

# DHARMA UND EMOTIONEN II

## 2. Sommerkurs in Croizet, 30.7. – 5.8. 2000

Einführung.....	2
1. Unwissenheit und ihre Auflösung .....	2
Positive und negative Aspekte der Unwissenheit .....	2
Drei Schlüssel, um Unwissenheit aufzulösen .....	3
— Studium .....	4
— Kontemplation .....	6
— Meditation .....	7
Weitere Gegenmittel für Unwissenheit .....	9
Die fünf Etappen im Auflösen von Unwissenheit.....	9
2. Begierde und ihre Auflösung .....	11
Positive und negative Aspekte der Begierde .....	11
Drei Schlüssel, um Begierde aufzulösen .....	13
— Gelöstheit .....	13
— Freigiebigkeit .....	14
— Liebe .....	16
Die fünf Etappen im Auflösen von Begierde .....	18
3. Wut und ihre Auflösung .....	19
Positive und negative Aspekte von Wut .....	19
Drei Schlüssel, um Wut aufzulösen .....	22
— Geduld .....	23
— Verständnis .....	23
— Mitgefühl .....	25
Eine andere Sichtweise kultivieren .....	28
Die fünf Etappen im Auflösen von Wut.....	29
4. Stolz und seine Auflösung.....	29
Positive und negative Aspekte von Stolz .....	30
Drei Schlüssel, um Stolz aufzulösen .....	30
— Einfachheit .....	30
— Hingabe .....	31
— Freundschaft .....	34
Die fünf Etappen im Auflösen von Stolz .....	35
5. Eifersucht und ihre Auflösung .....	37
Positive und negative Aspekte von Eifersucht .....	37
Drei Schlüssel, um Eifersucht aufzulösen .....	38
— Ehrliche Kommunikation .....	38
— Gleichmut .....	39
— Freude .....	40
Die fünf Etappen im Auflösen von Eifersucht .....	41
Erklärungen zu den Unterweisungen von Karmapa Thaye Dorje.....	42
— Die vier schädlichen Handlungen .....	43
Der Umgang mit Schuldgefühlen.....	47
Gedanken zu Lama, Buddha und Jidam.....	49
Unterrichtsnotizen zu diesem Kurs .....	52
1. Unwissenheit .....	52
2. Begierde–Anhaftung .....	56
3. Wut–Abneigung .....	58

4. Stolz.....	62
5. Eifersucht–Neid.....	65
Gegenmittel für alle Emotionen .....	67

## **Einführung**

Zu Beginn dieser Unterweisung rufen wir uns ins Gedächtnis, was wir gerade eben in den Gebeten gesprochen haben: Wir entwickeln eine tiefe Motivation für diesen Kurs, wir erinnern wir uns daran, warum wir hierher gekommen sind: Warum bin ich hier? Was ist der Grund meines Kommens, meiner Teilnahme am Kurs? Lasst uns die Motivation in uns berühren, die Bodhicitta ist, denn wir sind nicht nur für uns hierher gekommen, sondern auch, damit diese Arbeit anderen helfen kann und damit wir die nötigen Qualitäten entwickeln können, um später alle Wesen zum Erwachen zu führen.

Jetzt werden wir kurz meditieren und uns dieser tiefen Motivation entsinnen, weil wir nur so zu einem fähigen Gefäß werden, die Unterweisungen zu empfangen, sie zu halten und von ihnen zu profitieren. ... (Meditationspause)...

Wie beim letzten Kurs werde ich der klassischen Darlegung folgen, die die Emotionen in fünf Hauptemotionen unterteilt: Unwissenheit, Begierde, Wut, Stolz, und Eifersucht.

## **1. Unwissenheit und ihre Auflösung**

Heute werden wir mit der Unwissenheit beginnen und all die Möglichkeiten beleuchten, mit dieser Emotion zu arbeiten. Zunächst sagen wir: „Unwissenheit ist schlimm, ich kann nicht in der Unwissenheit bleiben.“ Doch bevor ich davon spreche, wie wir der Unwissenheit begegnen können, um sie aufzulösen, möchte ich einige ihrer Aspekte würdigen, die bewirken, dass sie allgemein weit verbreitet ist.

### **Positive und negative Aspekte der Unwissenheit**

Die Unwissenheit hat auch positive Aspekte, könnte man sagen, Eigenschaften, die uns sehr lieb sind. Unwissenheit hat die Fähigkeit Unbeliebtes zu verdrängen und vergessen zu machen, Situationen, an die wir uns nicht mehr erinnern wollen, wegzustecken. Wenn Unwissenheit stark wird, schließen wir uns in einen Kokon ein, unsren Kokon der Ignoranz. Das erleichtert in gewisser Hinsicht, zumindest vorübergehend.

Beginnen wir die Arbeit an der Unwissenheit, dann kommen wir zwangsläufig mit Unangenehmem in Berührung. Wir müssen uns tatsächlich innerlich entschließen, diese Unwissenheit auflösen und loslassen zu wollen. Das bedeutet Verzicht auf etwas, was durchaus angenehm ist. Man spricht zum Beispiel vom Gleichmut der Unwissenden: „Solange ich nichts weiß, regt es mich auch nicht auf. Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß. Selig sind die geistig Armen...“. Darin steckt eine tiefe Wahrheit, denn vieles möchten wir lieber nicht wissen, lieber nicht sehen und in unseren Emotionalstrukturen lieber nicht wahrnehmen. Sonst wären wir gezwungen, mit der Arbeit an diesen Strukturen zu beginnen.

Viele möchten nicht wissen, was beim Nachbarn los ist, welche Probleme er hat, was in einem anderen Land oder in anderen Gruppen geschieht. Sobald wir wissen, was an anderer Stelle passiert, müssen wir uns damit auseinandersetzen und stehen oft vor der Unfähigkeit, etwas tun zu können.

Das Gleiche wird passieren, wenn wir uns mit den eigenen Mustern auseinandersetzen. Wir wollen nicht darüber nachdenken, dass wir jederzeit sterben können und was nach dem Tod

passieren wird. Wir möchten lieber unwissend bleiben und uns nicht mit dem Tod und dem Leben danach beschäftigen. Schauen wir uns diese Funktion der Unwissenheit genauer an, sehen wir, dass sie uns davor schützt, aufgewühlt zu sein, sie bewahrt uns davor, an ganz viele Dinge denken und sie beachten zu müssen.

Wenn Menschen neu zum Dharma kommen, Zuflucht nehmen und der Unterweisung begegnen, gehen sie oft durch eine Phase des inneren Aufgewühltseins. Die ersten Schleier der Unwissenheit werden gelüftet, man sieht klarer, hat aber noch nicht die Möglichkeiten dieses Neue zu integrieren und zum Weg zu machen.

Betrachten wir die Unwissenheit als solches, finden wir nicht wirklich Positives. Das einzig Positive, das vom Standpunkt des Dharma in der Unwissenheit zu finden ist, ist ihre grundlegende Natur, das zeitlose Gewahrsein, das die wahre Natur der Unwissenheit ist.

Unwissenheit verstrickt uns in automatische Reaktionsmuster, die immer wieder Leid hervorrufen. Aber vom emotionalen Standpunkt, von dem des Egos, hat Unwissenheit eine Schutzfunktion und durchaus angenehme Seiten. Dessen sollten wir uns bewusst sein, wenn wir uns an die Arbeit machen. Das grundlegende Problem der Unwissenheit ist, dass wir nicht wahrnehmen, dass wir leiden und deswegen auch keinen Impuls haben, aus dem Leiden aussteigen zu wollen. Außerdem drückt sich Unwissenheit darin aus, dass wir nicht unterscheiden können, was eigentlich zu Glück und was zu Leid führt.

### Drei Schlüssel, um Unwissenheit aufzulösen

Die Tatsache, dass wir unser Leid bemerken, ist bereits ein Zeichen dafür, dass wir gar nicht so tief in der Unwissenheit stecken. Ein gewisses Gewahrsein ist dann bereits vorhanden.

Unwissenheit ist aus Sicht des Dharma das Nicht-Erkennen, das Nicht-Gewahrsein der Non-dualität, also das Vorhandensein von Ich-Anhaftung, mitsamt aller dualistischen Tendenzen. Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder wir sind in Unwissenheit, *Marigpa* auf Tibetisch, d.h. wir kennen nicht den natürlichen Zustand der Dinge, oder wir sind in *Rigpa*, im Gewahrsein, nämlich dessen, wie die Dinge wirklich sind.

Der ganze Weg des Dharmas besteht darin, von Marigpa zu Rigpa zu kommen. So oft wie möglich, so viele Augenblicke wie möglich.

Denken wir über Unwissenheit nach, ergibt sich die Frage: „Wie kann ich mich daraus befreien?“. Wir müssen uns klar sein, womit wir es eigentlich zu tun haben. Wir haben es mit verschiedenen Formen von Unwissenheit zu tun. Eine Form davon ist ganz offensichtlich ein Mangel an Wissen, an lernbarem Verständnis, das durch Austausch mit anderen erlernt werden kann. Das andere aber ist fundamentale Anhaftung: „Ich bin und das andere ist“. Wir lassen uns von der äußeren Manifestation täuschen, haben sie getrennt vom eigenen Geist, der „Ich hier und das andere dort“ wahrnimmt. Dieses fundamentale Problem der Dualität müssen wir angehen, sonst wird sich Unwissenheit nie auflösen. Der Dharma arbeitet auf beiden Ebenen. Auf der Oberfläche gibt er uns ein Wissen, ein Verständnis, von dem, was erlernbar ist. Er gibt uns die Möglichkeiten auf einer tieferen Ebene, auf dem inneren Weg das Loslassen zu üben, damit dort, wo Anhaften ist, wirkliches Loslassen, wirkliche Offenheit den Raum einnehmen kann.

Buddha lehrte den Ausweg aus der Unwissenheit mit Hilfe von drei Schlüsselbegriffen, die umfassend erklärt wurden. Die Basis, auf der alles aufbaut ist *Disziplin* – Shila auf Sanskrit. Auf dieser Basis kann sich der Geist beruhigen, stabilisieren und tiefe *Meditation* kann entstehen – Samadhi. Auf der Basis von Samadhi, von Meditation, entwickelt sich tiefe Seinserkenntnis, tiefes Verständnis der *Weisheit*, was auf Sanskrit Prajna heißt. Diese drei Aspekte, sind die Grundlage aller buddhistischen Unterweisungen. Weltweit gibt es keinen buddhistischen Lehrer, der nicht diese drei Elemente – Shila, Samadhi, Prajna, also Disziplin, Medita-

tion und Weisheit – unterrichten würde. Diese Unterweisung wird sich vor allem mit diesen drei Elementen befassen.

Um diese Qualitäten, die uns erlauben, uns aus der Unwissenheit zu befreien, zu entwickeln, lehrte der Buddha drei Methoden: *Studium, Kontemplation und Meditation*.

- Wir müssen studieren, Unterweisungen hören, nachlesen, um ein intellektuelles Verständnis zu erarbeiten.
- Wir müssen über das Gehörte und Studierte zu einer inneren Einkehr kommen, uns damit befassen, bis aus dem Inneren die Antworten zu den dabei auftauchenden Fragen kommen. Diesen Prozess nennt man Kontemplation.
- Dann lassen wir die Fragen und Antworten einfach sein und begeben uns in einen Prozess des spontanen Soseins. Die Dinge nicht mehr verändern wollen, das ist Meditation.

#### — Studium

Das Dharmastudium gibt uns ein intellektuelles Verständnis von allen Bereichen des Dharma. Der wichtigste Punkt aber ist, dass es uns zeigt, welche Handlungen wir ausführen sollten, welche also empfehlenswert sind und welche nicht. So wird empfohlen, das Töten zu unterlassen, weil Töten unglaublich viel Leid mit sich bringt. Wollen wir uns selbst aus Leid befreien, sollten wir anderen kein Leid zufügen. Der Dharma zeigt uns an ganz vielen Beispielen, was intelligentes Verhalten im Hinblick auf das Ziel der Befreiung vom Leid ist. Er schult unseren gesunden Menschenverstand, unsere Intelligenz im besten Sinne des Wortes. Interlegere bedeutet eigentlich: Zwischenlesen, zwischen dem einen und dem anderen unterscheiden können. Plötzlich können wir den Unterschied machen zwischen dem, was zu Glück führt und dem, was zu Leid führt. Das ist gesunde Intelligenz.

Ich werde oft gefragt: „Wie ist das? Ich kann mich nicht auf mein Kissen setzen. Zum einen habe ich nicht die Geduld dazu, zum anderen habe ich drei Kinder. Außerdem muss ich noch arbeiten. Ich kann den Dharma nicht praktizieren, aus mir wird nie ein Dharma-Praktizierender oder eine Dharma-Praktizierende.“ Es ist falsch so zu denken, denn es gibt die grundlegende Praxis des Studiums des Hörens. Es reicht aus, sich im Auto oder zu Hause Dharma-Kassetten einzulegen, ab und zu mal ein Buch aufzuschlagen, um eine Passage zu lesen. Die Wirkung dessen, was wir hören ist eine Veränderung der Sichtweise. Das Verändern der Sichtweise ist die grundlegende Praxis des Dharma, auf die alles aufbaut. Ändert sich die Sichtweise, ändern sich unsere Reaktionen, ändern sich unsere Handlungen. Es ist also durchaus möglich, Dharma-Praktizierender zu sein und nur am Verändern der Sichtweise durch das Hören und Lesen von Unterweisungen zu arbeiten.

#### *Ein Verständnis der Grundlagen entwickeln*

Was können wir im Einzelnen tun, um an unserer Unwissenheit zu arbeiten? Wir müssen um Unterweisung bitten. Sind wir uns nicht einmal gewahr, dass wir Unterweisung brauchen, ist die Unwissenheit riesig groß. Merken wir jedoch, dass es unklare Dinge in unserem Leben gibt, die wir gerne besprechen möchten, bitten wir um Unterweisung. Traditionelle Unterweisungen, die gegeben werden, um Unwissenheit aufzulösen sind:

- Die Unterweisung über die *vier edlen Wahrheiten*, wie der Buddha sie gelehrt hat: vom Leid, von der Ursache des Leides, von der Befreiung von Leid und vom Weg zur Befreiung von Leid, dem Weg zum Erwachen. Wir müssen uns darüber klar werden, was der Buddha zu diesen vier Punkten gelehrt hat.

- Die Unterweisung über die *vier grundlegenden Gedanken* und die Kontemplation darüber. Die Kostbarkeit der jetzigen Situation, das, was unsere Befreiung anbetrifft, kostbare Menschendaseins, aber auch die Vergänglichkeit dieser Situation.
- Sehen, wie die jetzige Situation von karmischen Ursachen bestimmt ist, und auch in Zukunft bestimmt sein wird. Sehen, wie unsere jetzige Situation von Leid durchzogen ist, durchdrängt ist.

Studieren der Unterweisung über die zwölf Glieder abhängigen Entstehens. Die zwölf Glieder einer Kette, die bewirken, dass wir uns immer wieder in Leben, die von Leid geprägt sind, finden. Auch das ist eine traditionelle Unterweisung Buddhas. Sie wurde vor kurzem in Le Bost gegeben, ihr könnt sie studieren, ihr könnt darum bitten. Es wird der Kreislauf aufgezeigt, aus dem es sich zu befreien gilt und es wird genau dargelegt, an welchem Punkt der Kette wir die Möglichkeit haben, auszusteigen. Werden wir uns über diese Unterweisungen klar, sehen wir, dass alles vom Anhaften kommt, vom Festhalten an dem, was wir wahrnehmen. Das ist ein Punkt an dem wir ansetzen können, um uns aus dieser Kette, die fast automatisch abläuft, zu befreien. Es gibt noch andere Punkte.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist ein Verständnis darüber, wie wir die Buddhanatur in uns freilegen können. Wir brauchen ein intellektuelles Verständnis dessen, um was es sich handelt und wir müssen verstehen, wie wir die Buddha-Natur in uns freilegen können.

Ebenso müssen wir uns dem Bodhicitta zuwenden, dem Erleuchtungsgeist und ein Verständnis dafür entwickeln, was mit Erleuchtungsgeist gemeint ist, dieser mitfühlenden Haltung, die zu den sechs befreienden Qualitäten, den sechs Paramitas, führt.

Wir müssen den Weg der Meditation kennen lernen. Wir müssen Unterweisungen darüber erhalten, wie wir anfangen können zu meditieren, obwohl der Geist noch völlig verschleiert ist und wie es danach weiter geht.

Ein wichtiger, konkreter Punkt: Mitschreiben, was unterrichtet wird. Wenn man mitschreibt, schiebt man der Unwissenheit einen Riegel vor. Der Unwissenheit, die darin besteht, dass man meint, alles verstanden zu haben, während der Lama redet. Kaum hat man den Saal verlassen, ist manches schon gar nicht mehr so klar, sind 90 Prozent schon wieder vergessen. Während der Unterweisungen war ein Verständnis da. Macht man sich die Mühe und arbeitet seine Aufzeichnungen durch, kommt ein guter Teil dieses Verständnisses zurück. Wir können daran anknüpfen, denn es sind unsere eigenen Worte, wir erinnern uns an unsere eigenen Gedankengänge, an das, was wir während der Unterweisung verstanden haben.

### *Interesse entwickeln*

Damit wir wirklich durch Hören und Studium eine Wesensänderung erfahren, brauchen wir Interesse. Nachdem wir zunächst ein Grundlagenverständnis entwickelt haben, ist der nächste Schritt, Interesse zu entwickeln. Ohne Interesse läuft gar nichts. Ohne Interesse werden wir nie Verständnis entwickeln, denn Unwissenheit ist geradezu charakterisiert von Gleichgültigkeit, von mangelndem Interesse. Wir müssen uns nicht nur für den Dharma, sondern auch für die Person neben uns, für das, was in der Welt passiert, für die Wissenschaften, für alles, was wir lernen können interessieren. Wir müssen Interesse an der Welt entwickeln – man könnte geradezu von Neugier sprechen. Wir müssen neugierig werden und aus dem Stumpfsinn herauskommen uns nur auf das zu beschränken, was uns gerade im Moment hilfreich ist. Wir müssen zu Unterweisungen gehen, auch wenn das Thema uns nicht besonders anspricht. Mit dem Interesse: „Na, vielleicht gibt es ja doch etwas, was mir jetzt weiterhilft.“ Ich setze mich dem einfach aus und beschäftige mich damit, weil ich weiß: „Insgesamt ist es doch sehr sinnvoll, etwas werde ich daraus lernen können. Etwas, was morgen oder in einem Jahr sehr nützlich sein wird.“ Dieses grundlegende Interesse ist eine Haltung der Offenheit. Es bewirkt, dass

all unsere Zellen offen sind und wir empfangen können. Ohne Interesse können wir nichts aufnehmen. Es ist das fundamentale Heilmittel für Unwissenheit.

### — Kontemplation

Nehmen wir das Beispiel der Unterweisung über Vergänglichkeit. Es ist eine Sache, sie zu hören und zu studieren; um sie zu kontemplieren muss ich mich aber hinsetzen und mir einen Moment der Ruhe gönnen, um diese Unterweisung, wie auch jede andere, in persönliche Beziehung zu mir selbst zu setzen. „Was hat der Dharma, den ich lese, den ich höre, mit mir zu tun, heute und jetzt?“ Dies ist die grundlegende Frage für alle Kontemplationen. Beim Kontemplieren entstehen zunächst Antworten, dann gibt es eine kleine Pause, dann entstehen wieder andere Antworten, dann meditiere ich wieder ein bisschen, dann kommt noch eine Antwort. Wenn man so kontempliert, entwickelt man Stück für Stück ein tieferes Verständnis und versteht, warum Buddha diese Unterweisung gegeben hat. Allmählich merke ich, wie alleine das Gewahrsein dieser einen Unterweisung über Vergänglichkeit mein ganzes Leben verändert. Ich kann nicht mehr so tun, als ob ich für immer leben würde, als ob wir für immer zusammen wären. Es könnte sein, dass irgendetwas passiert, das es unmöglich macht, dass es morgen noch eine Unterweisung für mich oder für euch gibt. Mit dieser Erkenntnis spricht man anders, man hört anders, alles bekommt eine andere Wichtigkeit in Leben.

So ist das mit allen Dharmaunterweisungen. Sie sind alle dafür gedacht, uns zu verändern. Kontemplation ist der Schritt des tieferen Nachdenkens, der uns noch mehr verändert, als das bloße Studium.

### *Disziplin entwickeln*

Das Fundament aller kontemplativen Praxis ist die Disziplin. Es gibt zwei Arten von Disziplin. Nicht nur die, die wir als gute Deutsche kennen. Der erste Aspekt von Disziplin ist das Unterlassen von schädlichen Handlungen. Nicht das Unterlassen von dem, was verboten ist, sondern das Unterlassen von dem, was offensichtlich zu Leid führt. Der zweite Aspekt ist, das zu tun, was zu Glück führt.

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass Disziplin, im besten Sinne des Wortes, eine Handlung der Weisheit ist. Disziplin bedeutet, bereits zu verstehen, welche Ursachen zu welchen Folgen führen werden. Da ich diese Folgen nicht möchte, unterlasse ich die Ursachen. Disziplin ist also weises Handeln, die erste Anwendung von unserem Dharmaverständnis im Alltag.

Das bedeutet konkret: Wir verstehen Zusammenhänge und entscheiden uns, diese Art von Handlung von nun an zu unterlassen. Wir verstehen, dass Töten schädlich ist und viel Leid verursacht. Es setzt Tendenzen in mir frei, die ich nicht kultivieren möchte. Von jetzt an unterlasse ich also das Töten. Das kann ich mir selbst versprechen oder ich kann es in Form eines Gelübdes machen. Ich entscheide es ein für alle Mal und brauche daher nicht ständig darüber nachzudenken, ob ich wieder so handeln will. Ich habe es einmal durchdrungen, verstanden und halte mich fortan daran. So kann ich mit vielen schwierigen Aspekten meines Lebens umgehen. Ich kann schwierige Dinge anschauen, eine weise Entscheidung treffen und mich daran halten. Wer sich nicht an seine Entscheidung hält, ist dumm. Wer sich nicht an seine mit sich selbst getroffenen Abmachungen hält, untergräbt die eigene Weisheit. Um wachsen zu können, muss Weisheit kultiviert werden. Das geschieht, indem wir ihr folgen. Wer nicht der eigenen Weisheit folgt, wird immer dümmer werden, immer mehr Dinge denken, jedoch nie etwas umsetzen, denn seine Haltung entspricht nicht dem, was er schon einmal verstanden hat. Unsere Worte werden leere Worte, ohne Sinn, sie werden weder unser Leben noch das der anderen verändern. Niemand wird uns zuhören wollen, wenn wir nicht mal selber auf uns hören.

Wollen wir, dass unsere Weisheit wächst, müssen wir sie durch unsere Handlungen unterstützen. Sie sind der Spiegel, die Verlängerung dessen, was wir verstanden haben. Setzen wir das, was wir verstanden haben um und wenden wir es an, dann kommt es zu neuen Erfahrungen. Erfahrungen, die nur entstehen können, weil wir das Verstandene angewendet haben, was wiederum unser Verständnis, unsere Weisheit vertieft. Soll sich unsere Weisheit schnell entwickeln, sollten wir unser Verständnis schnell umsetzen. So können wir den Weg bis zum Erwachen sehr schnell gehen. Um schnell zum Erwachen zu gehen, sollte man all sein Verständnis direkt umsetzen und nicht warten. Wer langsam gehen will, kann sich Zeit lassen und das Verstandene auf der langen Bank schieben und später mal ein bisschen davon anwenden. Dann geht es auch vorwärts, nur langsam.

So kann man sich sagen: In Le Bost gibt es jede Menge Unterweisungen. Jeden Sonntag kann ich hingehen. Heute allerdings habe ich Lust zu wandern. Nächsten Sonntag kommen Freunde vorbei. Da aber weiter unterrichtet wird, kann ich ja nächsten Sonntag gehen. So verzögert man es, geht nie hin und hat nicht die Nahrung, die unser Verständnis fördert. Es vergehen Wochen und Jahre. Ist man geschickt, findet man immer etwas Wichtigeres und man kann genau so dumm sterben, wie man ins Leben gekommen ist. Das ist tatsächlich eine Gefahr. Wer geschickt ist, entwickelt die Disziplin, sich den Unterweisungen auszusetzen und sie dann auch umzusetzen.

Es muss noch Verschiedenes erwähnt werden, was die Disziplin des Unterlassens von schädlichen Handlungen angeht. Es geht darum, unsere Zeit nicht zu verträdeln. Dann gibt es noch den Punkt schlechte Freunde aufzugeben. Freunde, die uns in die falsche Richtung führen. Wir nehmen eine gewisse Distanz ein, bis wir in der Lage sind, ihnen tatsächlich zu helfen. Wir lassen uns nicht von Trägheit, Dumpfheit und Schläfrigkeit bestimmen. Wir wenden die Gegenmittel an und ziehen die Praxis dem Schlafen oder zumindest der Ablenkung vor. Schlaf brauchen wir, der eine mehr, der andere weniger. Ablenkungen brauchen wir jedoch nicht. Sie dienen nur zur Entspannung in Momenten, in denen wir uns nicht einfach mit uns selbst entspannen können. Sie lenken uns ab und wir lassen das, was vorher war, los. Doch die Fähigkeit aus uns selbst heraus loszulassen und zu entspannen entwickeln wir dadurch nicht.

Ich brauche Euch nicht die ganze Liste aufzuzählen, was die Disziplin des Ausführens von heilsamen Handlungen angeht. Alles, was zum Wohle anderer ist, alles was in Übereinstimmung mit dem Dharma geschieht, setzt Qualitäten frei, die zum Erwachen beitragen. Wir können eine positive Atmosphäre im Haus schaffen, in der Familie, dort wo wir wohnen. Wir können inneren und eventuell auch einen äußeren Raum schaffen, der uns ermöglicht, regelmäßig zu praktizieren. Diese Möglichkeiten sollten wir uns geben, alles andere wird dann von selbst die Folge sein.

#### — Meditation

Wir müssen nicht die ganze Zeit nachdenken, kontemplieren und uns immer wieder Fragen stellen. Wir können einfach loslassen. Wir haben begriffen, dass es darum geht, loszulassen, im Moment zu sein, völlig bewusst und gewahr. Setzen wir uns hin, merken wir aber: "Verflixte, ich kann ja gar nicht entspannen, ich kann nicht loslassen. Da ist ja jede Menge Anspannung." Um entspannte Entscheidungen zu treffen, um mich entspannt zu verhalten und um nicht immer auf die alten Muster hereinzufallen, muss ich unbedingt an der Entspannung arbeiten. Das ist der Anfang von Meditation.

Ich meditiere nicht nur, um zu entspannen, sondern auch, weil in der Entspannung in mir ein inneres Wissen frei wird, das nicht konzeptuell ist. Es drückt sich dann zwar in Konzepten aus, ist aber ein tiefes Wissen um die Richtigkeit und das Sosein der Dinge. Dieses Wissen lege ich durch Meditation frei. Meditation führt letztendlich dazu, den nondualen Zustand zu

erfahren. Er gibt die völlige Gewissheit über das, was Buddha uns eigentlich zeigen und lehren wollte.

Geistige Stabilität entwickeln zu wollen, bedeutet zunächst einmal, Achtsamkeit zu entwickeln. Wir können Achtsamkeit entwickeln, indem wir die Methoden der Achtsamkeit anwenden, indem wir auf den Atem meditieren, indem wir Gehmeditation machen. Auch im Alltag können wir mit jeder Handlung, mit jeder Bewegung der Hand, mit jedem Wort, das wir sprechen, mit jedem Gedanken, den wir haben, achtsam sein.

Wir können nur aus der Situation lernen, wenn wir achtsam sind, wenn wir bemerken, was vor sich geht. Bemerken wir nicht, was wir tun, wie wir uns verhalten, wie wir sprechen, was wir denken, welche Motivationen uns bestimmen, wie sollen wir dann etwas verändern können? Wir müssen deshalb eine grundlegende Achtsamkeit entwickeln. Die Meditation, der entspannte Geist, wird uns helfen, immer achtsamer zu werden, die Dinge zu beobachten, ohne sie gleich zu bewerten oder zu verdrängen. Sind wir nicht ständig in diesen Reaktionen gefangen, wird unsere Achtsamkeit natürlicherweise immer präziser werden. Sie wird immer weniger von emotionalen Reaktionen verschleiert sein.

Ich ermuntere Euch sehr, Euch den Raum zu geben und jeden Tag Achtsamkeit zu üben. Am besten nimmt man sich eine Handlung, die immer wiederkehrt und erklärt sie zur Achtsamkeitsübung: „Das ist meine Achtsamkeitsübung!“ Ich fahre achtsam Auto. Ich schalte das Radio aus, bin einfach da und fahre, bin bewusst in meiner Körperhaltung und meinem Geist und bin einfach nur beim Fahren. Ich nehme den Ablauf des Fahrens, den ich sonst automatisch ausführe, ins Zentrum meiner Achtsamkeit und erfreue mich an der Klarheit der Wahrnehmung, die sich dann einstellt. Führe ich Dinge mit Achtsamkeit aus, stellt sich eine neue Qualität ein. Plötzlich nehme ich Nuancen wahr, die ich vorher nicht wahrgenommen habe. Ich nehme wahr, wie sich mein Körper zusammen mit dem Auto leicht in die Kurve legt. Das habe ich vorher nie bemerkt. Ich nehme wahr, wie Gedanken dazwischenkommen und ich plötzlich nicht mehr mit der Straße, mit dem Verkehrsgeschehen verbunden bin. Ich nehme jede Menge Dinge wahr, nur weil ich das Fahren zur Achtsamkeitsübung erklärt habe. Ebenso kann ich Geschirrspülen, Abtrocknen, Bügeln, sonstige Hausarbeiten wählen. Damit praktiziere ich Achtsamkeit und dehne sie auf andere Bereiche des Lebens aus.

Ein weiterer Punkt ist, *Weisheit zu entwickeln*, indem wir uns andere Qualitäten zu Eigen machen – z.B. die Liebe und das Mitgefühl. Liebe und Mitgefühl bringen ein Interesse und eine Offenheit gegenüber dem anderen mit sich. Daraus entwickelt sich zwangsläufig die Weisheit. Wir verstehen etwas und wissen daher, wie wir eine Freude machen können.

Weisheit entwickeln bedeutet, das Weisheitsauge, von dem Gendün Rinpotsche so häufig sprach, zu entwickeln. Das Auge, das nach innen schaut, die eigenen Emotionen und den eigenen Geisteszustand wahrnimmt. Dies ist der direkte Weg, um Weisheit freizusetzen, sich der eigenen Fehler und der eigenen Unzulänglichkeiten bewusst zu werden.

Es gibt auch das Entwickeln von Weisheit aufgrund von Meditationserfahrungen. Nur mit tiefer Meditation, Samadhi, meditativer Versenkung, wird es uns möglich sein, die Natur des Geistes zu verstehen. Meditieren wir nicht tief, werden wir keine Gewissheit über die Natur des Geistes entwickeln. Das passiert nur bei Leuten, die schon in früheren Leben die Natur des Geistes erkannt haben. Sie mögen bei einer Unterweisung, wie Gendün Rinpotsche sie gegeben hat, die Natur des Geistes wieder kontaktieren. Bei uns Normalsterblichen, mit all unseren Schleiern, passiert das nicht ohne Meditation.

Diejenigen, die ihr Karma in früheren Leben schon gereinigt haben, können während einer Unterweisung einen Meditationszustand erfahren, in dem sie die Natur des Geistes erfahren. Das ist möglich, aber äußerst selten. Normalerweise braucht es Jahre der Meditation, der



wirklich tiefen Beschäftigung, des tiefen Loslassens, um zu einer Gewissheit über die Natur des Geistes zu kommen.

Aber vergesst nicht, alles davor ist auch schon Dharmapraxis. Irgendwann werden auch wir in der Lage sein so tief zu meditieren. Nur weil ich die Karotte, die Natur des Geistes, die oben im Himmel hängt, jetzt nicht erlangen kann, lasse ich nicht gleich das sein, was die ganzen Treppenstufen dorthin ausmacht. Unterweisungen werden über den ganzen Weg gegeben und dieser Weg erstreckt sich über einen großen Zeitraum. Wir müssen dort anfangen, wo wir stehen.

Ich habe gesagt, man muss einige Jahre weiterüben. Ich hätte auch sagen können, man muss einige Leben weiterüben. Das wäre eigentlich angemessener gewesen. Wir sollten uns also auf einen Weg vorbereiten, der dauert. Wenn wir jetzt anfangen, wird es tatsächlich immer offener, immer leichter, denn die Schleier der Unwissenheit lüften sich.

Es gibt also drei Methoden, *Studium*, *Kontemplation* und *Meditation*, die drei wesentliche Qualitäten freisetzen: *Disziplin*, *Meditation* (meditative Stabilität) und *Weisheit*. Sie gehören zusammen: Drei Methoden und drei Qualitäten.

### Weitere Gegenmittel für Unwissenheit

Wir können spezielle Methoden anwenden:

- Zuflucht nehmen
- das siebenteilige Gebet ausführen
- Wunschgebete sprechen
- Stupas umwandeln
- Pilgerreisen machen
- Ngöndro, die vier vorbereitenden Übungen, ausführen
- Tschenresi-Praxis
- Dordje Sempa, die Reinigungspraxis auf den Buddha der Reinheit des erwachten Geistes
- Gebete an Manjushri sprechen, den Weisheitsaspekt aller Buddhas
- Mantras rezitieren, denn Mantras verbinden uns mit der Weisheit aller Buddhas
- Guru-Yoga praktizieren, der uns mit dem Geist des Lamas verbindet
- Shine, Lakthong, Mahamudra-Meditation, das Heilmittel für Unwissenheit
- den Yoga des klaren Lichtes und des Traumes ausüben
- eine Jidam-Praxis ausüben, um die subtileren Schleier der Unwissenheit aufzulösen.

### Die fünf Etappen im Auflösen von Unwissenheit

*Erste Etappe: Der Unwissenheit Schranken setzen.* Innehalten, Stopp sagen. Wir nehmen Abstand von einer automatischen Reaktion, lassen uns einen Moment Zeit, um intelligenter handeln zu können, um uns daran zu erinnern, wie es besser geht.

*Zweite Etappe: Anwenden von Gegenmitteln für die Unwissenheit.* Durch das Innehalten habe ich Abstand gewonnen und kann Gegenmittel zur Anwendung bringen. Gegenmittel sind, den

Dharma studieren, kontemplieren oder Zuflucht nehmen, sich an den Lama erinnern, Achtsamkeit praktizieren, Tonglen üben.

*Dritte Etappe: Die Unwissenheit transformieren, eine andere Sichtweise einnehmen.*

Eine andere Sichtweise kann z.B. sein, nicht mehr zu glauben, dass die Welt mich von außen angreift und ich immer nur Opfer der Situation bin, sondern zu merken, es ist nicht die äußere Welt, die mich angreift, sondern mein eigenes Karma, das zurückkommt. Ich bin durch meine früheren Handlungen und Haltungen Mitgestalter dieser Situation. Dadurch gehen wir schon ganz anders mit dem um, was auf uns zukommt. Die Sichtweise bewirkt, dass weniger Unwissenheit da ist und dass Situationen uns nicht mehr so fest im Griff haben.

Wir können in der wahrnehmenden Sichtweise viel weiter gehen. Wir können uns in die Form der Jidam-Praxis denken und spüren: "Ich bin tatsächlich fundamental Tschenresi. Ich bin der Buddha des Mitgefühls. Da ist eigentlich kein Unterschied." Als Tschenresi lebe ich in der Welt von Tschenresi. Plötzlich sehe ich die, die mich angreifen und aggressiv sind, in ihrer wahren Natur. Ich sehe, dass der Gegner, der aggressive Mensch gegenüber, zur gleichen Zeit auch Tschenresi ist.

Ich habe die Möglichkeit mich zu dem Tieferen in Beziehung zu setzen und nicht auf der Oberfläche zu reagieren. So kann man im Dharma viele Methoden lernen, die die Sichtweise verändern, die eine andere Sicht der Dinge bringen und uns anders reagieren lassen. Emotionen sind nicht mehr das, was sie zunächst zu sein schienen. Wir können sie loslassen. In dem Moment, in dem wir eine Emotion loslassen und nicht mehr so wichtig nehmen, {franz.: uns nicht mehr mit ihr identifizieren}, wird die Energie dieser Emotion frei und steht uns zur Verfügung. Ich erinnere mich im Moment der Aggression, in dem der andere Wut in mir auslöst, an Tschenresi. Die Energie der Wut wird zu einer noch größeren Klarheit im Erkennen der Tatsache führen, dass wir tatsächlich beide Tschenresi sind. Die Energie der Wut integriert sich in das Verständnis der Situation. Das ist ein Wunder, das muss man erleben, das ist die Transformation der Energie der Wut in die Energie der Weisheit.

*Vierte Etappe: Die Unwissenheit in ihrer wahren Natur befreien*

Es geht darum entweder ins Subjekt, ins Ich, zu schauen oder in das, was ich als das andere betrachte, ins Objekt, in meine Emotion. Die Überwindung Subjekt-Objekt-Trennung bewirkt, dass sich beide Illusionen auflösen und ich mich in der Offenheit des Geistes wieder finde. Unwissenheit enthüllt sich als die Natur des Geistes, als das, was sie schon immer war. Es gibt dann keine Unwissenheit mehr.

*Fünfte Etappe: Die Unwissenheit als Weg nehmen*

Wir stimulieren die Unwissenheit, wir schlafen so viel wir wollen, wir lassen uns in Zustände von Trägheit und Dumpfheit gleiten. Und jedes Mal schauen wir hinein, was die Natur dieses Zustandes ist, und entdecken jedes Mal aufs Neue und mit immer größerer Gewissheit die Natur des Geistes. Je mehr Momente der Unwissenheit da sind, umso stärker wird unser Verständnis von der Natur des Geistes.

Am Schluss dieser fünften Etappe stellt sich die völlige Gewissheit ein, dass es die Unwissenheit nie gegeben hat. Dass es so etwas wie die Schleier des Geistes nie gab, dass sie alle nur illusorische Manifestationen des Geistes waren und schon immer die Natur zeitlosen Gewahrseins hatten. Sie waren schon immer leer von Natur. Das Gewahrsein, die zeitlose reine Natur aller Phänomene, das Durchdringen der Unwissenheit, nennt man das Gewahrsein des Raumes der Phänomene, das Dharmadhatu-Gewahrsein. Es ist der zeitlose Geistesraum der Offenheit, der Leerheit mit seiner Dynamik, die alle Erscheinungen hervorbringt.

## **2. Begierde und ihre Auflösung**

Zuflucht und Bodhicitta. – Das Gebet, das wir gerade gesprochen haben, bringt vier Wünsche zum Ausdruck:

1. Den Wunsch, dass alle Wesen von Leid frei sein mögen und von dessen Ursachen
2. dass sie Glück erfahren und auch dessen Ursachen besitzen mögen
3. dass sie die Freude erfahren, die frei ist von allem Leid und
4. dass sie in Gleichmut verweilen, frei von allem Haften an gut und schlecht, nah und fern, angenehm und unangenehm

Die Geisteshaltung, dies allen Wesen zu wünschen, ist eine Beschreibung der Buddhaschaft oder des Befreiungsweges, diese Qualität zu entwickeln. Diese Geisteshaltung ist die Grundhaltung für unser Zuhören bei einer Unterweisung, für das Geben einer solchen und für alle Praxis.

Heute werde ich darüber sprechen, wie wir die Begierde, das Anhaften in all seinen Formen als Hilfe auf dem Weg nutzen können – als spirituellen Freund.

### **Positive und negative Aspekte der Begierde**

Wenn wir von Begierde und Anhaftung in all seinen Schattierungen sprechen, dann verbirgt sich in diesen eigentlich ein großer Reichtum. Es gibt keine Begierde, die von Grund auf schlecht wäre, denn „schlecht“ an sich gibt es nicht. Begierde und Anhaftung werden, genau wie all die anderen Emotionen auch, erst dann zu einem Problem, wenn wir an der Emotion an sich anhaften. Das Aufsteigen der Emotion hat noch nie jemandem geschadet.

Dem Geist kann es nicht schaden, da der Geist an sich keine Substanz hat. Daher ist es nicht schädlich, wenn sich eine Emotion im Geist ausbreitet, sofern daraus nicht weitere Handlungen folgen, sofern daraus keine Verkettung entsteht, die zu Tendenzen führt, die sich immer stärker manifestieren – in unsrem Denken, Sprechen und Handeln. Das Problem ist also das Anhaften an der Emotion, nicht die Emotion selbst. Diese kann, das werden wir jetzt auch wieder anhand der Begierde herausarbeiten, sogar als Brennstoff auf dem Weg genutzt werden. Genau wie wir das gestern in Bezug auf Unwissenheit gesehen haben, wollen wir heute anhand der Begierde anschauen, was es eigentlich bewirkt, dass wir sie nicht loslassen wollen. Was ist es, das immer wieder dazu führt, dass wir das Anhaften dem Loslassen vorziehen?

#### *1.) Sich den anderen öffnen*

Zuerst ist offensichtlich: Wo Begierde und Anhaftung sind, da entsteht Kontakt in der Beziehung zur Umwelt: Begierde bringt uns in Austausch mit der Welt um uns. Daran können wir durchaus unsere Freude haben. Wenn wir dann hören, dass wir unsere Begierde und unsere Anhaftung loslassen und auflösen sollen, fürchten wir: „Wenn ich meine Anhaftung loslasse, dann habe ich keine Freunde mehr, kann ich keine Beziehung mehr leben, um meine Kinder kann ich mich auch nicht mehr kümmern und all die Motivation, mich anderen zuzuwenden, gibt es plötzlich auch nicht mehr.“

#### *2) Sich in der Welt verankern*

Als zweiter Gesichtspunkt unter den positiven Aspekten der Begierde kann gelten, dass sie bejaht, dass sie sagt: „ich bin hier und will dieses Objekt, ich begehre diese Person.“ Dieses Bejahen schließt das Bejahen von sich und anderen ein. Wir bejahen das Hier sein in der Welt, und das ist auch etwas ganz wesentliches, das es nicht aufzugeben gilt, wenn wir davon sprechen, Begierde und Anhaftung aufzulösen.

### 3) Genau unterscheiden können

Eine andere Fähigkeit von Begierde ist, dass sie Qualitäten sehr genau und mit äußerster Präzision erkennt. Nehmen wir das Beispiel dieser Klangschale hier: Wenn ich jemand bin, der sehr stark an feinen Klängen anhaftet, dann werde ich anhand ihres Klanges unterscheiden können: „Ah, schöner Klang, aber da fehlen etwas die tieferen Resonanzen.“ Und genauso wird ein Weinkenner einen Wein beurteilen: „Nicht schlecht, aber es gibt auch bessere Jahrgänge.“ Das ist die Qualität von Begierde und Anhaftung, nämlich das größtmögliche Lustgefühl haben zu wollen. Und dieses Streben entwickelt die Fähigkeit, herauszufinden, welche Qualitäten die betreffenden Objekte haben. Darin finden wir die Fähigkeit, etwas scharf unterscheiden zu können, was eine große Qualität ist.

Nehmen wir das Beispiel von jemandem, der sich verliebt: „Ah, oh, wenn ich sie nur wieder sehen könnte“. Jeder Gedanke dreht sich um diese Person. Morgens, mittags, abends, zwischendurch, die ganze Zeit: „Ich werde sie einladen, ich werde sie bitten, sich in diesen Stuhl zu setzen, ich werde diese Musik auflegen. Natürlich habe ich einen wunderschönen Blumenstrauß parat, den ich ihr schenken kann. Dann werde ich ein Essen vorbereiten. Dazu gehe ich in das beste Geschäft, um die auserlesensten Feinschmeckereien auszusuchen, all das bereite ich vor, um der Person eine Freude zu machen. Ich versuche die Gedanken zu lesen: Was könnte diesem Menschen eine Freude machen? Ich versuche es von den Lippen abzulesen, was der nächste Wunsch sein könnte. Das ist die Intensität der Zuwendung, die im Anhaften, im Verliebtsein liegt, und diese Intensität wird durch nichts übertroffen. Auch diese Qualität sollten wir nicht aufgeben, wenn wir davon sprechen, Begierde und Anhaftung loszulassen.

Auch die sexuelle Energie ist, wenn sie sich manifestiert, Ausdruck der Lebensenergie, die uns völlig da sein lässt, und auch das ist nichts, was wir aufzugeben hätten, sie ist keine Dämonin.

#### *Anhaftung*

Wo liegt also das Problem? So schön wie es war, kann es nicht bleiben. Was ich Euch bisher erzählt habe, hat Euch in dem bestätigt, wie Ihr Euch fühlen möchtet, wie es gut ist, sich zu fühlen. Aber die Sache hat auch eine Kehrseite, nämlich die, dass wir mit unserer Begierde und Anhaftung nicht auf der positiven Seite bleiben, denn sie werden immer auch von beispielsweise Angst begleitet:

- der Angst, nicht zu bekommen, was ich mir erwünsche,
- der Angst in der Beziehung zur Liebhaberin oder zum Liebhaber z.B. nicht so fähig, nicht offen genug oder zu schüchtern zu sein,
- der Befürchtung, dass die Situation viel zu schnell aufhören könnte,
- der Unfähigkeit, mich ganz zu entspannen, wenn ich in der Situation bin, weil ich schon daran denke, was sein wird, wenn die Situation nicht mehr ist oder
- der Angst, dass etwas dazwischenkommen könnte.
- Man sucht ein neues Vergnügen oder will das gleiche Vergnügen wie vorher wieder herstellen oder aufrechterhalten und das schafft Spannung im Geist.

#### *Unzufriedenheit – Quelle der Frustration*

Anhaften, etwas festhalten wollen, ist begleitet von all den Ängsten, dass **diese angenehme Situation** nicht mehr sein könnte, und auch von der Abneigung gegen andere **unangenehmere** Zustände. Wenn wir ein hervorragender Weinkenner geworden sind, können wir einen ganz normalen Lambrusco, einen billigen Wein, gar nicht mehr trinken, da wird uns ganz anders. Wenn wir ein gutes Auto gewohnt sind und daran anhaften, werden wir keine Ente mehr fahren wollen! Das ist die Schwierigkeit, die dann auftaucht: Wer verwöhnt ist und daran anhaf-

tet, wird Abneigung gegen schwierigere Situationen entwickeln, die nicht diese Lustbefriedigung bieten. Wir suchen etwas, was uns einen tiefen Genuss von Lust vermittelt. Alles, was uns dieses Gefühl nicht bietet, versuchen wir aus dem Leben auszuschließen.

Das andere Problem von Begierde ist, dass sie nie mit dem zufrieden ist, was wir haben. Denn wenn wir mit dem, was wir haben und erleben, mit der Situation, so wie sie ist, zufrieden sein können, ist das schon gar nicht mehr Begierde. Begierde ist nicht zufrieden mit einem Teppich, sie möchte das ganze Haus mit Persern auslegen, sie ist nicht zufrieden mit einer Zigarette, sondern muss gleich zwanzig am Tag rauchen.

Wir wollen immer wieder, immer mehr, bis hin zur Abhängigkeit, bis wir gar nicht mehr anders können, bis wir nur noch dabei sind, zu suchen. Das ist auch das Problem unserer Konsumgesellschaft: Immer mehr, bis zur Zerstörung, bis zur Selbstzerstörung und der Zerstörung unsrer Umwelt.

### *Dualität – von anderem getrennt sein*

Die Ursache von dem, was ich kurz angedeutet habe, ist, dass es hier jemanden gibt, der sagt: „Ich bin.“ Und weil ich bin, will ich. Ich will dies und jenes haben, erleben, fühlen, möchte den und den Genuss: Ich in der Beziehung zum Anderen. Ich bin, also denke ich – aber was denke ich? Ich denke an meine Begierden, an das, was ich will, und ich bestätige mich andauern mit meinen Annehmlichkeiten, mit den Objekten, die ich um mich herum anhäufe, durch meine Beziehung zum Anderen. Und in dieser Beziehung möchte ich das, was mir angenehm erscheint. In ihr entsteht diese Bewegung des Habenwollens, deren Ursache die Dualität ist. Aus ihr ergibt sich der ganze Zirkus, sich in die Nähe des Objektes bringen, es verführen zu wollen, des Wunsches, es irgendwie zu schaffen, dieses Objekt oder diese Person ins eigene Territorium einzuverleiben. Das alles ist der Motor von Begierde und Anhaftung.

Die Wurzel ist also die gleiche, wie bei Unwissenheit: die Dualität. Nur sind die Verästelungen, die sich aus ihr ergeben bei Begierde anders. Die Unwissenheit wollte mit all dem, was einen umgibt, nichts zu tun haben und ungestört bleiben. Die Begierde interessiert sich, sie will wissen, haben, spielen und sich bestätigen – mit all den Komplikationen, die sich daraus ergeben.

### *Karmische Tendenzen*

Es gibt auch andere Ursachen. Man könnte sagen: „Warum empfinde ich genau jetzt Begierde?“ Einfach weil ich die Begierde schon sehr lange kultiviert habe. Der Grund ist einfach, man nennt das das Karma, die karmischen Tendenzen: Ich empfinde jetzt Begierde, weil ich sie Leben um Leben kultiviert habe – und auch in diesem Leben, in vielen, vielen Situationen.

## Drei Schlüssel, um Begierde aufzulösen

### — Gelöstheit

Wir haben schon den Schlüssel für die Arbeit mit der Begierde gesehen: Gelöstheit. Wenn ich von Gelöstheit spreche, dann schwingen da Entsagung und die Fähigkeit, loszulassen, mit. Entsagung ist kein Begriff, den wir besonders gern mögen. Er klingt hart, klingt nach Abschneiden, klingt sehr unerwünscht. Aber ohne diese Qualität des Entsagens geht es nicht. Wir müssen lernen, zu sagen: Nein, dieses Objekt, diese Person ist jetzt nichts für mich, nicht im Moment, ich lasse es/sie/ihn da, wo sie/er/es gerade ist und lasse los. Ich entsage. Diese Haltung, entsagen zu können, etwas was uns wirklich zutiefst anzieht, loslassen zu können brauchen wir, um aus dem Zirkus der Begierde aussteigen zu können.

Eigentlich geht es darum, wahres Glücklichein zu entwickeln. Nun können wir auf unserer Suche nach wahrem Glücklichein auch den Schritt machen, dieses Glück nicht mehr im Kontakt mit anderen, sondern einfach mal mit uns selbst, zu suchen. Der erste Schritt ist, es zu

wagen, sich hinzusetzen um einfach mal zu entspannen und loszulassen. Das ist nicht immer einfach. Doch wenn es uns das mal gelingt, wirklich loszulassen und einen Moment des Entspannens zu erfahren, dann gehen damit immer zwangsläufig angenehme Gefühle und eine Art von Freude einher. Je tiefer das Entspannen wird, desto natürlicher wird diese Freude. Natürlich ist meditieren nicht immer angenehm, es kann sogar sehr unangenehm werden, weil wir mit all unserem Wollen und all unseren Wünschen in Kontakt kommen, denn diese Wünsche werden ja im Jetzt und Hier, in dieser Situation, nicht erfüllt. Wir müssen diese Wünsche loslassen, um uns noch tiefer zu entspannen, dadurch finden wir wieder Kontakt zu dieser Freude.

Später werden wir Freude dann nicht mehr als Gefühl erleben, schließlich ist es so, dass Freude *ist*, dass Offenheit *ist*, es hat nichts Enthusiastisches mehr, es ist ein Zustand von nondualer Freude, die unabhängig von irgendwelchen Bedingungen ist, ohne ein Zentrum, ohne ein Ich, das sagt, dass es glücklich ist. Und diese letztendliche, höchste Freude, in der dieses Zentrum nicht mehr besteht, ist, wie alle anderen Formen mehr oder weniger enthusiastischer oder ekstatischer Freude, Ausdruck unsrer Buddhanatur. Die Qualitäten der Buddhanatur sind in uns vorhanden und lassen sich entdecken. Ich sage Euch das jetzt einfach so, weil ich das erfahren habe, weiter erfahre und alle anderen Lehrer dies immer erfahren haben. Alle, die meditieren, erfahren, dass sich durch Entspannen und Gelöstheit ganz natürlich Freude freisetzt. Deswegen hat der Buddha auch den *Weg zur Befreiung ins wahre Glück* gelehrt. Wirkliche, wahre Freude entsteht durch all diese Prozesse des Loslassens, die wir beschrieben haben, und dadurch entsteht wahre Freiheit, weil wir nicht mehr irgendwo anders suchen. Schließlich gibt es noch nicht einmal mehr jemanden, der überhaupt noch sucht. Es ist einfach dieser Zustand der Offenheit gegenüber anderen, die natürliche Zuwendung, der natürliche Austausch. Diese natürliche Dynamik bedarf nicht des Gedankens: „ich und die anderen, ich der jetzt anderen helfen möchte.“

#### — Freigiebigkeit

Es braucht Freigiebigkeit, Freigiebigkeit im weitesten Sinne: Materielle Freigiebigkeit, Hilfe, freundschaftliche Hilfe, spirituelle Hilfe und schließlich die Fähigkeit, sich mit Körper, Rede und Geist völlig geben zu können. Völlige Freigiebigkeit heißt, dass es da nichts mehr gibt, was uns selbst gehört. Dadurch, dass wir uns völlig geben, werden wir frei von Begierde und Anhaftung. Es ist sehr einfach und grundlegend: Das Habenwollen wird geheilt durch Geben.

Die Haltung des Gebens versetzt uns in die Lage, auch empfangen zu können. Und wer empfängt, muss wieder geben können. Wenn wir die Fähigkeit zu geben nicht kultivieren, wird es immer beim Haben bleiben, beim Besitzen mit all seinen Schwierigkeiten. Wenn ich also von Entsagung spreche, dann bedeutet das nicht, dass ich von jetzt an das Leben eines Armen führen muss. Entsagung zu üben bedeutet, nicht anzuhaften. Man kann viele Dinge besitzen, aber man haftet nicht an. Alles was einem geschenkt wird, alles was zu einem kommt, ist wieder nur eine Möglichkeit, geben zu können. Deshalb ist das Besitzen von Dingen selbst kein Problem, sondern nur die Anhaftung an den Besitz.

Ihr seid gerade dabei, Freigiebigkeit zu praktizieren: Ihr leiht mir Euer Ohr, ihr hört mir zu – und die Fähigkeit zuzuhören, ist Freigiebigkeit.

Einwurf: Man sagt ja auch: man leiht sein Ohr...

Lama Lhundrup: Ja dieser Ausdruck ist genial. Man gibt, man leiht sein Ohr jemandem – auch das ist eine Form von Freigiebigkeit. Wir können jede Situation nutzen, um Freigiebigkeit zu entwickeln. Wir brauchen nicht immer materielle Dinge herzugeben, um Freigiebigkeit zu praktizieren. Wir können Aufmerksamkeit schenken, wirklich tiefes Zuhören. Wir können aus dem tiefen Zuhören heraus Worte schenken. Wir können Antworten geben, Fragen schenken. Wir können Menschen mit unserem Interesse an ihrem Leben beschenken. Und je mehr wir schenken, desto weniger wird Begierde Macht über uns haben. Wir befreien uns

durch Schenken aus dem Zugriff der Begierde. Habenwollen wird uninteressant, wenn gerade Schenkenwollen im Geist ist. Es können nicht beide gleichzeitig sein. Jeder Moment der Freigiebigkeit ist ein Moment, wo Habenwollen im Geist nicht vorhanden ist. Im Moment davor und danach mag es da sein, aber der Moment der Freigiebigkeit, des Gebens, ist kein Moment des Habenwollens. Wir können den einfachen Weg gehen, Momente des Geistes durch andere zu ersetzen.

Frage: Kann man auch Widerstand schenken

Ja, ehrlichen Widerstand. Weil wir unseren Widerstand herschenken, denn das ist vielleicht das einzige, was ich gerade schenken kann. Weil ich ihn herschenke, entsteht offener Raum, entsteht Platz. Ihr könnt mir alles zurückschenken, was Ihr heute nicht einstecken wollt.

Es gibt eine Vorgehensweise, die für alle Emotionen gut ist und die es zu verstehen gilt. Im Geist kann immer nur ein Gedanke sein, ein Gedanke zur Zeit. Die Gedanken können sehr schnell sein. Aber ein Moment, wo ein Gedanke des Mitgefühles im Geist ist, kann nicht gleichzeitig ein Gedanke des Hasses oder der Wut vorhanden sein. Sie können sich abwechseln, aber sie können nicht gleichzeitig sein. Ein Moment der Freigiebigkeit schließt Habsucht aus.

Daher ist eine Möglichkeit, mit seinen Emotionen zu arbeiten, hilfreiche Gedankenformen und Geisteshaltungen zu kultivieren. Jeder Gedanke in dieser Geisteshaltung ist einer weniger in einer anderen. Und so verändert sich allmählich unser Leben. Wir ersetzen durch eine bewusste Arbeit allmählich all unsere egoistischen Denkstrukturen durch neue, dem Dharma gemäße, die wirkliches Glück fördern.

Man könnte, wenn man mir zuhört, glauben, dass man einfach unsere egoistische Geisteshaltung durch eine positive ersetzen könnte. Das ist natürlich unmöglich, denn wir werden mit den berühmten Widerständen zu tun haben, der inneren Stimme, die uns einreden will: „Freigiebigkeit ist ja schön und gut, aber ich will haben, ich will diese Person in meinem Territorium, will diese Beziehung leben und da ist mir egal, ob sie verheiratet ist, ob sie vier Kinder hat, ich möchte diese Mann lieben und die Beziehung leben. Da kann mir der Lama erzählen, was immer er möchte: Loslassen kommt hier nicht in Frage.“

Von dieser Art sind die Widerstände, die auftauchen und wir müssen mit ihnen realistisch umgehen. Zunächst geht es darum, sie zu akzeptieren und sich einzugestehen, dass sie da sind und dass man sie gerade nicht loslassen kann. Wir können sie den Buddhas opfern, vielleicht haben sie eine Lösung dafür: „Buddhas, kümmert Euch um mich, ich habe Widerstände, bin nur im Anhaften, helft mir, damit etwas zu tun“. Allein schon diese Bitte um Hilfe schafft einen gewissen Abstand, in dem etwas Neues entstehen kann – ich bin nicht mehr ganz so im Kleben, im Haften. Wir können auch im Anhaften erst mal Stopp sagen, durchatmen, zur Ruhe kommen und dann Entscheidungen treffen. Sich im Widerstand zu entspannen ist eine Fähigkeit, die wir entwickeln müssen und wir entwickeln sie auf dem Kissen. Deswegen ist das Meditationskissen so wichtig.

Frage: Ich möchte in diesem Zusammenhang auf eine Diskussion zurückkommen, in der es um Gedanken und Emotionen ging, die dem Dharma hilfreich sind und solche, die es nicht sind. Das hörte sich so an, wie gute und schlechte Gedanken und Emotionen. Ist das in diesem Sinne zu verstehen, wie Du das eben darstelltest?

Antwort: Ja sicher. Schlechte Gedanken gibt es eigentlich gar nicht. Es sind Widerstände, es ist Anhaften im Spiel, ein Motor, der uns am Entspannen hindert und dadurch auch Leid verursacht. Das sind aber keine schlechten Gedanken, wir können sie ja nutzen, um daraus ein Geschenk zu machen, daraus das Material machen, durch das wir Samsara verstehen, Material, mit dem wir Weisheit entwickeln. Wir können jede Menge mit diesen scheinbar schlechten Gedanken anfangen. Ich würde im Dharma dafür plädieren, dass wir von Heilsamen und Un-

heilsamen sprechen. Gut ist etwas nur im Sinne dessen, dass es zur Befreiung und zum Glück führt. Etwas ist schlecht im Sinne dessen, weil es zu Leid und zu Spannung führt. Es gibt keine guten oder schlechten Gedanken. Gedanken sind alle einfach wie sie sind – neutral. Gedanken haben keine Qualität, sie haben einfach die Natur des Geistes. Die Folgen der Gedanken, das was sie bewirken, das, was sie auslösen, das ist es, was die Gedanken unterscheidet, darauf sollten wir achten.

## — Liebe

Wenn wir von Liebe sprechen, meinen wir die Qualität, ganz am Wohl der anderen interessiert zu sein. So wie der Verliebte, den ich vorher beschrieben habe, versucht, zu errahnen, was dem anderen vielleicht fehlt, was er braucht und wo er Unterstützung benötigt, entwickeln wir Zuwendung und den Wunsch, zu geben, was der andere braucht. Das ist die Energie der Liebe, die nichts zurückhaben will. Das ist vielleicht ein harter Brocken. Ihr werdet mir sagen: „Aber man muss doch realistisch sein. Man liebt doch nie, ohne etwas zurückzuwollen.“ Doch im Dharma ist das anders: Der Dharma führt uns zu einer Liebe, die tatsächlich ohne Eigeninteresse ist, ohne den Wunsch, etwas wieder zu bekommen. Es ist auch klar, dass wir das im Moment noch nicht so oft erleben und dass wir realistisch sein müssen. Aber der Weg der Befreiung ist, völlig im Geben sein zu können, ohne etwas zurück zu erwarten. Nur dann ist das Geben wirklich frei von Verpflichtungen, nur dann kann der Andere völlig frei empfangen, weil er sich durch nichts verpflichtet fühlt. Er darf einfach fröhlich und glücklich sein, wachsen, sich an der Liebe nähren, ohne verpflichtet zu sein, etwas zurückzugeben. Vielleicht habe ich den Wunsch, dass in diesem Glücklichein der andere Mensch dann anderen dieses Geschenk des Glücks, der Freude und der Liebe macht. Aber auch, wenn er das nicht tut, ist das in Ordnung. Der Bodhisattva gibt einfach nur, um die betreffenden Menschen zur Befreiung von allem Anhaften und allem Leiden zu führen. Es ist ein sehr hohes Ideal, aber es gibt Wege, uns dorthin zu entwickeln.

Wir haben verschiedene Möglichkeiten im Dharma, Liebe zu entwickeln:

- die Kontemplationen, die wir schon kennen gelernt haben
- das Geistestraining (Tib.: Lodjong) mit der Methode des Tonglen (Geben und Nehmen),
- die Kontemplation über die Güte der Eltern in diesem Leben, das Ausdehnen dieser Dankbarkeit auf alle Wesen, die alle auch schon unsere Eltern gewesen sind.

Wir haben viele solche Methoden, um Liebe zu entwickeln. Wir können Wunschgebete machen. Wir haben die Möglichkeit, uns in jeder Situation auf das Gefühl der Liebe einzulassen. Es geht darum, der Liebe die Erlaubnis zu geben, sich in der Situation zu zeigen und nicht in unserem Gedankenkorsett zu bleiben.

## Verschiedene Kontemplationen, um Loslassen (Entsagung) zu lernen

- Wir können die *Vergänglichkeit des begehrten Objektes* kontemplieren sowie die Vergänglichkeit der Freude, die wir uns daraus erhoffen. Auch diese Freude wird nicht ewig sein, da sie bedingt ist.
- Wir können *Visualisationen* ausführen, wie z.B. den Körper des begehrten Menschen zu öffnen: Ich bin verliebt in diese wunderbare Frau. Sie hat eine wunderbare Figur. Aber einen Millimeter unter der Hautoberfläche, wie sieht sie da aus? Das ist eine harte Meditation, sie kommt vom Buddha. Machen wir das gleiche mit einem Mann, denn er sieht direkt unter der Oberfläche auch nicht anders aus. Das ist eine Übung, die sofort wirkt. Wenn Ihr sie nicht ausüben wollt, dann nur, weil Ihr Eure Begierde behalten wollt!



Eine weitere Visualisation ist, sich vorzustellen, wie die Person altert. Wie wird sie mit 30, 40, 50, 60, 80 oder 100 Jahren aussehen. Werde ich sie noch lieben, wenn sie alt und gebrechlich ist? Was bleibt von meinem Anhaften, wenn ich mich jetzt tatsächlich hinsetze, um diese Visualisation durchzuführen?

Das wichtigste ist das, was bleibt: ich liebe etwas in dem anderen, das nicht sein Körper ist, etwas, das mich inspiriert, das ich in meiner Nähe haben möchte und etwas, das etwas mit dem Geist, der Ausstrahlung der Person zu tun hat. Das ist unabhängig vom Alter der Person, unabhängig davon, ob sie krank oder gesund ist, doch dem werden wir uns später zuwenden.

– Vergänglichkeit. Wir können auch kontemplieren: Falls ich heute Abend sterbe, werde ich meinen Begierdeimpulsen folgen oder ist anderes dann wichtiger? Wenn ich in drei Jahren sterbe, werde ich jetzt mich noch in diese Begierdeschiene begeben oder werde ich in der verbleibenden Zeit vielleicht noch etwas anderes ausprobieren? *An den Tod zu denken* klärt die Prioritäten im Leben. Das kann uns sehr helfen, mit Begierde umzugehen. Wir können das Leid kontemplieren und uns klarmachen, wie der Mechanismus von Begierde abläuft.

– Wir können auch grundlegend *die Nachteile Samsaras, den Kreislauf der Begierde, kontemplieren*, die zu mehr Anhaften führt, was zu bestimmten Handlungen führt, die mit Spannungen einhergehen und mit enttäuschter Begierde, die zu noch mehr Frustration führt, die wieder neue Begierde hervorruft... Wir können diesen ständigen Kreislauf von Begierde, Enttäuschung und Leid durchspielen und uns klar machen, wie der Mechanismus von Begierde abläuft. Auch das kann uns helfen, in einer konkreten Situation dann loszulassen.

– Wir können auch an die *illusorische Natur der Dinge* denken, daran, dass mein jetziges Verliebtsein doch wieder nur so ein Traum ist, wie ich ihn in meinem Leben schon etliche Male geträumt habe. Denn ich habe ja bereits erlebt, dass das Verliebtsein eine kurze Phase war und danach ein Aufwachen kam, das mir andere Seiten gezeigt hat. Ich kann mich daran erinnern, dass weder ich selber, noch das Objekt der Begierde, an dem ich haften, eine bleibende Substanz haben, dass sie keine bleibende Qualität des ständigen Freudegebens besitzen. Da ist kein ständiger Freudenquell.

– Ich kann mir die *illusorische Qualität dieses Begehrens verdeutlichen*.

– Wir können *uns generell die Mechanismen der Begierde klar machen*, um uns von ihnen zu befreien. Bei dieser Kontemplation können wir uns sagen: „Gut, ich hätte das zwar gern, aber so wichtig ist es dann auch wieder nicht.“ Man kann den Wunsch loslassen und so sehen, dass das Objekt der Begierde nicht die Qualitäten hat, die man auf sie projiziert.

– Durch Achtsamkeit im Loslassen: *einfach Loslassen üben*, Gelöstheit entwickeln und dafür ist die Meditation da. Beim Meditieren steigen Gedanken auf und das Loslassen beginnt mit den einfachsten Gedanken. Es kommt uns ein Klang, ein Geräusch zu Ohr, und statt uns wie sonst zu fragen, woher es kommt, was es zu bedeuten hat, lassen wir es geschehen, lassen es laufen, kümmern wir uns nicht darum, denn wir meditieren gerade. Wir lassen etwas ganz Einfaches los. Später können wir etwas schwierigere Gedanken loslassen, die schon etwas emotionaleren Gehalt haben. Und je mehr wir Loslassen in der Meditation üben, desto einfacher wird es uns auch im Alltag sein, zu sagen: „Gut, das ist zwar sehr interessant, es scheint sehr viel versprechend zu sein, ich lasse es aber, denn ich sehe, dass es zu einer ganzen Reihe von Komplikationen führen wird.“ Ich werde weiser und bekomme die Fähigkeit, dieser Weisheit zu folgen, weil ich die Fähigkeit, loszulassen schon kultiviert habe.

– Ich kann auch in meine Begierde, mein Anhaften, meine Unzufriedenheit *direkt hineinschauen* und darin die Essenz der Begierde suchen. Weder im Körper noch im Geist findet sich etwas, das ich wirklich als Begierde benennen kann. Allein schon die Tatsache, dass da nichts zu finden ist, nimmt schon sehr viel Kraft aus der Begierde. Ich wende mich ihr zu, finde nichts Substanzielles und merke, dass ich eigentlich nur zu entspannen, die Welle der

Begierde vorbeirauschen lassen brauche, dass ich nur warten muss, bis es wieder vorbei ist, denn da ist Nichts von Substanz, nichts Bleibendes.

– Wir können noch einen ganz anderen Weg gehen, mit Begierde und Anhaften umzugehen: *Wir brauchen uns im Grunde gar nicht um sie zu kümmern.* Wir können uns einfach darum kümmern, wirklich glücklich zu sein. *Wirklich* glücklich zu sein bedeutet, in unserem Alltag Situationen zu schaffen, wo wir uns, ohne Anhaftung zu kultivieren, Momente der Entspannung gönnen, uns Öffnung ermöglichen, wo wir Qualitäten leben, die wir immer schon leben wollten. Dies erfüllt uns und macht uns weniger hungrig. Wir sind von den starken Objekten unserer Anhaftung nicht mehr so abhängig. Wir können uns mehr entspannen und erleben dadurch mehr Freiheit, wenn wir den Objekten, den Personen unserer Anhaftung begegnen. Und das ist sehr geschickt, denn wir können uns dem Entwickeln von Positivem in unserem Leben widmen, ohne uns ständig mit unserem Anhaften herumzuschlagen. Wir können uns sagen: In Ordnung, ich lebe meine Anhaftungen zwar weiter, steuere aber gleichzeitig schon darauf zu, immer mehr Qualitäten in mein Leben hereinzubringen. Man könnte sagen, ich bringe Qualität in meine Anhaftung, ich tausche das Glück z.B. auszugehen, Essen oder ins Kino zu gehen, gegen das Glück, Freunde einzuladen und wirklich mit ihnen zu sprechen, mich mit ihnen auszutauschen. Das ist natürlich auch Anhaftung, da ist auch Begierde im Spiel, das macht aber nichts, denn wir bewegen uns auf tieferen, nähreren Ebenen unseres Seins. Statt mir die Birne mit Alkohohl oder einem Fernsehfilm zuzudröhnen, kann ich meine Frau oder meinen Mann fragen, ob sie oder er mir eine Massage gibt. Da ist natürlich auch Anhaften im Spiel, es ist aber tiefer befriedigend, als die oberflächliche Befriedigung, der wir uns sonst aus Bequemlichkeit hingeben.

Der springende Punkt ist, den Kontakt, nach dem wir uns sehnen auch wirklich zu schaffen. Wenn wir uns nach Freunden sehnen, sollten wir den Kontakt auch wirklich ermöglichen. Wenn wir uns nach Nähe sehnen, dann sollten wir sie auch wirklich zulassen. Das ist der erste Schritt. Wenn wir das kultivieren, werden viele andere, uns verwirrende und das Leben komplizierende Anhaftungen schon viel weniger Macht über uns haben. Es geht darum, wahre Freude zu entwickeln, wahres Glücklichein.

### Die fünf Etappen im Auflösen von Begierde

Wir werden jetzt für die Begierde die fünf Etappen durchgehen. Stellen wir uns vor, wir sind im starken Anhaften und Verlangen

1. *Die erste Etappe ist, Stopp zu sagen*, nein, denn das führt zu Leid. Ich werde z.B. nicht mit der Frau eines anderen eine Beziehung eingehen. Ich respektiere die bereits bestehende, da es sonst zu sehr viel Leid für mich und andere kommen wird, dieses Bewusstsein führt mich zum Innehalten.

2. *Die zweite Etappe: Das Anwenden von Gegenmitteln.* Innehalten ist der Moment, wo eine Pause entsteht, wo ich mir eine neue Richtung geben kann, um folgende Gegenmittel anzuwenden, wie z.B. Kontemplationen über die Vergänglichkeit und die wahre Natur des begehrten Objektes oder Zufluchtnehmen und Gebete.

3. *Die dritte Etappe ist, die Begierde durch das Entwickeln einer anderen Sichtweise zu transformieren.* Bis jetzt waren wir dabei, Gegenmittel anzuwenden. Begierde war unangenehm, fast ein Feind für unsere Praxis. Nun sehen wir, dass Begierde auch nur eine Bewegung in unserem Geist und auch nur der Ausdruck des Geistes von Tschenresi ist. Wenn unser Geist Tschenresi ist, dann ist alles, was in ihm passiert, Tschenresi. Wir können nicht sagen, die angenehmen Seiten seien Tschenresi, während es die anderen nicht sind. Nein, auch die Begierde ist Tschenresi-Energie.

Aber was ist eigentlich die Tschenresi-Energie in der Begierde? Es geht hier darum, die Begierde wirklich anzunehmen, sie zu erleben und gleichzeitig ihre Qualität des Interesses, der Hinwendung, der Zuwendung, der Öffnung dem anderen gegenüber, der Bereitschaft, sich einzulassen, zu erleben. All diese Bewegung der Liebe können wir in jeder Bewegung der Begierde entdecken. Indem wir uns der eigentlichen Essenz der Energie der Begierde zuwenden, merken wir plötzlich, dass die äußeren Anhaftungen abfallen, wir die Klarheit der Energie erfahren und sich die Begierde-Energie in eine Liebesenergie transformiert. Das ist das Geschenk der dritten Etappe.

4. Die *vierte Etappe* ist, nicht nur den positiven Aspekt der Begierde zu erfahren, sondern *in die Natur der Begierde-Energie zu schauen*. Die Natur der Begierde und der Liebe zu erfahren heißt, in die Natur des Geistes zu sehen. In diesem Moment merken wir, dass es da gar niemanden mehr gibt, der ein Gefühl von Begierde hat oder der liebt, sondern dass dieser Geist einfach Offenheit ist. Das ist das Sehen der Natur des Geistes. Wir merken, dass Begierde von Anfang an illusorischer Natur war, Leerheit, leer von Natur, leer von Jemandem, leer von einem Kern, leer von etwas, was bleibt. Es gibt nichts Bleibendes, Festes in diesen Bewegungen der Begierde und der Liebe.

5. Die *fünfte Etappe* ist, *Begierde als Weg zu nehmen*. Wir haben jetzt die Erfahrung gemacht, die Verwirklichung erreicht, die leere Natur der Emotionen zu sehen. Das ist der geeignete Moment, die Emotionen zu stimulieren, um die Reste der Anhaftung zum Kochen zu bringen und dadurch aufzulösen. Wir stimulieren die Begierde, wie z.B. in der Praxis des Tummo der sechs Yogas von Naropa, jedes mal, wenn die Begierde stark im Geist erscheint, schauen wir hinein, und jedes mal machen wir wieder die Erfahrung, dass es da nichts gibt, dass es da keine Substanz, nichts Bleibendes hat, dass es da gar niemanden gibt, der Begierde haben könnte. Daher können wir da auch nichts finden, das als Begierde bleibt oder jemals existiert hat. Wir hören auf, an Begierde zu glauben. Begierde täuscht uns nicht mehr und wir werden dadurch frei von Begierde-Tendenzen. Wenn all diese Tendenzen auf diese Art aufgelöst worden sind, ist Buddhaschaft erreicht. Alles Anhaften ist aufgelöst, es gibt kein Anhaften mehr im Geist, er ist völlig frei von der Illusion, dass es da jemanden gibt und jemand anderen und dass es zwischen beiden eine Beziehung des Habenwollens gäbe. Diese Illusion hat sich völlig aufgelöst: Das ist die Buddhaschaft!

Wir werden jetzt miteinander die Widmung sprechen und daran denken, dass wir alles, was wir verstanden haben, all die positive Kraft, die sich in unsrem Geist gebildet hat, dem Wohl aller Wesen widmen...

### **3. Wut und ihre Auflösung**

Als Bodhisattvas haben wir es ständig mit schwierigen Situationen, mit Herausforderungen, zu tun. Das kann Irritationen in uns auslösen und in uns selber einiges zum Schwingen bringen. Doch um anderen tatsächlich helfen zu können, müssen wir lernen, mit diesen auftauchenden Irritationen leben zu können. Wie auch bei den anderen Unterweisungen werden wir uns erst einmal anschauen, was eigentlich die positiven Aspekte von Wut und Ärger, dem Thema des heutigen Tages, sind.

#### **Positive und negative Aspekte von Wut**

Wut hat viele Qualitäten, und wenn wir darüber sprechen, wie wir Wut auflösen, dann sollten wir diese Qualitäten würdigen und weiter kultivieren, also behalten und zum sinnvollen Nutzen anderer einsetzen.

*Die Situation klar sehen*

Wenn wir Wut oder Ärger begegnen, fällt uns zuerst ihre starke Energie auf. Das kommt daher, dass es in einer Situation etwas gibt, was wir so absolut nicht wollen, was für uns nicht stimmt, was nicht sein sollte. Da ist eine Klarheit, die genau sieht: "Da ist etwas, das stimmt für mich nicht, das ich anders haben will." Diese Ablehnung setzt eine starke Energie frei, die es dann schafft, eine Situation zu verändern. Leider nicht immer zum Besseren. Ärger verschlimmert oft die Situationen, anstatt sie zu verbessern, aber die Tatsache, dass wir sehen, dass etwas nicht stimmt und die Energie, etwas verändern zu wollen, ist durchaus etwas Positives. Wenn wir diese besser kanalisieren könnten, könnte das sehr hilfreich sein.

### *Die Situation bereinigen*

Ein anderer Aspekt, der sehr hilfreich sein kann, ist, dass in der Wut, im Wutausbruch manchmal etwas sehr Reinigendes liegt. Die Atmosphäre wird durchgeputzt. Vorher waren da viele unausgedrückte Dinge im Raum, jeder spürte etwas und einem platzt dann der Kragen, das Problem wird für alle sichtbar und es kann darüber gesprochen werden. Der positive Aspekt von einem kurzen Wutausbruch ist, dass die Situation gereinigt werden kann, ohne dass unbedingt alles in Scherben gegangen ist. Wut kann natürlich auch sehr zerstörerisch sein und zwar genau dann, wenn wir uns von der Wut mitreißen lassen. Wenn das ganze außer Kontrolle gerät, dann entsteht großer Schaden. Ein Bodhisattva hat kein Interesse daran, seine Wut und seinen Ärger einzusetzen, um den anderen anzugreifen und zu zerstören. Wir sind vielleicht nicht in der Lage mit unserem Ärger anders umzugehen und geben dem Ärger ein Ventil, doch dieses Ventil versuchen wir auf möglichst konstruktive Art und Weise zu finden. Es gibt den konstruktiven Wutausbruch, der der Anfang von etwas Neuem ist. Wir halten uns nicht daran fest, sondern wenden uns, sobald es draußen ist, dem zu, wie es weiterzugehen hat.

### *Die Ängste vergessen*

Wir können vielleicht sagen, dass Wut und Ärger eventuell eine ehrlichere Kommunikation in Gang bringen können, dass ihr positiver Aspekt ist, dass wir in diesem Moment unsere Hemmungen und unsere Angst, direkt zu kommunizieren, vergessen. Diese werden durch den Ärger wie überrollt und wir drücken plötzlich etwas aus, was wir vorher nicht gewagt haben zu sagen. Deswegen kann jetzt eine direktere Form, eine direktere Kommunikation stattfinden.

Ärger und Wut sind sehr schnell und sehr präzise, sind vielleicht die schnellste Emotion, sind vielleicht die Emotion mit der höchsten Geschwindigkeit im Ansatz, in der Ausrichtung, und haben ganz genau ihr Ziel im Auge.

### *Unser Gebiet abstecken*

Andererseits gibt auch andere Formen von Wut, die viel weniger präzise sind, die aber aufgrund von den Aversionen, die wir haben, dem Ego helfen sich abzugrenzen. Das heißt Ärger und Wut haben eine abgrenzende Funktion, beschützen unser Territorium: "Bis hierhin und nicht weiter. Vorsicht bissiger Hund!" Das ist die Mitteilung, die durch die Wut, durch den Ärger, durch die Ablehnung beim Anderen ankommt. Sie ist vom Standpunkt des Egos aus etwas sehr Schützendes. Wer an seinem Ärger arbeitet, an seiner Wut, muss sein Territorium öffnen, wird sich nicht mehr so schützen können wie vorher. Dem Bodhisattva, dem Aspiranten, muss klar sein, dass er, wenn er anfängt, mit seiner Wut zu arbeiten, gleichzeitig sein Herz öffnen muss und nicht mehr auf Grund von Abneigungen oder Anhaftungen (wenn wir von Begierde sprechen) sein Territorium so klar abgrenzen kann. Er wird Territorium verlieren, er wird Territorium aufgeben. Das ist der Grund, warum wir oft nicht von unserer Wut lassen wollen. Wenn wir von unserer Wut lassen und dem anderen Recht geben oder eine Situation für nicht so tragisch nehmen, dann verlieren wir Territorium, verlieren wir Einfluss, wir verlieren Macht. Darum geht es... Das ist der Verlust, den das Ego aushalten muss, wenn es sich auf den Prozess einlässt, seinen Ärger loszulassen.

Frage: Wie hängt Wut mit Trauer zusammen? Ich bin jemand, der nicht so in die Wut geht, sondern in die Trauer und alles was Du über das Egoterritorium sagst, erkenne ich dabei wieder.

Antwort: Wenn Wut sich nicht nach außen ausdrücken kann, dann richtet sie sich nach innen und macht uns schwer und macht uns traurig. Es passiert oft, dass, wenn bei depressiven Zuständen alles wieder ein bisschen in Bewegung kommt, dann als erstes die Wut und der Ärger zum Vorschein kommen.

Der heruntergeschluckte Ärger kommt im Heilungsprozess von Trauer oft als erstes zum Vorschein. Das ist ein Zeichen, dass etwas in Bewegung kommt. Da hast du richtig gespürt, das hängt zusammen. Das gilt aber nicht für jede Trauer, nur bestimmte Formen von Trauer sind genau diese nach innen gerichteten Aversionen, die wir spüren.

Frage: Und um Trauer zu transformieren, könnte ich das jetzt alles auch quasi so für mich mitdenken und die gleichen Gegenmittel anwenden?

Antwort: Ja, probier's mal aus, versuch mal auf die Art und Weise mitzudenken und schau, ob das wirklich in jeder Hinsicht geht. Vielleicht gibt es da auch noch andere Aspekte, aber du wirst viel in den Erklärungen für Ärger finden, was genauso für Trauer gilt.

#### *In der Wut die Natur des Geistes erkennen*

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass Wut natürlich wie alle anderen Emotionen auch die Natur des Geistes besitzt. In einem Moment der Wut können wir die Natur des Geistes verwirklichen, die Natur des Geistes sehen. Das gilt natürlich nur auf der höchsten Ebene für die, die in der Lage sind, so direkt in das Zentrum der Wut hinein loszulassen.

Frage: Was soll das Bedeuten, dass uns ein Moment der Wut ermöglicht, die Natur des Geistes zu sehen.

Antwort: Wenn Wut oder Ärger aufsteigen und die Emotion dann wirklich stark wird, liegt darin die Möglichkeit, dass Beobachter und Wut miteinander verschmelzen. Das ist möglich, wenn wir uns auf die Wut einlassen und so nicht mehr als von ihr getrennter Beobachter existieren. Dieser Moment des Verschmelzens mit der Wut ist der Moment, wo sich die Natur des Geistes zeigt. Dafür ist es hilfreich, wenn die Wut stark ist. Bei schwächeren Gefühlen ist es schwieriger, diese beobachtende Distanz loszulassen. Dies ist aber wirklich eine sehr fortgeschrittene Praxis.

Ich sag euch all das, dass es das gibt, damit ihr den letzten, den wirklich positiven Aspekt der Wut auch einmal gehört habt und weil sich darin eigentlich das zeitlose Gewahrsein verbirgt. Alles andere ist nur auf der relativen Ebene sinnvoll und positiv. Es ist aber nicht so, dass ihr euch jetzt in starke Wut begeben solltet, um dann immer wieder zu merken, dass ihr es doch nicht schafft mit der Wut zu verschmelzen. Darum geht es jetzt nicht.

#### *Der Ursprung der Wut*

Was ist die Ursache für Ärger und Wut? Alles beginnt mit Ablehnung. Ich lehne eine Situation ab, so wie sie ist. Ich habe das Gefühl, dass das nicht so sein sollte und möchte es als unangenehm wegschieben. **Und das ist Ärger.** Ärger ist, etwas nicht so haben zu wollen, wie es ist.

Wir können auch, wenn wir einen ganz anderen Standpunkt einnehmen, sagen: Wut und Ärger sind Mangel an Mitgefühl. Jedes mal wenn ich wütend bin, zeigt mir das, dass es mir an Mitgefühl mangelt. Wieso? Mitgefühl bedeutet, annehmen zu können und im Annehmen zu einem Verständnis dessen zu gelangen, was ist, warum es so ist und warum es gar nicht anders sein kann. Wenn Verständnis da ist, ist es eine natürliche Bewegung, erst mal zu schauen, zu entdecken wo es anders sein kann und zu helfen, dass es anders werden kann. Aber

nicht aus der Ablehnung, sondern aus dem Verständnis heraus. Das ist Mitgefühl. Wenn diese Qualität ständig in unserem Geist vorhanden wäre, würden wir gar nicht mehr ärgerlich werden. Der Ärger kommt, weil wir etwas nicht haben wollen, weil wir andere Personen nicht akzeptieren können und weil wir uns selbst nicht akzeptieren können – wir können ja auch mit uns selbst wütend sein. Mitgefühl ist, uns selbst und andere verstehen zu können und aus dem Verständnis heraus auch wissen, was in der betreffenden Situation hilfreich sein könnte.

### *Tendenzen seit anfangsloser Zeit*

Wut entsteht natürlich auch ganz einfach, weil wir ständig Wut genährt haben, weil wir die Tendenzen des Ärgers in Millionen von Situationen ständig genährt haben. Wir glauben tatsächlich, es gibt einen Grund so zu sein: "Weil ich den Ärger spüre, muss es ja auch einen Grund dafür geben". Und es ist nicht schwer, einen "Grund" zu finden, warum ich jetzt wütend zu sein habe. Der Grund liegt dann natürlich bei etwas anderem und ich habe Recht wütend zu sein. Ich habe allein deshalb schon Recht, weil ich ja wütend bin. Dass ich wütend bin zeigt ja schon, dass ich Recht habe. So funktionieren wir. Dafür braucht es nicht einmal im Außen eine Person oder Situation, die schwierig ist. Es reicht sich auf sein Kissen zu setzen und irgendwann werden wir es erleben, dass uns da ein seltsames Gefühl auftaucht, ein Unbehagen, irgendetwas stimmt nicht, wir kommen in eine Spannung rein und dann merken wir, wie unser Geist nach der Ursache für diese Anspannung sucht. Und dann wird uns klar: "Natürlich, was der mir gesagt hat, klar, damit hängt das zusammen." Dann haben wir unser Objekt gefunden und das innere Drama unserer Wut kann sich weiter entfalten – weil wir jetzt endlich das mit unserer Emotion korrespondierende Objekt ausgelotet haben. So läuft das ständig, aber mit einer derartigen Geschwindigkeit, dass wir das gar nicht bemerken. Wir wollen wütend sein. Wir haben eine latente Grundspannung und auf dieser Grundspannung braucht es nur eine Kleinigkeit, die wir so interpretieren, dass es wieder einen Grund für unsere Wut gibt und schon geht es wieder los. Natürlich denken wir, dass der Auslöser die Ursache für unsere Wut ist, ist er aber nicht. Was die eigentliche Ursache ist, ist unser Karma. Unsere karmische Tendenz, unsere Neigung, die wir kultiviert haben, immer wieder so zu reagieren, uns immer wieder für wichtiger als andere zu halten.

### *Angst*

Wenn wir uns nicht bewusst werden, dass hinter jeder Aggressivität Angst steckt, dann haben wir Wut/Ärger noch nicht verstanden. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass bei jedem, der wütend ist, eine Angst mit im Spiel ist. Wenn wir das bei uns bemerken oder bei anderen: In dem Moment, wenn wir Ärger sehen, sollten wir hinschauen und versuchen die Angst zu entdecken. Die Angst zu sehen ist der Punkt, wo dann Mitgefühl in uns wach werden kann, wo Verständnis da ist und wir uns plötzlich anders verhalten können. Wir setzen uns nicht mehr mit der Wut der anderen Person in Beziehung, sondern mit dessen Angst. Das führt zu einem Verhalten wo wir sagen: "OK. ich werde ihr nicht näher treten und noch mehr Angst auslösen. Ich werde mich so verhalten, dass der Mensch sich nicht gefährdet fühlt und sich entspannen kann." Das ist die mitfühlende Haltung in einer Situation, in der es schnell zu einem starken Konflikt kommen könnte. Ich sehe die Angst des anderen und ich gehe damit mitfühlend um. Das ist einer der Auswege aus Situationen, die zu enormen, beidseitigen Wutausbrüchen führen können, zu enormen Streit und Krieg.

### *Drei Schlüssel, um Wut aufzulösen*

Was brauchen wir, um mit Ärger und Wut zu arbeiten? *Geduld, Verständnis und Mitgefühl.*

## — Geduld

Wenn ich von Geduld spreche, dann meine ich damit Gleichmut. Eine Haltung, die akzeptieren kann, dass es jetzt gerade schwierig ist und die Fähigkeit, warten zu können, bis es vorbei ist. Und in diesem Warten ist Geduld, charakterisiert davon, dass ich es immer wieder schaffe mich zu entspannen. Das ist das, was die Geduld nährt und sie so lange ausdehnt, bis es die Geduld nicht mehr braucht. Geduld ist also ein Prozess, wo immer wieder die Irritation aufsteigt, ich immer wieder die Möglichkeit finden muss, mich zu entspannen, einen langen Atem zu entwickeln. Immer wieder taucht das Unangenehme auf und wieder muss ich mich entspannen. Geduld ist nicht etwas, das wir haben, nur weil wir uns einmal entschieden haben, in dieser Situation geduldig zu sein. Sie muss immer wieder neu errungen werden. Sie ist das Resultat von einer inneren Arbeit mit unangenehmen Situationen. Geduld ist die Fähigkeit, sich mit Unangenehmen entspannen zu können.

### *Sich von der Wut nicht mehr mitreißen lassen*

Was können wir konkret tun? Das erste wozu ich mich entscheiden muss, ist mich nicht mehr von der Wut fortreißen zu lassen. Es geht nicht an, dass meine Wut dazu führt, dass ich andere zerstöre, dass ich Objekte zerstöre, ich anderen Wunden und Verletzungen zufüge, von denen sie große Mühe haben, sich zu erholen. Da muss ich einen Schlusstrich ziehen, da muss ich sagen: Wut ausdrücken ja, aber ich werde lernen, sie so auszudrücken, dass sie Anderen nicht mehr diese Verletzungen zufügt. Das will ich lernen und ich lasse mich nicht mehr zu bestimmten Handlungen hinreißen, z.B. werde ich niemanden zusammenschlagen, ich werde niemanden mehr töten, ich werde Worte vermeiden, die den Anderen so tief verletzen, dass eine Wunde bleibt.

Ich ziehe also zunächst die Grenzen und sage: "Zu diesen Handlungen lasse ich mich nicht mehr hinreißen." Innerhalb dieser Grenzen beginnt eine Arbeit an mir selbst, wo ich adäquate Umgangsformen mit Wut ausprobieren.

Ganz konkret: Es geht darum zu lernen, wenn wir schon Wut und Ärger ausdrücken, diesen Ärger nicht mehr auf den anderen zu projizieren, sondern von sich zu sprechen: "Ich bin stink wütend! Ich halt's nicht mehr aus! Es zerreißt mich fast". Man kann schreien und man kann den ganzen Raum füllen mit seinem Ärger, ohne aber den Anderen anzugreifen. Das ist für diesen zwar immer noch unangenehm, aber er kann sagen: "Gut, er schreit mal wieder." Man kann Abstand gewinnen und sich sagen: "Ich bin ja nicht persönlich angegriffen. Der oder die Andere drückt ja nur aus, was da an explosivem Material vorhanden ist." Wenn ich aber den Anderen angreife und sage: "Und du hast Schuld und immer verhältst du dich so und überhaupt, was ich dir schon immer sagen wollte..." wird der Streit immer tiefer gehen und wir zielen plötzlich darauf ab, die andere Person zu zerstören, völlig fertig zu machen, am Boden zu zerdrücken. Das führt zu Handlungen, die wir später sehr bereuen werden und die den Anderen sehr, sehr verletzen. Erste Lektion ist wirklich zu lernen, Wut auszudrücken, indem ich nur von mir spreche und nicht mehr vom Anderen.

## — Verständnis

Wenn ich von Verständnis spreche, dann spreche ich von dem *Verständnis von sich selbst*, den eigenen Mechanismen, *Verständnis des anderen* und das *Verständnis davon, wie Karma funktioniert*. Diese drei Elemente braucht es, wenn ich in einer Situation, wo Wut auftaucht, Verständnis zum tragen bringen möchte. Wenn ich im Hinblick auf Wut von Mitgefühl spreche, dann meine ich damit die Fähigkeit, sich in den Anderen hineinversetzen zu können, sich einfühlen zu können, wie mit den Augen des Anderen gucken zu können und die Situation aus seiner Perspektive wahrzunehmen. Es geht darum, die Fähigkeit zu entwickeln, sich auszutauschen, die Rolle zu wechseln, beim anderen zu sein und nicht bei sich selber. Das ist der eine Aspekt.

### *Kontemplation über Karma*

Über Karma nachdenken, das Karma verstehen, heißt zu verstehen, dass die Ursachen und Bedingungen, die jetzt dazu führen, dass in mir oder in anderen Wut entsteht, zurückliegen und nicht einfach zu ändern und auszuräumen sind. Ein Beispiel: Ich sage etwas, der Andere missversteht das und aufgrund dieses Missverständnisses wird er ganz zornig. Ich merke, dass die Wut des anderen mit dem Missverständnis zu tun hat und versuche ihm dieses Missverständnis auszureden. Das ist unglaublich schwierig. Der Andere will gar nicht zuhören, denn er ist ja schon wütend und denkt, im Recht zu sein, und ich werde wütend, weil der andere mich einfach nicht verstehen will, indem er sich ins Recht setzt. Ich will das klarstellen, etwas ändern. Wenn das Missverständnis sich gerade erst zugetragen hat, ist da vielleicht noch was zu machen, aber wenn das Missverständnis oder die Handlungen, die den Anderen gegen uns aufbringen schon lange zurückliegen, ist es nicht mehr möglich, etwas daran zu ändern. Wenn das schon einen Monat, Jahre oder mehrere Leben her ist, dann kann ich in der konkreten Situation jetzt nicht viel ändern. Wenn ich intelligent mit dieser Situation umgehe, dann werde ich versuchen, in ihr selbst die Samen für eine neue Sichtweise, für eine neue Art von Beziehung zwischen mir und dem Anderen zu setzen. Ich werde sagen: "OK. ich werde mich nicht rumschlagen mit der Wut des Anderen. Ich werde das, was positiv in der Situation wirken könnte, tun. Ich wende mich dem zu, was wirklich konstruktiv ist und versuche nicht, auch wenn es sich um Projektionen des Anderen handelt, diese Projektionen zu zerstören, aufzulösen und nichtig zu machen, denn das ist sehr schwer und wird uns fast nie gelingen.

### *Die illusorische Natur der Situation sehen*

Natürlich, ein wichtiges Mittel ist auch, wie bei allen anderen Emotionen, die illusorische Natur des Selbst und aller Phänomene zu erkennen. Es ist sehr wichtig, alles anzuwenden, was wir können, um Mitgefühl in uns wachzurufen, alle Methoden von denen ihr schon gehört habt, die Mitgefühl freisetzen können: Das Entwickeln von Bodhicitta, die ganzen Kontemplationen, die z.B. im „Schmuck der Befreiung“ erklärt werden, solltet ihr anwenden, um zu einer immer mitfühlenderen Sicht der Welt zu gelangen. Mit dieser mitfühlenden Sichtweise gehen wir anders in Situationen hinein.

Auf der Grundlage dieser anderen Sichtweise nehmen wir die Irritationen, die auftauchen, ganz anders wahr, gehen nicht auf das sich einander hochspielen im Ärger und in der Wut ein, sondern bleiben in dieser mitfühlenden Sicht. Darüber hinaus sollten wir alles tun, um unsere Ängste zu reduzieren und Angstfreiheit erzeugen. Und das natürlich in erster Linie durch Weisheit, durch Verständnis, denn das, was ich verstehe, macht mir keine Angst mehr. Wenn ich im tiefsten Sinne verstehe, dass es mich, als jemand der sich gegen einen Angriff verteidigen muss oder als jemanden, der andere angreifen muss, um etwas zu bekommen, gar nicht gibt, wenn ich diese Illusion des Selbst aufgelöst habe, habe ich nicht nur alle Ängste aufgelöst, sondern auch die Wut aufgelöst. Je weniger Angst ich habe, desto weniger wütend werde ich. Eine ganz einfache Rechnung.

### *Kontemplation über den Tod*

Eine wichtige Hilfe ist auch an den Tod zu denken. Werde Ich mich wirklich so wütend aufführen, den Anderen angreifen, wenn es sein kann das ich heute Abend schon nicht mehr lebe?

Wenn es sein kann, dass ich den Anderen vielleicht gar nicht mehr wieder sehe, weil er sterben könnte und ich gar nicht mehr die Zeit habe, mich für das was ich da angerichtet habe, zu entschuldigen, werde ich mich dann immer noch so verhalten? Diese Frage bringt uns schnell zur Vernunft. Angesichts des Todes überlegen wir uns: "Oh, lass uns die Worte besser abwägen. Lass uns besser schauen wie wir miteinander umgehen." – weil es sein könnte, dass wir das nicht mehr hinkriegen, bevor der Tod uns dazwischen kommt.



### *Geduld üben – Zuflucht nehmen*

Die andere Möglichkeit ist einfach, Geduld zu üben, standhaft zu bleiben, tief durchzuatmen und wirklich die Alarmglocke zu ziehen und zu sagen: "Geh raus, lass mich alleine, wenn du nicht gehst wird es ganz schlimm." Durchzuatmen, zu warten, bis der Andere rausgeht und wirklich alles zu tun, um sich zu bändigen und sich nicht hinreißen zu lassen, z.B. ein Messer vom Tisch zu nehmen und den Anderen anzugreifen. Das kann passieren. Das ist schon passiert. (Gelächter im Publikum) Ja, was glaubt ihr eigentlich? Da gibt es einen jungen Mann von 18 Jahren, der im Alkoholrausch mit der Axt seinen Vater erschlagen, dann 12 Jahre Haft verbüßt, jetzt Zuflucht genommen hat und ein neues Leben anfangen muss. Was der nicht schon bereut hat in dem Moment nicht mehr zurückgehalten zu haben!

Es gibt noch viele andere Möglichkeiten: Man kann den Lama rufen, man kann Tschenresi visualisieren, man kann fortlaufen aus der Situation, einen Spaziergang machen oder sich auf sein Sitzkissen setzen, man kann, wenn der Anfall vorüber ist, auf die Person zugehen und den offenen Dialog suchen. Das hilft dann, die Ursachen vielleicht neu zu gestalten, sodass man sich in Zukunft besser versteht.

### *— Mitgefühl*

Der andere Aspekt ist Mitgefühl, was bedeutet, den Wunsch zu haben, alle vor Leid zu bewahren oder anders ausgedrückt, das Leid für alle verringern zu wollen. Dafür sollte ich die Vorteile von Geduld kontemplieren und mir klar machen, dass Geduld tatsächlich eine außerordentliche Qualität ist, die das Leben für alle erleichtert.

Ich muss weiterhin darüber nachdenken und kontemplieren, wie stark ich selber in meinen Emotionen gefangen bin und wie sehr es die anderen sind. Das ist eine ganz wichtige Grundlage, um Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln. So lange ich jemanden Schuld zuweise und behaupte, er könnte ja anders wenn er nur wollte und sage "der macht mich extra kirre. Der macht alles extra um mich wütend zu machen. Eigentlich ist der völlig frei und könnte sich anders verhalten", solange wird sich nichts ändern. Aus dieser Illusion muss ich aussteigen. Ich muss verstehen, dass der andere gar nicht so frei ist, wie ich denke, ich muss verstehen, dass ich selber auch gar nicht so frei bin. Das hilft, um auch mit mir selbst Geduld zu entwickeln, dafür muss ich zuerst mal sehen, dass ich ganz schön gefangen bin in meinen Tendenzen und dass ich gar nicht diesen freien Spielraum habe, den ich so gerne hätte. Die Wut sagt immer: "Ändere Dich! Du kannst dich doch ändern, du kannst doch anders. Mach doch! Ich möchte, dass du sofort anders bist! Ich möchte, dass du anders mit mir redest!".

Und das klappt nicht! Der Andere kann sich gar nicht so ändern, wie wir das gerne hätten und wie er oder sie das vielleicht auch gerne hätte. Da sind die Grenzen des freien Verhaltens sehr eng gesteckt, denn wir haben nur sehr wenig Spielraum in unseren Handlungen. Wenn wir das sehen, können wir Mitgefühl entwickeln. Denn es ist tatsächlich leicht Mitgefühl aufzubringen, es kommt ganz von selbst, wenn wir sehen, wie gefangen der andere ist und wie gefangen wir selbst sind.

### *Mit sich selbst geduldig und mitfühlend sein*

Wir müssen auch mit uns selbst geduldig und mitfühlend sein. Mit uns selbst geduldig sein bedeutet, anzunehmen, dass wir ständig diese starken Emotionen haben und uns nicht dafür zu verurteilen. Ich erinnere mich an Gespräche, wo mir jemand z.B. sagte: "Ich schaff' das nicht, sobald Wut bei mir auftaucht, bricht es aus mir raus. Ich schaff' das nicht diese drei Atemzüge zu nehmen, bevor ich was sage." Zwei Jahre lang hat diese Person versucht, diese drei Atemzüge zu praktizieren, bevor sie der Wut Ausdruck gab. Nach zwei Jahren kam die Person wieder und sagte: "Jetzt schaff ich es. Ich schaffe es jetzt, wenn ich wütend werde tief durchzuatmen und dann Zuflucht zu nehmen und dann eine andere Richtung einzuschlagen." Das ist

Geduld, zwei Jahre lang am Ball zu bleiben, obwohl man kaum Fortschritte sieht und es immer wieder zu versuchen, bis es dann klappt. Diese Geduld müssen wir bei der Arbeit mit uns selbst aufbringen. Wir sollten uns nicht enttäuschen lassen, nicht niedergeschlagen werden, wenn wir immer wieder in dieselben Mechanismen fallen, uns stets wieder ermutigen, weiter zu machen, uns immer wieder bemühen, die Praxis anzuwenden.

Es gibt noch einen wichtigen anderen Aspekt der Entwicklung von heißt Mitgefühl und Geduld uns selbst gegenüber. Es geht darum, sich selbst zu begegnen und in dieser Begegnung mit sich selbst geduldig zu sein, sich anzunehmen und sich entspannen zu lernen. Damit entwickeln wir emotionale Autonomie und Selbstständigkeit. Wir merken: "Tatsächlich, ich kann ja auch ganz alleine Entspannung finden, ich kann ja auch ganz alleine gewisse Zustände von Zufriedenheit entwickeln, ich brauche nicht immer den Anderen." Daraus entsteht ein Gewahrsein, die Erwartungen an den Anderen verringern sich. Der Andere ist nicht mehr die einzige Quelle meines Glücks und meiner Zufriedenheit. Das entspannt die Situation zwischen mir und den Anderen. Weil ich nicht mehr so viel vom Andern erwarte, entstehen auch nicht mehr so häufig Enttäuschung und Ärger, wenn ich nicht immer das bekomme was ich mir vom Anderen wünsche, weil ich tatsächlich einen Teil davon schon in mir selber finden kann.

Es gibt im „Schmuck der Befreiung“, im Kapitel über Geduld, eine Liste von "Neun Betrachtungen zum Üben von Geduld" (S. 185 ff) und einen Abschnitt "Geduld üben durch das Gewahrwerden von fünf Dingen" (S. 188 f), die von unglaublicher Hilfe sein können, um Geduld in uns selber freizusetzen. Ich werde die Kontemplationen jetzt überspringen, weil ihr sie ja nachlesen könnt und ich empfehle Euch diese Kontemplationen eine nach der anderen so tief zu üben, bis ihr sie gemeistert habt, bis sie Euch jeder Zeit zur Verfügung stehen. Es geht vor allen Dingen darum, tief zu verstehen, dass ich selbst an jeder schwierigen Situation, die mir begegnet, beteiligt bin, dass ich mit meinem Karma, mit meinem Körper, meiner Rede und mit meinem Geist zu dieser Situation so entscheidend beitrage, dass sie ohne mich gar nicht sei könnte. Ich bin deswegen also voll verantwortlich für jede schwierige Situation, die ich erlebe. Ich brauch mich nicht damit zu befassen, was auch der Andere dazu beiträgt, denn ohne mich wäre die Situation nicht schwierig.

Frage: Und für die Anderen ist es auch dann schwierig, wenn ich nicht da bin.

Antwort: Und das ist ihr Problem. Worum es geht, ist aus fixen Ideen auszusteigen, fixen Vorstellungen darüber, wie ich zu sein habe, wie andere zu sein haben, wie sie sich mir gegenüber zu verhalten haben. Für mich zählt allein die Rolle, die ich spiele. Wenn ich meine Rolle tauschen kann, wenn ich flexibel bin, dann macht es überhaupt nichts aus, wenn jemand kommt und mich angreift. Dann kann ich sagen: "Hast ja recht, ist ja in Ordnung, komm nimm meinen Platz ein, mach mal." Wir sind flexibel, wir brauchen nicht auf unseren Standpunkt zu beharren. Aber wenn jemand in seinen Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, völlig fix und rigide ist, kaum das jemand kommt und ihn mal ein bisschen antippt, und meint, es könnte doch mal anders sein: Sofort Widerstand. Ist nicht möglich. Es kommt sofort zum Konflikt, weil da kein Platz, kein Raum ist. Deswegen spielen wir in diesem Kurs auch Emotionen, um zumindest mal auf der spielerischen Ebene ein bisschen zu lernen, dass man mit Emotionen auch anders umgehen kann.

Frage: Was soll ich tun, wenn ich mit jemand zu tun habe, der viele Aggressionen hat?

Antwort: Dann nimmst du den Anderen als deinen Lehrer. Der Andere ist dann dein Lehrer in Geduld, Mitgefühl, Verständnis. Das ist die beste Grundsituation. Wenn du den anderen so akzeptierst, wie er ist, er braucht sich gar nicht zu ändern, er darf so wütend sein wie er ist und du arbeitest damit. Das ist das Beste was du machen kannst.

Weiterer Bestandteil der Flexibilität ist, das Thema unserer Auseinandersetzung fallen lassen zu können, ihm nicht so viel Wichtigkeit beizumessen. Wir streiten uns um etwas und denken das wäre superwichtig und vergessen dabei den Anderen. Das Thema mal sein lassen zu können oder sogar zu akzeptieren, das sich etwas anders entwickelt, als wir das vorhaben, weil wir der Beziehung den Vorrang geben, ist sehr viel intelligenter. Wenn die Beziehung wieder harmonisch ist, können wir über die Dinge Sprechen, die wir vorher nicht ansprechen konnten und es lassen sich vielleicht neue Lösungen finden. Selten ist ein Streitpunkt so wichtig, dass er tatsächlich den Streit wert ist der sich daran entbrennt.

Frage: Und was machen wir, wenn der andere jetzt stecken bleibt im Groll und so?

Antwort: Sehr einfach, lass ihn oder lass sie. Bleib selber offen, das ist das Beste was du tun kannst und das lädt den Anderen ein, sich wieder zu öffnen. Lass den Anderen seinen Prozess durchgehen, ohne dich einzumischen, ohne zu meinen, du müsstest jetzt was verändern. Gib dem Anderen den Raum so zu sein wie er ist. Wenn man sehr geschickt darin ist, Anderen zu helfen und sehr gut umgehen kann mit Situationen, dann kann man auf jemanden zugehen und wird eine hilfreiche Art und Weise finden, dem Anderen beizustehen, aber meistens sind wir nicht so geschickt und machen es eigentlich nur schlimmer. Wir sollten dem Anderen einfach Zeit lassen.

Frage: Was ist der Unterschied zwischen emotionaler Autonomie und Gleichgültigkeit. Wo begegnet sich das?

Antwort: Emotionale Autonomie bedeutet: Um glücklich zu sein brauche ich nicht den Anderen, ich bin nicht abhängig von ihm. Aber ich bin ja offen und deshalb kann ein Austausch stattfinden. Da ist eine natürliche Offenheit. Gleichgültigkeit ist: Ich bleibe für mich und interessiere mich auch nicht für das was um mich herum vorgeht, sie ist ein Zustand von Verschlussenheit. Um das ganz klar zu machen: Das beste Beispiel für emotionale Autonomie war Gendün Rinpotsche. Er war emotional vollkommen autonom. Er brauchte nicht andere um glücklich zu sein, aber da war nicht die Spur von Gleichgültigkeit. Da war nicht die Spur von Indifferenz anderen gegenüber.

Frage: Mitgefühl und Weisheit, das hilft uns doch nicht viel im Alltag, was ich brauche ist wie ein Samurai zu sein, der achtsam ist und der den Moment nicht verpasst, bevor ich mich fortreißen lasse. Ich muss da durchschneiden.

Lama Lhundrup: Willst du denn ein dummer Samurai ohne Mitgefühl sein?

Fragender: Nein, nein, aber erst die Achtsamkeit.

Lama Lhundrup: Ja, die Achtsamkeit kommt zuerst. Wer achtsam ist, der wird aus jeder Situation lernen, wird Verständnis entwickeln und dadurch auch Mitgefühl und Weisheit. Also sei ein achtsamer Samurai, der jede Anhaftung durchtrennt, aber sei innerlich völlig offen, mitfühlend, frei von Aversionen dem Anderen gegenüber. Das ist Ausdruck von Weisheit.

*Üben von Meditation, um direkt in die Emotion schauen zu lernen*

Wir müssen regelmäßig meditieren, um diese Achtsamkeit zu entwickeln. Ohne Meditation werden wir es auch mit der Wut und dem Ärger schwer haben. Wir müssen schon eine gewisse Vertrautheit damit haben, loslassen zu können, bevor es uns mal gelingt, in einer Situation, wo wir wütend sind, loszulassen.

In der Meditation haben wir die Möglichkeit, wenn da Wut aufsteigt, in sie mal hineinzuschauen und zu schauen, was wir da finden. Wir finden zwar eine kochende Energie, aber in dieser Energie finden wir keine Wut. Es kocht einfach. Wut finden wir in den Gedankenketten, wenn wir an ihrem Inhalt haften. Sobald wir nicht mehr am Inhalt der Gedankenketten

haften, finden wir die Wut nicht mehr. Das ist eine erstaunliche Entdeckung. Wenn wir diese Entdeckung machen, merken wir, dass Wut illusorisch ist.

#### *Sich dem Fördern von aktivem Glücklichein zuwenden*

Die einfache Möglichkeit, wie bei der Begierde ist auch, sich dem Fördern von aktivem Glücklichein zuzuwenden, einfach das zu fördern, wo wir in der Lage sind etwas zu tun, einfach unsern Geist auf Positives zu lenken. Ich bin furchtbar wütend, ein cholerischer Typ, aber ich habe meinen Garten. In meinem Garten kümmere ich mich um die Pflanzen. Ich gehe jeden Tag mehrere Stunden in den Garten und das entspannt mich. Wenn ich aus dem Garten komme, bin ich deutlich entspannter, als wenn ich nicht in den Garten gehe.

So einfach ist das. Viele Menschen machen das und das hilft. Und auch wir sollten das tun. Wir sollten aber noch weiter gehen. Der Garten ist nicht wirklich eine Quelle von sehr lange bleibendem Glück. Wir sollten Möglichkeiten finden, Beziehungen zu kultivieren, die uns Freude machen, wir sollten tatsächlich auch Hobbys, Aktivitäten kultivieren, die uns ausgleichen, wir sollten auf körperliche Ausgeglichenheit achten. All das hilft, um die Grundspannung zu reduzieren. Die Grundspannung, die immer wieder bewirkt, dass wir explodieren.

Zum Schluss werden wir immer wieder herausfinden, es ist die Meditation, die uns tatsächlich hilft, weil sie gar keine Mittel braucht. Wir brauchen niemanden und nichts um zu meditieren. Wir können uns einfach hinsetzen und da finden wir, dass Freude und Glück gar nicht davon abhängen was wir machen. Das ist dann eben ein weiterer Schritt. Zuerst einmal brauchen wir Puffer in unserem Leben, wo wir entspannen können, und nachdem wir diese Entspannung durch einfachere Aktivitäten gefunden haben, können wir zu noch einfacheren Aktivitäten, wie dem Meditieren, kommen.

#### **Eine andere Sichtweise kultivieren**

Wir können auch eine ganz andere Sichtweise der Situation einnehmen. Wir können schwierige Situationen als eine wunderbare Unterweisung erfahren. Jede schwierige Situation unterweist uns in Mitgefühl, Weisheit, in dem, wie wir ein guter Samurai sein können. Und wir können noch weiter gehen und sagen: "Ja ich brauche diese Unterweisungen um mich entwickeln zu können." Jede schwierige Situation bringt mich weiter. Jedes Problem fordert mich in meiner inneren Entwicklung. Ich kann mehr und mehr diese Qualitäten zur Anwendung bringen, die ein Bodhisattva braucht um anderen helfen zu können. Als Bodhisattva freue ich mich geradezu an der Herausforderung. Wenn es mir an Herausforderungen mangelt, brauche ich nur auf andere Leute zuzugehen. Andere Leute sind immer schwierig. Es gibt keine einfachen Leute. Drum lasst uns einfach auf andere zugehen, dann haben wir genug Nahrung für unsere Praxis. Ein Bodhisattva sucht sich die Leute aus, die am schwierigsten sind, um am besten Fortschritte machen zu können. Für einen Bodhisattva ist es, wenn wir es mal auf die Spitze treiben umso spannender, je mehr es kocht, umso klarer wird der Geist. Das Spannende ist: "Na, kann ich mich da jetzt auch noch entspannen? Oh, da kommen schon wieder Pfeiler an. Oh, durchlässig machen. Oh, ein bisschen ducken da. Klein machen, ein bisschen Bescheidenheit üben." Der Bodhisattva wird herausgefordert in all den Situationen, und natürlich werden Widerstände wach. Und das ist das Interessante. Die Widerstände, die wach werden, zeigen uns, wo wir festhalten und das ist ja genau der interessante Punkt der Praxis. Wir dürfen uns freuen, wenn es uns in bestimmten Situationen gar nicht so gelingt, den großen Bodhisattva zu spielen, weil wir dadurch merken, wo wir wirklich stehen und da geht die Praxis wirklich weiter. Es ist von daher willkommen, wenn der andere den Sieg hat und gewinnt und es besser hat, als wir selber, denn da kann ich spüren wo ich noch anhafte, wo ich noch fest sitze, wo ich mich noch identifiziere.

Wir brauchen nicht irgendwelche speziellen Methoden herauszugreifen, **die besonders bei der Wut wirken**. Natürlich ist Tonglen eine wunderbare Methode, um Wuttendenzen zu transfor-

mieren, aber alle anderen Methoden des Dharma, die wir auch bei Begierde gesehen haben, sind geeignet, um mit Wut zu arbeiten. Wir brauchen nicht auf den Buddha der Vajra-Familie, Akshobya, zu meditieren, weil der nun mal symbolisch steht für die Transformation von Wut in spiegelgleiches Gewahrsein. Wir können alle Methoden anwenden.

## Die fünf Etappen im Auflösen von Wut

Wir machen wieder die fünf Etappen durch:

*Erste Etappe.* Zuerst heißt es: Stopp, innehalten, Grenzen setzen. Uns nicht vom Objekt der Abneigung fortreißen lassen, sondern sagen: Pause, ich brauche Abstand.

*Zweite Etappe:* Gegenmittel anwenden, z. B. die neun Kontemplationen und das Gewahrwerden von fünf Dingen entwickeln, wie sie im „Schmuck der Befreiung“ beschrieben werden, oder Tonglen praktizieren. Alles was mir hilft, aus der Wut herauszufinden.

Es geht in der *dritten Etappe* darum, die Wut zu transformieren. Zu transformieren bedeutet immer, mit einer neuen Sichtweise zu arbeiten. Hierzu habe ich euch schon einiges erklärt, und es geht obendrein noch darum, die Sichtweise von Tschenresi oder jedem anderen Buddha-Aspekt mit hineinzubringen, die Sicht, dass die Wut, die auftaucht eigentlich gar nicht mehr meine Wut ist, sondern Wut im Geist von Tschenresi, also eigentlich die Dimension der Dynamik des klaren, leuchtenden, scharfen, präzisen Geistes, die die Natur des Gewahrseins in sich trägt. Ich nehme die Wut hinein in diese weite Sicht der Dinge, arbeite mit dieser Sichtweise, unter dem Blickwinkel dieser Sichtweise verändert sich die Wut und ist nicht mehr das was sie vorher war. Sie ist starke Energie, und diese starke Energie setzt durch das Arbeiten mit ihr mehr Öffnung in uns frei. In der Transformation ist noch eine Arbeit zu leisten, es ist noch nicht spontan. Wir müssen die Sichtweise anwenden und uns vom Objekt der Wut lösen, die Energie spüren, die sie eigentlich ausmacht und diese Energie setzt neue Erkenntnisse sowie mehr Mitgefühl frei.

Wir wenden also die Sichtweise Buddha an, der in Wut kein Problem sieht. Wut ist in sich OK. weil es einfach Energie ist. Wenn Wut sich auf etwas stürzt, erst dann wird Wut zum Problem.

*Vierte Etappe* ist: Wut in Ihre wahre Natur zu befreien.

Die *fünfte Etappe* ist, Wut als Weg zu nehmen.

Das funktioniert genauso wie bei der Begierde. Die Natur der Wut zu sehen, ist die Natur des Geistes zu sehen und dann die Wut zu stimulieren, ist die Möglichkeit, Wut als Weg zu nehmen und immer wieder die Natur des Geistes zu sehen.

Und jemand der in allen Situationen stets die Natur der auftauchenden Emotion sieht, so jemanden nennen wir einen Buddha.

## **4. Stolz und seine Auflösung**

Wie auch schon die letzten Male, beginnen wir wieder mit dem kleinen Moment des Innehaltens und wir erinnern uns an die Motivation, mit der wir hierher gekommen sind. Es ist unsere Motivation, anderen zu helfen, die tatsächlich ausmacht, dass wir zu einem Gefäß werden. Ein Gefäß, das geschlossen ist, das aufmerksam ist, in der Lage ist, die Unterweisung aufzunehmen, zu verstehen und wirklich nutzbringend umzusetzen.

Wie auch bei den anderen Emotionen: Wenn ich heute über Stolz spreche, wollen wir uns, wie auch bei den anderen Emotionen, zunächst einmal den positiven Aspekten von Stolz zu-

wenden; dem, was uns vielleicht veranlassen könnte, nicht ganz so begeistert zu sein, unseren Stolz aufzulösen.

## Positive und negative Aspekte von Stolz

### *Stolz schützt mich*

Stolz – wenn ich mich so in meinen Stolz hineinfühle, dann regen mich die Kleinigkeiten in der Welt gar nicht mehr so auf. Ich bin, wie wir das letzte Mal gesehen haben, in meinem Elfenbeinturm und die Welt ist weit weg – die Leiden, die Probleme der anderen sind weit weg. Sie kommen mir nicht zu nahe und das ist sehr angenehm. Sollen sie ruhig dort bleiben, wo sie sind. Ich möchte gar nicht gestört werden davon, ich möchte bei mir bleiben.

### *Stolz gibt mir eine gewisse Stabilität*

Stolz ist dieses Auf-sich-selbst zentriert sein und darin ein großes Selbstvertrauen haben. Wie gut ich doch bin, wie wunderbar ich das mache. Dieses Selbstvertrauen des Stolzen gibt eine gewisse Sicherheit im Leben. Wenn Stolz zusammenbricht oder aufgelöst wird, dann bricht damit auch dieses scheinbare Selbstvertrauen zusammen. In diesem stolzen Selbstvertrauen ist etwas, was uns schützt und den Geist stabilisiert. Wir werden von den Meinungen und den Bemerkungen der anderen nicht so hin und her geschleudert. Jemand der wirklich stolz ist, der wird sich gar nicht um die Meinungen der anderen kümmern. Die anderen können sagen was sie wollen. Er wird gar nicht davon berührt sein, weil er ja sowieso völlig in Ordnung ist und Recht hat und genau weiß, wie die Welt funktioniert.

### *Die Angst, die uns hindert, den Stolz loszulassen*

Und diesen Schutz, diese Stabilisierung unseres emotionalen Korsetts, werden wir (*auch*) verlieren, wenn wir am Stolz arbeiten. Da werden wir etwas auflösen, das durch etwas anderes ersetzt werden muss.

Wenn der Stolz sich auflöst und wir mit unseren eigenen Fehlern in Kontakt kommen, dann findet auch noch etwas anderes statt. Dieses Gefühl des Reichtums und der Fülle, dass ich ja so reich an Qualitäten bin, den anderen so viel zu geben habe, mich so wohl fühle in meiner Haut, auch dieses Gefühl wird sich ändern. Es wird etwas anderem Platz machen. (Dieses Gefühl des Reichtums und der Fülle, ich sei ja so reich an Qualitäten, ich hätte den anderen ja so viel zu geben, lässt mich in meiner Haut wohl fühlen. Doch dieses Gefühl wird sich ändern, es wird etwas anderem Platz machen.

Ich sehe meine Fehler und es kann passieren, dass ich plötzlich in mir zusammen sacke und denke, was habe ich eigentlich anderen zu geben? Ich habe ja gar nicht diesen Reichtum, diese Qualitäten. Was kann ich denn eigentlich für andere tun?

## Drei Schlüssel, um Stolz aufzulösen

Die Arbeit mit dem Stolz braucht nicht unsere Lebensfreude zu unterminieren, aber wir müssen etwas Neues in unserem Geist wachrufen, was diesen, ehemals vom Stolz eingenommen Geistesraum ausfüllen kann. Was kann denn den Platz einnehmen, wo vorher Stolz war? Dazu gebe ich euch wieder drei Stichworte, wie ich es die letzten Male auch gemacht habe – natürlich könnte ich euch auch mehr geben, aber wir werden heute in erster Linie über Einfachheit sprechen, über Hingabe und über Freundschaft, d.h. freundschaftliche Beziehungen, freundschaftliche Zuwendung.

### — Einfachheit

Wenn ich von Einfachheit spreche, meine ich damit auch den Mut, einfach so zu sein, wie ich bin. Den Mut, mich nicht zu verstecken. Solange ich mich verstecke und solange ich mich

bemühe, der Gescheiteste zu sein, der, der immer durchblickt, bin ich sehr kompliziert. Stolz zu sein zieht enorme Komplikationen für unser im Leben nach sich. Wir sind immer dabei, unsere Position schützen zu wollen und müssen deswegen ständig Fehler bei anderen sehen. Wir treffen (zielen auf) jedes kleinste Bisschen, wo wir meinen, ach, da könnte ich den anderen vielleicht unterdrücken, um selbst ein bisschen besser raus zu kommen und da könnte ich ihm eins zusetzen, dass er den Mund hält, und dort werde ich ihm zeigen, dass er auch nicht richtig nachgedacht hat. Das sind die Handlungsweisen, die aus dem Stolz resultieren. (und )Einfachsein bedeutet, all dieses komplizierte Mich-selbst-verteidigen-Wollen aufzugeben, den Mut zu haben, einfach zu sein – ohne jemand Besonderes zu sein, sondern einfach normal zu sein

Und in diesem Einfach-so-sein werde ich plötzlich beweglicher. Ich werde in der Lage sein, weil ich ja niemand Besonderes bin, auch mal bei Seite zu rutschen und dem anderen den Platz zu überlassen. Wir werden flexibler werden, mal zu dienen und mal zu führen, was die Situation gerade braucht. Mich führen zu lassen und selbst andere zu führen. Und ich brauche die Situation nicht zu verlängern, um mein Ego, mein Ichgefühl, daran zu nähren.

Stolz ist das größte Hindernis für Flexibilität. Jemand der nicht stolz ist, der kann so wütend werden wie er möchte, er kann traurig sein, er kann starke Begierdetendenzen haben, aber wenn er nicht stolz ist, kann er sich anpassen. Er kann mit Situationen fließen, er wird ab und zu mal ausbrechen und ab und zu mal deprimiert sein, aber es gibt kein prinzipielles Hindernis, sich auf andere einzulassen. Doch Stolz bewirkt, dass dann die Wut noch stärker wird, ich mich nicht anpassen möchte, weil ich ja so stolz bleiben möchte, weil mir niemand zu nahe kommen soll und niemand mir überlegen sein soll. Ich habe so viel zu schützen.

Was ich bisher beschrieben habe, war das Thema Einfachheit. Einfachheit geht einher mit dem Mut einfach so zu sein, und der Flexibilität, mit Situationen zu fließen.

### — Hingabe

Hingabe ist eigentlich das Heilmittel für den Stolzen. Wenn ich stolz bin, dann denke ich, ich wüsste alles besser. Hingabe hingegen bedeutet, zu sehen, dass es da doch jemanden gibt, der den Weg, den spirituellen Weg, besser kennt als ich und dass ich es brauche, geführt zu werden – dass ich Hilfe brauche. In dem Moment, da ich mir eingestehe, dass ich Hilfe brauche, bin ich schon gar nicht mehr stolz. Ich kann nicht gleichzeitig stolz sein und empfinden, dass ich Hilfe brauche. Diese zwei Gefühle gehen nicht zusammen. Aus dem Bedürfnis, geführt zu werden und Hilfe zu empfangen, entsteht die Fähigkeit, die Qualitäten des anderen zu sehen. Und dabei ich sehe ich, dass da ist tatsächlich jemand ist, der viel größere Qualitäten hat als ich. In dieser Öffnung dem anderen gegenüber entsteht der Wunsch, die Qualitäten des anderen auch in mir freizusetzen. Ich sehe, dass ich sie tatsächlich noch nicht habe.

Und das ist das Schöne, wenn sich Stolz transformiert, wir hören nicht auf, nach Qualitäten zu streben, aber wir merken, dass diese Qualitäten nicht aus dem ICH geboren werden. Sie kommen in der Hingabe zunächst vom Lama und später merken wir, dass der Lama uns mit dem, was nicht ICH ist, in Verbindung bringt. Wir entdecken, dass diese Qualitäten letztendlich aus der Buddhanatur kommen. Wir sind dankbar dafür, dass der Lama, der äußere Lama, uns den Weg zum inneren Lama gezeigt hat. Dieser innere Lama hat nichts mit dem Ichgefühl, mit dem aufgeblasenen Selbstwertgefühl von vorher zu tun.

In dieser Entdeckung, dass die Qualitäten eigentlich aus der Buddhanatur stammen und noch nie etwas mit unserem Ichhaften zu tun hatten, steckt etwas sehr Befreiendes. Wir bemerken, dass wir diese Qualitäten nicht zu erzeugen brauchen. Wir sehen, wie künstlich, aufgeblasen und unnatürlich alles war, was wir an Qualitäten versucht haben zu erzeugen. Noch nie hat Ichhaften eine einzige Qualität hervorgebracht. Ichhaften hat die Fähigkeit – und das ist keine Qualität – jede Menge Verwirrung zu schaffen, jede Menge Täuschung, jede Menge

Leid. Ichanthaften hat noch nie irgendetwas anderes bewirkt als Spannung, Anspannung im Geist. Und das, was sich in unserem Geist doch noch an Qualitäten zeigt, das zeigt sich, weil unser Ichanthaften zum Glück noch nicht so immens stark geworden ist, dass es alle Qualitäten unterbuttert. Wenn wir weiterhin das Ichanthaften in uns nähren und uns immer weiter hineinsteigern, würden zum Schluss gar keine Qualitäten mehr übrig bleiben. Wir können aber auch umkehren: In dem Maße, in dem wir aufhören unser Ichanthaften zu kultivieren und das Ichanthaften sich tatsächlich auflöst, in dem Maße kommen auch wieder alle Qualitäten zum Vorschein. Diese Qualitäten sind schon immer die Qualitäten von dem, was unsere Natur des Geistes ist. Für *sie brauchen wir nichts zu tun*.

Wir können immer durchschneiden – immer innehalten. Auch wenn der Lama gerade spricht. Diese Möglichkeit, einfach inne zu halten, sollten wir kultivieren. Jeder Moment wo wir inne halten, gibt die Möglichkeit, ganz anders weiter zu machen. Das ist wunderbar. Das ist einfach, weil wir inne gehalten haben – nicht mehr an dem was gerade war, festgehalten haben.

Wir können auch den Stolz einfach durchtrennen, innehalten im Stolz. Entweder machen wir es auf die Weise wie Yeshe Sangmo es uns gezeigt hat – direkt in den Stolz hineinschauen. Oder wir sagen uns einfach, "genug mit diesen stolzen Gedanken" und versuchen einen Moment der Normalität wieder zu finden. Aus dieser Moment heraus können wir dann normal weiter machen – anders weiter machen.

Wenn ich von Hingabe spreche, spreche ich zugleich auch von Bescheidenheit. Ich spreche davon, tief bescheiden zu sein und zu sehen, dass ich, um anderen zu helfen, eigentlich nur einfach da sein kann brauche. Ich habe keine wirklichen Qualitäten, die das ICH ausmachen, mit denen ich anderen helfen könnte. Ein Bodhisattva-Gebet sagt, es so "Vielleicht kann ich ihnen die Erde sein, auf der sie laufen können – auf der sie sich ausruhen können", "Vielleicht kann ich ihnen die Brücke sein, mit Hilfe derer sie den Fluss oder den Ozean des Leidens überqueren". Ich werde ihnen genau das sein, was sie gerade brauchen. Das ist Bescheidenheit. Ich nehme die Form an, die es gerade braucht, um hilfreich zu sein in *der* eben dieser Situation. Ich habe keine fixe Vorstellung, wie es zu sein hat. Und wenn es so sein soll, dass ich der Diener aller Wesen bin, dann ist es einfach das, was ich tue. Ich diene, ich helfe, ich helfe da wo ich kann und brauche niemand besonderes zu sein und niemand braucht zu merken, dass ich diene.

Wenn ich von Bescheidenheit spreche, von Demut, so ist das eigentlich wieder nur Ausdruck dessen, dass sich Einfachheit im Geist breit macht. Wenn wir einfach und natürlich sind, sind wir auch bescheiden und demütig im besten Sinne des Wortes.

Als Gendün Rinpotsche davon hörte, was die Gelübde von katholischen Mönchen sind: Armut, Gehorsam und Keuschheit. Da sagte er, dass ist ja wunderbar, das sollten wir hier auch so machen. Gehorsam, Demut im wahrsten Sinne des Wortes, das ist echt eine Qualität, die wir zu entwickeln haben. Wenn ich gehorsam bin und befolge, was man mir sagt, hat Stolz keine Chance. Er mag zwar innerlich noch aufmüpfen, aber da ich tatsächlich dem Rat des Lamas folge, hat er letzten Endes keine Chance. Und so ist die Beziehung der Hingabe zum Lama – und das spirituelle Band mit einem Vajrameister – tatsächlich eine Übung in Demut und wird uns helfen, von Stolz frei zu kommen. Dabei geht es darum, gehorsam zu sein und nicht zu diskutieren über das, was er uns sagt.

Wir können im Gespräch mit einem Lama immer nachfragen und mit ihm nach Klärung unserer Bedenken suchen. Aber die Hingabe in der Beziehung zum Lama und das spirituelle Band mit einem Vajrameister bedeutet immer auch eine Übung in Demut, bedeutet, die letztendliche Entscheidung des Lamas anzunehmen. Diese Übung wird uns helfen, von unserem Stolz frei zu kommen.

Frage: Wenn ich jetzt keinen Vajrameister habe, was mache ich dann?



Lama: Dann nehme ich alle Wesen als meinen Vajrameister, das Wohl aller Wesen, d.h. ich nehme Bodhicitta als meinen nicht zu diskutierenden Vajrabefehl. Wenn ich in jeder Situation den Auflagen des Bodhicittas folge, hat mein Stolz keine Chance. Der Lama, unser Vajrameister, ist eigentlich nur die Personifizierung des Bodhicitta. In ihm können wir dem Bodhicitta entgegentreten. Dies ermöglicht uns, zunächst eine dualistische Beziehung zu pflegen, in der wir das Wirken des Bodhicitta lernen können, um dann schließlich den Lama tief in uns zu spüren und das Bodhicitta in uns als Leitlinie zu nehmen.

Frage: Ich habe mit dem Begriff Gehorsam ein sehr großes Problem, weil mein Gehorsam gleichzeitig mit sehr viel Weisheit gekoppelt sein müsste, damit ich sicher wäre, dass der Gehorsam nicht missbraucht wird.

Lama: Völlig richtig! Gehorsam ist ja schließlich unglaublich missbraucht worden – und wird immer noch ständig missbraucht. Zunächst sollten wir, wenn wir uns noch nicht sicher sind, solch einen Vajrameister gefunden zu haben, auf den 100% Verlass ist, das Bodhicitta als unseren Lehrer nehmen. Auch wenn wir das Bodhicitta noch nicht vollkommen verstanden haben.

Es geht nicht darum, die Idee des Vajrameisters auf Leute zu übertragen, die noch kein Vajrameister sein können, weil sie ständig noch Fehler machen können. Das ist ganz wichtig. Zunächst Es geht darum, sich die Vajrameister gut anzuschauen. Wenn dann allmählich Vertrauen entsteht, wird im Maße dieses Vertrauens auch die Fähigkeit wachsen, Gehorsam zu sein. Im Dharma geht es nie um blindes Folgen, sondern Gehorsam geht immer mit Vertrauen einher.

Was mich betrifft, so habe ich Gendün Rinpotsches Entscheidungen nie in Frage gestellt. Ich habe mit ihm nie die Entscheidung an sich diskutiert, sondern nur nachgefragt, um besser zu verstehen und um mich in seinen Geist hineinzufinden. Aber das war einfach, weil ich dann im Laufe der Jahre dieses Vertrauen entwickelt habe, dass Gendün Rinpotsche keine Fehler macht. Er hat wirklich keine gemacht. Darum war er ein Vajrameister.

Frage: Kann man Eifersucht verstehen, als die Reaktion des Ichanhaftens, wenn der Stolz in Gefahr gerät?

Lama: Ja, so kann man es sagen. Eine Definition von Eifersucht ist verletzter Stolz.

Frage: Ich habe eine Frage zu dieser Unfehlbarkeit. Wenn wir urteilen, urteilen wir ja nach sehr begrenzten Maßstäben. Wie kann man dann trotzdem Unfehlbarkeit erkennen? Der Papst z.B. sagt: Ich bin unfehlbar, und was im Konzil gesagt wird oder von mir, das ist einfach unwiderrufbar. Jetzt denke ich, das stimmt aber gar nicht was der sagt, für mich persönlich. Aber ich kann ja gar nicht ermessen, was er damit bewirken will.

Lama: Das ist richtig. Wenn du den Gehorsam nur einfach ausführst, dem Gehorsam folgst, dann kannst du in die Klemme geraten, mit dem was deine eigenen inneren Stimmen sagen. Wirklicher Gehorsam bedeutet, sich innerlich in Einklang zu bringen, das heißt, die Weisheitsfähigkeit so zu schulen, bis wir die Richtigkeit erkennen. Und wenn wir manchmal, bei jemandem, bei dem wir großes Vertrauen haben, die Richtigkeit der Entscheidung noch nicht erkennen, dann bleiben wir trotzdem da dran. Wir können uns dann sagen: Ich handele jetzt aus Gehorsam, aber ich verstehe es noch nicht. Wir sollten dieses Nicht-Verstehen-Können nicht bei Seite schieben, sondern darum bitten, dass wir möglichst bald verstehen können, warum es weise war, so zu handeln. Und wenn es nicht zu diesem inneren Einklang kommt – mit diesen Handlungen, die wir *ausführen* tun (*sollten*) – sollten wir sie aufhören. Wir sollten inne halten damit, weil sonst unser ganzes inneres Wesen auseinander gerissen wird. Es wird ein immenser Konflikt entstehen zwischen dem, was unsere Weisheitsstimme sagt und dem, was unser Gehorsamswunsch uns aufträgt. Das *ist* wäre also das intelligente Umgehen damit.

Wenn wir vom Lama etwas gesagt bekommen, und dann dem Lama einen Vertrauensvorschuss geben und sagen: "Ok, das mache ich jetzt, das probiere ich jetzt aus", dann kommt es im Ausführen dessen, was der Lama uns empfohlen hat, normalerweise bereits zum Verstehen dessen, warum er es uns empfohlen hat. Es ist der Moment, wo die Weisheit sozusagen aufholt und versteht, warum dieser Rat weise war. Wenn das nicht passiert, sollten wir nicht weitermachen, uns nicht forcieren, in die Richtung weiter zu gehen.

Teilnehmer: Ich empfinde das Bedürfnis, den anderen Teilnehmern zu erklären, warum ich im Moment mich nicht an den gemeinschaftlichen Arbeiten beteilige.

Aber mit dem Entschluss diesmal gut mit mir zu sein, kommt die Angst, nicht mehr gemocht zu werden. Plötzlich befinde ich mich wieder in der Zwickmühle: soll ich im Einklang mit mir selbst bleiben und jetzt gerade mal nicht mich an der Arbeit beteiligen mit der Konsequenz, vielleicht nicht gemocht zu werden, oder soll ich gegen meine innere Stimme mitarbeiten um den anderen zu gefallen?

Lama: Was Du erzählst ist klar und offen, was ich sehr schätze. Ich verstehe recht gut, wenn Du nach den Aktionen dort drüben und nach den Unterweisungen hier erstmal das Bedürfnis hast z. B. Tischtennis zu spielen. Dies ist eine wirklich ehrliche Art, mit sich umzugehen. Und mit dieser ehrlichen Art wirst Du dann auch Zeit finden, eventuell nach dem Spielen, den Saal mit aufzuräumen. Möglicherweise wirst Du diese Zeit finden, nicht unbedingt. Denn dieser ehrliche Umgang mit Dir selbst lässt Dich zentriert sein, lässt Dich genau die Dinge tun, die Deinem Gefühl nach richtig sind. Wenn Du Dich z.B. dort drüben investierst, ist es gut für uns alle, all mögen Dich. So einfach kann das bleiben. Aber es kann auch jemand kommen und sagen, Du verstündest nicht, wie wichtig es ist, jetzt hier auch noch zu helfen, denn gerade hier würden die wichtigen Dinge entstehen. Und dann kannst Du antworten: "Ja, sehe ich schon, aber mein kleines Kind in mir hat es jetzt nötig erst einmal zu spielen und das werde ich akzeptieren." Der andere entgegnet vielleicht: "Ok. für diesmal verständlich". Und so bleibst Du aufgrund Deiner ehrlichen und offenen Art im Austausch mit den anderen. Manche werden Dir zustimmen, andere nicht, aber vor allem bleibst Du ehrlich und unkompliziert. Daran solltest Du nichts ändern.

Frage: Was mache ich dann mit meinen Schuldgefühlen?

Lama: Wir müssen akzeptieren, dass die anderen uns nicht immer mögen werden. Jemand erzählte mir von einer psychologischen Studie, die herausfand, dass selbst Leute, die total sympathisch sind, die auf fast alle anziehend wirken, dass selbst diese Leute von 20 % der Menschheit nicht gemocht werden, natürlicherweise abgelehnt werden. Mit solchen Zahlen werden wir leben müssen.

## — Freundschaft

Ich möchte euch von einem dritten Punkt sprechen und zwar ist das von Freundschaft, freundschaftlichen Beziehungen, nicht Beziehungen von oben nach unten, sondern Beziehungen der Gleichwertigkeit zwischen Menschen, die sich als gleichwertig respektieren und austauschen, voneinander annehmen, geben und sich in ihrer Natürlichkeit, in ihrer Normalität begegnen – und nicht in ihrer Rolle, als das was sie sein wollen. Und dieses, sich auf gleicher Ebene begegnen, auf natürlicher, selbstverständlich menschlicher Ebene ist ein Heilmittel für Stolz. Wenn wir das kultivieren in unserem Leben, wird Stolz allmählich abnehmen. Wir müssen, um gleichwertig sein zu können, uns gleichwertig fühlen zu können und auch den anderen sich gleichwertig fühlen zu lassen, uns in unserer Menschlichkeit zeigen. Und sich selbst als Mensch zu zeigen, bedeutet auch seine Schwächen zu zeigen. Zu zeigen, das ich nicht so topfit in allem bin, wie ich das gerne vorspielen möchte. Und das ist sehr, sehr heilsam für jemand Stolz: Ich steige die Treppen runter aus meinem Elfenbeinturm und komme unten aus

der untersten Tür heraus, dort wo sich alle Menschen treffen und bin ein Mensch unter anderen. Und das ist für unsere stolzen Tendenzen zutiefst heilsam. Das brauchen wir.

Für uns Druplas und Lamas ist das auch ganz wichtig, diesen Austausch zu haben, uns direkt austauschen zu können mit all unseren Schwächen und freundschaftliche Beziehungen zu haben. Es spielt gar keine Rolle, ob wir ein oder zwei Retreats gemacht haben. Wir sind dadurch vielleicht ein bisschen natürlicher geworden, hoffen wir es, ein bisschen entspannter. Kann aber auch sein, dass wir einfach nur in Berührung gekommen sind mit dem, was alles noch darauf wartet bearbeitet zu werden und angeschaut zu werden.

Für mich ist Gendün Rinpotsche das Beispiel für jemanden, der völlig natürlich war – menschlicher kann man nicht mehr sein. Er war so menschlich und normal, da gab es keinen Abstand. Es gab manchmal Situationen, wo Leute kamen und ihren Kopf auf seine Knie legen wollten, in seinen Schoß. Er hat sie genommen, er hat sie gestreichelt, da war kein Abstand. Da war auch kein Zeitfaktor. Er hat die Leute nicht rausgeschickt und ihnen gesagt, jetzt müsst ihr aber gehen, ich habe Wichtigeres zu tun. Da war immer diese Offenheit, dieses Annehmen und das Natürlichsein. Dann auch zu sagen: ja, also das Essen wird jetzt allmählich kalt, es ist vielleicht auch mal Zeit das Gespräch abubrechen, aber das war natürlich. Und darum geht es. Egal wie groß und weit die Realisation ist, *es* sie führt uns immer nur in noch mehr Natürlichkeit und es ist darin, wo sich der Stolz auflöst.

## Die fünf Etappen im Auflösen von Stolz

### *Erste Etappe: sich dem Stolz verweigern*

Die erste Etappe ist Innehalten. Innehalten und dem Stolz nicht auf den Leim gehen, nicht hereinfallen auf den Stolz. Und das ist gar nicht so einfach. Wir müssen zuerst einmal bemerken, dass sich Stolz überhaupt breit macht in unserem Wesen. Normalerweise ist das eine Energie, die sich angenehm anfühlt und die anfängt nach oben aufzusteigen. Unser ganzes Gesicht fängt an mit Selbstsicherheit und Wohlgefühl zu strahlen. Unser ganzes Wesen, alles, fängt an zu fließen und man fängt an, sich richtig in Szene zu setzen. Man fühlt sich wohl dabei.

Ihr seht, ich kenne die Rolle sehr gut. Ich habe sie Millionen Mal gespielt, und ich werde auch immer wieder darauf hereinfallen. Denn es ist nicht leicht, den Moment zu erwischen, wo sich Stolz breit macht und man plötzlich sagt, nein, innehalten, nicht weiter gehen. Stolz ist verführerisch, aber ich werde ihm nicht auf den Leim gehen, lass mich einfach normal werden.

Ja, dieses Innehalten, wenn der Stolz sich gerade breit macht. Das ist eine große Kunst und dafür müssen wir wissen, wann wir künstlich werden. Wir müssen merken, wann dieses Gefühl des Wohlseins nicht mehr bloßes Wohlsein ist, sondern das Bedürfnis, dass die anderen auch wirklich mitkriegen, wie gut es uns geht – und wie toll wir sind. Dass sie uns ihren Applaus zollen für die wunderbaren Qualitäten, die wir alle haben. Wir müssen merken, wann wir nicht mehr wirklich entspannt sind, sondern wann wir eigentlich dabei sind eine Rolle zu spielen. Und (dann) da loslassen können, dahinein uns entspannen können und die Maske fallen lassen.

Eigentlich ist diese aufsteigende Energie nur eine Maske, die wir aufhaben und dahinter, wenn wir loslassen, sind vielleicht ganz andere Gefühle. Gefühle von Alleinsein, von Einsamkeit, von Unsicherheit, Ängste, jede Menge anderes was wir nicht sehen wollen. Und das sollten wir ruhig zeigen. Dann kommt richtiger Kontakt mit anderen zustande.

Supermann ist nicht menschlich, Supermann ist übermenschlich. Er ist eine Erfindung von uns, so wie wir in unserem Stolz gerne sein würden. Wenn wir unsere Maske fallen lassen, dann sind wir einfach Menschen, dann sind wir einfach mit unseren Emotionen – die wir bemerken, mit denen wir umgehen, mit denen wir leben, wie alle anderen auch. Wir sind viel-

leicht dann auch jemand – und das ist das Heilmittel für den Stolz – der anderen mitfühlend geöffnet ist, zugewandt ist. Und dabei kann genauso viel Freude und Leichtigkeit hereinkommen und wie viel mehr noch als im Stolz. Wenn Mitgefühl und Liebe zum Motor unserer Handlungen werden, dann ist viel mehr Leichtigkeit drin, als im Stolz.

Stolz ist nicht wirklich leicht und flexibel, Stolz gibt sich nur den Anschein flexibel zu sein. Im Grunde ist Stolz unbeweglich, obwohl stolze Menschen wunderbare Animateure sein können, Talkshows machen, jede Menge Leute zum Lachen bringen, doch das ist nicht die wirkliche Flexibilität. Das ist aufgesetzt, angelernt. In dem "Sich-so-wohl-fühlen" kann man die anderen noch mit anstecken. Wirkliche Flexibilität zeigt sich, wenn man aus der Freude wechseln kann ins Traurigsein, in das Begleiten von jemandem der gerade ganz andere Gefühle hat. Nicht in einer Rolle fixiert zu sein, das ist wirkliches natürlich Sein.

#### *Zweite Etappe: Gegenmittel anwenden*

Wenn wir jetzt zur zweiten Etappe kommen, Gegenmittel für den Stolz anzuwenden, so können wir zum Beispiel Tonglen praktizieren, Zuflucht nehmen, andere um Hilfe bitten, sich ganz auf andere einlassen. Ich finde das Zuflucht nehmen das direkteste ist. Sobald wir eine Pause haben, sobald wir inne halten können, *wenn* sobald wir in unserem Stolz Zuflucht nehmen können, ist der Stolz schon kein Problem mehr. Sobald die Zuflucht da ist, sobald wir an unseren Lama denken oder an die Buddhas und merken, dass wir Hilfe brauchen, in dem Moment ist der Stolz schon gar nicht mehr schlimm. Und dann können wir Tonglen praktizieren. In dem Moment des Bewusstwerdens dass ich Hilfe brauche, merke ich dass der andere Hilfe braucht und ein richtiger Austausch kann stattfinden.

Tonglen sollten wir nie aus einer Position des Stolzes heraus praktizieren, denn Tonglen kann nur aus einer Position der Bescheidenheit und der Demut praktiziert werden. Ich bin nicht der große Bodhisattva, der alle Welt von Leid befreit. Ich bin der kleine Möchte-gern-Bodhisattva – mit all seinen Schwierigkeiten, mit all seinen Schwächen, der sich bewusst ist, dass andere auch solche Schwächen haben – der jetzt bereit ist, die Freuden und Qualitäten die er kennt mit anderen zu teilen. Und der bereit ist deren Schwierigkeiten zu teilen. Ihre Schwächen auch noch auf sich zu nehmen und auch noch zu teilen, in dieser Bescheidenheit.

#### *Dritte Etappe: Stolz wandeln*

Die dritte Etappe ist, sich in ein ganz anderes Bewusstsein hinein zu begeben, z.B. in das Bewusstsein von Tara oder Tschenresi oder von anderen Buddhas. Dabei sprechen wir von Vajra-Stolz, von unzerstörbarem Stolz. Damit ist gemeint, keinerlei Anhaften mehr zu haben, d.h. völlig frei von einem Anhaften an ein Ich zu sein und im völligen Gewahrsein aller Qualitäten zu leben. Kein einziges Zögern mehr zu haben, kein Zaudern mehr, es gäbe da vielleicht noch eine Qualität, die dieser Geist nicht besitzen würde. Das ist Vajra-Stolz. Das ist der Überfluss aller Qualitäten, der aber kein Zentrum hat. Da ist nicht jemand, der den Überfluss besitzen würde. Deswegen ist da auch keine Angst und deswegen kann man Tara auch nicht aufhalten oder stoppen. Da ist nichts, mit dem man sich als Zentrum eines Wesens von Tara in Beziehung setzen könnte. Da ist nur Bodhicitta, da ist Offenheit. Ein Tara-Wesen lebt nicht in der Aufspaltung der Wirklichkeit in ich und andere. Und das ist Vajra-Stolz. Vajra-Stolz ist das Bewusstsein aller Qualitäten, zum Wohle aller Wesen, ohne dass es da ein Zentrum gäbe, das sagt: ich bin das. Tara ist einfach. Es ist So-sein.

#### *Vierte Etappe: Stolz in seiner wahren Natur befreien*

Die vierte Etappe, Stolz in seiner wahren Natur zu befreien, ist genau so wie es heute Morgen schon erklärt wurde, als Yeshe Sangmo in diesen Gedanken des Stolzes hineinschaute. Aber: Wie schaut man denn eigentlich in eine Emotion hinein? Man braucht die Achtsamkeit, um die Emotion wahrzunehmen und wenn ich die Emotion wahrnehme, dann habe ich die Wahrnehmung von einem Zentrum der Emotion in unserem Geist-Körper-Organismus, wo die E-

nergie am konzentriertesten ist. Und in dieses Zentrum der Emotion schaue ich direkt hinein. Es sind wie Pfeile, die das klare Bewusstsein abfeuert, um die Natur der Emotion zu erkennen – das kann in Richtung Bauch sein, das kann in Richtung Kopf sein, das kann im Raum sein, wenn es einfach nur Gedanken sind, die wir nicht lokalisieren. Wir gehen einfach dahinein, wo wir die größte Intensität verspüren und schauen was passiert.

#### *Fünfte Etappe: Stolz als Weg nehmen*

Die fünfte Etappe, den Stolz als Weg zu nehmen, ist möglich, wenn wir den Stolz in seiner Natur erkannt haben. Dann bringen wir uns bewusst in Situationen, wo der Stolz richtig stark auftaucht, z.B. wie ich mich hier hinsetzte und unterrichte, das ist genau die Situation die mein Ego braucht, um sich zu nähren. Und dann hinein zu schauen in die Momente des Stolzes die auftauchen, das ist die Praxis. Dabei ich denke, das muss ich noch mein ganzes Leben machen, es hilft nichts, vor dem Stolz davonzurennen, mir und zu sagen, ich unterrichte nicht mehr, weil sich mein Ego daran nähren könnte. So wird sich der Stolz nie auflösen. Wir vermeiden nur ihn zu bemerken und wir wollen vermeiden, dass ihn die anderen bemerken. Es geht vielmehr darum, sich der Situation auszusetzen, um damit zu arbeiten – und das gilt für alle Emotionen.

Gendün Rinpotsche und Sharma Rinpotsche haben uns immer wieder erklärt, dass der Stolz ganz schwer auf zu lösen ist und uns bis fast zum Ende des Weges, bis auf die hohen Bodhisattvastufen begleitet. Auf dem Weg geht es darum, immer wieder hinein zu schauen, bis keine Tendenz mehr übrig bleibt, sich an den Qualitäten zu nähren, an dem Kontakt mit anderen Menschen, bis sich das Ichanhaften an gar nichts mehr nährt und schließlich wirklich aufgelöst ist.

Frage: Das Gefühl von innerer und äußerer Würde, ist das dem Stolz zuzurechnen oder dem Vajra-Stolz? Ist Würde eine Qualität oder ein Fehler?

Lama: Wahre Würde ist eine Qualität. Würde, die gespielt ist, ist Stolz. Ein jeder Mensch, egal aus welchem gesellschaftlichen Stand oder in welchem Lebensbereich kann diese Würde ausstrahlen. Würde ist eine Qualität. Ich finde, Würde hat mit Einfachheit zu tun. Würde und Einfachheit gehen zusammen.

## **5. Eifersucht und ihre Auflösung**

Heute geht es um Eifersucht. Eifersucht müssen wir unbedingt auflösen, wenn wir Bodhisattvas sein wollen. Ein Bodhisattva ist jemand, der sich freut, wenn es anderen gut geht, der als einziges Ziel hat, dass andere glücklich sind und Fortschritte machen. Eifersucht ist genau das Gegenteil: sich nicht zu freuen an den Fortschritten, an dem Glück und an dem Erfolg anderer.

### **Positive und negative Aspekte von Eifersucht**

#### *Dynamik*

Es gibt, wie bei allen Emotionen, auch bei der Eifersucht einen positiven Aspekt, den wir uns vor Augen halten sollten. Eifersucht ist dieses Sich-Vergleichen mit dem Anderen – unwohl sein, dass der andere etwas so gut kann, oder es so gut hat. Das kann uns natürlich zu mehr Leistung anspornen – dass wir uns mehr geben, dass wir uns anstrengen, dass wir alles Mögliche in Bewegung setzen, um besser zu sein oder um genauso gut zu sein.

#### *Klarheit*

In der Energie der Eifersucht ist auch etwas sehr Intelligentes. Die Eifersucht findet heraus was ich machen muss, um besser zu sein, was ich machen muss, um in dem Wettkampf, in dem ich mich befinde, einen Vorteil zu erhaschen. Wenn es auch nur die Intelligenz ist zu

sehen: Wie kann ich den anderen herunterziehen und schlechter machen. Ich sehe genau jeden einzelnen Fehler. Wo auch nur der kleinste Riss in der Persönlichkeit des anderen auftaucht, sofort geht die Eifersucht hinein und versucht diesen Riss breiter zu machen, um selber besser dazustehen, um sich selber besser zu fühlen.

### *Effektivität*

In dem, was wirklich positiv ist in der Eifersucht und in der Energie der Eifersucht – wenn sie dann befreit ist – ist eine unglaubliche Effektivität. Man kann sehr, sehr viel tun zum Wohle der anderen, sehr viel in Bewegung setzen. Aber die Motivation dabei ist eine andere als zuvor. Zuvor ging es darum, alles Mögliche in Bewegung zu setzen, um selber im Wettkampf besser dazustehen, um selber vorwärts zu kommen. Wenn dieses Ichanhaften sich auflöst, dann ist diese Energie immer noch da, aber die Motivation ist, allen zu nutzen – die Handlungen werden dementsprechend anders sein.

### *Das Entdecken des zeitlosen Gewahrseins*

Wenn wir uns diese aktive Energie der Eifersucht anschauen, des Wettstrebens – wenn das gereinigt ist, dann ist das die Fähigkeit Berge in Bewegung zu setzen, zum Wohle anderer. Man nennt das das zeitlose Gewahrsein, das sich manifestiert, sobald *wenn* sich die Energie der Eifersucht befreit, das allvollendende, zeitlose Gewahrsein, die allvollendende Weisheit. Aber sie ist nicht nur allvollendend weil eine so große Energie darin steckt, die alles Mögliche bewirkt und tut, sie ist allvollendend eher in dem Sinne (*auch*), dass dieses Gewahrsein erkennt, dass alles schon vollendet ist. In der Eifersucht ist etwas, was nie zufrieden ist. Wir sind nie zufrieden damit, wie die Situation gerade ist, wir können sie nie akzeptieren, wir müssen sie immer anders haben. Der andere muss sich ändern, ich muss mich ändern, die Welt muss sich ändern. In dem allvollendenden Gewahrsein ist ein Aspekt, der erkennt, dass die Natur aller Phänomene immer schon perfekt war, immer schon vollendet war. Das ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn Eifersucht sich aufgelöst hat, wenn dieses Alles-Immer-Verändern-Wollen, das Nicht-Akzeptieren-Können sich aufgelöst hat.

### **Drei Schlüssel, um Eifersucht aufzulösen**

Wenn wir uns jetzt die Frage stellen, wie wir mit unserer Eifersucht, unserem Neid umgehen können, dann fallen mir dazu wieder drei wichtige Stichpunkte ein. Man kann das sicherlich auch anders auflisten, aber das Wichtigste erscheint mir, sich zu Anfang in direkter, ehrlicher Kommunikation zu üben. Dann geht es darum, in vielerlei Form Gleichmut zu kultivieren und schließlich, Freude und Mitfreude zu wecken und zuzulassen in unserem Geist.

#### **— Ehrliche Kommunikation**

Wenn ich von offener, ehrlicher und direkter Kommunikation spreche, so meine ich damit, nicht auf die Eifersucht hereinzufallen, die versucht im Heimlichen Fäden zu spinnen, Intrigen zu machen, mal ein paar schlechte Worte über jemanden fallen zu lassen, wenn derjenige, über den wir sprechen, gerade nicht zuhört; all diese versteckten Manöver loszulassen. Und wenn ich merke, dass ich eifersüchtig und neidisch auf jemanden bin und jemanden nicht aushalten kann, dann versuche ich, eine direkte Kommunikation einzugehen – den Kontakt mit dem Menschen zu suchen. In dem Moment der Eifersucht ist das natürlich sehr, sehr schwierig. Aber wenn es mir gelingt, ist das ein wichtiger Schritt. Denn in der ehrlichen, direkten Kommunikation muss ich zum einen natürlich meine Schwächen zugeben. Ich kann nicht verbergen, dass es mir schwierig ist, das Gespräch anzufangen, dass ich Hemmungen habe. Aber zum anderen werde ich in dem Gespräch auch entdecken können, dass der andere auch nur ein Mensch ist – dass er genauso ein Mensch ist wie ich, mit Schwächen, mit Sorgen, mit Qualitäten und dass es eigentlich völlig unnötig ist, aus diesem So-Mensch-Sein des anderen

ein Eifersuchtsdrama zu kreieren. Ich brauche diese Projektionen nicht aufzubauschen. Ich brauche den anderen nicht ständig zu kritisieren in meinem Geist und ständig Aversionen zu hegen gegen diese andere Person, denn sie ist so, wie sie ist – ganz Mensch. Und diese Entdeckung kann nur stattfinden, wenn ich den direkten Kontakt suche.

Wenn ich den direkten Kontakt nicht eingehen kann, dann habe ich eine andere Möglichkeit zu offener, ehrlicher Kommunikation. Ich kann Tonglen üben. Ich kann mir vorstellen, dass die Person vor mir sitzt und kann den Dialog innerlich pflegen, indem ich mir einfach nur vorstelle, dass er stattfindet. Dass ich `mal hinhöre, wie es der Person eigentlich geht, dass ich mich versuche hineinzufühlen, dass ich ihr innerlich darlege, wie ich mich fühle, dass ich meine Bereitschaft erkläre, tatsächlich die Freude, die ich besitze, zu teilen und, dass ich der Person wünsche, dass es ihr gut geht. Ich kann anfangen, Wünsche zu machen in der Visualisation des anderen vor mir. Das ist eine Möglichkeit mich auf ein späteres direktes Gespräch mit jemandem, auf den ich eifersüchtig bin, vorzubereiten. Ich kann zunächst `mal eine Weile Tonglen praktizieren. und Wenn ich mich dann bereit fühle, kann ich tatsächlich auf den anderen zugehen.

### — Gleichmut

Der zweite Punkt über den ich sprechen möchte, ist Gleichmut. Gleichmut ist sehr verwandt mit Geduld, wie wir es heute Morgen schon von Tsültrim Wangmo erklärt bekommen haben. Zunächst mal ist da der Gleichmut des Ausharrens, des die Situation Akzeptierens und sich dann sogar des Sich-Daran-Freuens. Wenn wir von Gleichmut sprechen, dann geht es besonders um den Aspekt des Nicht-Mehr-Bewertens, des Nicht-Mehr-Urteilens – weder den anderen, noch mich selbst. Das Bewerten und Urteilen ist Grundlage für Eifersucht. Wenn ich nicht mehr bewerte und urteile. Ohne Bewerten und Urteilen funktioniert Eifersucht nicht. Darin muss ich mich üben. Wie übe ich nicht zu bewerten und nicht zu beurteilen? Ich setze mich in der Meditation hin und bewerte meine eigenen Gedanken schon `mal nicht mehr. Ich übe mich darin, die anderen so zu nehmen, wie sie sind. Ich höre auf an ihnen `rumzunörgeln, `rumzukritisieren. Ein eifersüchtiger Geist ist ein nörglerischer Geist – ständig kritisierend, nie zufrieden.

Gleichmut bedeutet auch die Fähigkeit zu entwickeln, oder die Akzeptanz zu entwickeln, weniger zu sein als der andere. Weniger stark, weniger groß, weniger geschickt, weniger intelligent, weniger geliebt, weniger ... was auch immer. Damit zu leben, dass ich weniger bin und das als meine persönliche Niederlage anzunehmen, das gehört zum Bodhisattva-Sein dazu. Im Annehmen meines So-Gut-Wie-Gar-Nichts-Seins steckt die Lösung. Wenn ich nicht mehr Jemand zu sein brauche, bin ich auch nicht eifersüchtig. Solange ich noch denke: `Ich möchte Jemand sein', hat die Eifersucht natürlich alle Möglichkeiten, sich in mir auszubreiten.

Solange ich noch versuche, die anderen zu überzeugen, dass ich jemand zu sein habe, sein möchte, dass man mir zuhören soll, dass man mich beachten soll, bin ich schon auf der schiefen Bahn. Ich kann nicht die ganze Welt überzeugen, dass sie mir zuzuhören hat, weil ich so gut und weil ich besser bin. Ich muss das ein für alle Mal aufgeben.

Trungpa Rinpotsche beschrieb seine Erfahrung des In-der-Welt-Seins einmal so, dass er sagte, er fühle sich wie eines der unzähligen Sandkörner am Strand von Kalifornien. Und er erzählte weiter, dass dieses Gefühl davon begleitet war, so weit und so frei zu sein, wie der Himmel über eben diesem Strand, dieses Gefühl, einfach nur Sandkorn zu sein – ein Sandkorn unter unzähligen anderen Sandkörnern – niemand beachtet dieses Sandkorn, niemand macht den Unterschied zwischen dem einen Sandkorn und dem anderen direkt daneben – niemand kümmert sich darum. Und einfach dieses unerkannte, unentdeckte Sandkorn zu sein unter unzähligen gleichen, das tief anzunehmen, öffnet den Geist dafür, so weit zu werden wie der Himmel oben drüber. So ein Mensch fühlt sich nicht mehr getrennt von den anderen Sandkör-

nern drum herum, fühlt sich nicht getrennt vom Himmel oben drüber. Der Geist ist völlig frei und weit, weil es kein Streben mehr nach Bedeutung – nach Bedeutung dieses Ichs – gibt.

Vielleicht können wir das als ein Bild nehmen, das uns den Geisteszustand eines Wesens beschreibt, frei von Eifersucht. Oder wie es sich vielleicht anfühlen könnte, als Bodhisattva aktiv zu sein.

### — Freude

Der dritte Punkt, von dem ich sprechen möchte, ist Freude. Natürlich wünscht sich jeder Freude. Aber wie können wir Freude entwickeln? Eigentlich ist es nicht so leicht die Mittel zu finden, wie man wirklich Freude im Geist freisetzen kann. Ein großes, wichtiges Mittel, das viele noch nicht entdeckt haben, sind die Wunschgebete. Viele, viele Wunschgebete zu machen. Wunschgebete, dass alle Wesen glücklich sein mögen, dass sie froh sein mögen, dass sie die höchste Freude erleben, dass sie uns auf dem Weg zum Erwachen überholen und alle vor uns die Erleuchtung erlangen. Das sind immense Wunschgebete, die man machen kann. Wir machen Wünsche, ihnen ständig ein Diener zu sein – eine Dienerin; dass wir ihnen ständig eine Hilfe sein können. Aber wenn wir solche Gebete lesen, von denen es ja viele gibt in der Tradition, dann gibt es natürlich Momente, in denen diese Gebete sich nicht stimmig anfühlen. Und wir sollten uns nicht dazu zwingen, uns nicht manipulieren, solche Gebete zu sprechen, wenn wir es nicht fühlen, wenn es gegen unser inneres Gefühl geht.

Wir sollten eher die auftauchende Eifersucht bemerken, und in dem Moment der Eifersucht dann das jeweils mögliche Gebet sprechen. Das kann so einfach sein wie: Ich wünsche mir, dass der andere heute keine Kopfschmerzen hat. Vielleicht kann ich nicht an alle Wesen denken und auch nicht daran, dass der andere besonders glücklich sein soll, aber wenigstens, dass er heute nicht besonders stark leidet. Ich kann den Wunsch machen: möge meine Eifersucht wenigstens bei mir bleiben und dem anderen nicht schaden. Möge der andere nicht Schmerz erfahren, aufgrund meiner Eifersucht. Möge ich mich nicht zu Handlungen hinreißen lassen, die von dieser Eifersucht motiviert sind.

Und dann kann ich schauen, ob sich der innere Raum ausdehnt und etwas größere Wünsche machen, die mehr und mehr Glück wünschen – immer in Übereinstimmung mit mir selbst. Ich sollte mich nicht dazu zwingen im Brustton der Überzeugung Bodhisattva-Gebete zu rezitieren, wenn ich mit der Überzeugung nicht übereinstimme. Aber ich sollte die Gelegenheit nutzen, wenn mein Geist sich öffnet, mich von den Bodhisattva-Gebeten so weit wie möglich in diese Öffnungen hineinführen zu lassen. Und diese Momente, in denen ich gerade nicht in der Eifersucht stecke, kann ich dazu nutzen, um möglichst viele solcher Bodhisattva-Gebete zu rezitieren. Es geht also darum zu spüren, was bei uns ist und nicht einfach wie ein Bulldozer über unser Gefühl der Eifersucht drüber zu rollen mit Wunschgebeten und Mantren. Das wird nicht funktionieren. Wir müssen Einkehr halten und schauen: Welches kleine Gebet ist jetzt das, was von Herzen kommen kann. Und nur dieses Gebet wird unser Herz wirklich weiter öffnen.

Viele von uns im Westen haben noch nicht den richtigen Umgang mit Gebeten gelernt. Beim Beten denken wir oft an die Gebete, die vorformuliert sind, und wir meinen, nur die könnte man beten. Aber eigentlich geht es darum, sich von den Gebeten inspirieren zu lassen. Wir können auch unsere eigenen Worte ganz frei benutzen, um zu beten. Wir können sie auch aufschreiben. Nur sollten wir die Gebete, die wir schon kennen, die von den großen Erwichen geschrieben oder ausgesucht worden sind, als Vorbild nehmen und an Hand derer wirklich schauen, dass wir nicht vom Ichhaften verleitet werden und Gebete sprechen, die überwiegend egoistisch motiviert sind. Das wird uns nicht helfen.

Viele Praktizierende der Vergangenheit haben es so gehalten, dass sie nicht ihre eigenen Gebete formuliert haben. Weil sie großes Vertrauen in die Bodhisattvas und Buddhas hatten,



haben sie nur deren Gebete rezitiert. Und wenn ich heute in Kontakt komme mit Praktizierenden, dann merke ich, dass viele von uns in der Lage sind, ein aufrichtiges Bodhisattva-Gebet zu formulieren, ohne am Ich anzuhaften; wir sind noch nicht so im Kontakt mit den traditionellen Gebeten und bräuchten manchmal eine Abwechslung. Dass wir mal die traditionellen Gebete rezitieren, mal wieder zurückkehren zu dem, was wir aus unserem Innersten ausdrücken können, das kann sich ja im Laufe der Jahre entwickeln.

Wenn wir uns über Jahre wirklich auf diesen Prozess einlassen, auf den Kontakt mit den traditionellen Gebeten und darauf, Gebete selber zu formulieren, dann wird sich allmählich ein spontanes Gebet in uns freisetzen. Dieses spontane Gebet zum Wohle aller Wesen braucht dann keine vorformulierten Worte mehr. Es ist dann auch so, dass wir nur noch 'OM MANI PEME HUNG' zu nehmen brauchen als Mantra und dieses Mantra wird dann plötzlich all die Gebete, die wir schon gesprochen haben, in sich tragen und wird zum Ausdruck all dessen, was wir an positiven Gedanken daran knüpfen können.

## Die fünf Etappen im Auflösen von Eifersucht

### *Erste Etappe, die Eifersucht anhalten*

Die erste Etappe ist, inne zuhalten und nicht auf die Eifersucht hereinzufallen. Das heißt, dass ich mir der Eifersucht gewahr sein muss, und sage: Nein, ich lasse mich von dieser Geisteshaltung zu keiner Handlung verleiten. Auch zu keinen Worten. Ich halte inne, nehme Zuflucht, praktiziere Tonglen, mache Wunschgebete – was auch immer.

### *Zweite Etappe, Gegenmittel anwenden*

Mit Zuflucht nehmen, Tonglen usw. sind wir schon in der zweiten Etappe. Das Innehalten hat uns die Möglichkeit eröffnet, diese Gegenmittel anzuwenden. Dabei geht es auch darum als zusätzliches Gegenmittel die Situationen, in denen andere sich freuen, in denen andere wirklich glücklich sind, bewusst zu nutzen, sich bewusst mitzufreuen. Es ist nicht nur ein einfaches zur Kenntnis nehmen, sondern ich entwickle wirklich Freude am Wohlergehen der anderen und an ihren Fähigkeiten. Wenn ich im Wettstreit mit jemandem bin, steige ich aus dem Wettkampf aus und sage: Es ist doch klasse, dass der andere wirklich diese Fähigkeiten hat, dass er so viel geben kann, dass er so stark ist. Welche Fähigkeiten auch immer für uns besonderer Anlass sind, mit ihm in Wettkampf zu treten – eifersüchtig oder neidisch zu sein, ich kultiviere bewusst, mich an seiner Freude mitzufreuen.

### *Dritte Etappe, die Eifersucht transformieren*

Die Eifersucht zu transformieren, geschieht wie immer durch eine andere Geisteshaltung. Der Anfang dieser neuen Geisteshaltung kann sein, dass ich die Eifersucht als Lama betrachte, als Lehrer, der mir entgegentritt, um mich aufmerksam zu machen: Schau, da bist Du dabei dich und andere zu vergleichen, schau da nimmst Du Dich selber wichtig! Guck hin! Und das ermöglicht uns, an diesen Tendenzen zu arbeiten, die Gegenmittel zu entwickeln usw. Wir sehen plötzlich Eifersucht als eine willkommene Gelegenheit, weiter an uns zu arbeiten. Wir brauchen Eifersucht nicht mehr zu eliminieren. Wir laden Eifersucht ein in diesem Moment. Sie gibt uns die Möglichkeit, etwas zu lernen.

Eine andere Geisteshaltung einzunehmen bedeutet auch, grundlegend in diesem Gefühl der Mitfreude zu leben. Grundlegend von morgens bis abends eine Stimmung im Geist wach zu halten, wo wir uns an allem, was positiv ist, mitfreuen. Und wenn uns diese freudige Grundhaltung ständig begleitet, wird uns Eifersucht, wenn sie auftaucht, ganz krass bewusst durch den Kontrast, weil sie eine so deutlich gegensätzliche Stimmung ist. Eifersucht kann viel weniger Wurzeln fassen, weil da eine Grundstimmung ist, die es uns ermöglicht, recht leicht wieder zurückzufinden. Aber wir müssen sie kultivieren, diese Grundstimmung. Sie ist nicht etwas, was von selbst kommt.

Ich möchte die Transformation mit noch anderen Worten erklären: Um aus der Eifersucht eine heilsame Energie werden zu lassen, muss ich eine andere Sichtweise einnehmen. In der Eifersucht bin ich in der Sichtweise des Egos: ich will – ich will nicht. Ich vergleiche mich. In der erwachten Vision bin ich im Geisteszustand z.B. von Tschenresi. Alles was im Geist auftaucht, ist Manifestation des Geistes von Tschenresi. Es ist nicht etwa ein anderer, unreiner Geist, der mit dem reinen Geist von Tschenresi nichts zu tun hat. Es ist bloß eine dynamische Manifestation ein und desselben Geistes. Und was ich daraus mache, hängt davon ab, welchen Standpunkt ich einnehme. Wenn ich den Standpunkt des Ichs einnehme, ist es Eifersucht. Wenn ich den Standpunkt Tschenresis einnehme, der Offenheit dieses Geistes, als eines unter allen anderen Sandkörnern und der Himmel oben drüber, dann ist das die allvollendende Weisheit. Die Energie, die zum Wohle der Wesen aktiv ist.

Man könnte diese Standpunktfrage auch so beschreiben: Eifersucht ist, was sie ist: eine Energie im Geist. In dem Zentrum der Eifersucht ist normalerweise das Ich. Wenn ich es schaffe, die egoistische Sichtweise durch die Sichtweise von Tschenresi zu ersetzen, dann findet die Transformation der Eifersucht in eine heilsame Energie statt, die ich zum Wohle aller Wesen nutzen kann.

Wenn es mir also passiert, dass sich Eifersucht im Geist zeigt, dann ist sie für mich in dem Moment ein Freund, der sagt: Hoppla, schau, du bist nicht im Bewusstsein von Tschenresi! Ich merk das, nehme die Mala, fange an: 'OM MANI PEME HUNG' zu rezitieren und öffne mich wieder der Geistesdimension von Tschenresi. Und in diesem Öffnen in diese Geistesdimension hinein wandelt sich die Energie der Eifersucht in eine Energie, die in meinen Geistesstrom integriert wird und die mich in die Lage versetzt, etwas für andere zu tun.

#### *Vierte Etappe, die Eifersucht in ihrer wahren Natur erkennen*

Die vierte Etappe ist, die wahre Natur der Eifersucht zu erkennen und wie bei anderen auch, hineinzuschauen und zu sehen, dass es da kein Zentrum, kein Ich gibt, das diese Eifersucht hat verspürt und, dass es einfach eine illusorische Manifestation ist.

#### *Fünfte Etappe, die Eifersucht als Weg nehmen*

Und dann, wenn ich das realisiert habe, verwirklicht habe, kann ich Situationen aufsuchen, in denen ich mit anderen zusammen bin, die besser sind als ich, die genauso gut sind, wo Vergleiche stattfinden. Und immer wieder, wenn das Vergleichen auftaucht, wenn die Eifersucht auftaucht kann ich hineinschauen in dieses Gefühl und so kann so *ich* Eifersucht in der fünften Etappe als Weg nehmen.

### **Erklärungen zu den Unterweisungen von Karmapa Thaye Dorje**

Anstatt wie geplant fortzufahren mit den Unterweisungen zu den Emotionen, speziell zur Angst und den Gegenmitteln, möchte ich heute an den Unterweisungen, die uns Karmapa gestern gegeben hat, anknüpfen. Ich habe den Eindruck, dass es, nach der leicht traumhaften Stimmung mit Karmapa gestern, für einige schwierig ist, sich seiner Unterweisungen zu erinnern. Warum also nicht den Faden seiner Unterweisungen noch einmal aufnehmen und ihn mit unserem Thema der Emotionen verbinden.

Zu Beginn der Erläuterungen zu den Bodhisattva-Gelübden möchte ich über die vier schädlichen Handlungen sprechen und über Schuldgefühle, die aufkommen, wenn wir sehen, dass wir die Bodhisattva-Gelübde nicht einhalten können. Mit den Schuldgefühlen tapen wir sehr schnell in die Falle, die Gelübden wie ein Gefängnis zu sehen, oder wir nutzen sie, um uns um so mehr zu verurteilen, klein zu machen, uns zu sagen, wir seien unfähig. Damit versäumen wir es, uns dem heilsamen Geist dieses Engagements zuzuwenden.

Karmapa bezog sich gestern in seinen Unterweisungen auf Gampopas "Kostbaren Schmuck der Befreiung", Kapitel 10: Die Schulung im strebenden Erleuchtungsgeist. Gampopa lehrt dort fünf Punkte:

1. Kein Lebewesen im Geist ausschließen
2. Sich an die Vorzüge des Erleuchtungsgeistes erinnern
3. Das Erwerben der beiden Ansammlungen
4. Den Erleuchtungsgeist anwachsen lassen
5. Den Erleuchtungsgeist nicht vergessen

Karmapa erklärte uns zum fünften Punkt – den Erleuchtungsgeist nicht vergessen– zunächst, was denn dieser Erleuchtungsgeist eigentlich ist: "Es bedeutet sich vollständig für das Wohl aller Wesen zu geben, für alle Wesen ohne Ausnahme, in allen zukünftigen Leben, bis alle Wesen Erleuchtung erreicht haben." Diese Erklärung zum Erleuchtungsgeist ist nicht neu für uns, schon oft haben wir sie gehört. Doch nach der Zeremonie der Gelübde gab Karmapa eine weitere Unterweisung, die ich noch einmal aufgreifen möchte, da sie sehr wichtig ist. Er legte uns besonders ans Herz, die Verpflichtung, die wir mit den Gelübden eingegangen sind nicht zu vergessen. Das Vergessen zeigt sich darin, wenn wir unser Verhalten von den vier schädlichen Handlungen bestimmen lassen.

#### — Die vier schädlichen Handlungen

##### *1. Einen Lehrer oder Verehrungswürdigen betrügen*

Wir erinnern uns zunächst, dass wir den Lama oder den spirituellen Freund nie belügen oder nie täuschen. Während der Zeremonie erklärte uns Karmapa, dass er ab jetzt unser spirituellen Freund im Mahayana geworden ist. Das Bodhisattva-Gelübde gehört zum Mahayana, dem Großen Fahrzeug, es ist keine Zeremonie des Vajrayanas. Karmapa ist also nicht unser Vajrameister, sondern unser spiritueller Freund, unser Lehrer im Mahayana geworden. Dies bedeutet, dass wir uns mit Fragen an ihn richten können, er uns antwortet und wir über seine Antwort nachdenken. Seine Worte sind die eines spirituellen Freundes. Es sind nicht die eines Vajrameisters, denen wir ohne Widerrede zu folgen haben. Karmapa zeigt sich uns als spiritueller Freund, als ein Beispiel, er gibt uns Erklärungen und es ist an uns seinem Beispiel nach unserem Vermögen zu folgen.

Als Grundlage in dieser Beziehung zwischen spirituellem Freund, der uns helfen möchte und uns, den Schülern, braucht es Vertrauen. Das Vertrauen entsteht auf der Basis eines ehrlichen und direkten Austausches. Wir müssen alles, was uns ihm und allen unseren spirituellen Freunden entfernt, vermeiden. Denn der spirituelle Freund, derjenige, der uns die Gelübde gegeben hat, ist der Garant des Bodhicittas für uns. Solange wir noch nicht verstanden haben, was es bedeutet ein Bodhisattva zu sein, können wir ihn fragen, wie wir denn zum Bodhisattva werden können, wie wir als Bodhisattva handeln können.

Die Aufgabe, Garant für das Bodhicitta zu sein, kann Karmapa für uns nur übernehmen, wenn Vertrauen in der Beziehung mit ihm da ist. Den Grundsatz, dem Vertrauen zwischen Schüler und spirituellem Freund durch Lügen keinen Schaden zuzufügen, können wir auf alle Wesen dieser Erde ausweiten, denn alle Wesen sind unsere spirituellen Freunde. Selbst unter Gefährdung des eigenen Lebens sollten wir es vermeiden gegenüber anderen um des eigenen Vorteil willens zu lügen. Ein solches Verhalten schützt das Bodhicitta und führt zu einem offenen und ehrlichen Austausch mit allen um uns.

In einem Sutra heißt es: "seinen spirituellen Freund nie belügen" und Gampopa, sich auf ein anderes Sutra beziehend, sagt: "kein anderes Lebewesen belügen". Damit ziehen wir eine Verbindung zwischen dem spirituellen Freund und alle anderen Lebewesen. Wir respektieren die, die uns schaden, die, die uns übel wollen, auch die, die uns mögen, wie z. B. unser spiri-

tueller Freund. Wie ein Bodhisattva versuchen wir die Haltung des Vertrauens, der Liebe und der Hingabe zum Lehrer auf die Beziehungen mit allen anderen zu übertragen.

Frage: Ist Karmapa der Garant des Erleuchtungsgeistes?

Lama: Ja, durch sein Versprechen für uns immer erreichbar zu sein, ist er ein Garant des Bodhicitta. Letztendlich sind aber alle Lamas, alle spirituellen Freunde, die schon Bodhisattvas sind und die uns den Weg zeigen können Zeugen für die Präsenz des Bodhicitta.

## *2. Jemanden zu veranlassen, eine heilsame Handlung zu bedauern*

Die zweite schädliche Handlung besteht darin, jemanden zu veranlassen sein heilsames Tun zu bedauern. Beispielsweise wenn wir jemandem begegnen, der gerade einem Bettler Nahrung o.ä. gegeben hat und wir ihm vorhalten, wie schädlich doch sein Tun sei; ihm sein Tun mit Worten wie " du hast doch auch nötig zu essen, du wirst noch so arm wie der Bettler enden" vorhalten. Und so ist es möglich, dass der andere durch unsere Worte sein Geben bereut.

Auch auf einer höheren Ebene kann sich das gleiche abspielen: Jemand spendet eine größere Summe für ein Projekt Karmapas. Ein anderer verunsichert ihn mit Worten wie " du hast so lange und hart dafür gearbeitet und jetzt gibst du das Geld an jemanden, den du nicht mal genau kennst". Solche Worte können im anderen jede Menge Sorgen und Zweifel bezüglich seiner Großzügigkeit wachrufen. Aber als Bodhisattvas sind wir in der Welt um uns an den heilsamen Handlungen der anderen mitzufreuen, um sie dazu zu ermutigen, um zu bewirken, dass immer mehr selbstlose Handlungen in der Welt geschehen. Es steht also dem Bodhicitta – Geist völlig entgegen, andere zu veranlassen eine heilsame Handlung zu bereuen.

## *3. Aus Wut und Abneigung schlecht über einen Bodhisattva zu reden*

Ein Bodhisattva enthält sich jeglicher, aus Wut, schlechten Redensweise gegenüber einem anderen Bodhisattva, einem, der sich der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes widmet. Dieser dritte Punkt, nicht aus Wut und Abneigung schlecht über einen Bodhisattva zu reden, ist ein sehr wichtiger. Denn wenn wir jemanden, der zum Wohl aller Wesen arbeitet, praktiziert und sein Bestes gibt, beurteilen, seine Anstrengungen als nicht genügend, unzulänglich, falsch verurteilen, werten wir ihn in den Augen der anderen herab und uns gleichzeitig auf. Mit so einem Verhalten verlieren wir die Bodhicitta-Praxis. Wir praktizieren nicht mehr authentisch, wenn wir sagen, unsere Bodhicitta - Praxis, unsere Praxis als Bodhisattva sei besser als die eines anderen. Da zeigt sich die Energie der Eifersucht, die dem Erleuchtungsgeist völlig entgegen steht; dem Erleuchtungsgeist, der alles Heilsame, alle positiven Anstrengungen unterstützt. Ein Bodhisattva wird alles, was zu Wohl der Wesen ist, unterstützen. Wir sollten ihn nie kritisieren, wir sollten ihm mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln helfen. Und wenn wir das nicht können, sollten wir wenigstens still bleiben.

## *4. Andere absichtlich zu hintergehen*

Frage: Wie kann ich einen Bodhisattva erkennen, wo es doch keine besonderen Erkennungsmerkmale gibt?

Lama: Ganz einfach, wir betrachten alle anderen als Bodhisattvas, so brauchen wir uns nie den Kopf...

Frage: Was kann ich tun, wenn ich Zweifel bezüglich der Bodhisattva-Aktivität des anderen habe?

Lama: Das Beste ist zu dem anderen hinzugehen, ihn direkt anzusprechen und die Zweifel zu äußern. Normalerweise genügt das. Eigentlich ist es nur sehr selten nötig einem anderen oder einem Bodhisattva gegenüber Zweifel hinsichtlich seiner Aktivität zu äußern. Und wenn, dann ist es wichtig, sich dem anderen gegenüber zuerst einmal respektvoll und seine Qualitäten wertschätzend zu zeigen und dann seine Bedenken unter Vorbehalt zu formulieren. Etwa

in der Art wie: "für mich stellt sich die Sache etwas anders dar, vielleicht sehe ich das nicht so klar, vielleicht aufgrund meiner eigenen Projektionen, aber man könnte – müsste nicht – die Sache doch noch einmal anders betrachten." Und es ist wirklich so, dass es sehr selten notwendig ist, seine Bedenken in diesem Sinne äußern zu müssen. Wir sollten solch eine Formulierung der Vorbehalte nicht als Feigenblatt nehmen um damit regelmäßige Kritik zu üben, um eigentlich nur unserer Eifersucht das Wort zu überlassen.

Es war in Tibet weithin bekannt, dass Formulierungen wie "ja, ich weiß, ich bin voller Fehler und Irrtümer, aber..." benutzt wurden, um nachher über andere herzuziehen. In vielen Schriften sprachen große Lamas von genau diesem Verhalten und wir finden diese Art übereinander herzuziehen genauso verbreitet bei uns wieder. Wir müssen achtsam sein, denn sehr schnell benutzt das Ego die Worte des Dharmas für seine egozentrischen Ziele.

Frage: Wie kann man Falschheit vermeiden, vermeiden, etwas anderes zu sagen als man denkt?

Lama: Dies ist sehr schwierig. Um Falschheit zu vermeiden ist es gut, direkt auf diejenige Person zuzugehen und frei mit ihr zu sprechen. Sobald es darum geht über dritte Personen zu sprechen, haben es tibetische Lamas so gehalten, dass sie im Zweifelsfalle sich gar nicht geäußert haben. Die Tatsache, dass gar nichts gesagt wurde, war dann Zeichen, dass doch einiges noch vorsichtig zu prüfen wäre. Dies ist ein bisschen ein diplomatisches Vorgehen; schlecht über andere zu reden, zusätzliche Schwierigkeiten zu schaffen, weitere Verwirrung durch noch mehr an Ideen, wurde damit jedoch vermieden. Man spricht nicht drüber, lässt es, lässt es fallen.

Aber es wirklich heikel, denn wir haben auch schon Erfahrung, was passiert, wenn schwierige Dinge, Zweifel, lange Zeit nicht zur Sprache kommen, wie sie in uns gären. Wenn wir es all zu wörtlich nehmen, nicht über andere herzuziehen, dann können manche Dinge, die gären zu stinken anfangen. Prozesse beginnen zu stocken und keiner weiß eigentlich genau, warum. Dann ist es von Vorteil, direkter und offener miteinander zu sein, im gemeinsamen Gespräch sich der ungeklärten Dinge bewusst zu werden. In diesem Sinne können wir aus unserer abendländischen Diskussionskultur vielleicht etwas beitragen. Aber Vorsicht, denn die Kritik, die uns am Herzen liegt, entspringt oft aus dem egoistischen Wunsch heraus, sich Erleichterung zu verschaffen, entspringt aus dem Unvermögen des Ichs, sich zurückzunehmen. Wir müssen zuerst die innere Arbeit damit tun, bis wir zu einer wirklich positiven Sicht des anderen kommen.

Für diejenigen, die ihr Ego dazu treibt, alles auszusprechen, was nicht in ihrem Sinne läuft, ist es ratsam ab und zu zu schweigen; und für diejenigen, die immer wieder all ihre Vorbehalte schlucken, Kritik nie äußern, vielleicht Angst vor den Folgen haben, für die ist es ratsam zu lernen sich auszudrücken, etwas freier und offener zu sein.

Frage: Wie steht es mit dem Wunsch, dass der andere sich ändert, wenn ich ihm meine Kritik sage?

Lama: Es gibt da die Hoffnung und den Wunsch, dass der andere sich ändert. Der Wunsch ist ein Wunsch für uns; aber eine ehrliche Hoffnung, dass der andere sich ändern kann, wünscht, dass es auch für ihn besser geht. Wenn wir uns also in eine schwierige Diskussion begeben, sollten wir es aus dem Wunsch heraus tun, dass der andere, die Umstände, sich wirklich in eine heilsame Richtung entwickeln, in Richtung einer Öffnung. Unsere Kritik sollte immer zur Öffnung des Verständnisses des anderen beitragen und nie Türen verschließen.

Frage: Wie steht es mit dem Beruf eines Kritikers, seiner Informationspflicht?

Lama: Normalerweise beschränkt ein Kritiker, der ein neu erscheinendes Buch oder die Vorschläge eines Politikers kritisiert, seine Kritik auf die die Neuerscheinung oder die vorgestell-

ten Ideen. Die Aufgabe eines Kritikers ist, zu mehr unterscheidender Weisheit in der Welt beizutragen und diese unterscheidende Weisheit hat nie persönliche Fehler irgendeiner Person zum Angriffsziel. Überschreitet ein Kritiker diese Grenze, wird er unprofessionell und emotional.

Frage: Wie kann ich wissen, wann meine Kritik verletzt und wann sie hilfreich sein kann?

Lama: Auch für mich ist dieser Prozess, in dem ich immer neu entdecke, wie ich mich in solchen schwierigen Situationen verhalte, nie abgeschlossen. Ich erinnere mich z.B. einer Situation, in der sich Praktizierende zusammenfanden, um über eine Person zu diskutieren und die dank dessen, dass sie ihre Projektionen schriftlich festhielten, erkannten, dass es sich tatsächlich nur um Projektionen handelte. Manchmal hilft uns auch das sich Ausdrücken um an uns zu arbeiten.

Man kann also in zwei Extreme verfallen: einmal in Starrheit, wenn wir die Unterweisungen allzu wörtlich nehmen und wir uns nicht mehr wagen auszudrücken; wir verlieren eine Freiheit, die wir schon mal hatten. Oder wir lassen uns fortreißen alles, was wir wollen, dank unserer großen Freiheit des Ausdrucks, irgendjemandem an den Kopf zu werfen. Solche Ausdrucksweise zieht enorm schlechtes Karma nach sich. Die Tatsache, dass wir jemanden, der sich zutiefst als Bodhisattva dem Wohl aller Wesen gewidmet hat, schlecht machen, wiegt sehr viel schwerer als schlecht über irgendeine andere Person zu sprechen. Es ist wichtig, sehr achtsam zu sein wie man gegenüber einem Bodhisattva spricht; denn ein Bodhisattva ist jemand, der die sehr tiefe Motivation allen Wesen bis zur Erleuchtung zu helfen entwickelt hat. Kritisiert man ihn, kritisiert man dadurch seine Aktivität und schadet damit dem Wohl aller Wesen. So häufen wir zum schlechten Karma übler Nachrede noch mehr schlechtes Karma an. Als Buddha lehrte, nie schlecht über Bodhisattvas zu sprechen, tat er das nicht der Bodhisattvas wegen, sondern um uns zu schützen vor dem daraus resultierenden schlechten Karma.

Frage: Kann man schlechtes Karma nur in dem Maße anhäufen, wie bewusst man sich in dem Moment über sein Gegenüber ist?

Lama: Ja und Nein. Ich möchte das an einem Beispiel erklären.

Wir treffen auf der Straße einen alten Mann, vielleicht im Rollstuhl; es ist Gendün Rinpotche. Wir fangen an ihn zu beschimpfen, ihn zu beleidigen. Er reagiert nicht, er lächelt uns an, er schenkt uns sein Lächeln – aber wir beschimpfen ihn trotzdem weiterhin. Bis dahin mal unser Beispiel.

Wir haben also einen alten Mann im Rollstuhl verbal angegriffen ohne dass wir wussten, dass er ein hoch realisierter Mann war. Aber wir haben nicht seine Reaktion bemerkt, seine Offenheit, wer er eigentlich war. Unsere Unwissenheit war so immens groß, dass wir die offensichtlichen Qualitäten unseres Gegenübers nicht wahrgenommen haben. Deshalb spricht man davon, dass diese Handlung weitaus mehr schlechtes Karma nach sich zieht, als wie wenn wir einen alten Mann beleidigen, der uns mit denselben Worten wie wir antwortet; jemanden, der nicht diese Qualitäten von Entspannung und Offenheit hat.

Wir müssen um genauer zu sehen uns die Interaktion dieser beiden Szenen anschauen: zusätzlich zu unseren Projektionen des Ärgers in beiden Szenen gab es in der ersten Szene den Faktor der Unwissenheit, die uns völlig blind für die Qualitäten des anderen sein ließ. Mit wachen Sinnen hätten wir angesichts der offenen und freundlichen Reaktion des anderen auf unsere Beleidigungen unseren Ärger fallen lassen können. Aber dass wir ihm weiter freien Lauf ließen, zeigt in welchem Maße sich Blindheit und Ignoranz zu unserem schlechten Karma dazumischen.

Es ist ja nicht ein Schild "Bodhisattva" am Kragen des anderen, das den Unterschied ausmacht. Der andere besitzt einfach eine große Offenheit oder ist vielleicht gerade dabei, für uns

Gebete zu machen; und um gegenüber so jemandem Ärger zu hegen und auf dem Ärger zu beharren, muss der Ärger und die Blindheit wirklich enorm sein. Das ist es, was den Unterschied ausmacht und was zusätzliches Karma schafft.

Über die anderen schädlichen Handlungen hat Karmapa wenig gesprochen, ihr könnt in der Liste im Buch nachschauen.

## ***Der Umgang mit Schuldgefühlen***

Frage: Alles was über Karma, Aktion, Reaktion, all das spricht mich sehr an, erscheint mir einsichtig; aber es entsteht für mich eine Parallele zum Begriff der Sünde, zum sich schuldig fühlen, wie in der christlichen Tradition. Verhält es sich tatsächlich so?

Lama: Eine Sünde zu begehen bedeutet, gegen eine Regel zu verstoßen. Danach bekennt man sie und reinigt die Schuld. Dies sind alles Begriffe aus der christlichen Tradition. Aber es ist nicht meine Rolle, von dieser Sicht aus etwas zu erklären, vielmehr möchte ich es Euch aus Dharmasicht schildern.

Vom Dharma aus gesehen spricht man nicht von "Sünde" sondern von Beschädigung, oder Übertretung. Auch habe ich nicht eine "Regel" übertreten, sondern gegen die Menschlichkeit gehandelt. Es gibt keine Übertretung gegen ein von Gott, oder von wem auch immer aufgestelltes Gesetz, sondern die Übertretung geschieht innerhalb der menschlichen Beziehungen. Und diese Beschädigung spüre ich. Ich spüre sie, selbst wenn mich niemand auf mein Vergehen aufmerksam macht, ich fühle mich schlecht.

Das Resultat der Beschädigung ist, dass ich mich nicht mehr im Einklang mit mir fühle. Und dies kann sogar der Fall sein, wenn diese Tat, die ich ausführte, noch nirgends je als "schädliche Handlung" beschrieben wurde. Trotzdem merke ich, dass etwas nicht stimmt, dass etwas nicht im Lot ist, und dass ich es in meinem Verhalten wieder ins Lot bringen, zu Recht rücken muss. Dieses sich wieder in Einklang mit dem reinen Geist bringen, nennt man "Reinigen".

Es geht im Dharma also nicht darum, ein aufgestelltes Gesetz akzeptieren zu müssen; vielmehr sind die Regeln, die uns gegeben werden Ratschläge, die aus den Erfahrungen resultieren: Seid vorsichtig, denn wenn ihr euch so verhaltet, werdet ihr sofort bemerken, dass ihr aus dem Gleichgewicht kommt, dass dies euch auf eurem Weg blockiert. Wenn ihr solch eine Erfahrung vermeiden wollt, so vermeidet solch eine Handlung. Es dreht sich also um Ratschläge.

## ***Sich von Schuldgefühlen befreien***

Die Übertreten geschieht nicht gegenüber Gelübden, sondern gegenüber der Menschlichkeit. Mit der Übertretung brechen wir mit der korrekten Art und Weise, in der sich ein liebevoller und offener menschlicher Kontakt vollzieht. Deswegen gibt der Dharma auch immer auf Menschlichkeit basierende Vorschläge um die Übertretung zu reinigen. Wir können unser Verhalten dem anderen gegenüber eingestehen, wir können Gebete machen, positive Handlungen ausführen, es gibt sehr viele Möglichkeiten. Es existiert kein einziges Vergehen, wie etwa die Todsünde, das nicht gereinigt werden könnte. Es kann alles gereinigt werden weil der Dharma uns Methoden an die Hand gibt, mit denen wir uns immer wieder neu ins Lot bringen können. Es gab Menschen, die obwohl sie ihre Eltern getötet hatten, noch im selben Leben Arhatschaft erreichten. Die Erfahrung lehrt uns, dass es immer einen Weg gibt, um das geistige Gleichgewicht wieder zu finden;

Frage: Woher kommt es, dass man sich schuldig fühlen kann, ohne dass es je einen Anlass oder eine Situation gegeben hätte, die dies rechtfertigt, und dass dieses Schuldgefühl einen ein ganzes Leben begleitet.

Lama: Offensichtlich gibt es etwas, was uns nie jemand sagt: wir sind im Grund gut. Denn schon von klein auf wurde uns eingepflegt, dass wir als Jungen eh zu keiner guten Tat fähig sind, alles an uns wurde kritisiert; und als Mädchen sollten wir immer noch folgsamer, noch lieber sein, nie war es genug. Es gibt dieses aus unserer gesellschaftlichen Erziehung herrührende Schuldgefühl. Wir fühlen uns irgendwie einfach nicht gut; und wenn wir dann noch uns anhören, wie wir denn werden müssten wird es noch lastender. Möglich, dass dies alles nur die Summe kleiner kritischer Anmerkungen war, darüber, wer wir sind, wer wir nicht sind, oder wer wir nicht zu sein scheinen. Und so kann ein Schuldgefühl entstehen, ein Gefühl der Unzulänglichkeit, das Gefühl, es nicht wert zu sein zu leben. Oft ist es das, was Menschen in den Selbstmord treibt.

Und das Heilmittel dagegen – vielleicht habt Ihr es während dem Kurs schon erlebt oder bei anderen Begegnungen mit dem Dharma – wir müssen uns immer wieder sagen lassen, dass wir im Grund gut sind, dass in uns die Buddhanatur liegt. Gampopa z.B. beginnt sein Buch mit der Unterweisung über die Buddhanatur, wie um voranzustellen, dass wir uns im Grund keine Sorgen machen müssen. Auch wenn da noch so viele Schleier sind, ist das nicht tragisch, denn die Schleier können die Buddhanatur niemals beschädigen. Wir haben einen Schatz in uns, wir sind reich. Es gibt etwas zu entdecken auf dem Weg: unseren Reichtum.

Der Dharma gibt uns auch die Möglichkeit einer positiven Identifikation, mit Tschenresi, mit Tara.

Einmal fragte ich Gendün Rinpotsche ob es schlecht sei, wenn ich den Wunsch habe, so werden zu wollen er. Er antwortete: "Nein, gar nicht, ich habe mich genauso hingezogen gefühlt zu meinem Lehrer, ich hatte das gleiche Gefühl. Und wenn dabei ein Anhaften mitschwingt, so ist es das beste Anhaften." Es ist nicht verkehrt, so werden zu wollen, wie der Lama, wenn wir beginnen zu verstehen, dass der Lama nicht außerhalb, sondern schon immer in uns ist.

Frage: Wie hängen Angst und Schuldgefühl zusammen?

Lama: Die Angst kann in zwei Richtungen gehen: ich habe Angst etwas zu tun, wonach ich zum einen hinterher ein Schuldgefühl haben und zum zweiten mein Gleichgewicht, mein im – Einklang – sein nicht mehr wieder finden könnte. Diese Angst kann so groß werden, dass ich schließlich der Überzeugung bin, dass alles, was ich tue nur falsch sein kann. Die Angst kann zu sich zu einer Lebensangst ausweiten, nie jemals mehr in der Lage zu sein etwas richtiges sagen oder tun zu können.

Frage: Führt die Betonung der Urschuld in der christlichen Lehren nicht gerade zu dieser Lebensangst?

Lama: Im Wortlaut kann ich Euch nicht wiedergeben, was Christus dazu sagte, aber den Schwerpunkt seiner Lehre legte er auf Liebe und Mitgefühl, auf die Fähigkeit allen Lebewesen liebevoll gegenüber zu treten. Auch im Buddhismus gibt es dogmatische Tendenzen, Tendenzen, wo die Gelübde, die als Hilfe zur Befreiung gedacht sind, wie Dogmen verstanden werden. Man vergisst dabei, was den Hintergrund der Gelübde ausmacht, und spricht fälschlicherweise von Übertretung der Gelübde anstatt von Übertretung gegenüber der Menschlichkeit. Wie im Christentum kann sich diese Tendenz auch im Buddhismus verbreiten. Zum Glück gibt es genügend Hinweise in den Dharma-Unterweisungen, die diesen Tendenzen vorbeugen.

Frage: Gibt es Schuldgefühle, die aus früheren Leben stammen und die uns als vages Gefühl das ganze Leben begleiten können?

Lama: Ja, durchaus, und um sich davon zu befreien, muss man wirklich dem Dharma begegnen. Mit Hilfe des Dharma können wir erfahren, dass diese unterschwelligsten Schuldgefühle nur die Oberfläche sind und wir im Grunde gut sind. Jemand, den wirklich schwere Schuldge-



fühle plagen und der erkennt, dass seine Umgebung offensichtlich nicht dafür verantwortlich ist, sondern dass diese Gefühle sich in ihm erheben, der kann in den Unterweisungen des Dharma immer wieder hören und sich klar werden, dass die Möglichkeit zur Befreiung auch in ihm liegen. Er muss sich immer wieder damit auseinandersetzen, dass es nicht nur nichts zu bedauern gibt, am Leben zu sein, sondern dass es Grund zur Freude ist, als Mensch in dieser Welt geboren zu sein. Wie oft müssen wir uns dies immer wieder vor Augen führen! Andernfalls machen wir uns für alles, was um uns herum passiert verantwortlich und wähen uns schuldig.

Nach dem Tod von Rinpotsche sprachen Einzelne mich an, sie seien schuldig an seinem Tod. Wie weit reicht doch die Projektion des Schuldgefühls in einem Falle, wo das eigene Verhalten überhaupt nichts mit dem Tod von Gendün Rinpotsche zu tun hat! Wie weit geht der Aberglaube, wenn man denkt, sich für den Tod Rinpotsches entschuldigen zu müssen!

(Lachend:) Gibt es hier eigentlich auch positive Dinge mitzuteilen?

Teilnehmer: Ja! Ein französischer Denker schrieb, dass die Erbsünde so lange währt, wie man daran glaubt, von allem getrennt zu sein.

Lama: Das beschreibt sehr genau die Erbsünde, dieser Schritt aus der Einheit mit sich. Es heiße wirklich die Dinge zu verkomplizieren, wenn wir das Egoanhaften für das verantwortlich machen, was es selber ist: die Dualität. Aber genau das tun wir: wir fühlen uns schuldig, weil wir am Ich festhalten – auch wenn wir alle wissen, dass dies die Situation nur verschlimmert. Doch es gibt die rettende Botschaft: Derjenige, der schuldig war, oder der schuldig werden könnte, ist nirgends zu finden, es gibt ihn nicht.

Frage: Welche Botschaft möchte uns Karmapa mitgeben?

Lama: Karmapa hat uns ermutigt, alle Methoden und Wege, die zur Befreiung führen, zu respektieren; sie zu respektieren, ohne einen Unterschied zwischen "meinem" und einem anderen buddhistischen Weg zu machen, wirklich alle Methoden, die zum Erwachen führen zu respektieren. Er blieb in der Freude über die Vielfalt der Unterweisungen. Das war seine Botschaft.

## ***Gedanken zu Lama, Buddha und Jidam***

### *Dank an Lama Gendün Rinpotsche*

Ich möchte den heutigen Austausch mit einem Dank beginnen, einem Dank an Lama Gendün, der all das hier möglich gemacht hat, der diese Situation geschaffen und dieses Zentrum ermöglicht hat. Wir alle, die wir hier vorne sitzen und unterrichten, haben es ihm zu verdanken, dass wir die Retreats bei ihm machen konnten. Für mich ist es so, als wäre Lama Gendün nie gestorben. Ich habe mich seit seinem äußeren Tod nie einen Augenblick getrennt gefühlt von ihm. Alles, was wir hier sehen, alles, was uns hier und in Kündröl Ling begegnet, ist sein fortdauerndes Wirken. Ihm nicht begegnet zu sein, ist deshalb wirklich nicht schlimm, denn es ist immer noch möglich, ihm zu begegnen: in seiner Aktivität, die fort dauert, in seinen Schülern und Schülerinnen, in seinen Worten und in der Verwirklichung, die er übertragen hat und die sich weiter überträgt.

### *Reflexion über den Lama*

Was Gendün Rinpotsche uns geschenkt hat, ist Vertrauen: Vertrauen in den Dharma, Vertrauen in den eigenen Geist – und dieses Vertrauen ist so fest und so unablässig vorhanden, dass man sich tatsächlich in diesem Vertrauen nicht einen einzigen Moment getrennt fühlt von ihm, weil er uns den inneren Lama geschenkt hat. In diesem Vertrauen haben wir auch das Vertrauen, Dinge auszuprobieren und Fehler machen zu dürfen, das Vertrauen, neue Wege einzuschlagen, um zu schauen, ob es hilfreich ist, es so oder anders zu machen. Es ist das Vertrauen, dass im Grunde genommen alles in Ordnung ist.

Mir gibt dieses Verbundensein, diese Gewissheit, dass der Lama in meinem Geist vorhanden ist, dass er ständig da ist, auch großen Mut. Aber nicht den Mut des Ich's – *ich*, der ich mutig bin, eine schwierige Situation anzugehen –, sondern den Mut, loszulassen und nicht immer zu denken, *ich* müsse das jetzt schaffen. Dazu gehört auch der Mut, diese Situationen in Croizet anzunehmen, zu gestalten, damit zu experimentieren, und das Vertrauen, dass sich das Projekt schon gut entwickeln wird.

Ich habe diese Tage immer wieder das Gefühl, dass der Lama, aber durchaus nicht nur Lama Gendün, tatsächlich anwesend ist unter uns, dass die Energie von Lama Gendün und der Übertragungslinie während des Kurses spürbar war.

Manchmal habe ich mich gefragt, was Lama Gendün wohl sagen würde, wenn er seine Lamas und Druplas beim Theaterspielen sehen würde, wie wir schauspielern und Grimassen schneiden. Was würde er wohl dazu sagen? Ich weiß, dass Lama Gendün nicht nach der äußeren Erscheinung urteilen würde. Er würde in den Geist schauen, um zu sehen, mit welcher Geisteshaltung wir das machen. Wenn es die einzige Motivation ist hilfreich zu sein, hat mir das... immer wieder den Mut gegeben, weiter zu machen. Dieses Denken an Gendün Rinpotsche ließ mich den Mut finden, immer einen Schritt weiter zu gehen, weil ich sah und sehe, dass es uns möglich ist, eine Botschaft der Freude zu vermitteln, eine Botschaft der Leichtigkeit, einen spielerischen Umgang mit den Emotionen, die wir wieder ein Stückchen mehr als illusorisch entdeckt haben.

Ich bin froh darüber, dass wir neue Methoden gefunden haben, dies auszudrücken. Das bedeutet aber nicht, dass wir damit weitermachen müssen und jetzt gleich planen müssen, wann wir das nächste Mal die Emotionen spielen. Die Erfahrung an sich genügt, wir brauchen daraus nicht etwas Bleibendes zu machen, eine neue Art und Weise, wie der Unterricht stattzufinden hat. Er war spontan gerade so und darf dann in der nächsten Situation auch spontan wieder anders sein.

Die Entdeckung in diesem Kurs war für mich, einen weiteren Schritt in diese Spontaneität zu tun, immer mehr Vertrauen zu fassen in den spontanen Ausdruck dessen, was gerade ist – Vertrauen auch in alle, die mit mir unterrichten. Je mehr ich vertraue, desto schöner und leichter wird die Situation für mich und für alle anderen. Wir haben etwas mehr gelernt, Vertrauen zu haben in das, was spontan aus uns herauskommt, wenn wir in Berührung mit uns selbst sind.

Ich möchte euch ermutigen, den Lama in euer Leben hineinzulassen, den Lama wirklich mitzunehmen in euer Leben und euch in jeder Situation und in jeder Person für ihn zu öffnen; nach Möglichkeit in jedem Augenblick Vertrauen zu haben, dass sich dieser wahre Lama, der in unserem eigenen Geist ist, tatsächlich zeigen wird. Dies vollzieht sich tatsächlich so, Vertrauen bringt den Lama zum Vorschein. Wenn wir uns öffnen, sei es durch ein Gebet, sei es durch einen Gedanken, zeigt sich der Lama. Er zeigt sich als die Kraft der Weisheit und der Liebe, die dann in dieser Situation manifest wird.

– Meditationspause –

### *Reflexion über den Buddha*

Es gab und gibt eine Vielzahl erleuchteter, befreiter Meister in dieser Welt. Der größte und nicht zu übertreffende Meister unter ihnen ist für mich Buddha Shakyamuni. Seine Unterweisungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie wirklich komplett sind, da sie alles beinhalten, was wir zur Befreiung, zum Erwachen brauchen. Ich spreche selten darüber, wie außerordentlich Buddha Shakyamuni ist. Bis jetzt habe ich noch in keinem öffentlichen Kurs darüber gesprochen, weil es nicht hilfreich wäre, in eine Anbetung des Buddhas zu verfallen und zu Budd-

histen im Sinne einer Sekte zu werden, die in blindem Vertrauen ihrem Gründer folgen. Aber wer die Gelegenheit hat die Lehren Buddhas zu studieren und sie wirklich kennen zu lernen und mit anderen Lehren zu vergleichen, der wird sehen, dass seine Unterweisungen in jeder Hinsicht komplett sind und ein harmonisches, umfassendes Ganzes bilden. Natürlich finden sich einige Aspekte seiner Unterweisungen auch bei anderen Meistern und Religionsstiftern, aber kein anderer Meister hat ein so umfassendes, ein so rundes und ein so nicht-spekulatives Lehrwerk hinterlassen wie Buddha Shakyamuni. Wir haben das Glück, dass Buddha Shakyamuni so lange lebte, dass er nach seiner Erleuchtung noch über 40 Jahre in seinem Körper lehren und alles genau erklären konnte.

Nach diesem langen Leben hat er auch nach dem Tod noch weiter gelehrt, indem er sich in der Meditation verwirklichter Schüler in unzähligen Visionen manifestierte, um ihnen weitere Instruktionen zu geben und ihnen zu zeigen, wie sich die Dharmapraxis weiter vertiefen und an neue Erfordernisse anpassen kann. Er zeigte seinen Schülern, die ihrerseits bereits erleuchtete Meister waren, wie man den Dharma noch auf andere Weisen übertragen kann und welche Methoden dabei hilfreich sein würden. Das hat dazu geführt, dass wir heute einen unglaublichen Reichtum buddhistischer Überlieferung zur Verfügung haben. Doch sollten wir nicht glauben, dieser Reichtum entspringe dem Ich dieses Menschen Shakyamuni. Der Dharma entspringt nicht den Gedanken eines Wesens, das in Ichbezogenheit gelehrt hätte. Es gab da einen Menschen, der – so wie die Buddhas vor ihm und nach ihm – die völlige Offenheit in seinem Geistesstrom freigelegt hat und deswegen Zugang zu allen Aspekten der Wirklichkeit hatte, jemand, der alle Aspekte der Wirklichkeit erklären und sie vor uns ausbreiten konnte, so dass wir seine Erkenntnis selbst nachvollziehen können.

Das ist das eigentliche Wunder: Man kann bei Buddha nicht von einem Religionsstifter oder dem Begründer einer Philosophie sprechen. Es gab einfach wieder einmal einen Menschen, so wie es nachher auch noch welche gab und vorher auch schon welche gegeben hatte, der völlig losließ und dadurch Zugang zu der Quelle aller Unterweisungen fand, die wir den "Raum der Phänomene" nennen. Wir nennen diese Dimension den *Dharmadhatu*, sie ist die Quelle aller Dharmas und aller Unterweisungen. Weil er zu dieser Dimension Zugang gefunden hatte, wurde seine Lehre zu dem, was sie jetzt ist.

Buddha selbst hat immer wieder ausgedrückt: "Nehmt Zuflucht zum Dharma und in die letztendliche Wahrheit – und nicht in mich als Mensch." Das ist seine wirkliche Größe, dass es ihm in keiner Weise um ihn selbst ging. Wenn wir das große Thangka (Rollbild) von Buddha Shakyamuni hier aufgehängt haben, so geht es uns dabei nicht darum, zur Anbetung eines Buddhas aufzufordern, d.h. den Buddha anzubeten als einen Menschen, der anders war als andere Menschen. Buddha Shakyamuni war aus dem gleichen 'Stoff', dem gleichen Geist wie wir, nur mit dem Unterschied, dass er alle Ichbezogenheit losgelassen hat und deswegen Zugang zu diesem Schatz gefunden hat. Sein völliges Loslassen und die alles umfassende Offenheit machen ihn so besonders.

– Meditationspause –

### *Der Jidam*

Eigentlich war für heute vorgesehen, dass ich ein wenig über die Bedeutung von der Jidam-Praxis beim Umwandeln der Emotionen sprechen würde. Nun, das habe ich hiermit gemacht. Das, was ihr über den Lama, das Vertrauen und über Buddha gehört habt, das ist der Jidam. Wenn wir den Lama und den Buddha in unserem Geist wieder finden, so nennen wir das Jidam, das reine Bewusstsein, das den Geist stabilisiert und alle Emotionen in ihrer ursprünglichen Reinheit erfährt. Die Arbeit mit diesem reinen Bewusstsein, in der wir uns immer wieder daran erinnern, dass Lama und Buddha in uns sind, nennen wir Jidam-Praxis.

## **Unterrichtsnotizen zu diesem Kurs**

### **1. Unwissenheit**

*Positive Aspekte?* Verdrängen erleichtert vorübergehend; Kokon der Ignoranz, Gleichmut der Unwissenden, unbehelligt von dem, was um uns herum geschieht und was uns selbst nach dem Tod erwartet; Schutz vor Aufgewühltsein und vor manchen Ängsten; fundamentale Natur: Gewahrsein des Raumes der Phänomene;

*Problem:* Unkenntnis der Ursachen des eigenen Leides, Dharma nicht verstehen können, Richtiges nicht von Falschem unterscheiden können; mangelndes Gewahrsein der Natur des Geistes und der Phänomene; Gefangensein in Dualität = Basis aller Emotionen (wir bemerken nicht einmal, dass wir gefangen sind und ein Problem haben), Verblendung, Verwirrung, hindernde Zweifel, Verzweiflung; Verdrängen und Verleugnen der Wirklichkeit, irrige Annahmen über die Wirklichkeit, Dogmatismus; Vergesslichkeit, Gleichgültigkeit, kein Interesse, Stagnation; mangelnde Achtsamkeit; Dumpfheit, Schläfrigkeit, nicht verstehen können

*Ursache:* Ichanhaften – egoistisches, schädliches Handeln – karmische, emotionale Schleier, die das Verständnis behindern – mangelnde Achtsamkeit, Fehleinschätzung von Situationen

*Lösung:* Entwickeln von Disziplin, Achtsamkeit und Weisheit:

- Shila (ethische Disziplin)
- Samadhi (Achtsamkeit, tiefe Entspannung, meditative Stabilität)
- Prajna (Weisheit, Seinsverständnis)

durch: Studium, Kontemplation und Meditation

- Dharmastudium lässt ein intellektuelles Verständnis entstehen und führt zum Aufgeben schädlicher Handlungen und Ausführen heilsamer Handlungen.
- Kontemplation (tiefes, meditatives Nachdenken) verbindet das Studium mit unseren persönlichen Erfahrungen. Sie gibt uns die Kraft, das intellektuell Verstandene in unserer jeweiligen Lebenssituation anzuwenden. So entsteht mit der Zeit ein auf Erfahrung basierendes Verständnis des Dharma.
- Meditation stabilisiert den Geist, entwickelt Achtsamkeit und lässt uns die Dinge deutlich sehen und verstehen. Die zunehmende Entspannung und Offenheit führt schließlich zu Verwirklichung, der direkten Einsicht in die Natur des Geistes.

*Was können wir konkret tun, um Unwissenheit, Gleichgültigkeit und Zweifel aufzulösen?*

- a) *Grundlagenverständnis entwickeln:* um Unterweisungen bitten, sie aufmerksam hören und sorgfältig studieren, z.B. über:

- die vier edlen Wahrheiten: vom Leid, den Ursachen des Leides, der Befreiung und dem edlen achtfachen Weg zur Befreiung von Leid
  - die vier grundlegenden Gedanken: Kostbarkeit unserer Geburt; Vergänglichkeit; Ursache und Wirkung von Handlungen (Karma); die Nachteile Samsaras
  - die zwölf Glieder der Kette abhängigen Entstehens und ihre Auflösung
  - die Buddhanatur und wie sie freigelegt wird
  - das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes und der sechs befreienden Qualitäten (Paramitas)
  - den Weg der Meditation und die Natur des Geistes
  - hierzu gehört, dass wir die erhaltenen Unterweisungen aufschreiben, tief über sie nachdenken und versuchen, sie in unserem Leben umzusetzen und so täglich unser Verständnis des Dharma vertiefen
- b) *Interesse entwickeln*: uns in die Gegenwart von authentischen Lehrern begeben, um Vorbilder der Weisheit und des Mitgefühls kennen zu lernen; um Hilfe bitten und ihren Ratschlägen folgen; die Lebensgeschichten des Buddhas und anderer erleuchteter Meister lesen, um Inspiration zu gewinnen und Interesse zu entwickeln; die Beziehung mit den Lehrern kultivieren und uns mit Fragen und Zweifeln direkt an sie wenden; so wird sich Vertrauen und Hingabe entwickeln; Interesse am Leben entwickeln, Anteil nehmen am Leben von anderen, eine gesunde Art von Neugier dem Unbekannten gegenüber; Kenntnis der wichtigen Lebenszusammenhänge entwickeln
- c) *die Disziplin des Unterlassens von Schädlichem*: alle schädlichen und nicht heilsamen Handlungen aufgeben, evtl. Laiengelübde nehmen, um uns einen eindeutigen Rahmen zu stecken; unsere Vergangenheit bereinigen; Schleier auflösen; unsere Zeit nicht verträdeln; schlechte Freunde aufgeben (bis wir in der Lage sind, ihnen wirklich zu helfen); sich nicht von Trägheit, Dumpfheit und Schläfrigkeit bestimmen lassen, sondern die entsprechenden Gegenmittel anwenden; praktizieren statt schlafen oder uns ablenken
- d) *des Disziplin des Ausführens von Heilsamem*: unsere wenige Zeit in diesem Leben gut nutzen und so viele heilsame Handlungen wie möglich ausführen; immer bereit sein, anderen zu helfen; positive Kraft (Verdienste) und ein positives Umfeld in unserem Leben aufbauen; dort, wo nötig unser Leben ändern und Raum schaffen für die Dharmapraxis; klare Prioritäten setzen (ohne engstirnig zu werden!); durch tägliches Üben heilsame Gewohnheiten entwickeln; ständig eine hilfreiche Sichtweise kultivieren; freudige Ausdauer im Heilsamen entwickeln; die Gemeinschaft anderer Praktizierender suchen
- e) *Achtsamkeit entwickeln*: regelmäßig meditieren: mit einigen Minuten von einfachem, achtsamen Nichtstun beginnen, geistige Ruhe entwickeln; bei allen Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes Achtsamkeit üben und die Meditationsanweisungen auch auf den Alltag übertragen; immer wieder Pausen einlegen, um aus dem Trott der Gewohnheiten herauszufinden; mit dem Atem verbunden bleiben; der eignen Motivation in jeder Situation gewahr werden
- f) *Weisheit entwickeln*: die Kraft der Liebe und des Mitgefühls nutzen, um ein tieferes Verständnis anderer Menschen und dadurch auch des Dharma hervorzubringen; auf die innere Stimme des Lamas in uns hören (unsere Weisheitsstimme); das "Auge der Weisheit" entwickeln: nach innen schauen, die Emotionen wahrnehmen und uns nicht von unseren Projektionen einwickeln lassen, sondern unverzüglich, ohne zu werten, Abstand gewinnen und den Dharma anwenden; lernen, uns selbst realistisch zu sehen (auch um Feedback von

anderen bitten); zu tieferen Meditationserfahrungen vorstoßen; die illusorische Natur aller Erscheinungen und die Natur des Geistes meditieren und intuitive Einsicht entwickeln

- g) *spezielle Methoden anwenden*: Zuflucht nehmen, das siebenteilige Gebet ausführen, Wunschgebete ausführen, Stupas umwandeln, Pilgerreisen, die vier vorbereitenden Übungen (Ngöndro) ausführen; Tschenresi Praxis (auf den Buddha des Mitgefühls) oder die Praxis auf Dordje Sempa (der die unverschleierte Reinheit des erwachten Geistes darstellt), sowie Gebete an Manjushri (den Weisheitsaspekt aller Buddhas), Mantras rezitieren; Guru Yoga, Schine u. Lhaktong Meditation; Jidam-Praxis, Mahamudra, Yoga des Klaren Lichtes und des Traumes

*Befreiende Weisheit, Zusammenfassung in Versen:*

»Wer die fünf Aggregate als illusorisch erkennt,  
wird Illusion und Aggregate nicht als zweierlei betrachten.<sup>1</sup>  
Er wird sich von der Vielzahl der Wahrnehmungen lösen  
und wahren Frieden praktizieren.  
Das ist die Praxis der höchsten befreienden Weisheit. «

*Sutra König der tiefen Meditation:*

»Zauberer erschaffen illusionäre Formen,  
Pferde, Elefanten, Kutschen und vielerlei mehr,  
die zwar erscheinen, aber keineswegs existieren.  
Erkenne, dass es mit sämtlichen Phänomenen genauso ist. «

ZUSAMMENFASSUNG:

*Erste Etappe: Innehalten – der Unwissenheit Schranken setzen*

„Stop!“ sagen, den Projektionen Einhalt gebieten, ihnen nicht mehr solchen Glauben schenken, andere Sichtweisen in Betracht ziehen, mich nicht von Gleichgültigkeit, Unwissenheit und Schläfrigkeit einlullen lassen, keine weiteren negativen Handlungen ausführen (evtl. Gelübde nehmen), Schaden eingrenzen, um Hilfe bitten; Abstand nehmen, um neue Verhaltensweisen lernen zu können.

*Zweite Etappe: Gegenmittel für Unwissenheit anwenden*

Dharma studieren und kontemplieren, heilsame Handlungen ausführen (Verdienste ansammeln), einem Lehrer folgen, Achtsamkeit entwickeln, mich mit anderen austauschen, den Geist anregen, Interesse wecken

*Dritte Etappe: Unwissenheit transformieren*

neue Geisteshaltung oder Sichtweise zur Anwendung bringen, z.B. die Tschenresi-Praxis; in die Weite des Geistes der Buddhas eintauchen, die aufsteigenden Projektionen nicht mehr als Feinde betrachten, sondern als Hilfe, um die spontane Aktivität des Buddhageistes tiefer zu verstehen, alle Situationen als Hilfe und Fingerzeige auf dem Weg betrachten; Nichtwissen, Dumpfheit und Zweifel als willkommene Herausforderung nehmen, noch tiefer loszulassen, noch mehr auf das Leben zuzugehen, die innere Entspannung zu vertiefen und tiefer in das erleuchtete Bewusstsein hineinzufinden; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Offenheit, Verständnis, Liebe usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen die Emotionen als Freunde.

---

<sup>1</sup> Mit *Illusion* sind die Objekte der Wahrnehmung gemeint und die *Aggregate* sind das Subjekt.

*Vierte Etappe: Unwissenheit in ihrer wahren Natur befreien*

die wahre Natur der Unwissenheit erkennen: direkt in die vernebelten, ichbezogenen Geisteszustände schauen und ihre Leerheit, die Abwesenheit konkreter Existenz sehen; das klare Licht, die Leerheit entdecken; alles befreit sich im Moment des Erkennens; unmittelbar denjenigen betrachten, der sich für wirklich hält oder direkt ins Objekt der Emotion selbst hineinschauen (Subjekt oder Objekt).

*Fünfte Etappe: Unwissenheit als Weg nehmen*

Unwissenheit und Dumpfheit stimulieren (z.B. bewusst mehr schlafen), um immer wieder das klare Licht, die Natur des Geistes zu sehen und sämtliche noch vorhandenen Gewährseinschleier aufzulösen; je mehr Emotionen, desto mehr Verwirklichung; alle unwissenden Geisteszustände haben die Natur des Geistes; sie enthüllen sich als das zeitlose Gewahrsein des Raumes aller Phänomene (Dharmadhatu) und alle Unwissenheit ist aufgelöst

## 2. Begierde–Anhaftung

*Positive Aspekte?* Begierde sucht und schafft Kontakt mit der Umwelt; sie bejaht die Welt und drückt Interesse aus; sie erkennt die unterschiedlichen Qualitäten von Objekten; im Verliebtsein liegt eine enorme Intensität der Zuwendung, die als Vorbild der Zuwendung zu allen Wesen genommen werden kann; ihre wahre Natur ist das alles unterscheidende (genau erkennende) zeitlose Gewahrsein

*Problem:* Streben nach Glück bleibt unerfüllt, Unzufriedenheit, Gefangensein in Verlangen und Wunschgedanken, Leid durch innewohnende Vergänglichkeit, angespannter Geist aufgrund von Haften, Unfreiheit, ständige Quelle schädlicher Handlungen, immer größere Abhängigkeit, unkontrollierter, zerstörerischer Konsum, Habsucht, endlose Geschäftigkeit und Ablenkung, Unausgeglichenheit, das Verfolgen unserer Begierden stiehlt der Dharmapraxis die Zeit

*Ursache:* Ichanhaften, Habenwollen, Glaube an die Wirklichkeit illusionärer Objekte und Personen, Glückssuche außen, langes Kultivieren von Begierde-Tendenzen, Karma und emotionale Schleier, mangelndes Gewahrsein, Hoffnung

*Lösung:* Entwickeln von Gelöstheit, Freigebigkeit und Liebe:

- Gelöstheit (Entsagung, Loslassen)
- Freigebigkeit (materielle, freundschaftliche und spirituelle Hilfe; sich selbst Geben mit Körper, Rede und Geist)
- Liebe (ganz am Wohlergehen anderer interessiert sein; Dankbarkeit)

durch tiefes Betrachten der Nachteile von Begierde–Anhaftung; Kontemplation des Nutzens von Freigebigkeit; Entwickeln von wahrer Liebe und innerer Gelöstheit

*Was können wir konkret tun, um Begierde und Anhaften aufzulösen?*

- a) *Entsagung entwickeln durch Kontemplation:* die Vergänglichkeit des begehrten Objektes und von uns selbst sowie der erhofften Freude kontemplieren; die weniger anziehenden Aspekte des begehrten Objektes kontemplieren (5 Meditationen im "Großen Pfau" S. 49-51); Visualisationen: Körper Schicht um Schicht öffnen, Altern, Gebrechlichkeit, (Haut-)Krankheit, Leichnam; an den Tod denken: wie wertlos die Erfüllung meiner Begehren angesichts des Todes ist; mir klar werden über die wirklichen Prioritäten im Leben und im Tod; die Nachteile Samsaras allgemein kontemplieren: wie Begierde zu immer mehr Leid führt; Kreislauf von Hoffnung und Furcht; Begierde zu folgen ist wie Salzwasser trinken, um Durst zu stillen
- b) *Gelöstheit entwickeln und Loslassen üben:* Wünsche loslassen, deren Erfüllung nicht wirklich wichtig ist; Erkennen, dass das ersehnte Objekt gar nicht so besonders ist wie es uns unsere Projektionen vorgaukeln; die illusorische Natur des begehrten Objektes und der Begierde selbst kontemplieren; regelmäßig meditieren, um zu lernen, nicht an den aufsteigenden Gedanken zu haften, und so Loslassen zu üben; Gier und Unzufriedenheit direkt anschauen, wodurch sie sich auflösen



- c) *wahres Glücklichein fördern*: aktiv für innere Zufriedenheit sorgen, statt dem Lustprinzip zu folgen und passiv die Erfüllung unserer Wünsche von außen zu erwarten; um innere Erfüllung zu erleben, müssen wir Momente von Lustlosigkeit überwinden; die Freuden disziplinierten Handelns und entspannten Seins entdecken; sich auf dauerhafte, verlässliche Quellen des Glücks ausrichten (innerer Friede); sich aus allem Suchtverhalten lösen; sich der Zuwendung und Liebe anderer öffnen; Entspannung kultivieren und Gefühle des Verbundenseins zulassen; Zufriedenheit mit unserer gegenwärtigen Situation entwickeln; Verzicht üben, statt sich auf endlose Verstrickungen einzulassen; Begierde als Lehrer betrachten, der uns Loslassen lehrt
- d) *Freigebigkeit entwickeln und allgemein positiv handeln*: in jeder Situation eine Haltung freizügigen Teilens und Gebens einnehmen, statt etwas für uns selbst zu erwarten und haben zu wollen; unsere Handlungen allen Wesen widmen; anderen konkret oder im Geiste Geschenke oder eine Freude machen (auch denen, wo es uns nicht so leicht fällt);
- e) *eine liebevolle Geisteshaltung kultivieren*: stets das Wohl aller im Auge behalten und eine weite Perspektive einnehmen; andere nicht als Rivalen betrachten, sondern als geliebte Freunde und ihnen die Erfüllung ihrer Wünsche wünschen und die eigenen Wünsche evtl. hinten anstellen; sich in andere hinein versetzen; die Güte aller Wesen, unserer ehemaligen Mütter, meditieren (Schmuck der Befreiung, S. 99–102)
- f) *spezielle Methoden*: klare Abmachungen mit sich selbst eingehen oder Gelübde nehmen, um spezifische schädliche Verhaltensweisen aufzulösen; regelmäßige symbolische Opfergaben ausführen; Tonglen-Meditation des Gebens und Annehmens zum Entwickeln von Liebe; Schine, Lhaktong, Tschö Praxis; Karmamudra; Samayamudra: Tummo; Jñanamudra: Jidam-Praxis; Mahamudra

Aus dem vom Laienpraktizierenden Ugra erbetenen Sutra:

»Was wir hergeben, ist unser, was wir zu Hause behalten, ist nicht unser. Was wir hergeben, hat Wert, was wir zu Hause behalten, ist wertlos. Was wir hergeben, brauchen wir nicht zu schützen, was wir zu Hause behalten, müssen wir schützen. Was wir hergeben, macht keine Sorgen, was wir zu Hause behalten, macht Sorgen. Was wir hergeben, führt auf direktem Weg zum Erwachen, was wir zu Hause behalten, führt als nächstes zu schädlichen Handlungen. Was wir hergeben, bringt großen Wohlstand, was wir zu Hause behalten, bringt keinen Wohlstand. Was wir hergeben, wird zu einem unerschöpflichen Schatz, was wir zu Hause behalten, wird sich erschöpfen ...«

#### ZUSAMMENFASSUNG:

##### *Erste Etappe: Innehalten – der Begierde Schranken setzen – Abstand nehmen*

den Projektionen, die das Objekt unserer Anhaftung aufbauschen, Einhalt gebieten; tief durchatmen und mich nicht zu schädlichen Handlungen verleiten lassen (z.B. in bestehende Beziehungen eindringen; stehlen; auf Triebbefriedigung bestehen), evtl. klare Abmachungen treffen, um mich aus einer Sucht zu befreien oder Gelübde nehmen, den Fantasien und Illusionen nicht auf den Leim gehen, Schaden eingrenzen, um Hilfe bitten; Abstand nehmen, um Gegenmittel anzuwenden und neue Verhaltensweisen lernen zu können

##### *Zweite Etappe: Gegenmittel für Begierde anwenden*

die wirkliche Beschaffenheit des begehrten Objektes kontemplieren (siehe oben), die Prioritäten im Leben klären, positive Handlungen ausführen (Verdienste ansammeln), Freigebigkeit und wahre Güte entwickeln

### *Dritte Etappe: Begierde transformieren*

eine weitere Geisteshaltung zur Anwendung bringen, z.B. die Tschenresi-Praxis; in die Weite der Liebe der Buddhas eintauchen, die aufsteigenden Projektionen als Hilfe betrachten, um die spontane Aktivität des Buddhageistes tiefer zu verstehen, alle Situationen als Hilfe und Fingerzeige auf dem Weg betrachten; Anhaften und Begierde als willkommene Herausforderung nehmen, noch tiefer loszulassen und sich den wahren Quellen des Glückes zuzuwenden und die innere Entspannung zu vertiefen; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Gelöstheit, Liebe usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen Begierde als Freund

### *Vierte Etappe: Begierde in ihrer wahren Natur befreien*

die wahre Natur der Begierde erkennen: direkt in die anhaftenden, ichbezogenen Geisteszustände schauen und ihre Leerheit, die Abwesenheit konkreter Existenz sehen; die Leerheit entdecken, mittelpunktslose Liebe; Anhaften befreit sich im Moment des Erkennens; unmittelbar denjenigen betrachten, der anhaftet oder direkt ins Objekt des Haftens hineinschauen (Subjekt oder Objekt).

### *Fünfte Etappe: Begierde als Weg nehmen*

sie stimulieren, indem man z.B. bewusst an Objekte der Begierde denkt, um jedes Mal wieder die leere Natur des Geistes zu sehen und loszulassen; sämtliches Haften stimulieren und auflösen; je mehr Begierde, desto mehr Verwirklichung; alle anhaftenden Geisteszustände haben die Natur des Geistes; sie enthüllen sich als das alles unterscheidende zeitlose Gewahrsein

## 3. Wut–Abneigung

*Problem:* unglücklich mit Situationen, Ablehnung, Ungeduld, extreme Anspannung, alles geht auf die Nerven, innerlich gefangen, wir sehen überall Fehler, Handlungen aus Wut verschlimmern unser Karma noch, Hass zerstört alles, wir fügen anderen Schaden zu, ständig im Kampf mit der Welt

*positive Aspekte:* energievoll, starker Antrieb um Situationen zu ändern, gibt neue Impulse, lässt uns sehen, wo etwas evtl. nicht stimmt, Wutausbruch kann die Atmosphäre reinigen, bringt ehrlichere Kommunikation in Gang; scharfe Klarheit, durchtrennt Illusionen, schnell und genau, zieht Grenzen, schützt; spiegelgleiches zeitloses Gewahrsein

*Ursache:* Ichanhaften, karmische Grundspannung, fixe Vorstellungen und Urteile, Stolz, Mangel an Flexibilität, Mangel an Verständnis für andere, Mangel an Mitgefühl, Glaube an die Wirklichkeit illusionärer Objekte und Personen, Glückssuche außen, langes Nähren von Wut-Tendenzen mit starken emotionalen Schleiern, mangelndes Verständnis von Karma, mangelndes Gewahrsein, Angst

*Lösung:*        *Entwickeln von Geduld, Verständnis und Mitgefühl:*

- Geduld (Gleichmut, Akzeptieren und Warten können, Entspannen)
- Verständnis (von sich selbst, anderen und Karma)
- Mitgefühl (sich einfühlen können und andere vor Leid bewahren wollen)

durch:

- Betrachten der Nachteile von Wut–Ungeduld und der Vorteile von Geduld
- Kontemplation des Gefangenseins von uns selbst und anderen, der karmischen Bedingtheit von Situationen, der illusorischen Natur des Ichs und aller Phänomene
- Entwickeln von Mitgefühl und Angstfreiheit (Weisheit)

*Was können wir konkret tun, um Wut, Ärger und Ungeduld aufzulösen?*

- a) *den tiefen, grundlegenden Entschluss entwickeln, uns nicht von Wut fortreißen zu lassen:* die zerstörerische Natur von Ärger und Zorn und das aus ihnen entstehende Leid kontemplieren und den großen Nutzen von Geduld kontemplieren (siehe Schmuck der Befreiung S.183, 184); an den Tod denken; uns klar werden über die wirklichen Prioritäten im Leben; kontemplieren, wie Streit zu immer mehr Streit und Leid führt;
- b) *standhaft bleiben, wenn Wut auftaucht:* entspannen und durchatmen; unsere Achtsamkeit auf etwas anderes lenken, z.B. Atemzüge zählen, immer wieder Zuflucht nehmen; beten, um Kraft zu finden, durchzuhalten; den Lama oder Tschenresi visualisieren, Tonglen praktizieren; Abstand nehmen, um sich zu beruhigen: sich evtl. aufs Sitzkissen flüchten und warten, bis der Anfall vorüber ist und dann – falls noch nötig – einen offenen Dialog suchen; sich nicht von Schwierigkeiten entnerven lassen; sich an das Versprechen erinnern, anderen kein Leid zuzufügen; an den Tod denken: Falls ich heute noch sterbe, wie würde ich mich verhalten?
- c) *mit uns selbst geduldig und mitfühlend sein:* uns selbst nicht verurteilen, sondern verzeihen, wenn wir emotional werden; die eigenen Gefühle zulassen; geduldig immer wieder an uns selbst und mit unseren Ängsten arbeiten; nicht an Rückschlägen festhalten; keine zu hohen Ansprüche an uns selbst stellen; realistisch werden; Tonglen zuerst mit uns selbst üben; die eigenen Fehler und die eigene Bedürftigkeit annehmen; emotionale Selbstständigkeit entwickeln, die Verantwortung für unser eigenes Wohlergehen übernehmen; Gleichmut in unangenehmen Erfahrungen entwickeln
- d) *Geduld, Gleichmut und Toleranz mit anderen üben,* indem wir (siehe Schmuck der Befreiung S.185–187) das Leid und die emotionale Unfreiheit (Angst!) jener wahrnehmen, die uns Leid zufügen; uns in sie einfühlen (versuchen, den Ärger anderer zu verstehen; schauen, ob er vielleicht berechtigt ist); sehen, dass letzten Endes unser eigenes Handeln (Karma) und nicht ihr Verhalten verantwortlich für unser Leid ist; dass ich selbst mit Körper und Geist entscheidend zu dieser Situation beigetragen habe (wenn ich nicht in Samsara wiedergeboren wäre, könnte all dies nicht passieren); dass es in solchen Situationen keinen Unschuldigen gibt;
- e) *fixe Vorstellungen darüber, wie etwas zu sein hat, loslassen;* Situationen akzeptieren, wie sie sind; uns von Erwartungen freimachen; aus festen Rollenvorstellungen aussteigen; andere nicht überfordern; uns nicht von ersten Gefühlen der Ablehnung verleiten lassen; sich nicht provozieren lassen; nicht nach Schuldigen suchen; anderen verzeihen, nicht nachtragend sein, Entschuldigung oder Versöhnung anbieten; Erkennen, dass das Thema, um das wir uns streiten, gar nicht so wichtig ist, wie es uns unsere Projektionen vorgaukeln; unsere eigene Emotionalität bedenken, um die Emotionen anderer besser annehmen zu können; erkennen, dass andere in vieler Hinsicht einfach Spiegel unserer eigenen Emotionen sind;

- f) *das Gewährsein von 5 Dingen üben* (siehe *Schmuck der Befreiung* S.188, 189): dass jene, die uns Leid zufügen, unsere liebsten Angehörigen sind; dass sie nur eine Abfolge bedingter, vergänglicher Phänomene sind; dass sie selbst leiden und dass wir uns ihrer mit Bodhicitta annehmen sollten
- g) *regelmäßig meditieren, um zu lernen, nicht an den aufsteigenden Gedanken zu haften*, und so Loslassen zu üben; die illusorische Natur der Situation und der Wut selbst kontemplieren; Wut und Unzufriedenheit direkt anschauen, wodurch sie sich auflösen; sehen, dass Wut nur aus Gedanken besteht, ohne Substanz, leer von Natur; völlig unabhängig vom Inhalt der Wut den Prozess des Anhaftens und Ablehnens selbst zum Gegenstand der Praxis machen
- h) *wahres Glücklichein fördern*: aktiv für innere Zufriedenheit sorgen; an uns selbst arbeiten, statt andere und die Welt ändern zu wollen; sich der Zuwendung und Liebe anderer öffnen; Entspannung kultivieren und Gefühle des Verbundenseins zulassen; Zufriedenheit mit unserer gegenwärtigen Situation entwickeln; Verzicht üben, statt sich auf endlose Verstrickungen einzulassen; Wut als Lehrer betrachten, der uns Loslassen lehrt; unablässig positives Karma aufbauen (Verdienste): hilfsbereit sein, kleine Geschenke machen...
- i) *eine positive, neue Sichtweise annehmen und Mitgefühl kultivieren*, um eine entspanntere Grundhaltung zu entwickeln: die Qualitäten und positiven Seiten der für mich schwierigen Personen kontemplieren; sie als meine Mutter visualisieren; mich als den Widersacher und ihn als mich selbst sehen, bis ein völliger Austausch des inneren Erlebens stattgefunden hat; die Dinge aus der Perspektive des Gegners sehen; daran denken, dass sie mir einen großen Dienst erweisen und sehr gütig zu mir sind: sie sind der Lama in Person, der mir hilft, mein Karma zu reinigen; mich freuen, dass mein Karma gereinigt wird und dass mein Ichanhaften eins auf den Deckel bekommt; lehrreiche Situation willkommen heißen; anderen den Sieg schenken und selbst die Niederlage annehmen; selber rücksichtsvoll und nachsichtig sein, statt dies von anderen zu erwarten; auf andere zugehen, statt sie abzuweisen; das Leid aller Wesen, unserer ehemaligen Mütter, meditieren (*Schmuck der Befreiung* S. 102–105) und daran denken, dass alle unsere vermeintlichen Widersacher bereits einmal unsere Eltern waren; stets das Wohl aller im Auge behalten und eine weite Perspektive einnehmen; andere nicht als Rivalen betrachten und ihnen Freiheit von Leid wünschen; die eigenen Wünsche evtl. hinten anstellen; sich in andere hinein versetzen
- j) *spezielle Methoden*: ständig Wunschgebete für andere machen; klare Abmachungen mit sich selbst treffen (z.B. nie jemanden körperlich anzugreifen); Zuflucht; Tonglen-Meditation; geistige Ruhe üben, Achtsamkeit entwickeln, so dass wir des Auftauchens der Wut unmittelbar gewahr werden und wissen, wie wir den Geist ausrichten und öffnen können, Lhaktong (sich nicht vom Objekt der Wut einnehmen lassen, sondern direkt in die Wut bzw. in den Wütenden selbst hineinschauen), Mahamudra, Tschö Praxis; Tschenresi, Dordje Sempa; Sichtweise des Vajrayana kultivieren: sich selbst und alle Wesen als Jidam sehen, Gedanken als Geist des Jidam, Laute als Mantra, die Umgebung als Palast; Yoga des illusorischen Körpers (Gewahrwerden der illusorischen Natur von uns selbst und aller Situationen, den Einen Geschmack entwickeln)

#### *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis:*

»Jene, die sich nichts aus ihrem eigenen Leid machen, bezwingen Hass und alle anderen Geistesgifte.  
Wer solchen Sieg erlangt, ist ein wahrer Held –  
die anderen bringen nur Leichen um. «

#### **ZUSAMMENFASSUNG:**

#### *Erste Etappe: Innehalten – der Wut Schranken setzen – Abstand nehmen*

den Projektionen, die das Objekt unserer Abneigung aufbauschen, Einhalt gebieten; tief durchatmen und mich nicht zu schädlichen Handlungen verleiten lassen, evtl. klare Abmachungen diesbezüglich eingehen oder Gelübde nehmen, Schaden eingrenzen, um Hilfe bitten; Abstand nehmen, um Gegenmittel anzuwenden und neue Verhaltensweisen lernen zu können; schauen, was wirklich wichtig ist

#### *Zweite Etappe: Gegenmittel für Wut anwenden*

die neun Kontemplationen und das fünffache Gewahrsein zur Anwendung bringen (siehe oben), positive Handlungen ausführen (Verdienste ansammeln), Gleichmut und wahres Mitgefühl entwickeln

#### *Dritte Etappe: Wut transformieren*

eine weite Geisteshaltung zur Anwendung bringen, wie z.B. in der Tschenresi-Praxis; in die Weite des Mitgefühls der Buddhas eintauchen, die aufsteigenden Projektionen als Hilfe betrachten, um die spontane Aktivität des Buddhageistes tiefer zu verstehen, alle Situationen als Hilfe und Fingerzeige auf dem Weg betrachten; Ärger und Wut als willkommene Herausforderung nehmen, noch tiefer loszulassen und sich den wahren Quellen des Glückes zuzuwenden und die innere Entspannung zu vertiefen; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Gelöstheit, Mitgefühl usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen Wut als Freund

#### *Vierte Etappe: Wut in ihrer wahren Natur befreien*

die wahre Natur der Wut erkennen: direkt in die ärgerlichen, ichbezogenen Geisteszustände schauen und ihre Leerheit, die Abwesenheit konkreter Existenz sehen; die Leerheit entdecken, mittelpunktsloses Mitgefühl; Abneigung befreit sich im Moment des Erkennens; unmittelbar denjenigen betrachten, der ärgerlich ist oder direkt ins Objekt des Ärgers hineinschauen (Subjekt oder Objekt).

#### *Fünfte Etappe: Wut als Weg nehmen*

Ärger bei sich selbst stimulieren, indem man z.B. bewusst an Objekte der Wut denkt, um jedes Mal wieder die leere Natur des Geistes zu sehen und loszulassen; alle Abneigung stimulieren und auflösen; je mehr Wut, desto mehr Verwirklichung; alle ärgerlichen Geisteszustände haben die Natur des Geistes; sie enthüllen sich als das alles unterscheidende zeitlose Gewahrsein

#### 4. Stolz

*Positive Aspekte?* Stolz kann uns weniger empfindlich für Kleinigkeiten machen, stabilisiert, schützt vor Ängsten; Selbstzufriedenheit, scheinbares Selbstvertrauen; Stolz fühlt sich zunächst angenehm an, ermöglicht eine gewisse Lebensfreude; übernimmt Führung; Gefühl von Reichtum und Überfluss; zeitloses Gewahrsein der Gleichwertigkeit (Gleichheit aller Erscheinungen)

*Problem:* Stolz ist die Basis aller Emotionen und fördert Dummheit; Einsamkeit, Isolation; Überheblichkeit, Unfähigkeit, sich selbst in Frage zu stellen; verhindert echte Kommunikation und gleichwertige Beziehungen; fixes Selbstbild, Widerstand gegen Veränderung und Kritik; verhindert Arbeit an sich selbst; Hochmut ist die Unfähigkeit, sich unterzuordnen und z.B. einen Lehrer zu akzeptieren; verunmöglicht spirituellen Weg; Einbildung, mangelnder Realitätsbezug; Eitelkeit, Verblendung; enger, komplizierter Geist; zerstört alle Qualitäten (als wären sie mit Gift vermischt); mangelndes Einfühlungsvermögen; verletzter Stolz führt zu Streit; Angst vor Demütigung und Niederlage

*Ursache:* Identifikation mit dem "Ich" und dessen vermeintlichen Qualitäten; sich selbst wichtiger nehmen als andere; möchte geliebt und beachtet werden; Mangel an Weisheit und Erkenntnis, Glaube an die Wirklichkeit eines Ichs, mangelndes Gewahrsein, Angst

*Lösung:* Entwickeln von:

- Einfachheit, Mut, Flexibilität
- Hingabe, Bescheidenheit, Demut
- Freundschaft, Gleichwertigkeit

durch:

- Gewahrsein der eigenen Beschränktheit,
- Gewahrsein der Qualitäten anderer
- Gewahrsein der Leerheit und unserer wahren Natur

*Was können wir konkret tun, um Stolz aufzulösen?*

- a) *uns zutiefst entschließen, uns nicht von Stolz einwickeln zu lassen:* die verheerenden Auswirkungen von Stolz kontemplieren; überhaupt erkennen, dass wir ein Problem mit Stolz haben; stolzes Verhalten unterlassen (z.B. beim Erzählen nicht übertreiben, uns nicht hervor streichen)
- b) *Gewahrsein der eigenen Beschränktheit entwickeln,* indem wir sehen, dass wir keinen Grund haben, stolz zu sein: "Wenn ich tatsächlich so toll wäre, wie ich denke, warum bin ich dann noch nicht erleuchtet?"; unsere vermeintlichen Qualitäten sind rein weltlicher Natur und wir sind nicht in der Lage, uns selbst (geschweige denn andere) aus Samsara zu befreien; sich die Vergänglichkeit der Eigenschaften vergegenwärtigen, auf die wir stolz sind; echte Qualitäten sind – falls tatsächlich vorhanden – Ausdruck der Buddhanatur und nicht unser eigenes Werk, von daher kein Anlass zu Stolz; Qualitäten manifestieren sich

dank des Segens des Dharma, dank des Loslassens und nicht aufgrund von Ichbezogenheit; sehen, wie unbedeutend und austauschbar wir eigentlich sind; unsere Fehler kontemplieren, bis wir uns schämen; die wahre Beschaffenheit des eigenen Körpers meditieren, um die Vorstellung der eigenen Attraktivität aufzulösen

- c) *Mut und Vertrauen entwickeln*: mit den eigenen Gefühlen arbeiten, unsere Ängste nicht mehr hinter einer Fassade verstecken, Schwächen zeigen; den Wunsch nach Liebe und Beachtung eingestehen; Kritik einladen; schwierigen (evtl. demütigenden) Situationen nicht aus dem Weg gehen; unsere Abhängigkeit von anderen eingestehen; ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen (Vertrauen in die tatsächlich vorhandenen Fähigkeiten)
- d) *Freundschaften pflegen*: uns der Zuwendung und Liebe anderer öffnen; spielerischen Umgang mit uns selbst üben; Flexibilität im Rollentausch (mal oben, mal unten, mal helfen, mal sich helfen lassen); Beziehungen zu Freunden auf gleicher Ebene pflegen; sehen, dass sich andere genauso nach Aufmerksamkeit sehnen, wie wir selbst; Gefühle des Verbundenseins zulassen; Mitgefühl entwickeln: an andere denken, hilfsbereit sein, kleine Geschenke machen, Gesten der Aufmerksamkeit; die Hilfe anderer erbitten, zulassen und wertschätzen; anderen dienen, aufrichtiges Interesse für andere Menschen entwickeln, sie für wichtiger nehmen als uns selbst; Bescheidenheit üben; andere im Mittelpunkt stehen lassen; fähig werden, sich zurückzunehmen; unser Handeln dem Wohl aller widmen
- e) *Gewahrsein der Qualitäten anderer entwickeln*: in erster Linie die Qualitäten der drei Juwelen, dann die Qualitäten unserer Eltern, Lehrer, Angehörigen, Mitarbeiter; Hingabe entwickeln
- f) *spezielle Methoden*: Niederwerfungen, Zuflucht, Lobpreisungen, Tonglen-Meditation: sich selbst und andere austauschen (!); Guru Yoga; Achtsamkeit entwickeln, so dass wir des Stolzes unmittelbar gewahr werden und uns entspannen können, Lhaktong (in den Denker schauen, um die Leerheit zu erkennen), Mahamudra; Sichtweise des Vajrayana kultivieren: Vajra-Stolz entwickeln (ein mittelpunktsloses Gewahrsein der Qualitäten der Buddhanatur); das Gewahrsein der Gleichwertigkeit aller Phänomene und aller Wesen entwickeln, Praxis des Tschö

*Gendün Rinpotsche:*

"Wenn wir trotz Dharmapraxis immer intoleranter, hochmütiger, engstirniger und dogmatischer werden, so ist das ein Zeichen, dass unser Geist von Wut, Eifersucht und Stolz verschleiert ist. Wir glauben, einer Elite anzugehören und die Weisheit gepachtet zu haben. So wird der Dharma völlig von Emotionen verdorben und unsere Praxis hat nichts mehr mit Dharma zu tun.

Wir müssen sofort an uns arbeiten und diese gravierende Abweichung korrigieren, indem wir Offenheit, Toleranz und Mitgefühl für andere entwickeln und unseres eigenen Stolzes gewahr werden. Um diese Offenheit und Geistesgegenwart sollten wir uns jeden Tag und in jeder Situation bemühen. Das ist wahre Disziplin, durch die sich unsere Praxis Tag für Tag vertieft.

Wenn wir durch solche Disziplin den Berg der Emotionen in uns bemerken, fällt das Gebäude unseres Stolzes von selbst zusammen. Alles hatten wir auf der Annahme aufgebaut, Recht zu haben und frei von Fehlern zu sein – und aus diesem Stolz heraus haben wir gehandelt. Die Burg des Stolzes stürzt ein wie ein Kartenhaus und unsere Emotionen werden sich nach und nach auflösen. Das Projizieren nach außen hört auf und es stellt sich innere Ruhe ein."

ZUSAMMENFASSUNG:

*Erste Etappe: Innehalten – nicht auf den Stolz hereinfallen*

den Tendenzen, uns selbst aufzuplustern, Einhalt gebieten; Abstand nehmen und entspannen

*Zweite Etappe: Gegenmittel für Stolz anwenden*

Zuflucht nehmen, Tonglen, um Hilfe bitten, ganz für andere da sein usw.

*Dritte Etappe: Stolz transformieren*

eine weite Geisteshaltung zur Anwendung bringen, in der alle gleich sind, wie z.B. in der Tschenresi-Praxis; in die Weite des Geistes der Buddhas eintauchen, demütigende Situationen als Lama willkommen heißen; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Gelöstheit, Mitgefühl usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen Stolz als Freund

*Vierte Etappe: Stolz in seiner wahren Natur befreien*

Die Leerheit des Stolzes und des Stolzen erkennen: direkt in die stolzen, ichbezogenen Geisteszustände schauen; mittelpunktslose Offenheit entdecken

*Fünfte Etappe: Stolz als Weg nehmen*

Stolz bei sich selbst stimulieren, indem man bewusst Stolz hervorruft, um jedes Mal wieder die leere Natur des Geistes zu sehen und loszulassen; je mehr Momente des Stolzes, desto mehr Gelegenheit, die Natur des Geistes zu sehen; Gewahrsein der Gleichwertigkeit aller Phänomene



## 5. Eifersucht–Neid

*Positive Aspekte?* spornt zu Leistung an; Dynamik, Beweglichkeit; Intelligenz, schnelles Erfassen von Situationen; starker Antrieb, Fortschritte zu machen; Effektivität; allvollendendes Gewahrsein

*Problem:* unzufrieden, neidisch, feindselig, verdächtigt andere (Wachhund-Mentalität); freudlos, Furcht vor Verlust und Benachteiligung; Unfähigkeit, sich am Wohlergehen anderer zu freuen; nörglerisch, alles wird kritisiert; enger, knauseriger Geist; die eigenen Fehler werden vertuscht; Selbstmitleid und Melancholie: Abwertung der Freuden des Lebens, um nicht so stark an unserer Unfähigkeit, uns zu freuen, leiden zu müssen; Welt wird als ungerecht erlebt; zerstörerisch; Wettkampf, Konkurrenz, Rivalität; Intrigen

*Ursache:* Identifikation mit dem "Ich" und dessen Ansprüchen und Besitz; ständiges Vergleichen mit anderen oder mit unseren Idealvorstellungen; Minderwertigkeitsgefühle; Anhaften; verletzter Stolz; Armutsgefühl; Enttäuschung

*Lösung:* Entwickeln von:

- offene, ehrliche, direkte Kommunikation
- Gleichmut
- Freude, Wunschgebete

durch: Mut, Entsagung, Freigebigkeit, Weisheit

*Was können wir konkret tun, um Eifersucht aufzulösen?*

- a) *uns zutiefst entschließen, Eifersucht nicht auf den Leim zu gehen:* die Folgen von Eifersucht kontemplieren; erkennen und eingestehen, dass wir eifersüchtig sind; eifersüchtiges Verhalten unterlassen (z.B. nicht schlecht über andere reden, nicht intrigieren); uns an das Bodhisattva-Gelübde erinnern
- b) *Gleichmut durch Weisheit:* sehen, dass es keinen Grund gibt, zu vergleichen und eifersüchtig zu sein; mit dem Vergleichen aufhören und Situation akzeptieren wie sie ist: jeder erlebt sein Karma, was anderes liegt nicht drin; ich bin reich, weil ich den Dharma gefunden habe; Illusion auflösen, dass mehr zu haben glücklicher machen würde: die "Reichen" sind auch nicht unbedingt glücklicher; wir alle besitzen fundamental die selben Qualitäten, da alle die Buddhanatur besitzen; alle haben das gleiche Glückspotential; Zugang zur eigenen Buddhanatur finden; uns die Nachteile des erstrebten Besitzes in Erinnerung rufen: was bringt es mir, an persönlichem Wohlergehen zu haften? nichts als Leid!; uns aus Leistungs- und Wettkampfdanken befreien; der Vergänglichkeit gewahr sein; die traumhafte Natur der Situation erkennen; statt neidisch auf andere zu sein, selber den Weg gehen;
- c) *Mut zu direktem Austausch:* schwierige Situationen ansprechen und wiederkehrende eifersüchtige Gedanken mitteilen; den Personen und Situationen, die Eifersucht in uns auslösen, nicht aus dem Weg gehen, sondern auf sie zugehen und uns direkt dem Gefühl des Mangels stellen; zusammenarbeiten; Schwächen zeigen; den Wunsch nach Liebe und Beachtung eingestehen; Kritik einladen; schwierigen (evtl. demütigenden) Situationen nicht

aus dem Weg gehen; unsere Abhängigkeit von anderen eingestehen; ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen (Vertrauen in die tatsächlich vorhandenen Fähigkeiten); Mut, die Kontrolle loszulassen

- d) *Mitfreude kultivieren*: eine weitere Sicht entwickeln (wenn jemand glücklich ist oder Qualitäten hat, so kommt das allen zugute), Freude am Erfolg, Wohlergehen und den heilsamen Handlungen anderer zum Ausdruck bringen, sich mitfreuen als wären wir es selbst; freigebig sein, anderen mehr geben, als sie erhoffen oder sich schon genommen haben; unsere Freuden mit anderen teilen, sie einbeziehen; Freunde und Geliebte nicht an uns ketten; uns einsetzen, dass andere es besser haben und schneller vorwärts kommen als wir (positive Energie aufbauen); uns andere zum Vorbild nehmen; freudige Anstrengungen statt Rivalisieren
- e) *Wünsche für andere machen*: dass sie alles finden, was sie glücklich macht; dass ihr Reichtum und ihre Qualitäten weiter zunehmen; dass mehr und mehr Wesen in den Besitz dieser Vorteile kommen; dass sie von Leid verschont bleiben; dass sie vor uns Erleuchtung erlangen (je schneller desto besser); ihnen unsere Verdienste widmen; auch Wunschgebete für uns selbst machen (z.B. uns am Glück anderer mitfreuen zu können), auf die eigenen Wünsche eingehen
- f) *spezielle Methoden*: Bodhisattva-Gelübde; Wunschgebete für alle Wesen; Tschenresi-Praxis; Tonglen-Meditation: sich selbst und andere austauschen (!); Achtsamkeit entwickeln, so dass wir der Eifersucht gewahr werden und uns entspannen können, Lhaktong (in den Eifersüchtigen schauen, um die Leerheit zu erkennen), Mahamudra; Sichtweise des Vajrayana kultivieren: alle Wesen in ihrer Buddhanatur sehen; das allvollendende zeitlose Gewahrsein entwickeln, Praxis des Tschö

*Gendün Rinpotsche:*

"Ein Bodhisattva interessiert sich für andere und ist davon betroffen, wenn sie leiden. Er wünscht ihnen von Herzen, dass sie glücklich und frei von Leid sein mögen. Wenn sie glücklich sind, dann ist er froh und nicht im geringsten eifersüchtig, denn sein einziges Anliegen ist ihr Glück.

Wo Güte und Wohlwollen vorhanden sind, verschwindet jegliche Art von Eifersucht und Wettbewerb, ebenso auch Stolz, Zorn und Neid. Ein Bodhisattva hat nicht mehr den Wunsch, besser oder glücklicher zu sein als andere. In seinem Herzen ist kein Raum mehr für Eifersucht und so erlebt er anhaltende Freude, wahren Frieden und tiefe Stabilität. Nicht mehr motiviert von persönlichen Interessen, verschwindet die Faszination für all die Objekte, die früher Eifersucht und Begierde nährten. Diese Objekte, denen er bislang hinterher rannte, werden erkannt als bloße Erscheinungen im Geist und der Geist wird glücklich und voller Frieden.

Dieser Frieden entspringt dem Interesse an anderen und ist das, was wir Geistige Ruhe nennen. Frei von Faszination entsteht tiefes Glück und der Geist wendet sich anderen Wesen zu mit dem einzigen Wunsch, dass sie glücklich sein und sich befreien mögen. Je mehr sich diese Hinwendung vollzieht, um so glücklicher wird man sein und große Freude wird entstehen."

ZUSAMMENFASSUNG:

*Erste Etappe: Innehalten – nicht auf die Eifersucht hereinfallen*

allen eifersüchtigen Tendenzen Einhalt gebieten; Abstand nehmen und entspannen

*Zweite Etappe: Gegenmittel für Eifersucht anwenden*

Zuflucht nehmen, Tonglen, Wünsche machen, Mitfreude entwickeln usw.

### *Dritte Etappe: Eifersucht transformieren*

eine freudige Geisteshaltung entwickeln, in der alle die gleichen Qualitäten haben, wie z.B. in der Tschenresi-Praxis; in die Liebe des Geistes der Buddhas eintauchen; Eifersucht stimulierende Situationen als Lama willkommen heißen; Erkennen – Entspannen – Loslassen – Transformation in Gelöstheit, Mitfreude usw.; die Praxis wird immer energievoller, denn wir gewinnen Eifersucht als Freund

### *Vierte Etappe: Eifersucht in ihrer wahren Natur befreien*

die Leerheit der Eifersucht und des Eifersüchtigen erkennen: direkt in die eifersüchtigen, ich-bezogenen Geisteszustände schauen; mittelpunktslose Offenheit entdecken

### *Fünfte Etappe: Eifersucht als Weg nehmen*

bewusst Eifersucht bei sich hervorrufen, um jedes Mal wieder die leere Natur des Geistes zu sehen und loszulassen; je mehr Momente der Eifersucht, desto mehr Gelegenheit, die Natur des Geistes zu sehen; das allvollendende zeitlose Gewahrsein verwirklichen; die Einheit von Freude und Leerheit

## **Gegenmittel für alle Emotionen**

- die Sichtweise der persönlichen Befreiung entwickeln: Vergänglichkeit kontemplieren, alles als Reinigung von Karma und als Gelegenheit zum Aufbauen positiver Kraft betrachten, Entsagung üben
- Bodhisattva-Haltung einnehmen: alles als Gelegenheit zum Entwickeln von Liebe und Mitgefühl betrachten; uns an schwierigen Situationen erfreuen, sie geradezu aufsuchen
- Vajrayana-Sicht entwickeln: alles als Unterweisungen des Lamas betrachten, uns selbst und andere als Jidam sehen, usw.
- uns nicht mehr mit unseren Emotionen identifizieren und die Emotionen anderer als unsere eigene Projektion annehmen bzw. erkennen
- ehrlich mit sich selbst sein, die eigenen Fehler sehen und eingestehen
- Humor, Mut
- kontinuierliches Üben, Qualitäten entwickeln, positives Karma aufbauen
- immer sofort Zuflucht nehmen, Lama, Jidam und 3 Juwelen um Hilfe bitten
- ständig Wunschgebete und Mantras machen
- in jeder Situation die Bodhicitta Motivation wachrufen
- Tonglen üben mit uns selbst, mit Personen und imaginären schwierigen Situationen
- immerzu auf größtmögliche Entspannung achten
- sich bei allem üben, nicht mit Anhaften und Ablehnen zu reagieren; tägliche Praxis von Achtsamkeit und geistiger Ruhe (wie ein Spiegel werden, der unberührt von allen Spiegelbildern bleibt)
- Loslassen: nicht an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haften
- Jidam-Praxis: sich selbst und alle Wesen in ihrer wahren Natur wahrnehmen ("Großer Pfau" S. 67/68)
- illusorische Natur aller Erscheinungen kontemplieren,

- direkt in die Natur der jeweiligen Emotion schauen, intuitive Einsicht entwickeln
- sich an die Leerheit erinnern (Sobhawa Mantra) und vorstellen, dass sich alles in Leerheit auflöst: die Emotion verwandelt sich in den entsprechenden Dhyani Buddha, Licht geht zu allen Wesen und bewirkt ihre völlige Reinigung, Licht kommt zurück in den Buddha, der sich auflöst; beschließe mit Wunschgebeten ("Großer Pfau" S. 65/66/73)
- Leerheit direkt erkennen, stets in Mahamudra Praxis bleiben