

**„Tonglen - Im Herzen verbunden mit sich
und anderen“**

mit kurzem Kommentar zum Mahamurda-Wunschgebet

Wochenendkurs mit Lama Tilmann (Lhündrup)

Buddha Haus München am 18.06.2016 und 19.06.2016

Abschrift Nicole Bochmann, Birgit Ettinger, Evelyn Gruhn und Kristina Kalisch.

Lektorat Lisa Aigner.

Inhaltsverzeichnis

<u>Vormittag - Tonglen vorbereiten</u>	<u>4</u>
<i>Meditation - Öffnen in den sechs Sinne</i>	4
Offenheit der Sinnesfelder ist Teil der Herzensöffnung	4
<i>Kurzmeditation - Sinne öffnen</i>	6
Die Vier Edlen Wahrheiten in der Meditation entdecken	6
<i>Meditation - Wandel des Empfindens</i>	8
Dem Wandel in jeder Begegnung gewahr werden	9
Qualitäten der Natur des Seins als eigentliche Zuflucht	10
Gewahrsein löst alte Gewohnheitsmustern	11
Ein offener Geist ist frei von Ichbezogenheit - Nimm's nicht persönlich!	12
Vier Aspekte der Einsicht	13
In der Ressource verankern - Traumatherapie	15
<u>Nachmittag - Einstieg in Tonglen</u>	<u>17</u>
<i>Meditation - Mensch unter Menschen</i>	17
Sich der Unwägbarkeit des Sein ganz öffnen	17
Niemand sein - Ich ist Prozess	19
Nichtgetrennt und doch nicht Eins	21
<i>Meditation - offen und verbunden sein</i>	22
In die Natur des Geistes hinein entspannen	22
Mahamudra ist Vipassana	23
Das Chaos befreit sich von selbst, wenn wir es so sein lassen	23
Nicht persönlich nehmen entspannt die Begegnung	24
<i>Meditation - aus der Sicht des Nachbarn</i>	26
<u>Vormittag - Tonglen mit sich selbst und nahen Personen</u>	<u>27</u>
<i>Meditation - Tonglen mit sich selbst</i>	27
Tonglen mit sich selbst praktizieren	27
<i>Meditation - Tonglen mit einer geliebten Person</i>	29
<u>Nachmittag - Praxis mit anderen und schwierigen Personen</u>	<u>30</u>
Die Methode beschreibt die Sicht eines Erwachten	30
Paramitas und Qualitäten die erwachtes Seins beschreiben	31
Sicht und Meditation im aktiven Handeln	31
Umgang mit Ängsten bei der Tonglen-Praxis	32

Methodenvielfalt als Dienerin der Alltagpraxis	33
Im Alltag mit der Ausrichtung verbinden	35
Wie wir üben, wenn wir uns gegen das Jetzige wehren	35
<i>Meditation – Tonglen mit einer anderen Person</i>	36
Authentisch sein beim Tonglen	37
Eigene Grenzen des Mitgefühls erweitern	38
Tonglen beginnt oft mit uns selbst	39
Um verankert zu bleiben vorerst Teilaspekte bearbeiten	41
<i>Meditation – Tonglen mit einer schwierigen Person</i>	42
Tonglen-Praxis ist kurz	42
<u>Das Mahamudra-Wunsch-Gebet mit Kommentar</u>	<u>43</u>

Vormittag - Tonglen vorbereiten

Meditation - Öffnen in den sechs Sinne

Lasst uns mit einer Einstiegs-Meditation beginnen.

Das Erste ist zu spüren, wie ich bequem sitzen kann, so dass der Geist sich öffnet. Es geht gar nicht um eine richtige Sitzposition, sondern es geht um eine, die uns hilft, entspannt und offen da zu sein.

Wir meditieren mit einer Grundhaltung, in der Alles willkommen ist - Alles, es gibt keine Störung. Das ist die Grundprämisse... Alles, was sich an Sinneswahrnehmungen zeigt, ist willkommen. -

Wir werden jetzt als Erstes durch die sechs Sinnesfelder gehen und die Empfindungen überall willkommen heißen... Zunächst im Körper... Wie fühlt es sich an, körperlich ganz und gar präsent zu sein... Wie fühlt es sich jetzt gerade an zu spüren; ganz wach – wie mit jeder Zelle des Körpers zu spüren...

Wie fühlt es sich an, zusätzlich ganz weit und offen zu hören, wie ist es zu hören... und wie ist es zu hören, ohne nach den Geräuschen zu greifen, ohne sie benennen zu müssen, ohne ins Reagieren zu kommen...

Und wie ist es dann, mit derselben Haltung zu sehen, also Sehen mit weit offenen Augen, ohne an dem, was wir sehen, festzuhalten; ein offenes fließendes Sehen. Dabei ruht der Blick irgendwo in einem Bereich des Gesichtsfeldes, dort, wo wir uns wohlfühlen – aber er wird nicht fixiert... Ein ganz entspanntes Sehen. Wir erlauben dem Blick, sich immer wieder neu zu entspannen, ein klein wenig zu wandern.

Genauso wie wir dem Gehör erlauben, was auch immer zu hören... und dem Körper was auch immer wahrzunehmen, zu spüren. -

Versucht mal, mit diesen drei starken Sinnen - Spüren, Hören, Sehen – relativ simultan präsent zu sein... volle Empfangsbereitschaft auf allen Kanälen. -

Dann nehmen wir noch das Riechen und Schmecken hinzu. -

Und nach diesen fünf Sinnen, die mehr Äußeres wahrnehmen, nehmen wir den sechsten Sinn hinzu, das Wahrnehmen der inneren Bewegungen, der geistigen Bewegungen, Stimmungen, Gefühle. Wie fühlt es sich an zu sein, jetzt gerade... immer jetzt gerade. -

Vielleicht merke ich irgendwo einen Druck oder eine Enge, ein Körperempfinden von Spannung... und da verweile ich liebevoll damit, annehmend, ohne etwas zu tun. Das Gleiche würde ich auch mit Gefühlen machen, Emotionen, die auftauchen. Es geht nur darum, gewahr zu sein, ganz gewahr, ohne auszuweichen. -

Unbeirrbares Gewahrsein, das vor nichts zurückzuckt, sich nicht scheut, in die Bereiche hinein zu fühlen, die am Rande des Bewusstseins sind. Wie fühlt es sich an, zu sein, wenn wir auch die halbbewussten Erfahrungen willkommen heißen und einfach alles einladen, ins Bewusstsein zu kommen - auch die Probleme und Sorgen, das Glück, was immer auftreten mag... -

Wenn wir im Nicht-Greifen bleiben, brauchen wir keine Sorge zu haben. Alles kann sich zeigen und löst sich von selbst wieder auf. Das bedeutet, es entwickelt sich weiter.

Wie ist es zu sein? -

Offenheit der Sinnesfelder ist Teil der Herzensöffnung

Ich wiederhole kurz, was wir gemacht haben: Wir praktizieren bedingungsloses, kompromissloses Gewahrsein. Was immer auftaucht, ist willkommen. Das sind Unterweisungen aus der Mahamudra-Tradition, aus der Tradition des tibetischen Buddhismus, in der es um natürliches Sein geht. Ein Sein im Verbunden-Sein und Offen-Sein für alles. Da haben wir die sechs Sinnesfelder ganz weit geöffnet. Kein Abschotten. Nirgendwo dicht machen. Unser Schutz ist im Nicht-Greifen.

Das ist die Voraussetzung, um in Kommunikation zu sein. Geteilte Herzensöffnung mit jemand anders, wenn wir im Austausch sind, braucht unser Offensein auf allen Kanälen, in allen Sinnesbereichen, in allen Aspekten unseres Seins.

Wenn ich mit dir in Austausch trete, möchte ich, dass du ganz da bist und du möchtest, dass ich ganz da bin. Stell dir vor, wir würden einander gegenüber sitzen und wir würden die Augen schließen – das bringt es nicht; das kann man mal machen, aber als Kommunikationssituation bringt es das nicht. Nicht Hinhören

bringt es auch nicht. Nicht in Kontakt mit dem Körper zu sein, bringt es auch nicht. Es ist ein Spüren, was in uns los ist, wie wir in Resonanz treten mit dem anderen; was da in uns anklingt, mitschwingt.

Kommunikation, Herzenskommunikation, bedingt, dass wir geistig weit offen sind – möglichst ohne Greifen, ohne Fixierung. Sobald wir fixieren, wird es auch beim Kommunizieren schwierig. Dann haben wir zwei fixierende Teilnehmer eines Gesprächs, bei dem jeder dem anderen seine Fixierung nahezubringen versucht. Das ist nicht besonders interessant.

Merkt ihr, es ist mit wenigen Sätzen klar, wenn uns Meditation auf Kommunikation vorbereiten soll, d.h. auf einen Herzensaustausch, dann muss unser Meditieren so offen sein wie wir uns das vom Kommunizieren erwarten. Es geht nicht anders. Alles andere ist nur partielles Üben. Wir können partiell üben, Achtsamkeit zu entwickeln, z.B. mit Körperempfindungen. Wir können uns auf den Atem konzentrieren.

Es ist auch super, wenn ich jetzt beim Unterrichten gelernt habe, den Atem frei fließen zu lassen. Das macht das Ganze viel angenehmer für euch und für mich.

Aber das ist nicht die Hauptsache. Es ist viel wichtiger, dass ich mit meinen Gefühlen in Kontakt bin. Dass ich spüre, was du mir sagen willst, wie du mich anschaust, dass ich das wahrnehme. Diesen offenen, zustimmenden, nachdenklichen Ausdruck, das ist Kommunikation, das braucht es. Wir müssen wach sehen und spüren. Wir können die Mimik eines Menschen nur lesen, wenn wir mit dem Herzen lesen. Es sind nicht die Augen, die die Mimik lesen und verstehen oder eine Geste – das verstehen wir mit unserer Erfahrung, unserem Herzen. Aber es muss natürlich wach sein. Die Informationen müssen uns zur Verfügung stehen.

Also meditieren und hin fühlen, was unser ganzes Sein uns zu sagen hat. Dann kann die Meditation einfach weitergehen, wenn wir in Kontakt treten mit jemandem. Dann ist das kein Unterschied.

Stellt euch vor, ihr sitzt mit allen sechs Sinnen zu Hause und macht eure Morgenpraxis. Ihr seid vielleicht junge Mutter, eure fünfjährige Tochter kommt herein gerannt, „Mama, Mama,...“ - mitten in der Meditation. Wenn alle sechs Sinne offen sind – kein Problem, dann geht die Praxis weiter. Das Kind in den Arm nehmen und sagen: „Frühstück steht schon auf dem Tisch“, „Komm, willst du dich noch einen Augenblick dazu kuscheln“, „Was brauchst du gerade“ und die Praxis geht einfach weiter. Und das Kind zieht wieder ab und tut, was es zu tun hat oder wir müssen aufstehen. Aber die Praxis geht weiter.

Wenn Meditieren ganz offen ist, mit allen sechs Sinnesfeldern, kommen wir in ein natürliches Sein, frei von Greifen. Es geht immer darum klar zu verstehen, dass es nicht darum geht, *was* passiert oder *was* wir spüren im Körper, sondern offen zu sein für das, was passiert, und zu spüren, *wie* es sich vollzieht. Es geht nicht darum, *was* wir hören, sondern *wie* wir es hören. Es geht nicht darum, *was* wir sehen, sondern *wie* wir es sehen, nicht *was* wir riechen, sondern *wie* wir es riechen.- Wenn wir morgens in das Klo kommen und unser Vorgänger hat nicht abgezogen... dann kommt es darauf an, *wie* wir es riechen, mit welcher Haltung; nicht *was* wir riechen, sondern *wie* wir es riechen – daraus entsteht Streit oder eben nicht.

Ja, welche Einstellung, welche innere Haltung. Das simpelste, das der Buddha empfiehlt, ist alles in seiner Natur als vergängliches Phänomen zu praktizieren, als Wandel, nach dem Motto „Auch das geht vorbei“. Das ist keine große Sache. „Auch das geht vorbei und ist nicht wichtig“. Es ist ein starker Eindruck, man kann etwas sagen, aber man ist nicht in der Fixierung, man muss nicht. Wo fixiert wird, sind wir im Müssen, wir sind unter einem Zwang. Da greifen die Gewohnheitsmuster.

Gestern Abend wurde hier ein kleiner Vortrag über Karma gehalten. Das ist Karma. Da wo fixiert wird – Gewohnheitsmuster - das ist Karma. Mit allem, was wir erzeugt haben im Laufe von hunderten und tausenden von Reaktionen, haben wir Reaktionsmuster erzeugt – das nennt man Karma, „Wirken“. So gestalten wir unsere Welt. Der größte Teil ist überreaktiv, vorhersehbar, ablaufende Muster. Und beim Meditieren üben wir genau das Gegenteil. Wir entspannen mit allem was kommt. Jedes Muster, das anspringt, entspannen wir so schnell es geht. Sobald wir gewahr werden: öffnen, lassen. Das ist die erste Übung. Aus der Öffnung und der Fähigkeit, es fließen zu lassen, können wir dann schauen, ob es etwas zu tun gibt, ob es etwas zu reagieren gibt, wie wir auf die Situation eingehen.

Genau wie wenn du mit mir sprichst – erst aufnehmen, erst spüren, und dann schauen, was es dazu zu sagen gibt oder was es braucht. Und nicht schon während du sprichst wissen, was ich jetzt meine. Nach dem Motto: „Krieg doch deinen Satz zu Ende, ich weiß doch schon, was du willst.“

Das haben wir mit den sechs Sinnesfeldern praktiziert - Spüren, Hören, Sehen. Das sind die drei starken Kanäle, über die wir hauptsächlich funktionieren. Und natürlich die emotionalen Abläufe, das emotionale Fühlen. Und dann knüpft sich daran der Intellekt mit seinen Unterscheidungen, mit dem Benennen, mit dem Vergleichen mit vergangenen Erfahrungen und dem ganzen kommunikativen Aspekt. Das heißt dass wir da besonders gewahr sein müssen.

Aber Riechen spielt auch eine immense Rolle. Das meiste von Geruchsempfindung geht halb bewusst, fast unbewusst vor sich und beeinflusst uns unglaublich.

Merkt ihr beispielsweise, wie jetzt hier im Raum eine gewisse stickige Atmosphäre beginnt, unser gemeinsamer Geruch beginnt. Und bei einigen von uns hat schon die Reaktion angefangen, wir fühlen uns nicht mehr ganz wohl. Und wir versuchen es zu überspielen und nicht mitzukriegen. Wir versuchen es, aber es beeinflusst uns schon. Wir machen jetzt das, was wir in der ersten Meditation geübt haben, im Schnelldurchgang: das Öffnen der sechs Sinne.

Kurzmeditation - Sinne öffnen

Den Körper spüren...Wie ist es, körperlich ganz und gar präsent zu sein und dabei mit offenen Ohren zu hören... mit offenen Augen zu sehen... zu riechen, zu schmecken... und zu fühlen... -

Wie ist es, vorurteilsfrei gewahr zu sein, alles willkommen zu heißen? -

Wie ändert sich das Erleben, wenn wir uns bei allem, was auftaucht, zunächst einmal öffnen. So wie beim Einatmen; so wie wir uns für die Luft öffnen, öffnen wir uns für das Erleben. Auch wenn es mir nicht gefällt, öffne ich mich dafür, dass es mir nicht gefällt... Und wenn es mir gefällt, öffne ich mich auch dafür, dass es mir gefällt. Und in beiden Fällen darf diese leichte Fixierung einfach sein; nur gebe ich ihr keine weitere Nahrung. -

Der Buddha empfiehlt uns u.a. bei jedem Geisteszustand, Ursache und Wirkung zu verstehen: Wie entsteht Leid, wie löst es sich auf. Wie entsteht ein freier Geist und wie verschwindet er wieder. Es ist ein feines Beobachten von Zusammenhängen; man nennt das auch „Gewahrsein auf die Dharmas“, die Zusammenhänge. Zu beobachten, wie Anspannung entsteht und wie sie sich auflöst...

Vielleicht gibt es irgendwo eine gewisse Anspannung, Enge oder Druck zu spüren, mit dem wir das üben können... Im Einatem öffnen wir uns, und mit dem Ausatem lassen wir es fließen. Egal welcher Körperbereich es ist, welche geistige Anspannung es ist, öffnen und fließen lassen. -

Wie fühlt sich das an, beispielsweise an den Nackenmuskeln, wenn wir im Nacken oder Hals etwas verspannt sind; wie fühlt es sich an, uns in dieses Erleben zu öffnen? Da verändert sich dann auch im Körper etwas... Wie fühlt es sich an, offen und annehmend den Empfindungen im Nacken gewahr zu sein. Ihr könnt das Wort Nacken durch einen x-beliebigen anderen Körperteil ersetzen. -

Wie ist es, wenn wir nicht diskutieren und einfach eine Einstellung annehmenden Gewahrseins einnehmen? Es ist, wie es ist; es darf genau so sein. -

Es ist, wie es ist – ja wie ist es denn? Wenn ich frage: „Wie ist es denn“, geht es nicht um eine begriffliche Antwort. Es geht um ein Hineinspüren. Wie ist es? Ist es solide oder ist da Veränderung spürbar? -

Es ist ganz normal, dass wir das Gewahrsein genießen. Wir brauchen keine Angst zu haben, es zu genießen, einfach zu sein, bewusst, ohne etwas tun zu müssen... -

Die Vier Edlen Wahrheiten in der Meditation entdecken

Das waren die zusätzlichen Elemente in dieser Meditation. Was ist Euch in Erinnerung geblieben? Was war hilfreich für euch? Diese Meditation war ein bisschen anders als die Erste, oder? Was ist der Unterschied?

Teilnehmerin: Dass wir bewusst an eine Stelle gehen, die sich eng anfühlt, du hast den Nacken vorgeschlagen.

Ja, genau: Wir gehen bewusst an eine Stelle im Körper oder Geist, wo es sich eng anfühlt oder verspannt ist.

Es ist, wie es ist – einfach wahrnehmen, wie es ist, ohne Kommentar, und es darf so sein.

Ja, das was wir da wahrnehmen an Anspannung darf einfach so sein; es ist, wie es ist. Und wir interessieren uns sogar noch mehr dafür, wie es denn wirklich ist. Was machen wir da eigentlich? Ihr habt bestimmt davon gehört, dass der Weg des Buddha etwas mit den ‚Vier Wahrheiten‘ zu tun hat, mit den ‚Vier Erkenntnissen‘: Leid, Ursachen des Leides, Auflösung des Leides und der Weg dahin. Konkret übersetzt bedeutet das, dass der Weg des Buddha ein Weg ist, auf dem wir dem begegnen, was unangenehm ist. Augen auf, das Leben ist

nicht so rosig - das wussten wir alle schon. Und der Weg der Befreiung geht da entlang, wo es schwierig ist – nicht im Ausweichen.

Erste meditative Wahrheit: Es zwick schon wieder. Da ist schon wieder irgendwo Anspannung.

Zweite Erkenntnis: Ursachenforschung. Es scheint mal wieder im Wollen zu sein – so eine Assoziation kommt dann. Ich merke vielleicht irgendwo eine Unruhe. Da ist ein Geisteszustand, der geht mit dem körperlichen Empfinden einher. Wir bemerken eine Korrelation zwischen Körper und Geist. Darum geht es dem Buddha: Welche Form der Geisteshaltung trägt dazu bei, dass wir Leid erfahren? Das Reifwerden von Karma geschieht in den körperlichen Empfindungen. Und die Reaktion darauf ist das Erzeugen von neuem Karma.

Die erste Meditation war, das Reagieren sein zu lassen. Auszusteigen, Willkommen zu heißen. Jetzt gehen wir in ein genaueres Gewahrsein. Wir fühlen tiefer hinein. Wie ist es denn eigentlich – wir fühlen nur hin. Wir schauen wie es ist. Und wir bemerken eine Gleichzeitigkeit von geistiger Stimmung, eine Haltung, oder wir bemerken Gedanken und wir bemerken Körperempfindungen. Wir bleiben gerade bei denen, die schwieriger sind. Genau da geht es lang. Bei allem anderen ist es uninteressant, da ist das Leiden schon aufgelöst. Wir bleiben dort, wo es ein bisschen schwieriger, ein bisschen herausfordernder ist. Und wir bemerken, dass ein Teil der Spannung schon weggeht dadurch, dass ich es annehme. Das ist ein Grundgesetz des Seins.

Ganz einfach: Wo das Kämpfen aufhört, reduziert sich die Spannung. Wenn wir aus dem Ablehnen herauskommen, ist klar, dass wir schon ein Stück weniger in der Anspannung sind. Das ist ganz einfach – nur wird es nicht oft genug angewendet. Also ein Teil unsere Spannung war mit unserem Ablehnen verbunden. Das ist eine einfache Erkenntnis; da braucht man gar nicht viel zu denken. Man sieht es quasi, es zeigt sich sofort.

Dann bleiben wir weiter dabei: Wie ist es. Und dann tauchen weitere Geisteszustände auf, und wir bleiben einfach gewahr. Manchmal entsteht dann ein „Aha“ im Annehmen z.B. einer Sorge, einer finanziellen Sorge oder einer familiären Sorge. Im Annehmen, dass ich da Angst habe. Dann löst sich die Spannung; sie beginnt sich zu wandeln.

Oder im Annehmen einer traurigen Stimmung, die mir Enge im Hals oder Herzensbereich macht. Im Annehmen löst sich das. Die Trauer und das Nicht-Annehmen der Trauer, dass die Trauer nicht ganz im Bewusstsein aufsteigen durfte, führt offenbar dazu, dass ich mich in diesem Bereich so eng und belastet fühle. Das geht auch einfacher. Wenn ich es annehme, geht es einfacher. So einfach ist das Erforschen der zweiten Wahrheit, von den Ursachen des Leides. Und die dritte Erkenntnis, wie wir das Leiden auflösen und den Weg dahin. Wir sind voll in der Satipatthana-Praxis mit dem Erforschen der Vier Edlen Wahrheiten. Das macht auch Spaß, weil es sofort dazu führt, dass wir entspannter und offener werden.

Und dann lassen wir es einfach, wie es ist und genießen es, so frei und offen gewahr zu sein. Ein nicht-eingreifendes Gewahrsein. Es greift nicht in den Prozess ein, es ist selber Prozess. Wir lassen es sein, wie es ist. Das setzt Freude frei. Ich habe es salopp Genießen genannt, weil wir jetzt nur so kurz praktizieren, aber tatsächlich fängt es mit Genuss an und wir merken, dass wir uns etwas wohler im Körper fühlen. Und wenn das weitergeht und wir dabei bleiben, so annehmend gewahr zu sein, dann entsteht echte Freude. Subtile Freude, keine überschießende Freude. Die Freude, die mit gelöstem Sein einhergeht, das zugleich gewahr ist. Es ist ganz normal. Denkt nicht, dass Mara auf Besuch sei, die große Versuchung, nach dem Motto: „Oh jetzt genieße ich die Meditation, jetzt muss ich schnell wieder etwas machen, damit es mir nicht gut geht.“ - Nein, echte Meditation ist ein Genuss. Echte Meditation macht frei, öffnet den Geist und ist natürlich wohltuend. Also nicht denken: „Jetzt kommt die große Versuchung für das Anhaften.“ Sondern das Anhaften, das jetzt stattfindet, im Visier behalten und gewahr sein: „Genießen und Habenwollen, ah ja. Aber ich kann auch genießen ohne Habenwollen.“

Wisst ihr wie das geht, genießen ohne Habenwollen? Das ist so, wie wenn man sich entspannt, wenn man sein Lieblingseis serviert bekommt, und man weiß, dass es nur eine Kugel gibt. Wir akzeptieren, dass es nur eine gibt, und die genießen wir ohne Anhaftung. Das geht. Wir genießen es voll und es entsteht kein Leid, wenn es vorbei ist.

Wir sind bewusst. Was sind wir bewusst? Wir sind der Vergänglichkeit bewusst. Und das ist der springende Punkt im Dharma: Bei allem, was wir wahrnehmen, der Vergänglichkeit, des Wandels bewusst zu sein. Und es deswegen nicht weniger zu genießen, sondern gerade eben mehr zu genießen.

Da ist der tibetische Buddhismus mit der Mahamudra-Unterweisung besonders stark, er hat den Akzent darauf gelegt, die Erfahrungen in ihrer Qualität des gewahren Seins ganz und gar zu genießen.

Nehmen wir das Beispiel mit unserer Lieblingseissorte. Es muss nicht für alle Vanille sein: Wir stellen uns vor, dass wir es genießen. Mit der Zeit verlagert sich der Genuss vom Genuss am Geschmack der Eiscrème auf den Genuss des Genießens. Wir beginnen es zu genießen, voll und ganz zu schmecken. Es geht gar nicht mehr um das, *was* wir schmecken, sondern um die Qualität, wie es ist, voll und ganz zu schmecken.

Merkt ihr, was ich sagen will: Das gleiche findet in der Meditation statt: Es geht nicht mehr darum, *was* wir erleben, sondern *wie* wir es erleben. Und das setzt diese feine Freude des Seins frei. Zu sein, voll, bewusst, ohne Greifen, im Bewusstsein des Wandels, der Vergänglichkeit.

So ist es, wenn erfahrene Menschen einen Sonnenuntergang beobachten bzw. miterleben; dann genießen sie auf diese Art. Während andere schon dabei sind, sich mit dem Danach und dem Davor zu beschäftigen. Es gibt nur den Moment und der ist gleich vorbei. Das Bewusstsein der Vergänglichkeit ist beim Erleben eines Sonnenunterganges ganz präsent. Und jetzt stellt euch vor, dass die Sonne untergeht. Wir genießen es, ein Strahlen, rot, orange, über den Bergen. Die Sonne nähert sich immer mehr dem Horizont...Wir genießen es. Und jetzt stellt euch vor, dass die Sonne hinter den Horizont geht – und wir genießen weiter. Stellt euch das mal vor, das geht.

Was genießen wir da? Wir genießen nicht mehr die untergehende Sonne – die ist untergegangen. Wir genießen dieses voll bewusste Sein, jetzt vorwiegend über den visuellen Eindruck, und natürlich die Gesamtsituation. Es ist auch schön zu sein, nachdem die Sonne untergegangen ist. Und es verändert sich ständig weiter. Wir brauchen nie aufzuhören, das Sein zu genießen. Es geht dann gar nicht mehr darum, *was* da tatsächlich stattfindet, sondern es ist die Qualität der Bewusstheit. Und das nennen wir im Dharma Sosein, Soheit.

Es ist ein nicht-greifendes Gewahrsein dessen, wie es ist, ohne sich davon zu trennen, ohne in eine Spaltung zu gehen – ich hier und das dort. Volles Erleben ohne Greifen ist frei von Leid. Das ist freudvoll, auch wenn wir nicht Juhu schreien. Das ist eine Stille, eine gelöste Freude, einfach sein. Es ist ein riesiges Geschenk und das tragen wir in uns. Das ist immer bei uns. Dieses Geschenk begleitet uns in jeder Situation, so dass unser Geist in der Lage ist, einfach wahrzunehmen, einfach zu sein und frei von Leid und freudvoll zu sein.

Die Abwesenheit von Leid, von tib. *dukkha*, von diesem Greifen auf den verschiedenen Ebenen (Greifen nach dem Unangenehmen; Greifen nach dem, was sich wandelt und das Greifen nach jemandem, der wahrnimmt), nennt man *sukkha*. Die Mahamudra-Lehre ist über *maha sukkha*, über die große Freude. Die zeigt sich, wenn das Sein frei von Subjekt und Objekt wird, von diesem dualen Greifen; ich und das, was ich erlebe - wenn wir ganz im Erleben ankommen. Das sich Verringern von *dukkha* ist das sich allmähliche Zeigen von *sukkha*. Das eine wird weniger, das andere nimmt zu. Der Geist ist so, es gibt keine Ausnahme von der Regel. Ein Geist der frei wird von Leid, ist gelöst, wach und freudig (nicht die greifende Freude). Der Geist eines Buddhas ist freudig. Und unser Geist ist in seiner Grundnatur freudig, im Sinne von weit, offen, gelöst; all die Qualitäten von Liebe, Dankbarkeit usw., all das ist natürlicherweise da. Wir nennen das die Herzensqualitäten. Wir nennen das manchmal auch Buddhanatur. Es ist aber nur ein Wort. Es bedeutet, dass ein Buddha immer einen freudigen, gelösten, liebevollen Geist hat. Diese Qualitäten gehen nur weg, wenn das Greifen stattfindet; deswegen nennt man das Buddhanatur. Das tragen wir in uns als unseren Schatz, den es freizulegen gilt.

Merkt ihr den Zusammenhang zwischen der Art des Meditierens und dem Freilegen der innewohnenden Qualitäten? Wenn wir uns beim Meditieren verschließen, dann verschließen wir auch Möglichkeiten des Zugangs zu unserem Potential. Der Weg muss über Öffnung und Entspannung laufen. Man kann sich mit geschlossenen Augen entspannen, man kann jede Situation zum Entspannen nutzen. Es hängt nicht an den offenen Augen, es hängt an der Grundhaltung des tiefen Annehmens von allem was ist - damit gelöst sein, bis wir nicht einmal mehr im Greifen nach uns selber sind – ich als getrennt von meinem Erleben. Dieses Greifen ist das tiefste Greifen, das sich auflösen lässt.

Meditation - Wandel des Empfindens

Jetzt könnte es sein, falls ihr die Pausen durch meditiert habt, dass ihr schon ein Gefühl dafür bekommen habt, dass die Praxis von selbst erscheint, dass es kaum noch etwas zu tun gibt, um die Aufmerksamkeit ins Spüren, Hören und Sehen zu lenken... Riechen und Schmecken... geistige Gestaltungen... das heißt emotionale Zustände, Gedanken und immer feiner auch Stimmungen...

Und speziell wenn es sich irgendwo eng anfühlt, wenn wir z.B. etwas verwirrt sind oder uns etwas belastet, dann spüren wir da hin. Wir suchen den Weg des Erwachens nicht woanders, sondern gerade jetzt, im jetzigen Erleben. -

Der Buddha hat uns eingeladen, beim Meditieren den Geist Bzw. die Achtsamkeit auf die wesentlichen Daseinsmerkmale zu richten, um das Sein zu verstehen. An erster Stelle steht die Unbeständigkeit. Immer dann, wenn wir fixieren, wenn wir ins Greifen kommen, herrscht eine Illusion von Beständigkeit vor, von konkreter oder solider Existenz. Deshalb sind wir uns jetzt beim Meditieren gewahr, wie alles, was auftaucht, Prozess ist.

Lasst uns das noch einmal Sinnesfeld für Sinnesfeld durchgehen: Spüren, Körper spüren, sogenannte körperliche Empfindungen; fühlt einmal hin, gerade jetzt, Körper... Merkt ihr, dass es gar keine *Empfindung* gibt, sondern nur ein *Empfinden*, das sich ständig fortsetzt und mit feinen Nuancen in kontinuierlicher Veränderung ist... -

Und dann gehen wir in das Hören und untersuchen das Hören: Schaut mal, ob es einen Klang gibt oder ein Geräusch...hört genau hin, ist das *ein* Geräusch, wenn z.B. ein Auto draußen vorbeifährt...oder wenn eine Tür aufgeht oder zugeht, ist das *ein* Geräusch – wieder müssen wir sagen, dass es *Hören* ist; es ist eine sich ständig verändernde Klangempfindung bzw Hörempfindung. Hört einmal hin mit dem sogenannten Ton der Klangschale: Ist das wirklich *ein* Ton? [Klangschale ertönt] ... -

Hören, Spüren, Sehen; beim Sehen ist es genauso: Wir meinen, dass es ein statisches Sehen sei, und tatsächlich ist Sehen total dynamisch. Wir merken das, wenn wir mitbekommen, dass sich unser Vordermann bewegt, einatmet, ausatmet... Sehen ist ein fortlaufender Prozess...

Riechen, Schmecken... Die Weinkenner wissen, dass es nicht nur den einen Geschmack des guten Weines gibt – am Anfang, in der Mitte, am Ende, zwischendurch, ein ständig sich veränderndes Schmecken...

Das Gleiche schauen wir uns einmal für das Denken an: Gibt es so etwas wie einen festen Gedanken?... Selbst so etwas Einfaches wie ein Auto, ein Begriff, löst so viele mitschwingende Assoziationen aus. Selbst ein Wort mit einer Silbe wie die Silbe 'blau' ist mehrschichtig, verändert sich. Denken ist auch Prozess...

Umso mehr noch das Fühlen: Wie ist es mit dem Gemütszustand von vorhin, ist der noch da oder hat sich da etwas verändert?... Ist er noch genau gleich?... Prozess, Wandel...

Das, was wir Ich nennen, ist Wandel, ein sich ständig wandelndes Spüren, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Denken, Fühlen, Gewahren. Mit ähnlichen Mustern, die sich immer wieder aufs Neue, auf andere Art und Weise, zeigen und erlebt werden -

Dem Wandel in jeder Begegnung gewahr werden

Lasst uns das, was wir gerade erlebt haben, einmal auf die zwischenmenschliche Beziehung übertragen: Ein paar von euch kenne ich, und wenn man jemanden kennt, hat man den Eindruck, man kennt die Person. Wenn ich die Illusion habe, dass ich sie kenne, wie begegne ich ihr dann? Ich denke, dass ich sie kenne, ich habe sie vielleicht gestern Abend noch gesehen. Ich habe die Annahme, dass sie noch so ist wie beim letzten Mal.

Das ist fatal bei einer Paarbeziehung: Die Frau steht auf, der Mann steht auf, sie meinen sich zu kennen und reden aneinander vorbei. Die Beziehung ist dann nicht mehr im Moment, sondern man bezieht sich auf eine Vorstellung wie jemand eigentlich sein soll. Da kann es passieren, dass man am Abend traurig war, und wenn man am nächsten Morgen aufsteht, denkt man, dass man immer noch traurig sei – aber das ist man gar nicht. Man war so oder so und man wird wieder darauf festgelegt auf das, was man gar nicht mehr ist.

Die Grundidee in der Begegnung mit Menschen und mit sich selber ist eine Haltung des Nicht-Wissens Bzw. des Nicht-Kennens: Wir kennen den nächsten Moment nicht; wir sind immer offen für das einzigartige nächste Erleben.

Genauso ist es im Zwischenmenschlichen auch: Eine Kommunikation zwischen zwei Menschen funktioniert dann gut, wenn ich jetzt gerade, und wieder jetzt, im Wandel Bzw. im Prozess mit dem Anderen bin. Im ständigen Entdecken von dem, was da stattfindet. - Ich – Du – im Wandel – im Austausch, im Kommunikationsprozess, immer offen für das Neue. Dann entdecke ich, dass da gerade eine Öffnung war und ich da mitgehen kann; und ich bleibe nicht hängen bei dem, was gerade noch war. Ich vermittle die jetzt entstehende Öffnung nicht durch das Festhalten an dem eben noch erlebten Verschlussensein. Sondern ich bin im Prozess, ich kann mitgehen. Ich fixiere bei mir nicht auf die Emotionen und ich fixiere beim Anderen

nicht auf die Emotionen. Wir können im Prozess etwas Neues entstehen lassen. Das ist die Chance der Begegnung.

Das ist identisch mit der meditativen Grundhaltung. Das ist, was man das ‚Meditieren der Unbeständigkeit des Seins‘ nennt in der persönlichen Praxis und die Unbeständigkeit einer jeden Person, einer jeden Interaktion. Das ist etwas Wunderbares, es eröffnet die Möglichkeit, im nächsten Moment etwas Neues zu erleben. Es ist garantiert, dass wir ohnehin etwas Neues erleben. Und das werden wir umso mehr, je weniger wir in der Vorstellung sind, uns selbst und den Anderen schon zu kennen.

Qualitäten der Natur des Seins als eigentliche Zuflucht

Jetzt gibt es beim Meditieren aber auch etwas ganz Konstantes, etwas, das immer wieder gleich ist. Habt ihr das auch schon bemerkt? - Es gibt etwas ganz Verlässliches im Sein, was ist es?

Teilnehmerin: Atmung

Ja, die Atmung ist da also solche. Sie ist immer wieder ähnlich und doch sehr verschieden. Aber es geht noch tiefer; meine Frage geht tiefer.

Teilnehmerin: Die Buddhanatur.

Was wäre das denn? Wie nimmst du sie wahr?

Ich nehme sie nicht wahr.

Du nimmst sie nicht wahr? Dann existiert sie nicht. Wenn du nichts wahrnimmst, kannst du gar nichts darüber sagen. Also nimmst du sie doch wahr; wie nimmst du sie wahr?

Vielleicht im Fühlen, ich kann es schwer beschreiben.

Ja, da ist etwas im Fühlen. Lass uns das einmal anschauen. Was ist es denn, was da verlässlich und gleichbleibend ist?

Anderer Teilnehmer: Leere.

Leere ist ein sehr abstraktes Wort. Was ist die Leere im Erleben?

Es ist Reinheit und Klarheit, es ist zart und eher kühl.

Ja, frisch, nicht so hitzig. Da ist in allem Erleben eine Qualität von Klarheit. Wahrnehmen geht immer einher mit einer Qualität von Klarheit. Das ist überhaupt nötig, um wahrnehmen zu können. Das ist eine Grundqualität des Seins. Wahrnehmen und Erleben geht auch immer mit etwas Frischem einher, denn das jetzige Erleben ist nicht identisch mit vorhergehenden. Da ist immer ein Überraschungsmoment. Wer von euch weiß, was im nächsten Moment kommt? - Keiner.

Dessen gewahr und auf der Schwelle des immer Neuen zu sein, das ist gleichbleibende Frische. Das ist das, was du vorhin meintest, dass im Fühlen etwas Gleichbleibendes ist. ‚Leer‘ bedeutet: Es hat keine Substanz. Das ist die Grundbedeutung. Es ist nicht fassbar. Das ist auch eine bleibende Qualität des Seins. Etwas, das immer auftaucht, sich ganz klar und frisch zeigt, aber nicht fassbar ist; ich kann es nicht festhalten. Ich kann es nur immer wieder neu erzeugen, und im neu erzeugen ist es schon wieder anders. Ich kann keine Erfahrung festhalten. Das nennt man leer. Es ist leer von Substanz. Wenn es Substanz hätte, könnte ich die Erfahrung greifen und festhalten.

Das sind gleichbleibende Qualitäten (und wir haben jetzt nicht alle beschrieben), die man auch die Natur des Geistes oder die Natur des Seins bzw. die Natur des Gewahrseins nennt. Diese Grundnatur des Fühlens ist gleichbleibend. Das ist so wie beim Ozean: der Sturm an der Oberfläche, die Wellen unten drunter; die Strömungen in größerer Tiefe, die tiefen Strömungen in der ganzen Tiefe und das ruhige Wasser, das irgendwo einfach ist, ohne sich zu bewegen: alle haben etwas gemeinsam – die Natur des Wassers.

Alle Geisteszustände, alles sich Bewegende, alles, was im Prozess ist, hat etwas gemeinsam: Man nennt das die Natur des Geistes. Immer frisch zu sein, immer neu im Prozess zu sein, nicht fassbar zu sein, klares Erleben zu sein – das sind Grundqualitäten des Seins, die immer da und verlässlich sind. Man nennt das die ‚eigentliche Zuflucht‘.

Ihr kennt Buddha, Dharma und Sangha als Zuflucht. Die Essenz von Buddha, Dharma und Sangha ist die Natur des Seins. Dharmata – wie es ist. Das Sosein der Dinge. Damit sind diese verlässlichen Merkmale des Seins gemeint, die immer da sind. Wir können voll und ganz in die Vergänglichkeit bzw die Unbeständigkeit

vertrauen. Sie wird immer sein; es gibt keine Ausnahme. Wir können in die Frische des Erlebens, in die Prozessnatur, vertrauen. Wir können auch darin vertrauen, dass immer Erleben stattfindet solange Klarheit im Geist ist.

Wir können auch in andere Aspekte des Seins vertrauen, nämlich dass alles Wirkung hat. Es gibt nichts, das keine Wirkung hat: Wir können keinen Gedanken denken, ohne dass er eine Wirkung hat. Er verändert das jetzige Erleben und den nächsten Moment. Alles Fühlen hat Auswirkungen auf das nächste Fühlen. Auch darin können wir vertrauen, das gehört auch zur Natur des Geistes. Alles wirkt, und nichts hat Substanz.

Teilnehmerin: Das was du gerade beschreibst, so wie ich etwas fühle, ist der eine Aspekt. Ist der andere nicht auch unsere Unveränderlichkeit von allem?

Darüber spreche ich gerade. Das was ich gerade beschreibe ist unveränderlich. Genau das ist der unveränderliche Aspekt des Geistes. Er ist unveränderlich dynamisch, unveränderlich frisch, unveränderlich nicht fassbar, leer. Das ist seine unveränderliche Natur. Da ist nicht noch irgendwie etwas Anderes, was stabil wäre; sondern das Unveränderliche am Geist ist seine dynamische, offene, nicht fassbare Natur, immer gleich, immer identisch. Man nennt das auch Dharmakaya, den Wahrheitskörper.

Teilnehmerin: Nur was entsteht, kann auch vergehen.

Genau. Deswegen sage ich auch, dass diese Qualitäten nicht etwas sind, das entstanden ist. Diese Qualitäten sind Qualitäten des Seins. Du kannst die Klarheit oder die Frische nicht irgendwo finden; du kannst die Leerheit nicht irgendwo finden. Sie sind Qualitäten und nicht ein Etwas oder ein Objekt. Und sie existieren nicht als etwas Getrenntes von Erleben, sondern sind die Natur des Seins selber. Deswegen kann man von ihnen sagen, dass sie ungeboren sind und auch nicht sterben werden. Sie sind das beständige Verlässliche. Deswegen können die Qualitäten des Seins uns eine wahre Zuflucht sein. Denn sie sind nicht bedingt; sie begleiten alles Bedingte, sie sind die wahre Natur alles Bedingten.

Das ist damit gemeint. Das ist, was der Buddha als die eigentliche Zuflucht beschreibt. Und das spielt in alle Situationen hinein. Wenn wir miteinander sprechen, sind wir ganz wach für das Neue, Frische, Unbeständige, noch zu Entdeckende, und können uns dabei völlig entspannen, weil die Seinsmerkmale immer dieselben sein werden. Wir können im Vertrauen in die Natur von Wahrnehmen sein. Was kommt, weiß keiner. Keiner weiß, was im nächsten Moment kommt. Auch darin können wir vertrauen.

Wir können auch darin vertrauen, dass unsere Pläne für die Zukunft schief gehen. Es kommt nie so, wie man denkt. Vielleicht ein bisschen ähnlich, aber genau kann man es nicht wissen. Es gibt viel, in das man vertrauen kann.

In Eines kann man auch vertrauen: dass Greifen immer mit Anspannung einher geht. So dass man genau weiß, wie man Leid erzeugen kann. Festhalten, Festbeißen, Fixieren führt zu Anspannung. Das ist klar. Man kann auch darin vertrauen, dass Lassen, Fließen lassen, gelöstes Sein zu Glück und Befreiung führt. Das sind Grundgesetze des Seins, die Grundnatur des Seins. Dazu erwachen, nennt man Erwachen.

Gewahrsein löst alte Gewohnheitsmustern

Teilnehmerin: Wie ist das, wenn man zu Hause ist, da hat man so eine Art Rille, eine Art Endlosschleife...

Deswegen sage ich: Weniger Kaffee trinken, mehr praktizieren, ganz einfach. Diese Endlosschleife, diese Spurrille, in der wir immer wieder landen, kriegen wir nur gelöst, wenn wir dieses Gewahrsein üben. Wir sind die ganze Zeit im Greifen nach dem ‚Was‘, dem Inhalt. Was ich jetzt gerade mit euch versuche ist, die Kurve zu kriegen in ein Gewahrwerden der Natur des Seins, das ‚Wie‘. Und das werden wir dann weiter mit Herz füllen. Wir werden den Herzensqualitäten, die wir dadurch freilegen, mehr und mehr Raum geben. Das ist ein warmes und wohlwollendes Gewahrsein, ohne Absicht, annehmend, ohne persönliche Agenda.

Also nichts anderes als Praxis. Leben ohne Gewahrsein ist ein Funktionieren in vorhersagbaren Gewohnheitsmustern. Jemand ohne Gewahrsein ist total manipulierbar. Wir brauchen nur die entsprechenden Knöpfe zu drücken, die entsprechenden Sorgen zu wecken, die entsprechenden Hoffnungen zu stimulieren, und schon marschiert die ganze Truppe in die eine oder andere Richtung. Das nennt man Werbung oder Politik. Nennt es wie ihr wollt, es ist das geschickte Beeinflussen von Menschen mit mangelndem Gewahrsein, indem man ihre Gewohnheitsmuster gezielt anspricht. Und schon bekommst du die Reaktion, die du vorhersagen kannst.

Probleme machen immer die Leute, die Gewahrsein haben, die bewusst sind. Die machen immer Probleme, die entziehen sich der Manipulation. Diese Menschen kann man nicht steuern, sie denken selber und

unabhängig. Die kann man vielleicht mal ärgern und dann lassen sie los; dann hat man sie nicht mehr an der Leine oder am Haken. Sie haben vielleicht mal einen Moment von Begehren oder Begierde, lassen sie dann aber los und sitzen dann nicht mehr am Haken. Sie sehen etwas Schönes im Schaufenster und gehen weiter. Versteht ihr? Man wird frei durch Gewahrsein, und es macht weniger manipulierbar. In jedem Mehr an Gewahrsein sind wir weniger manipulierbar; wir merken, wann das Fixieren anfängt und können anders und entspannt damit umgehen. Wir werden dadurch wirklich frei und nicht mehr vorhersagbar sein.

Damit steigen wir aus unseren karmischen Mustern aus. Aber das gelingt uns zu Anfang nur selten. Wenn wir das fortgesetzt üben, nicht auf die Reaktionen einzusteigen, wird es immer häufiger. Es beginnt beim Meditieren mit den einfachsten Dingen: Es juckt z.B. irgendwo und wir kratzen uns nicht. Ein Jucken bringt dann nicht eine automatische Reaktion hervor, uns unbedingt kratzen zu müssen. Sondern wir entspannen und das Jucken geht auch weg. Vielleicht sogar besser, als wenn wir uns gekratzt hätten.

Oder es taucht ein Gedanke auf, dass ich das oder das tun muss – und statt aufzuspringen mache ich eine Pause; ich kann das auch später noch machen. Wir lernen impulsive Reaktionen zu entspannen und dadurch kriegen wir etwas mehr Meisterschaft über unser Leben Bzw. über unseren Geist.

Auf die Kommunikationssituation bezogen: In einem Austausch springen Reaktionen an und statt sie sofort auszuagieren schaffen wir Raum. Wir nehmen die Reaktion wahr – und eine Option ist dann darauf zu reagieren, wie wir immer darauf reagieren. Wir tun aber vielleicht gut daran auch andere Optionen offen zu halten. Wir sind entspannt im Austausch und nehmen den Anderen emotional vielleicht nicht so fixierend wahr. Dadurch kriegen wir vielleicht noch andere Nuancen mit, die uns vorher entgangen sind, weil wir nur auf der oberflächlichen Welle unterwegs waren. Und in der Wut, die wir bemerken, nehmen wir vielleicht auch die Angst wahr beim Anderen. Er ist ärgerlich, fühlt sich aber vielleicht bedrängt. Und der Ärger ist vielleicht nur ein Ausdruck dafür, dass ihm die Situation über den Kopf wächst oder er sich bedrängt fühlt, dass er sich nicht gehört fühlt. Das nehmen wir dann wahr und können darauf einsteigen. Oder wir halten uns noch andere Optionen offen.

Wenn wir entspannen können, wenn wir einfach sein können, haben wir viele Optionen. Und da wir viele Optionen haben, sind wir nicht vorhersagbar.

Einen Buddha kann man auf zwei Arten beschreiben: Ein vollkommen Erwachter ist nicht vorhersagbar im Rahmen der normalen karmischen Muster. Und er ist total vorhersagbar, insofern er immer zum Wohle der Gesamtsituation handeln wird. Man kann es also so oder so sehen. Aber er ist nicht manipulierbar.

Das ist spannend. Es kommt alles aus den Qualitäten der Meditation; d.h. die Qualitäten unseres Meditierens sollten das spiegeln, was wir uns für das Sein in der Welt und das Kommunizieren wünschen: im Meditieren mit derselben Offenheit, im Gewahrsein des Wandels, in der Frische, im Entdecken des Neuen; im Vertrauen auf das Stabile, das was trägt, die Qualitäten des Seins (die immer dieselben sind) – dieses Vertrauen hilft uns ein wenig zu entspannen. Das geht ganz weit.

Ein offener Geist ist frei von Ichbezogenheit - Nimm's nicht persönlich!

Die Qualitäten des Seins beinhalten, dass wir niemanden finden, dass es da niemanden gibt, der z.B. jetzt den Unterricht gibt oder die jetzt zuhört. Und das ist super, es ist nicht bedrohlich. Das ist etwas, worin wir vertrauen können, nämlich dass die Offenheit des Geistes frei von einem Ich ist, d.h. von einem Selbst, das wir verteidigen müssten.

Es gibt kein Ich oder Selbst, das ich jetzt produzieren müsste. Es gibt kein Ich oder Selbst, das ich jetzt anstrengen muss, etwas zu verstehen. Wenn ihr jetzt gerade merkt, dass ihr euch anstrengt etwas zu verstehen, lasst es sofort sein. Das ist die Anspannung, die verhindert, dass das Verstehen entsteht. Genauso meditieren wir und so sind wir auch in der Interaktion mit Menschen (mit Tieren, mit allen).

Wir sind eigentlich als niemand Besonderes unterwegs; wir brauchen unsere Existenz und unsere Wichtigkeit nicht zu beweisen. Wir sind einfach der Prozess, der eben ist. Wir brauchen uns nicht zu beweisen.

Das hat enorme Auswirkungen auf unser Zusammensein mit Anderen und speist sich aus den tiefen Erkenntnissen der Meditation. Es ist eine unglaubliche Entdeckung einfach sein zu können und zu merken, dass ich jetzt einfach war, ohne dass ich mich angestrengt habe zu sein. Das Sein setzt sich von selbst fort. Ich brauche nichts zu tun, um zu sein. Ich brauche gar keine Seins-Bestätigung.

Es ist einfach – Leben vollzieht sich.

Stellt euch vor, dass ihr mit dieser entspannten Entdeckung in den zwischenmenschlichen Austausch geht: Ich brauche mich im Austausch mit Anderen nicht ständig zu beweisen; der ganze Stress fällt von mir ab.

Das ist richtig spannend; das sind neue Dimensionen des Seins, die sich auftun.

Wenn mich jemand anblökt, dann braucht es nicht die Reaktion: „Ich bin verletzt“. Wir können das auch einfach lassen: 'es blökt'.

Die Botschaft des Buddha ist ganz einfach: Nehmt die Dinge nicht so persönlich!

Körper ist Körper, Empfindungen sind Empfindungen, geistige Gestaltungen sind geistige Gestaltungen, Geist ist Geist, es ist wie es ist. Schaut hin wie es ist und nehmt nicht alles persönlich! Die Dinge persönlich nehmen nennt man Ich-Bezogenheit. Wenn wir mit Ich-Bezogenheit unterwegs sind, dann nehmen wir alles, was uns jemand Anderes sagt, als „Ich“ wahr: wie muss *ich* darauf reagieren, was hat das mit *mir* zu tun; „Mag der mich, mag der mich nicht“, „Was muss *ich* jetzt tun“... Wir hören dann gar nicht mehr richtig hin, was der Andere wirklich sagt. Vielleicht ist da eine Botschaft drin, was ich zu tun habe, vielleicht ist da aber auch keine solche Botschaft. Vielleicht ist da einfach eine Botschaft, in der der Andere mir ein Bedürfnis mitteilen möchte. Vielleicht ist es gar nicht so, dass das Ich so gemeint ist. Wir könnten aus dem Nicht-Ich heraus zuhören und aus dem Nicht-Ich heraus auf die Situation eingehen. Das wäre ziemlich entspannt.

Da tun sich ganz viele Möglichkeiten auf. Darum geht es beim Meditieren. Aus dem Nicht-Ich zu meditieren bedeutet, alles was beim Meditieren auftaucht nicht persönlich zu nehmen. Das ist die Grundhaltung: Nimm es nicht so tragisch! Nimm es nicht so persönlich!

Da sind Gedanken, aber du brauchst dich nicht mit ihnen zu identifizieren. Du brauchst nicht zu sagen „*meine* Gedanken“, „was hatte *ich* wieder für eine schlimme Meditation“. Da entsteht Anspannung; da entsteht Leid, und schon sind wir wieder in der Identifikation. Wir schleppen diese Ich-Bezogenheit mit in die Dharma-Praxis hinein. Genau das Umgekehrte sollten wir tun: im Dharma-Praktizieren die neue Haltung üben, die Dinge eben nicht persönlich zu nehmen.

Nehmt es jetzt nicht so persönlich, wenn ich euch an den Karren fahre. Falls sich jemand hier erkannt fühlt, nehmt es nicht persönlich. Ich beschreibe euch, ohne euch zu kennen – weil ich meinen eigenen Geist kenne. Alles was ich sage, habe ich natürlich in meinem eigenen Geist erfahren, wie ich mich ständig persönlich nehme. Und wie ich die Dinge so vergegenständlichen kann. Ich beschreibe nur wie es laufen kann, wenn es schlecht läuft, wenn man viel Leid erzeugt und wie es sein kann, wenn man wenig Leid erzeugt.

Teilnehmerin: Was ich so schwierig finde ist, dass ich mir schnell sage, dass ich es nicht persönlich nehme, aber eigentlich nehme ich es persönlich.

Ja, das ist das Problem.

Ich drücke da irgendetwas weg. Und es wäre wichtig - und das ist gar nicht so einfach -, das erst einmal anzunehmen was ist, auch wenn es Wut ist.

Deswegen gleich annehmen, dass ich es persönlich nehme. Das also gleich mit annehmen. erinnert ihr euch noch daran, wie ich euch vorhin gesagt habe, dass wir es annehmen sollten, egal ob wir etwas genießen oder nicht. Die persönliche Reaktion sollten wir also auch gleich annehmen.

Du hast den Finger darauf gelegt, was jetzt genau der Fehler wäre: Da hat mal wieder jemand darüber doziert wie es geht, sich nicht persönlich zu nehmen und jetzt mache ich das. Da baut sich dann ein großer Berg unausgedrückter Emotionen auf, die ich nicht angenommen habe, weil ich ja nichts persönlich nehmen soll. Schon bin ich der nicht authentische Dharma-Praktizierende, so ein typischer Buddhist, der mit dem smiley durch die Gegend läuft und im Untergrund solche Emotionen hat.

Das brauchen wir nicht. Wir nehmen das stattdessen gleich an, wir nehmen gleich an, dass wir wieder einmal für uns ein Programm entwickelt haben, wie wir zu sein haben. Stattdessen: Kein Programm, nur schauen, wie die Dinge sind. Nur hinfühlen und nichts weiter. Kein Programm, wie wir zu sein haben. Wir sind wie wir sind: Prozess, nicht fassbar usw. Wir sind, wie wir sind mit unseren Emotionen – und auch das geht vorbei. Alles geht vorbei.

Vier Aspekte der Einsicht

In der tibetischen Tradition des Mahamudra beschreiben wir die entscheidenden Schritte der Einsicht in vier Aspekten:

1) Zunächst einmal wird uns beim Meditieren, wenn wir hinschauen, klar, dass alles im Geist stattfindet. Leben ist Erleben. Erleben ist immer Geist. Wie ich erlebe, das bestimmt, ob ich glücklich oder unglücklich bin. Das ist nicht so sehr das, was mir von außen passiert. Sondern selbst das, was ich von außen erlebe,

erlebe ich im Geist. Wenn ich z.B. da hochschaue und etwas sieht aus wie eine Kamera an der Wand, dann ist schon das Sehen selbst Geist; man nennt das das Sehbewusstsein. Das Interpretieren aufgrund von Erfahrung ist Geist, weil ich identifiziere das aufgrund von Vergleichen mit früheren Erfahrungen. Die emotionale Reaktion darauf ist Geist; was ich darüber sage und denke ist Geist.

Also ist alles Geist.

Das ist die erste grundlegende Einsicht. Und damit geht keine Behauptung einher, dass der Tisch, das Mikro, die Tür oder der Boden nicht auch erst Materie wären. Das ist damit nicht gemeint. Sondern was wir von der Materie mitbekommen, was wir wahrnehmen, ist Geist. Es wird keine äußere Welt abgestritten. Wenn wir sagen, dass alles Geist ist, dann hören manche, dass alles nur Geist ist und nichts anderes. Das ist persönliche Meinung, das ist keine Beschreibung mehr. Was wir wahrnehmen ist, dass tatsächlich alles im Geist stattfindet.

Teilnehmerin: Und dadurch verbindet auch jeder etwas anderes damit oder nimmt es anders wahr.

Völlig richtig. Jeder ist dann zusätzlich zu dem Sehen, Hören und Spüren usw. in der persönlichen Reaktion und packt das ganze in seine persönliche Welt der Wahrnehmung. Alles ist Geist.

2) All dieses geistige Erleben hat keine Substanz, ist leer.

Der Geist ist leer.

Damit ist gemeint, dass alles Erleben diese nicht fassbare Qualität hat, weil es sich wandelt. Man kann dieses Leben nicht für einen Moment zum Stillhalten bringen. In einem schönen Moment würden wir das Leben gern einmal für einen Moment anhalten; aber das geht nicht. Wir können nur einen schönen Prozess erleben und wenn wir uns entspannt in diesem Prozess verhalten, gibt es die Möglichkeit, dass er etwas länger dauert. Wir können das Leben nicht zum Anhalten bringen.

Man nennt das: Geist ist leer. Erleben hat keine Substanz, hat keinen Wesenskern, den wir fassen können. Alles ist Geist und was geistiges Erleben ist, ist von Natur her nicht fassbar und hat kein Selbst, keinen Wesenskern, keine Substanz.

3) Und dieses nicht fassbare substanzlose Erleben produziert immer wieder neue Erfahrungen:

Leerheit ist spontanes Vorhandensein, d.h. spontane Präsenz, von neuem Erleben.

Weil es keine Substanz hat, weil die Phänomene leer sind, können sie sich unaufhörlich neu manifestieren. Das ist der Grund dafür.

Man nimmt dazu auch das Beispiel eines Spiegels, um das zu illustrieren: Stellt euch vor, da wäre ein klar polierter Spiegel in meiner Handfläche. Die Bilder, die sich hier im Spiegel zeigen würden, das wäre die Reflexion von allem, was vor dem Spiegel ist. Und diese Bilder haben keine Substanz. Sie erscheinen klar, haben aber keine Substanz. Und weil sie keine Substanz haben, braucht der Spiegel kein Lager einzurichten, wo er die alten Bilder hinschiebt. Er braucht nichts zu tun, um das eben noch reflektierte Bild hinzutun. Es hat keine Substanz, und man braucht sich deshalb nicht darum zu kümmern, wo es hingeht. Es ist einfach nicht mehr da. Es ist eine momentane Erscheinung aufgrund von Bedingungen, z.B. eine bestimmte Art von Lichtstrahlen, die hier auftreffen. Dann gibt es ein bestimmtes Bild. Und wenn die Bedingungen nicht mehr zusammenkommen, dann ist es weg, es gibt es nirgendwo mehr. Es gab es vorher nicht und es gibt es nachher nicht.

Mit unserem Geist ist es genauso bei allem, was in ihm auftaucht. Aufgrund seiner nicht substanzhaften Natur zeigt sich alles ungehindert in neuem Erleben. Das alte Erleben geht weg, ohne dass es verstaubt zu werden braucht. Es braucht ihm niemand einen Tritt zu geben, um Platz für Neues zu machen.

Teilnehmerin: Und doch sind Spuren von dem Erleben in einer bestimmten Instanz, im ālaya-Bewusstsein, abgespeichert.

Genau. Es gibt jede Menge Auswirkungen, alles wirkt. Und auch die Auswirkungen sind dynamisch. Die Spuren im ālaya-Bewusstsein sind auch dynamisch. Das sind Kräfte, die dort wirken - insbesondere die Kräfte, immer wieder in Ich-bezogenen Mustern unterwegs zu sein, dynamische Bilder, Erinnerungsbilder. Aber auch diese sind jedes Mal anders. Sie sind auch dynamisch, es sind Kräfte. Wenn man da von Samen spricht, dann muss man sich das so vorstellen, dass mit dem Wort 'Samen' im ālaya-Bewusstsein eine dynamische Kraft gemeint ist, die wieder ein ähnliches Erleben hervorbringen kann. Wenn diese Samen Substanz hätten, könnten wir sie nicht reinigen. Wir können aber alle Kräfte, die in unserem ālaya-Bewusstsein, also unserem Grundbewusstsein, aktiv sind, lösen. Denn sie haben keine Substanz. Auch die Spuren sind nicht fassbar, aber sie wirken. Alles wirkt, hat aber keine Substanz.

Es ist ganz wichtig, dass wir das immer zusammen sehen: Wenn es heißt, dass alles leer ist, dann könnte man vorschnell zu dem Schluss kommen, dass es nicht wirkt, weil es leer ist. Aber das Gegenteil ist der Fall: Weil es leer ist wirkt es. Weil es keine Substanz hat, ist es Kraft. Es kann mit allem in Kraftaustausch treten. Alles wirkt - ein Seheindruck, ein Sehen, ein Hören, ein Riechen, ein Spüren, ein Denken. Jetzt auch: Das, was ihr hört, das sind nur Klänge, die ich aussende; es ist nichts Besonderes, nur ein paar Schallwellen. Aber was wir mit diesen Schallwellen machen, ist dass wir mit ihnen kommunizieren. Wir geben ihnen eine Bedeutung, und es wirkt. Wir gehen alle aus dieser Situation verändert heraus. Es wirkt, hat aber keine Substanz. Und weil es keine Substanz hat, kann das Nächste weiterwirken.

Alles ist veränderbar. Alles wirkt und durchwirkt sich – weil es keine Substanz hat. Wenn wir etwas hätten, dass wie ein abgeschlossenes solides Etwas wäre, sei es ein Ich, sei es die Essenz eines Gedankens, dann wäre dieser Bereich abgeschlossen vom Wirken. Diesen Gedanken könnte nichts verändern. Er müsste entsorgt werden, wenn wir ihn nicht mehr haben wollen. Er wäre eine Ausnahme zur Vergänglichkeit des Seins. Aber das gibt es nicht, es gibt keine solchen Ausnahmen.

4) *Spontanes Vorhandensein ist selbstbefreiend.*

Man nennt diese Tatsache, dass sich alles wandelt und in das nächste Erleben weitergestaltet, die Selbstbefreiung allen Seins. Selbstbefreiung bedeutet nicht, dass nichts mehr ist, wo etwas war. Sondern dass sich alles was ist, dynamisch in das nächste Erleben wandelt. Es kommt auf die Kräfte an, die dabei aktiv sind, was dann das nächste Erleben sein wird.

Nehmen wir mal ein Beispiel: Jemand ist ärgerlich und schlägt mich – nichts Heftiges –, es entsteht Kontakt. Wo ist der Schlag im nächsten Moment? Es kommt jetzt darauf an, was ich damit mache. Die Erfahrung des Geschlagenwerdens wird davon abhängen, welche Geisteskräfte jetzt da weiterwirken, was daraus gemacht wird. Wenn eine völlige Nicht-Identifikation, ein Nicht-Greifen, da ist, kann man sagen, dass sich die Erfahrung des Geschlagenwerdens von selbst befreit. Wir brauchen nichts zu tun, um sie zu befreien. Diese Erfahrung des Sich-Selbst-Befreiens wird umso deutlicher, je weniger wir damit tun. Wenn wir nichts machen, dann bleibt es dabei. Wenn wir viel damit tun, also wenn eine starke Reaktion stattfindet, dann haben wir das Gefühl, dass wir jetzt noch geschlagen werden. Das hängt mit dem Prozess des Reagierens zusammen und das nennt man Vergegenständlichen.

Wir nehmen die Dinge sehr persönlich, sehr ernst, halten sie für sehr solide – und das wirkt und wirkt und wirkt... Und setzt sich immer so fort, auch im Unterbewusstsein. Für diese Prozesse braucht es nicht unbedingt ein bewusstes Wirken. Viel wirkt auch auf vorbereiteten, unbewussten Ebenen. Der Grund ist, dass wir mit unserem Bewusstsein noch nicht so gewahr sind. Deswegen wirkt so manches auch, ohne dass wir es wirklich mitkriegen.

Teilnehmerin: Ich habe noch nie den Begriff ālaya-Bewusstsein gehört.

Ālaya-Bewusstsein ist das Speicherbewusstsein oder Grundbewusstsein. Das ist die Dimension unseres Seins, wo die karmischen Kräfte weiterwirken, auch wenn sie jetzt in unserem Bewusstsein gar nicht präsent sind. Und dieses *ālaya-Bewusstsein* ist ein Konzept, das uns zu verstehen hilft, wo eigentlich die Reinigung dieser Ich-bezogenen Kräfte stattfindet, diese Grundtendenz des Seins.

Das hat aber nichts mit Erinnerung zu tun?

Es sind Erinnerungen, die in den Untergrund gegangen, aber wieder abrufbar sind. Wenn der Buddha sich an frühere Leben erinnert, geht er über den Weg dieses tiefen Gewahrseins, in dem diese Spuren erinnert werden können.

In der Ressource verankern - Traumatherapie

Teilnehmerin: Wenn ein Mensch etwas Schlimmes erlebt, z.B. als Kind, und dann wird er irgendwann erwachsen, leidet aber noch massiv unter diesen traumatischen Erfahrungen: Wie kann man das im Nachhinein entschärfen? Es ist ja total eingegraben.

Der Prozess ist wie beim Meditieren: Wir sind verankert in einer Ressource, d.h. wir sind stabil und verankert in den Qualitäten des Seins und gehen dann in den Randbereich wo das Trauma zu spüren ist – ohne es zu reaktivieren. Wir gehen in den Randbereich und bleiben stabil in den Qualitäten, in den Ressourcen verankert. Dadurch löst sich das aus der Randzone immer mehr, steigt auf, wird aber nicht mehr ergriffen, d.h. es findet keine neue Identifikation statt. Neue Identifikation wäre Retraumatisierung. Wir bleiben in dem entspannten gelösten Bewusstsein und lassen das, was an der Schwelle des Bewusstseins ist, auftauchen. In der klassischen Traumatherapie macht man das durch Pendelbewegungen, aber es gibt auch

andere Verfahren, in denen man von der Gleichzeitigkeit von Ressource und Trauma spricht. Das ist die sicherste Art, um ein Trauma aufzulösen.

Wir machen das in der Meditation mit Buddhisten-Deutsch gesagt, indem wir stabil in der Zuflucht verankert sind, das ist die Hauptressource: Zuflucht, Bodhicitta (der Geist des Erwachens), Verstehen, Mitgefühl, Liebe, die Vier Unermesslichen. In diesen sind wir fest verankert und gehen dann mit dem Spüren in genau die Bereiche, wo Leid zu spüren ist, wo Enge im Körper oder Geist zu spüren ist.

Das habe ich vorhin in etwa mit euch gemacht - wir gehen an einen Ort, wo wir uns ein bisschen eng spüren. Weil wir an diesem für uns schwierigen Ort verweilen, kommt allmählich das Unbewusste in das Bewusstsein, als würden wir an den Zipfeln eines Taschentuches ziehen. Aber wir bleiben dabei im Gewahrsein verankert, das ist der Schutz. So kann man frühkindliche Erfahrungen auflösen. Wir gehen dorthin, wo etwas spürbar ist, wo uns nicht klar ist, wieso wir immer an diesem Ort eine Verspannung haben. Wir gehen dorthin, aber immer nur so weit wir noch gut verankert bleiben können und arbeiten in dieser Randzone mit zunehmendem Gewahrsein. Das ist die Technik. Und das ist genau die Meditationsmethode für alles Auflösen von Karma. Wenn wir die Gewohnheitsmuster auflösen wollen, brauchen wir nur hinzuspüren wo jetzt gerade Anspannung, tib. *dukkha*, sitzt und wir gehen mit dem Gewahrsein da hin. Dort bleiben wir ohne uns zu verstricken. Wir bleiben präsent, ohne uns zu verhaken (mit 'Ich', 'Du', 'Will ich haben', 'Will ich nicht haben' usw.).

Teilnehmer: Das Verstricken ist genau das Thema bei mir: beim Beobachten, wie es ist. Aber dann ist da z.B. die Erkenntnis, dass ich das bewerte oder mit negativen Gedanken herangehe. Dann ist es letzten Endes die Kunst zu erkennen, dass ich gerade diesen Gedanke habe, aber nicht weiter darauf einsteige.

Ja genau, das ist die Kunst. Und die lernen wir in kleinen Schritten. Wir lernen sie traditionell, in dem wir zuerst anfangen, uns nicht mit äußeren Objekten zu verstricken, z.B. mit etwas, das wir sehen oder hören, dann gehen wir weiter zu dem, was wir mit dem Körper spüren, so dass wir lernen, nicht verstrickend zu reagieren und entspannt zu bleiben. Mit der Zeit entwickeln wir dieselbe Fähigkeit mit Gedanken. Zuerst ganz leicht mit neutralen Gedanken, dann wird es mit etwas stärker geladenen emotionalen Gedanken auch schon möglich, die heftigen Gedanken erwischen uns immer noch. Aber mit der Zeit lernen wir sogar, bei heftigen Gedanken offen zu bleiben.

Das ist die Vertiefung der Geistesschulung: offen zu bleiben und wahrzunehmen; zu schauen und zu verstehen. Das Verstehen durch das offene klare Schauen ist das, was die Lösung bringt. Das bringt das gelöste Sein mit dem, was gerade die Herausforderung ist.

Und das geht eben über die Praxis und nicht über den Verstand.

Über den Verstand geht da gar nichts. Man kann sich zwar noch manchmal zur Vernunft rufen, aber das ist auch alles, was wir mit dem Verstand machen.

Teilnehmerin: Kannst du noch einmal sagen: Samen im ālaya-Bewusstsein sind...

...Kräfte, die unbewusst wirken; für den normalen Menschen unbewusst.

Und die erzeugen ein ähnliches Muster, oder?

Ein ähnliches Erleben. Wenn diese Samen, diese Kräfte, ins Bewusstsein aufsteigen, erzeugen sie ein ähnliches Erleben wie das, durch das sie entstanden sind. Man fragt sich ja manchmal, warum beim Meditieren jetzt so ein Geisteszustand auftaucht. Es gibt keinen äußeren Anlass und man findet auch keinen inneren Anlass. Das ist das typische Aufgehen von etwas, das durch Entspannung ins Bewusstsein aufsteigt, einfach nur, weil wir den Deckel geöffnet haben. Wir haben nichts anderes getan als Raum zu geben.

Nachmittag - Einstieg in Tonglen

Meditation - Mensch unter Menschen

Und weiter geht es mit dem Üben ... Spüren ... Hören ... Sehen ... Riechen ... Schmecken ... Wahrnehmen der inneren Prozesse. –

Vorbehaltlos ‚ja‘ sagen zu dem wie es jetzt gerade ist, immer jetzt gerade. –

Geht es mit noch etwas weniger Anstrengung gewahr zu sein? -

Gibt es noch Bereiche im Körper, die wir entspannen können? Speziell die Stirnpartie, um die Augen herum... Wir brauchen gar nicht versuchen gewahr zu sein, das macht unser Bewusstsein ganz von selbst... Wie ist es jetzt ganz als Mensch da zu sein, nur als Mensch, niemand besonderes... und ganz Mensch atme ich, atme ein, atme aus, auch das geschieht ganz von selbst. -

Aber jetzt werde ich mir dieses Atmens bewusst, wie sich dieses atmen vollzieht. Ein wunderbares Symbol für das „sich öffnen und fließen lassen“. Annehmen und erleben. Wir können damit experimentieren, wie es ist, in unserer Geisteshaltung beim Einatmen die Öffnung zu betonen, sich zu öffnen für die Präsenz der Anderen, welche auch im Raum sind ... Mich mit dem Ausatmen ganz hinein zu entspannen, dass es so ist. -

Mensch unter Menschen ... ist es möglich einfach Mensch zu sein, im Bewusstsein der Gegenwart anderer Menschen um mich herum? ... Schaut mal ob ihr auch einfach Mensch sein könnt wenn ihr die Augen aufmacht. Einfach Mensch sein. Vielleicht bemerkt ihr, dass sich mit dem öffnen der Augen eine gewisse Spannung einstellt. Die braucht es gar nicht. Ihr könnt ganz entspannt sein und weiter atmen und die Menschen sogar ansehen. Der Trick ist, sich immer in das Erleben hinein zu entspannen. In das was sich ändert, in das was neu ist, da entspannen wir uns hinein... So ist es. -

sich öffnen und mit dem Ausatmen alles fließen lassen... Weiter meditieren auch wenn Kontakt entsteht, auch wenn sich die Blicke treffen ... Einfach Mensch sein. Es gibt nichts zu tun. Wenn ihr euch so sanft umseht und so weiter praktiziert einfach Mensch zu sein, dann merkt ihr vielleicht, das so manche Anspannung einfach Schutz ist. Genau da können wir auch wieder hinein entspannen. Immer wieder ins Mensch sein hinein entspannen... -

Dadurch, dass nun viele von uns dieser Aufforderung gefolgt sind, aus dem Mensch sein heraus in Kontakt zu treten ändert sich die Atmosphäre hier im Raum ... Es ist eine belebende Stille. –

Lasst uns einfach so weiter üben entspannt zu bleiben, auch wenn die Blicke sich manchmal kreuzen ... Vielleicht merkt ihr innere Bewegungen, wie Sorge und Angst im Herzen „durchschaut“ zu werden, Sorge sich verletzlich zu zeigen. Das Unbequemste könnte sein, dass es hier keine Routine gibt... Wir haben keine etablierten Muster, die uns beim einfachen Sein weiterhelfen ... -

* * *

Sich der Unwägbarkeit des Sein ganz öffnen

Vielleicht bemerkt ihr während der Pause, wie wir wieder in vertraute Gewohnheitsmuster hineinschlüpfen. Das brauchen wir nicht unbedingt, wir können immer wieder einfach Mensch sein. Ein Lächeln, mit dem wir die Zuwendung des Anderen einladen, eine „Frau sein“ oder „ein Mann sein“ indem wir uns wiederfinden, irgendeine Aufgabe oder ein Tun mit dem wir uns ganz identifizieren, das gibt uns Sicherheit.

Beim Meditieren und beim Kommunizieren geht es darum in die unsicheren Bereiche hineinzugehen. Wieder in dieses Nichtwissen, ohne jemand besonderes zu sein, dort wo alles noch ungeformt ist. Ich gehe mit euch jedes Mal in diesen ungeformten Bereich. Ich weiß selbst nicht was der nächste Satz ist. Ich versuche euch mit diesen Worten ein Bild davon zu geben, wie es ist sich furchtlos auf das „noch-nicht-Gestaltete“ einzulassen. Dieses Erleben, dass ich noch nicht vorformuliert, noch nicht vorgedacht habe. Das einfach im nächsten Moment so sein darf.

Wirkliches Meditieren ist ein sich ausliefern, sich vergessen, sich hingeben. Wir liefern uns dem nächsten Erleben aus, wir vergessen uns, nehmen uns nicht wichtig, versuchen nicht ständig einen Mittelpunkt als Ich aufrecht zu erhalten. Das ist nicht nötig, es ist nur Anspannung und unnötige Anstrengung, die wir nicht brauchen.

Das sind die ermüdenden Extraschlaufen unseres Denkens. Das Leben findet sowieso statt und hinzu kommt immer noch extra das Ich. Wenn wir einfach so sind, dann wird jede Begegnung intensiv. Wir sind so schnell

in der echten Begegnung, die wir uns alle wünschen. Aber es macht uns ein bisschen Angst: was da wohl passiert wenn ich einfach so bin?

Teilnehmerin: Ich finde das macht nicht nur Angst sondern unsicher....

Da würde ich auch zustimmen. Ja das macht unsicher, klar. Für mich ist Unsicherheit eine Form von Angst, aber das können wir auch anders definieren. Kannst Du Dir vorstellen, so unsicher beim Meditieren zu sein?

Nein.

Aber darum geht es: unsicher zu sein. Wir können nur in die Natur des Seins vertrauen, was dann genau kommt, da sind wir uns nicht sicher. Meistern können wir es nicht, vorherbestimmen können wir es auch nicht. Wir wissen tatsächlich nicht was der nächste Atemzug bringt. Wir stellen permanent eine Wahrscheinlichkeitsrechnung auf: Wahrscheinlich bleibt es fast beim Alten. Also bei dem wie es jetzt ist, aber tatsächlich könnte im nächsten Moment eine Bombe hochgehen. Wissen wir nicht. Vorhin hat plötzlich jemand genießt, das wussten wir nicht. Es passiert einfach. Wir denken einfach, dass es wahrscheinlich so bleibt wie es ist, aber so ganz bleibt es das nicht. Meistens haben wir ja recht damit.

Und trotzdem: Wenn die Zeiträume etwas größer werden, die wir betrachten, zum Beispiel wie genau der Ablauf von heute Abend ist, wissen wir es nicht. Wir wissen vielleicht die Eckdaten, mit wem wir zusammen sind, aber wie das dann sein wird, das wissen wir nicht.

Meditieren ist sich der Unwägbarkeit des Seins ganz zu öffnen. Sich öffnen und nach und nach auf Bezugspunkte zu verzichten. Wenn ich beim Meditieren ständig dabei bin, den Atem an der Nasenspitze zu beobachten oder einen Buddha zu visualisieren oder irgendeine Methode anzuwenden, mach ich tatsächlich Folgendes: Ich vermeide es einfach zu sein. Ich liefere mich nicht wirklich aus. Die Meditationsmethode ist der Rettungsanker. Ein gehen von Methodenschritt zu Methodenschritt ist meine Identifikation. Ich übe Anapanasatti oder Visualisation einer Gottheit oder eines Buddhas oder Matras. Das sind alles Bezugspunkte, sie geben uns eine vermeintliche Sicherheit. Im Grunde aber setzen wir das ständige Tun fort.

Wenn wir diese Methoden richtig einsetzen, dann bedeutet das, dass wir diese dazu einsetzen um aus dem stärkeren Tun, aus dem Beschäftigt sein mit allem Möglichen, herauszukommen. Wir suchen uns also ein einfacheres Tun. Zum Beispiel, den Atem an der Nasenspitze zu verfolgen. Wenn sich durch dieses einfach Tun der Geist beruhigt hat, dann sollte ich auch diese einfache Tun lassen und mehr und mehr ins nur Sein übergehen um wahr zu nehmen was wirklich ist – wenn ich nicht immer schon vorgebe wie es zu sein hat.

Wenn ich in der Begegnung mit Menschen permanent in der Gesprächsführung bin, entdecke ich nicht wirklich, wie es ist einfach zu Sein mit dem Anderen. Wenn ich beim Zuhören in meinen eigenen Vorstellungen bin, dann entdecke ich es nicht. Wenn ich nicht wirklich zuhöre, weil ich meine, ich müsste beim Sprechen auf die Nasenspitze meditieren, dann bin ich nicht ganz da. Es kann mir als Anker helfen aber wenn ich mich gesammelt habe, muss ich auch diesen Anker loslassen. Den Schritt wagen, einfach zu sein! Und dann kann ich wieder Impulse geben, denn dann kommt das Gestalten aus dem unmittelbaren Erleben des Seins heraus. Wenn ich aber die ganze Zeit gestalte ohne zwischendurch zu spüren, gehe ich mit meinem Gestalten an den wahren Bedürfnissen der Situation vorbei.

Vielleicht habe ich eine Idee im Kopf, wie beispielsweise der Sonntag zu sein hat und gestalte ein Super-Sonntag-Frühstück und keiner hat Bock“ darauf. Spüren! Spüren und sich auf das Ungestaltete einlassen!

Teilnehmerin: Meditieren ist sich der Unwägbarkeit des Seins ganz zu öffnen. Diese Unwägbarkeit ist für mich nicht so fragwürdig, weil ich überzeugt bin, dass mir nichts anderes begegnet als ich mir selbst erwirkt habe.

Genau. Und weil wir nicht wissen was wir uns so erwirkt haben.

Im Detail nicht, aber es ist nichts, dem ich entkommen könnte. Insofern ist es nichts gegen was ich steuern oder mich auflehnen könnte.

Genau. Du hast schon verstanden, dass Du im Detail nicht wissen kannst was kommt.

Aber es ist beruhigend zu wissen, dass nichts kommt was nicht ohnedies kommen muss. Entfliehen kann ich dem nicht.

Du kannst nur im Annehmen dessen was ohnehin kommt möglichst entspannt bleiben. Das nennt man die Unwägbarkeit des Seins. Man weiß einfach nicht, was einem alles begegnet und dem entspannt zu sein, ohne die Fehler zu wiederholen die auf Ich und meiner Wichtigkeit beruhen ist der Weg. Alles andere würde

bedeuten, das karmische Feuer weiter anzufeuern, ständig weiter Ich-bezogene Muster zu schüren. Und das tun wir wenn wir ständig ohne Raum zu geben weiter gestalten. Im Raum geben können sich die Wirkungen zeigen, erst hier können wir Karma reinigen. Wenn wir ständig weiter reagieren erschöpft sich nichts.

Teilnehmerin: Im tibetischen Buddhismus gibt es so viele Methoden zum Beispiel Visualisierungen der Gottheiten wie Tara. Ich empfand es als sehr erleichternd, in diesem Seminar zu hören all diese Methoden auch loslassen zu dürfen um genau das zu üben, was du anleitest.

Schau dir an, um welche Methoden es sich dabei handelt. Nehmen wir einmal das Beispiel der Tara-Visualisierungen. Es hängt auch hier diese wunderschöne weiße Tara im Eingangsbereich. Wenn wir auf die weiße Tara oder irgendeine andere Tara meditieren, verbinden wir uns mit den Qualitäten des Seins. Sich selbst als Tara zu visualisieren, oder Tara vor oder über sich vor zu stellen, dient als Brücke um mit den Qualitäten dieses Seins in Kontakt zu kommen bzw. diese in uns zu stimulieren. Sobald sich die Qualitäten zeigen gehört es zur Methode dass Tara sich ganz auflöst und wir nur noch im natürlichen Sein verbleiben. Das wohnt diesen Methoden inne: dass sie sich selber auflösen und uns als Brücke ins natürliche Sein helfen. Gendün Rinpoche nannte es: „Aus dem schlechten Film einen guten Film machen und aus dem guten Film aufwachen - und im natürlichen Sein ankommen“. Somit: eine gute Methode ist ein guter Film. Welchen Film wir einlegen, entscheiden wir wenn wir uns zum Meditieren begeben.

Niemand sein - Ich ist Prozess

Teilnehmerin: Ich möchte nochmal einhaken, ob ich es richtig verstanden habe: Man kann deshalb die Dinge nicht persönlich nehmen, weil die Phänomene und das Gewahrsein Ausdruck der Natur des Geistes sind. Wenn man in der Natur des Geistes ruht, erzeugt es auch kein neues Karma. Phänomene und gewahres Sein sind im Gewahrseinsraum zwar vorhanden, aber es findet kein reagieren mehr statt, weswegen kein neues Karma hinzukommt. Nur das alte Karma wird hier abgebaut.

Vieles von dem was du versuchst, zusammen zu bauen stimmt. Du brauchst nur mit deiner Erfahrung zu gehen. Wenn wir beide uns beispielsweise unterhalten und ich würde emotional etwas ausdrücken während du entspannt und offen bleibst, dann spürst du direkt, dass du frei weiter machen kannst und nicht in deinen reaktiven alten Mustern gefangen bist. Du brauchst nicht in den non-dualen Gewahrseinsraum zu gehen. Das ist schön, wenn wir dort sind, aber wir können auch auf dieser Ebene entspannt bleiben und uns dafür öffnen. Wir spüren wie erleichternd es ist, dass ich auf Dinge, die ich ausgelöst habe mit Offenheit und Entspannung zu reagieren. So entsteht etwas Neues. Der alte Prozess wird nicht weiter fortgesetzt. So einfach ist das.

Das ist dann aber der gute Film.

Das ist also mindestens ein guter Film.

Und gar kein Film ist nur aus dem non-dualen Bereich heraus möglich?

Genau. Ich versuche euch mit diesen einfachen Übungen vertraut zu machen, wie weit wir uns jetzt schon vergessen können. Wie wir von dem jemand-sein loslassen können. Wir können so viel entspannter im Leben unterwegs sein.

Teilnehmerin: Wer oder was ist eigentlich der innere Beobachter?

Tja. Ich habe ihn noch nicht gefunden und du?

Aber Du kannst es vielleicht erläutern. Gibt es da etwas was in uns vorhanden ist?

Die Frage, die du stellst ist ganz verständlich. Fragen wie diese werden mir überall gestellt. Wer oder was ist der Beobachter? In der Frage steckt eine irreführende Hypothese: Wir denken ‚es müsste etwas oder jemand da sein, der beobachtet. Tatsächlich findet beobachten einfach nur statt. Mal findet es statt, mal nicht. Wenn wir nach etwas Dauerhaftem suchen, das wir den Beobachter oder das Beobachtende nennen können, dann sind wir auf der falschen Fährte. Wir werden ‚ihn‘ nie finden. Es gibt ‚ihn‘ nicht. Es gibt nur das Beobachten. Es gibt sehen aber nicht den Sehenden. Das ist dieser falsche Rückschluss den wir ziehen, weil es einen Vorgang gibt, denken wir es gäbe jemanden der Besitzer oder Gestalter/Auslöser dieses Vorganges wäre. Was wir immer bemerken können ist, das zum Beispiel im Augenblick verschärft beobachten statt findet.

Teilnehmerin: Aber es findet ja von mir statt.

Wenn du jetzt das Ich auch noch finden könntest...

Das finde ich sehr schwierig. Ich kann dieses „mir oder ich“ nicht herauslassen. Im Gegenüber findet dieses Beobachten in der gleichen Form statt. Nur eben gegenüber.

Das ist so interessant. Wir denken, weil hier aus einem Kopf Sehen stattfindet, müsste doch hinter den Augen ein Ich sitzen. So denken wir. Weil hier oben so viele Sinnesorgane sitzen denken wir einfach, das muss doch wohl jemand sein. Es ist sehr schwer diesen jemand zu finden. Es hat ihn auch noch nie jemand gefunden.

Und dennoch findet es ja von Person A, Person B und Person C in unterschiedlicher Weise statt. Also es ist einmal sehen von A, B, C, D, E und F. Deswegen ist es nicht nur sehen sondern es ist sehen von A und sehen von B...

Genau. Und jetzt ist die Frage ob A eine Konstante oder ein Prozess ist. Sieh da nochmal hin. Ist A nicht ein Prozess, B ein Prozess so dass wir von A, B, C, D, E, F, G- Prozessen ausgehen?

Genau. Aber es sind trotzdem verschiedene Prozesse. Es ist der A-Prozess, der B-Prozess und der C-Prozess.

Ja genau. So sehe ich das auch!

Und jeder benennt seinen Prozess als Ich.

Das können wir so machen. Und wo gibt es das Ich?

Es ist ja nur ein Wort, das „Ich“.

Sage ich doch! Es ist nur ein Wort. Wir sind uns völlig einig, es gibt das Ich nur als Wort und der Rest, was es beschreibt ist nur Prozess. Das ist moderne Psychologie. So definiert die heutige Psychologie das Ich ebenfalls: als integrativen Prozess.

Aber mir geht es darum, dass es ein unterschiedlicher Prozess ist. Es geht also darum, dass es kein Ich gibt und das somit alles Eins ist.

Wo hast du das gehört?! Das alles Eins ist?

Ja, dass nichts getrenntes existiert, das alles absolut ist...

Du drückst die ganzen Missverständnisse aus, die in der spirituellen Szene existieren. Da gibt es Leute, die behaupten alles wäre Eins. Da muss man protestieren! Ich finde es gut dass du protestiert. Auf der absoluten Ebene sei alles Eins? Das gibt es auch, dass Leute so etwas behaupten.

Auf der absoluten Ebene ist ja gar nichts!

Wie kommt denn diese Aussage zustande? Das ist ja furchtbar! Wenn auf der absoluten Ebene gar nichts ist, dann bin ich der Letzte, der auf die absolute Ebene möchte! Wenn wir das nun alles aufräumen möchten, dann haben wir ein bisschen zu tun.

Mir geht es ja eher um das Fühlen des Nicht-Ich.

Schau mal, wir beide sind doch getrennte Prozesse. Wir haben uns heute mal wieder nach langer Zeit gesehen. Jeder hat bis dahin sein Leben gelebt. Da sind wir uns völlig einig. Ich würde nie behaupten du bist ich und ich bin du. Nie!

Ja, aber wir sind nur Phänomene.

Das bedeutet?

Nun, wenn Du sagst das Sehen ist nur sehen, dann würde ich sagen, dass es sich um unterschiedliches Sehen handelt beispielsweise von unterschiedlichen Prozessen, die wir als Ich bezeichnen. Sehen von A, B und C.

Mach Dir die Mühe da hinzusehen. Wir haben unterschiedliches Sehen. Warum ist unser Sehen unterschiedlich? Weil wir mit unterschiedlichen Empfindungen sehen, weil wir unterschiedliche Erfahrungen damit verbinden, weil wir unterschiedliche Gefühle damit verbinden...

Ja und weil ich nicht dich fühlen kann. Ich kann nicht in dich hineingehen und dich fühlen und du nicht in mich. Und darum finde ich es so schwierig das Ich herauszulassen.

Wir können das ich ja als Prozess mit reinnehmen. So wie Du es vorher erklärt hast bin ich 100% einverstanden. Ich als Prozess? Ja klar! Ich spreche ja auch von mir als ich. Ich sage ja auch nicht, dass diese Folge von Phänomenen jetzt mal Wasserlassen müsste.

Es soll immer noch einfacher werden. Es geht darum die unnötige Komplikation zu eliminieren, dass ich in Situationen wegzulassen, in denen ich das Ich für etwas Solides halte und „jemand“ sein muss, beziehungsweise einer Ich-Identität gerecht zu werden. Tatsächlich sind wir eine ganz natürliche Identität. Das ist der Strom unseres Seins, der Prozess der nur in diesem Körper stattfindet und nirgendwo anders. Diesen Geistesstrom können wir auch „Ich“ nennen.

Dieses Ich ist Prozess des Zusammenwirkens der 5 Sinneswahrnehmungen, der 5 *Skandhas*. Hier gibt es kein Zentrum zu finden. Manche Menschen denken es gäbe ein Zentrum aber es ist nicht existent. Wenn man versucht ein Zentrum zu finden, findet man immer wieder nur miteinander verwobene Prozesse. Es geht also um dieses Zentrumsgefühl und darum mehr als notwendig jemand sein zu müssen. Wenn ich mich auf das Meditationskissen setzte und noch die ganze Ich-Story mit mir schlepe, meine ich selbst, hier müsste „ich“ mich noch mit allem möglichen herumschlagen. Das ist viel unnötiger Ich-Prozess. Es geht darum genau das zu vereinfachen.

Wir können direkt bei dem Erleben bleiben, dass hast du gut benannt. Es gab aber noch ein paar andere Dinge die wir uns ansehen sollten. Du sagtest, dass absolute Ebene ein „Gar-nichts“ wäre. Ich hatte euch vorhin ein bisschen etwas über die letztendliche Schau des Seins erklärt. Alles ist Geist bedeutet nicht, dass nichts ist, es bedeutet alles ist Erleben, welches im Geist stattfindet.

Dieses leere, nicht fassbare Erleben gestaltet sich ständig neu. Es ist spontanes Vorhandensein. Wenn Du diesen Satz auf die Spitze treibst, dann bedeutet das: Leerheit ist Fülle. Leerheit ist spontanes Vorhandensein, und das bedeutet VORHANDENSEIN. Genau das Gegenteil von Leere oder Nichtsein. Die Fülle des Erlebens ist selbstbefreiend, ist ständiger Prozess.

Deswegen ist es mir so ein Anliegen genau das erlebbar zu machen, um mit vielen falschen Ansichten durch direkte Beobachtung aufzuräumen. Dann räumen wir auf mit solchen nihilistischen Vorstellungen welche im Umlauf sind und dem Gefühl, dass ein Ich kaputt gemacht wird und das wir alle gleich sind. Was für ein Unfug!

Ich meinte dann eher dieses Non-duale. Wenn man das erfährt, was ich noch nicht erfahren habe, existiert nichts Duales mehr:

Was nicht mehr existiert?

Nichtgetrennt und doch nicht Eins

Dann ist es ja alles Eins. Dann bin „ich“ ja der „Baum“. Das haben ja manche schon berichtet. „Ich habe den Baum gesehen und ich war der Baum“.

Dann frag mal den Baum, ob er den anderen auch erfahren hat. Das ist ein Anschein von Non-Dual. Du darfst deine Klugheit einsetzen: wenn die beiden eins gewesen wären, wäre entweder der Baum mit nach Hause gekommen oder er bei dem Baum geblieben. Da ist eine offenkundige Verschiedenheit.

Es gibt einen Schimmer des Non-dualen, den Menschen wohl schon erfahren haben...

Es gibt viele Schimmer, den Menschen schon erfahren haben.

Ich habe eher dieses Eins-Sein gemeint, das Non-duale...

Das Non-Duale, das wir meinen ist, das im Erleben keine Auftrennung in Subjekt und Objekt statt findet. Du hast jetzt verstanden, dass Non-Duale würde bedeuten „ich und du“.

Nein, nein, dass es eben genau das nicht mehr gibt. Da gibt es nicht mehr ich und du.

Es gibt kein Denken mehr in „ich und du“ aber es gibt trotzdem noch „ich“ und „du“. Es gibt intrapsychisch gesehen kein Subjekt und Objekt. Das einfachste und sehr alte Beispiel welches Nagrjuna im zweiten Jahrhundert immer heranzog ist das Gehen. Geht da ein Ich?

Ein Prozess!

Da hast du jetzt schlau geantwortet! Der in dualistischen Prozessen gefangene Geist denkt immer „Ich gehe“. Statt einfach nur zu gehen, geht immer noch ein Ich mit. Das Ich schaut und das Ich stellt Fragen. Tatsächlich fällt jeder dieser Prozesse viel leichter wenn kein Ich im Vordergrund steht. Es findet nur Gehen statt. Sehen ist entspannt, wenn es ohne dieses Ich-Gefühl stattfindet. Dann können wir stundenlang Sehen ohne müde zu werden. Diese Grundtätigkeiten (Gehen, Sehen, Hören etc.) sind noch effizienter, noch offener, noch klarer

wenn sie nicht ständig von diesen Ich-bezogenen Haltungen durchsetzt werden. Wenn diese Anspannung eines Ichs getrennt vom Erleben oder Tun wegfällt dann nennen wir das Nondual.

Non-dual bedeutet hier nicht dass ein Mensch mit einem Anderen nondual wird. Nondual wird man in sich selbst. In einem selber reduziert sich die Trennung zwischen einem Subjekt, einem erlebenden Beobachter und dem Beobachteten. Ich und meine Emotionen, ich und meine Wahrnehmung oder ich und meine Gedanken, mein Körper, diese Trennung hört auf. Es hat nichts damit zu tun dass wir beide Eins werden.

Dieses Missverständnis entsteht zum einen aus der Sprache heraus. Man versteht Subjekt und Objekt als zwischenmenschlich. Zum anderen gibt es noch Richtungen, welche sich nondual nennen wie zum Beispiel die alte Richtung im Hinduismus zwischen *Atman und Brahman* wo etwas Inneres eins wird mit etwas Äußerem. Wo eine Lehre zu Missverständnissen führt hört man nicht mehr, dass etwas anderes gemeint ist. Es kann also auch sein, dass du mit Menschen zusammen kommst die eine Art symbiotische Vereinigung zwischen Menschen anstreben. Das ist alles nicht gemeint. Das Wort Einheit wird im Buddhismus explizit vermieden. Es geht um Ungetrenntheit. Es ist wichtig diesen philosophischen Unterschied zu berücksichtigen.

Wir sind nicht so getrennt wie wir denken, das ist etwas anderes. Es ist tatsächlich möglich, sofern ich die Ich-bezogenen Funktionen entspanne, mehr vom anderen Menschen mitzubekommen. Deswegen werde ich nicht zum Anderen, ich bekomme nur sehr viel mehr mit. In diesem Prozess kann ich durch die Entspannung viel mehr in Resonanz gehen. So bekomme ich unter Umständen mit wie traurig, verzweifelt oder freudig der Andere ist. Manchmal werden auch die zugrunde liegenden Gedanken sichtbar. Ich bin viel aufnahmefähiger. Das heißt aber nicht, dass ich mit der Umwelt eins bin. Ich bin immer noch ein für sich funktionierender Seiensstrom, Person, Individuum oder Ich. Hilft Dir das ein bisschen wenn ich darauf eingehe? Das Wichtigste habe ich jetzt angesprochen. Dann brauchen wir erst einmal eine Pause.

* * *

Meditation - offen und verbunden sein

Und wieder gibt es eigentlich nur Eines, was wichtig ist: zu sein, ganz offen. Annehmend für alles was sich zeigt ... so offen, dass sich auch das zeigen kann was sich noch nicht gezeigt hat. -

Ganz offen dafür, auch unser Verbundensein mit anderen zu spüren. Mit denen, die hier sind und mit denen, die nicht hier sind. Vereint über diese Wände hinaus.-

In diesem Verbundensein, sind wir gar nicht das Zentrum der Welt, sondern eher so wie ein Sandkorn am Strand unter vielen Sandkörnern. Wie ein Baum im Wald unter vielen Bäumen. Wie ein Grashalm auf der Wiese unter vielen Gräsern.-

Einfach sein ... ganz Mensch, wir könnten auch sagen ganz Buddha, je nach dem was befreiender wirkt, manchmal das eine, manchmal das andere.-

Jeden Geisteszustand annehmen, vielleicht ein wenig Interesse dafür entwickeln, ihn genauer kennen zu lernen. Wie ist es eigentlich dumpf und träge zu sein, wie ist es aufgewühlt zu sein, wie ist es ruhig zu sein, wie ist es zu denken ... wie ist es zu fühlen.-

* * *

In die Natur des Geistes hinein entspannen

In der Mahamudra-Tradition wird das erwachte Bewusstsein manchmal einfach das ‚wirkliche‘ Bewusstsein genannt. Das gewöhnliche Bewusstsein ist das Bewusstsein, das uns allen innewohnt. Es ist so gewöhnlich, dass wir es normalerweise gar nicht bemerken würden wenn es auftaucht. Dieses hochgepriesene, non-duale zeitlose Gewahrsein bekommen wir bei Auftauchen oft gar nicht mit, weil es nichts Besonderes ist. Besonders sind die Sternschnuppen der Shamatha-Praxis, der Geistesruhe wo besondere Erfahrungen im Raum der Ruhe auftauchen. Die Erfahrung des Erwachens selbst ist nur besonders im Kontrast zum normalen angespannten Sein. Es ist ansonsten nichts besonders, es ist keine Erleuchtung, nichts was plötzlich kommt. Es ist völlig unauffällig.

Teilnehmerin: Meinst du das, was auch Natur des Geistes genannt wird?

Ja. Das was auch das Erkennen der Natur des Geistes genannt wird oder das einfache Verweilen in der Natur des Geistes. Wenn man über die Natur des Geistes spricht, dann sprechen wir auch über die Qualitäten, welche wir vorher beschrieben haben. Ein Beispiel dass wir alle kennen: Wenn wir einschlafen, lassen wir ganz los. Wir müssen loslassen, um überhaupt Einschlafen zu können. Solange ich noch mit etwas beschäftigt bin, kann ich nicht einschlafen. Im Moment des Einschlafens lasse ich alle Dinge, wie die Beschäftigung mit mir selbst, mit meiner Rolle oder mit meinen Identitäten, los. Und dann kommt der Schlaf. Aber in dem einen kleinen Moment vorher, wenn alles losgelassen ist, da sind wir für einen Moment in diesem normalen, non-dualen Bewusstsein. Beim Träumen startet das Greifen wieder genauso wie in der Tiefschlafphase.

Einige von Euch kennen diese Kurzschlafverfahren. Da gibt es diesen einen Moment, indem ich kurz eingenickt bin, ein Moment, indem ich alles Vergessen konnte und alle Anspannung entwichen ist. Ein „Touch-Down“ in der Siesta. Wenn es den gab, bin ich erfrischt. Das ist das normale Bewusstsein. Völliges Sein im Wachzustand zu erleben darum geht es.

Dieses entspannt offene Sein im Wachzustand nennt man Mahamudra. Das ist erwachtes Sein. Alle von uns tragen diese Erfahrung in sich, wir wissen wie es ist. Nur bekommen wir die Entspannung im Moment noch nicht hin, um ins wache Erleben so zu entspannen, wie wir das im Zustand des Schlafens erleben.

Mahamudra ist Vipassana

Teilnehmerin: Wie weit unterscheiden sich die Übungen von heute zum Vipassana?

Gar nicht. Bei Vipassana gibt es sehr viele unterschiedliche Ansätze. Ajanh Chah, ein thailändischer Meister der Waldtradition, beschreibt das ähnlich. Vipassana gibt es als Technik und als Erfahrung. Beides muss man differenzieren. Jetzt geht es um die Erfahrung und nicht um die Technik. Vipassana ist als Technik hinführend in das natürliche Sein.

So wie ich Vipassana kennengelernt habe, besteht die Technik darin, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf die Merkmale des Seins richten wie Unbeständigkeit, Vergänglichkeit und Wandel. Natürlich auch auf *dukkha*, die Mechanismen, welche zum Leiden führen. Weitere Seins-Merkmale, die wir untersuchen können sind bedingtes Entstehen und Leerheit. Das ist Vipassana als Methode des Forschens. Aber was durch diese Erkenntnis ausgelöst wird, diesen Geisteszustand der sich im Gewahrsein des Erkennens zeigt, ist das eigentliche Gewahrsein. Darin gleichen sich Mahamudra und Vipassana.

Teilnehmerin: Man sagt ja, Erleuchtung ist ein Zustand der sich nicht mehr umkehren kann. Da wüßte ich gerne was es ausmacht, dass dieser Zustand unumkehrbar ist.

Da gibt es die kleineren und größeren Erleuchtungen. Die große Erleuchtung, das vollkommene Erwachen ist unumkehrbar. Aber auf einen Moment auf des Erkennens der Natur des Geistes, also auf einen Moment des Erwachens folgen viele Momente von mangelndem Gewahrseins. Die ersten Erfahrungen des Erwachens sind bereits so transformierend, dass unser Leben danach anders weitergeht. Aber unsere emotionalen Muster sind noch nicht aufgelöst. Da kann sich alles noch ganz schön verwickeln. Zunächst einmal entwickeln wir nach den ersten Momenten des Erwachens die Fähigkeit, dass wir immer wieder durch Meditation dort hineinfinden können. Es ist ein weiter Weg wir das in allen Lebenslagen stabilisieren können.

Teilnehmerin: Du hast uns in der Meditation angeleitet, uns miteinander verbunden zu fühlen. Wie zum Beispiel „Grashalm unter Grashalmen“ oder „Baum unter Bäumen“. Da sprang gleich eine kritische Seite in mir auf, die fragte, ob das nicht Tun sei.

Diese Beispiele zu benutzen ist ein Tun. Ich hätte auch sagen können Mensch unter Menschen. Es ist eine Hilfe sich aus Identifikationen herausgleiten zu lassen. Um bei dem Beispiel der Wiese zu bleiben, wären die Menschen Grashalme würden sie sagen: ich bin der wichtigste von allen, meine Sicht ist die richtige! Alle anderen stehen am falschen Ort. Dann würdest Du als Außenstehender mit einem gewissen Humor die Szene betrachten. Ich möchte euch damit in die Entspannung verhelfen. Es gibt 7 Milliarden Menschen auf der Welt und sie alle halten sich für das Zentrum des Universums. Absurd. Es ist natürlich ein gewisses Tun, aber es ist eine Vorstellung die uns helfen könnte etwas natürlicher da zu sein.

Das Chaos befreit sich von selbst, wenn wir es so sein lassen

Teilnehmerin: Ich stehe ziemlich am Anfang bei der Meditation. Ich habe mich vorher viel mit Psychologie beschäftigt. Ich habe die Bereitschaft nach innen zu sehen und die Dinge auch anzunehmen. Komme ich allerdings in die Tiefe zeigt sich so vieles, dass ich nicht mehr weiß, wo ich mit dem Entspannen oder So-sein

anfangen soll. Hier fühlt es sich nicht gut an. So gehe ich hin zu den Dingen, die sich gut anfühlen, um loslassen zu können. Ist es eine Art Unterdrückung, da ich in einen schönen Modus wechsele?

Das was du als deinen sogenannten schlechten Film beschreibst, ist gar kein schlechter Film. Das ist ein guter Film, es ist einfach nur sehr viel los. Worum es heute geht ist das völlige, offene Sein nicht woanders zu suchen als in dem Erleben was jetzt gerade ist. Also das Erleben, welches du als so viel beschreibst. Du brauchst nicht nach einer Lösung im Aufräumen zu suchen, vergleichbar mit einem therapeutischem Ansatz. Nach dem Motto: wenn die Trauer im Vordergrund steht, widme ich mich erst einmal dem Aufräumen der Trauer.

Wozu ich euch ermutigen wollte ist, das Chaos einfach zu lassen wie es ist und zu beobachten, wie es sich von selbst befreit. Die Basis bildet ein annehmendes Gewahrsein. Das hast du. Du denkst lediglich, dass du mit den Dingen etwas tun müsstest und das brauchst du nicht. Wenn du das Chaos toben lässt, wirst du merken, dass nichts passiert. So befreit es sich von selbst, denn es erschöpft sich von selber. Das ist die hohe Kunst der Geistesruhe - Shamatha verbunden mit Vipassana. Wir sehen, dass diese Elemente nicht unbedingt eine Bearbeitung brauchen. Wenn ich mich nicht identifiziere, kann sich der Geist austoben. Man nennt diese Haltung im Mahamudra zu meditieren: „wie ein Trottel, der die Kühe hütet“. Ein Trottel hütet keine Kühe, er lässt sie einfach laufen! Das ist die Grundhaltung. Nur dem Muster schenkt Du Deine Aufmerksamkeit.

Teilnehmerin: Wie kann ich das Ganze praktisch im Alltag anwenden? Als Beispiel zur Meditation nanntest Du die Kommunikation. Bleiben wir bei dem Beispiel der Kommunikation. Mich erwartet ein schwieriges Gespräch mit einer nahestehenden Person. Man weiß ja wo man gegenseitig seine Knöpfchen drücken kann. Ich kenne meine Muster, in die ich falle, vielleicht bin ich durch Achtsamkeit in der Lage den Punkt zu bemerken an dem ich nicht heilsam reagieren würde. Was kann ich an diesem Punkt konkret tun? Ich kann in der Gesprächssituation ja nicht den „Pausenknopf“ drücken.

Du kannst tatsächlich einen Pausenknopf drücken. Besonders in einem Gespräch mit einer nahestehenden Person. Beispiel bei einem Gespräch mit dem Partner: „Du ich merke ich bin gerade nur im Reagieren. Bitte gib mir ein Moment um Luft zu holen.“

Die Frage ist ob du es in dieser Situation, genauso wie in der Meditation, riskieren kannst einfach nur zu sein. Das bedeutet Blöße zu zeigen oder ob du in die verteidigende, reagierende Rolle gehst. Die Qualität des Gespräches wird davon abhängen, wie weit wir uns immer wieder entspannen und authentisch bleiben mit unseren Emotionen. Das Schwierigste ist, wenn wir uns aufgrund eines Machtkampfes keine Blöße mehr geben wollen. Hier ist Verwicklung vorprogrammiert.

Wenn wir einfach mal Unrecht haben können, dann kann das Gespräch immer wieder überraschende Wendungen nehmen. „Ich fühle mich gerade so überfordert, hast du Platz und Raum mir zuzuhören?“ Einfach wie beim Meditieren Raum geben und Raum nutzen. Du brauchst nicht die tolle Frau zu sein.

Wenn ich meine beim Anderen wahrzunehmen, dass er in einer dieser Verdichtungen steckt und zu macht...

Dann kannst du davon aus gehen, dass du zu nah dran bist. Zurückgehen und Raum geben ist der richtige Schritt. Ihn einladen einfach nur zu sein. Es ist eine Schutzreaktion.

Spreche ich das auch aus? „Sollen wir einfach mal raus gehen?“ Es könnten auch beide Schweigen, was die Atmosphäre dicker werden lässt...

Also ich kann dir nur sagen wie ich es machen würde, da ich nicht in deiner Situation bin. Das Problem mit dem Schweigen und dicker werdenden Luft kenne ich auch. Dann ist es gut zu sagen: „das Schweigen tut uns eigentlich gar nicht gut, aber ich weiß auch gerade keinen anderen Weg, weißt du einen?“ Sich eine Blöße geben, ohne Vorwurf an den Anderen. Ist es zu verfahren, wird jedes Wort negativ. Dann hilft nur noch eine Pause und es nicht persönlich zunehmen.

Nicht persönlich nehmen entspannt die Begegnung

Besonders in unseren Partnerschaften nehmen wir gerne alles persönlich. Wir können uns nur bereit zeigen offen zu sein. Dann zeigt es sich, ob die andere Person auch etwas damit anfangen kann. Da wo wir etwas persönlich nehmen wird es besonders schwierig. Es ist ein Muster, welches im Anderen abläuft was wir nun auf uns projizieren. Zum Beispiel wenn er sich im Grunde gegen seine Eltern verteidigt und diese nun in mir sieht.

Teilnehmerin: Wenn in einer Beziehung nichts persönlich genommen wird, wie findet dann gegenseitiges Wachstum in dieser Beziehung statt?

Das findet da besonders gut statt.

Theoretisch würde ich spontan nicken, aber wenn einer in einem Verhalten ist, auf das der andere in Resonanz geht ohne etwas persönlich zu nehmen kann es auch schnell in Ignoranz kippen.

Das habe ich natürlich nicht gemeint. Das wäre ein Ausweichen, womit man den Partner ins Leere laufen lässt. Mann muss als Person Stellung beziehen: „tut mir leid wenn ich dich verletzt habe“. Wenn ich gemeint bin, dann brauche ich es nicht so tief persönlich nehmen, dass es mich quasi umwirft.

Ich meinte sehr viel entspannter in der Partnerschaft mit Kritik umzugehen in dem Wissen, dass wir dort eigentlich dabei sind sehr viel Unbewältigtes aus anderen Bereichen hinein zu projizieren und aufzuarbeiten.

Teilnehmerin: Gibt es noch einen Zwischenschritt in dem „nicht persönlich nehmen“? Manchmal ist das Leiden dadurch so groß, dass es mir schlicht nicht möglich ist es nicht persönlich zu nehmen.

Ich bemerke, wie missverständlich diese Formulierung ist, die Dinge nicht persönlich zu nehmen. Ich sage es einmal mit den Worten des Buddhas: da ist Leid, da ist Wut, da ist Ärger, da ist Trauer. Das ist der Schritt der Desidentifikation genauso wie auch in der Psychotherapie. Ich nehme einfach wahr was ist ohne zu sagen: „ich bin..., ich habe...“. Vielleicht ist es dieser Zwischenschritt, den du gemeint hast. Ich nehme diese Geisteszustände an, ohne mich mit ihnen zu identifizieren. Wenn wir viel mit einer offenen Art und Weise meditieren, dann hilft uns dies Tag für Tag mehr davon aufzulösen. Das Leben wird durch diese Praxis leichter und wir gehen gelöster durch den Tag.

Teilnehmerin: Ist es über ein Menschenleben gesehen nicht etwas paradox was wir machen? Erst bauen wir die Mechanismen nach der Geburt auf um sie dann wieder abzubauen?

Wenn ich deine Prämissen annehmen würde, klingt es absurd. Es ist kein Rückbau um wieder in einen kindlichen Zustand zu kommen sondern ein Auflösen von all dem, was uns daran hindert erwachsen zu sein.

Da bin ich ganz bei dir, trotzdem glaube ich dass wir uns all dies erst im Laufe des Erwachsenwerdens angeeignet haben.

Das ist eine Hypothese. Tatsächlich lösen wir aber nicht das Erwachsensein auf. Nur das was kontraproduktiv ist. Beispiel: eine sinnvolle Reaktion, die uns als Kind davor geschützt hat verletzt zu werden, die wir aber nun immer wieder hervorholen, wenn sich etwas ähnlich anfühlt und heute nicht mehr zielführend ist. Es ist nun keine angemessene Reaktion mehr. Das ist eine erwachsene Haltung, die auf Vorwärtsentwicklung ausgerichtet ist. Wir lassen Reaktionen sein, die nicht mehr zielführend sind. Es ist ein Stärken der erwachsenen Anteile in uns. Es sind also in der Vergangenheit Muster entstanden die nicht mehr hilfreich sind, es ist aber gleichzeitig eine Reife entstanden welche noch zunimmt.

Der nächste Gedanke wäre wie wir mit den nächsten Generationen umgehen, um zu vermeiden dass diese nicht so viel „struggle“ damit haben.

Ich würde empfehlen so frei zu werden wie möglich, so erwacht wie möglich, so Mensch zu werden wie möglich. Dann hat es die nächste Generation etwas leichter. Praktisch ist jemand der sehr viel gelöster geworden ist auch sehr viel gelöster um Umgang mit Kindern und Jugendlichen. Ob es in der Theorie oder in der Praxis so ist, dass Kinder unbeschriebene Blätter sind, das weiß ich nicht.

Ich hatte eine wichtige Erfahrung auf der Säuglingsstation. Da gab es einen Tag in der Berner Uniklinik an dem ca. 40 Neugeborene in einem Saal für eine Studie versammelt waren. Ich bin da von einem Säugling zum anderen auf die gleiche Art zugegangen. Jeder Säugling hat anders reagiert. Für mich war es subjektiv sehr erstaunlich, die Reaktionen waren einfach sehr unterschiedlich. Einige reagierten erschreckt, einige neugierig und offen. Für mich war es damals sehr spannend. Es hatte ein Fragezeichen hinterlassen wie unbeschrieben diese weißen Blätter wirklich sind.

Teilnehmerin: Na ja, sie sind ja auch schon 9 Monate alt...

Da ist ja schon viel passiert. Ich bin davon überzeugt, dass Eltern die schön gelöst mit ihren Emotionen umgehen natürlich anders auf ihre Kinder wirken wie Eltern die noch völlig gefangen in ihren unerlösten Bedürfnissen sind.

Teilnehmerin: Somit ist es ja eigentlich eine Generationen-Verpflichtung sich damit auseinander zu setzen und nicht nur mein persönliches Ziel.

Da bin ich ganz Deiner Meinung. Die Geistesschulung, über die wir jetzt sprechen ist ein Geschenk an die Welt. Wir machen ein Geschenk an die Welt, indem wir gute Geisteshygiene betreiben. Die Beste wäre zu erwachen. Und eigentlich auch eine Verpflichtung an die eigenen Kinder. Als Vater wüsste ich, dass ich ohne

diese Übung alle die Dinge an die nächste Generation weitergegeben hätte. Das wäre eine starke Motivation zu üben.

Teilnehmerin: Ich habe eine Frage zur Integration dieser Methode des Gewährseins in andere Methoden wie Zuflucht und so weiter. Es ist ja sehr individuell welche Praxis man noch zusätzlich macht, aber gibt es eine Empfehlung wie man das verbinden könnte?

Die Antwort ist relativ einfach. Die verschiedenen Praktiken wie Zuflucht und Niederwerfungen sind Methoden. Worüber wir heute sprechen ist der rote Faden, der durch alle Methoden geht. Gewährsein zu entwickeln ist der rote Faden, der allen gleich ist. Wenn ich mich zum Beispiel in der Zufluchtnahme öffne für das wie es ist und dafür bitte noch entspannter sein zu können um das Greifen zu reduzieren, entdecke ich die Essenz des offenen Gewährseins. Mir geht es um die Entwicklung dieses offenen natürlichen Gewährseins und der Methoden, die uns helfen dort hin zu gelangen. Wenn wir diese Methoden so benutzen, dass sie das nicht tun, dann läuft etwas falsch.

* * *

Meditation - aus der Sicht des Nachbarn

Und wieder üben wir weiter an unserem roten Faden und wieder ist es verflücht einfach. -

Ich möchte eine Übung mit euch machen, in der ich euch einlade sehr gerade zu sitzen. So gerade zu sitzen als wäret ihr dort wo die Fontanelle war an einem goldenen Faden aufgehängt. Und in diese Erfahrung von aufrechtem Sitzen, da bringen wir jetzt all das hinein was wir schon miteinander gelernt haben. Wir sind aufrecht und entspannt ... aufrecht und ganz geschmeidig, ganz gelöst auch im Körper. -

Wir nehmen jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung als Einladung genau in dieses Gefühl hinein zu entspannen, genau dafür zu öffnen.-

Da ist ein Gewährsein, gewahren der innerlichen Prozesse. ... Wir nehmen wahr wie sich innerlich Filme aufbauen und auch wieder auflösen. ... Vielleicht nehme ich wahr, wie sehr ich die Situation jetzt in diesem Raum aus meiner Perspektive betrachte. Wie wäre es, wenn diese Situation aus der Perspektive meiner Nachbarin oder meines Nachbarn betrachten würde? ... Wie könnte sich das anfühlen?-

Ich lade euch ein, euch in die Vorstellung hinein zu versetzen: Wir beginnen mit den einfachen Dingen, wie ist es den Sitzplatz aus der anderen Perspektive wahrzunehmen? ... Einer anderen Körpergröße ... mit anderen Bedürfnissen, anderen Erwartungen, anderen Ängsten, kurz mit einer anderen Lebenserfahrung ... was nehme ich im Anderen wahr, was mir helfen kann mich in den Anderen einzufühlen.-

Wenn ich so meine Aufmerksamkeit durch den Raum wandern lasse, kann ich dann erahnen wie unterschiedlich die Welten sind, die wir hier erleben? ... Bin ich bereit meine Sicht der Dinge nur als eine Sicht der Dinge stehen zu lassen? ... Und jetzt lade ich euch ein zum Abschluss der Übung ein euch der Nachbarin zuzuwenden und auszutauschen was sie oder er wirklich erlebt haben. 5 Minuten, einfach zu zweit im Flüsterton.

* * *

Vormittag - Tonglen mit sich selbst und nahen Personen

Gestern bin ich mit der Herzenspraxis auf der Ebene von Mahamudra gewesen. Ich hab's nicht so oft erwähnt, aber wir haben geschaut, was wirklich die Essenz der Praxis ist. Gelöst sein, natürliches Verweilen. Heute habe ich vor, dass wir uns mit dem Herzattem, dem Tonglen, und den konkreten Anwendungen in der Meditation und im Zwischenmenschlichen Bereich befassen.

Meditation - Tonglen mit sich selbst

Hören. Ganz offen sein für Hörerfahrungen, ohne an ihnen festzuhalten. Ohne benennen zu müssen. -

Sehen. Ohne Anstrengung, ohne fixieren. Fließendes Seherleben. -

Riechen, schmecken, alle 5 äußeren Sinne zusammen. Völlige Präsenz in dieser Welt. -

Dann richten wir die Aufmerksamkeit auf die geistigen Bewegungen, auf unser inneres gestimmt-sein. Wie fühle ich mich eigentlich? Und mit dem Einatmen nehmen wir uns an, gerade so wie wir sind. Und mit dem Ausatmen schenken wir uns selber das, was es gerade braucht. -

Annehmen, von mir selbst, gerade so wie ich bin. Und aus dem Herzen, wo wir uns eine Lichtsphäre vorstellen können, Unterstützung fließen lassen. Gerade das, was es jetzt braucht. -

Wir können uns vorstellen, dass mit dem Ausatmen Licht ausströmt aus unserem Herzen und jede Zelle des Körpers erreicht. ... Beim Einatmen können wir uns vorstellen, dass alles was uns vielleicht belastet oder eng macht, dass wir all das tief annehmen im Herzen und dass es sich dort auflösen kann, dass es sich dort von selbst befreit. Tiefes Annehmen von all den Herausforderungen in unserem Leben. Tiefes Annehmen von unseren Ängsten und dann unterstützend durch Liebe, Wärme, Fürsorge.

Wenn ihr mögt, könnt ihr euch einen Buddha im Herzen vorstellen und von diesem Buddha im Herzen atmet es. Der Buddha atmet, umgeben von einer Lichtsphäre. Und aus einem großen Bodhicitta heraus, aus einem großen offenen Herzen, nimmt der Buddha alles auf, was uns vom Erwachen trennt. Er schickt uns alle Unterstützung und alle Liebe und sein tiefes Verstehen. Ich brauche gar niemand besonderes zu sein. Die Buddhalichtgestalt in meinem Herzen in der Mitte des Brustraumes atmet und hält an nichts fest. Alle Herausforderungen, alles Belastende ist genauso willkommen, wie Glück und Freude. Nichts wird festgehalten und die natürlicherweise vorhandenen Qualitäten strömen in jede Zelle, nähren jede Zelle unseres Körpers. So, als würden die Lichtstrahlen den Zellen sagen "hey du, öffne dich, entspann dich, alles in Ordnung. Du kannst jetzt gerade einfach mal atmen." -

Erlaubt es euch, zu spüren, wie dadurch alles leichter wird, fließender. Erlaubt es euch, zu spüren, wie es sich anfühlt, ganz frei zu sein, ganz frei zu werden. Der Buddha im Herzen atmet auch alle Zweifel und allen Unglauben ein, so als würde er sagen „jaja, gib nur her“. Es ist wirklich so einfach. -

Hängt nicht fest an den engen Geisteszuständen. Lasst sie sich auflösen. Dann zeigen sich von selbst alle innenwohnenden Qualitäten. Wir vertrauen einfach in die Selbstbefreiung aller Geisteszustände und die Lichtsphäre im Herzen ist das Symbol dafür, diese Offenheit des Nichtgreifens, in der alles angenommen wird und sich auflösen kann, in der alles hergeschenkt wird und fließen kann. ...Und wenn wir dann alle Vorstellungen loslassen, bleibt das Gefühl, mit sanftem, offenem Herzen zu atmen. Annehmend, fließend. -

Tonglen mit sich selbst praktizieren

Das was wir jetzt praktiziert haben, nennt man Tonglen mit sich selbst. Die Praxis des Gebens und Annehmens mit sich selbst. In dieser Form des Geistestraining, dem Bodhicitta, beginnen wir mit uns selbst. Und da geht es zunächst mal darum, uns mit all unseren... ja, was wir so auf Englisch unsere ‚short comings‘ nennen würden, da, wo wir nicht so zufrieden sind mit uns, da, wo uns was belastet, uns vollkommen anzunehmen. Alles Schwierige, alles Belastende, das ist das Erste. Und natürlich auch mit unserem Charakter, mit unserem Sosein, wie wir halt ganz menschlich unterwegs sind. Uns in unserem beschränktem Sosein anzunehmen. Ohne das ist es kein spiritueller Weg. Die Grundlage ist, dass wir uns tief annehmen mit all dem Mist, den wir schon gebaut haben, mit all den engen Geisteszuständen, mit den Sorgen und all dem.

Eine andere Erklärung sagt, sich selber annehmen, damit die sechs Daseinsbereiche in uns aktiv sind. Wir haben manchmal Erfahrungen, die fühlen sich an wie die Hölle. Manchmal fühlen wir uns wie ein Hungergeist, voller Verlangen, Sucht und was auch immer. Nicht zu stillende Mangelgefühle. Manchmal sind wir sowas von stumpf und dumpf und schläfrig und denken, das hat ja nie ein Ende, mein dumpfer, stumpfer Bereich. Das wird mit dem Tierbereich in Beziehung gebracht, da dreht es sich um die Tiere, die den großen Teil des Tages einfach schlafen. Es gibt auch Angst im Tierbereich. So viel Angst. Wenn ihr den Vögeln zuschaut, dann ist es so offenkundig. Einmal picken und gucken, ob niemand kommt; picken und schon wieder gucken. Das ist Ausdruck von Angst. Manchmal kommen wir uns genauso vor. Immer auf der Hut, immer unruhig, vor lauter Anstrengung und dann schalten wir einfach ganz ab.

Und dann natürlich der Menschenbereich. Da brauchen wir nichts drüber zu sagen. Diese Mischungen aus Emotionen und Auf's und Abs die ganze Zeit. Glück und Leid in ständigem Wechsel. Viel Begehren, viel Ich-Ich - Ich. Das ist im Menschenbereich sehr stark - wir müssen uns damit annehmen.

Rivalität, Eifersucht und Neid aus dem Halbgötterbereich kennen wir auch. Manchmal sind wir so gefangen da drin, dass wir denken, allen anderen geht's besser, ich komme nie auf einen anderen Zweig. Ich strample mich hier ab und alle nehmen mir noch weg, was ich habe. Eigentlich könnte ich es doch so gut haben. Kaum beginnt sich ein bisschen so eine gut Strähne einzustellen, kommt schon wieder irgendwas daher und zerstört mir das.

Dann sind wir mal in der Göttererfahrung, dann geht's uns richtig gut und wir werden eingebildet und stolz und hochmütig. Dazu kommt Angst vor dem Ende dieser Erfahrung, dass uns irgendwelche Halbgötter das streitig machen. Dann haben wir Angst vor Rivalen und fühlen uns ziemlich allein in unserem Elfenbeinturm.

Das ist schon eine Sache, alle sechs Daseinsbereiche in sich zu entdecken... Tonglen mit sich selbst bedeutet, das alles in mir selbst anzunehmen und zu merken, dass alle diese engen Geisteszustände von vorübergehender Natur sind. Das alles löst sich von selbst, in dem liebevollen Gewahrsein, was die Essenz von Tonglen ist. Hier im Herzen ist das liebevoll annehmende, verstehende Gewahrsein; Bodhicitta. Es nimmt alles an und führt uns aus dem Kämpfen heraus. Damit werden die Geisteszustände fließender und es zeigt sich, dass sie keine Substanz haben. Wenn dieses Annehmen, diese liebevolle Gewahrsein da ist, dann haben sie keinen Bestand und die innenwohnenden Qualitäten zeigen sich. Die kennen wir auch. Wir wissen, wie es ist, zu lieben. Wir wissen, wie es ist, mitzufühlen. Wir kennen diese Qualitäten von Frische, von einem dankbaren, offenen Geist. Das fließt, das beginnt zu strömen. Wichtig ist, sich drauf einzulassen.

Vielleicht hat der eine oder andere gemerkt, dass da ein gewisser Widerstand ist. „Das kann doch nicht so einfach sein?! Einfach hier meine Enge loslassen und meine Weite kommen lassen? Kann der uns lange einreden, das geht schon ein Leben lang, dass das so schwierig ist.“ Ja, tatsächlich ist das eine lebenslange Identifikation mit diesen engen Geisteszuständen und es braucht nur einen Moment der Bereitschaft, sich mal nicht damit zu identifizieren, das andere zuzulassen.

Damit uns das leichter fällt, wenn diese Widerstände kommen, gibt es ein zusätzliches Element in der Tonglen Praxis, in dem wir beten. Das habe ich jetzt nicht mit euch gemacht. Wir beten und laden die Buddhas dazu ein bzw. wir bitten sie, in Form eines Buddhas in unserem Herzen Platz zu nehmen - in dieser Lichtsphäre. So dass wir Unterstützung bekommen von dieser anderen Dimension. Damit der Buddha in unserem Herzen es uns leichter macht, dieses Annehmen und Loslassen zu praktizieren und dann das Unterstützen und die Qualitäten fließen zu lassen. Das ist ein zusätzliches Mittel, wenn es uns nicht so einfach fällt, das alles anzunehmen und ‚ja‘ zu sagen zu den natürlicherweise vorhandenen Qualitäten.

Um euch eine Idee davon zu geben, was mit diesen natürlicherweise innewohnenden Qualitäten gemeint ist, stellt euch doch mal vor, es entsteht eine optimale Situation für euch. Ihr seid ausgeruht, ausgeschlafen, ihr habt einen ganz liebevollen Partner/Partnerin bei euch und die berührt euch und massiert euch genauso, wie euch das jetzt gerade gut tut und die Spannungen lösen sich und ihr schlagt die Augen auf, nach einer Stunde wunderbarer Massage, voll in Liebe eingetaucht. Wie ihr euch dann fühlt? Das nennt man die natürlicherweise innewohnende Qualität. Da kommt das Bedürfnis, den anderen zu umarmen und danke zu sagen. Ihr freut euch. Die Welt ist perfekt in dem Moment. Das ist, was in jedem von uns innewohnt. Jeder der passende Berührung und Zuwendung bekommt und sich entspannen kann und ausgeschlafen ist, in dem kommen diese Qualitäten zum Vorschein. Freigebigkeit, Dankbarkeit, Liebe, natürliches Interesse am anderen. Wir fühlen uns nicht überflutet, wir sind offen, wir können uns dem anderen zuwenden, es ist alles da. Natürlicherweise. Zu einem Buddhazustand fehlt nur noch, dass wir uns nicht damit identifizieren, dass kein Ich sich diese Qualitäten aneignet.

Das sind ganz natürlicherweise fließende Eigenschaften des Geistes, die wohnen in jedem von innen. Keiner von uns besitzt sie. Die zeigen sich immer besonders gut, wenn das Ich abtritt - sie haben also nichts mit dem

Ich-Gefühl zu tun. Immer wenn das Ich-Gefühl da reinkommt heißt es „Liebst du mich wirklich?“ und so weiter. Dieses ganze in Frage stellen, die Unsicherheit. Diese Form des Ich-Gefühls ist stark mit Unsicherheit verbunden. Wenn es aber fließt, dann stellt sich die Frage gar nicht. Man braucht gar nicht zu wissen „ich und du...“. Es ist einfach so. Und die Tonglen-Praxis beabsichtigt, dass wir uns zunächst mal selbst annehmen. Alles anzunehmen, was dem im Wege steht. Fließen zu lassen, all das was es ermöglicht ein inneres Bad im liebevollen Gewahrsein zu nehmen. Und wenn es uns nicht möglich ist, das aus dem Herzen fließen zu lassen, dann stellen wir uns vor, dass das von einem Buddha kommt. Als ob ein Buddha sich um uns kümmern würde. Das ist eine Brücke, eine Hilfe, die ziemlich gut wirkt. Es gibt auch Praktiken, wo man sich den Buddha außerhalb vorstellt, oder einen weiblichen Buddha. Diese Lichtgestalt, die uns so annimmt, wie wir uns das schon immer gewünscht haben und die uns all das schenkt, unterstützt, in uns stimuliert was uns gut tut. Und der zweite Schritt der Tonglen-Praxis ist, dass wir das mit anderen tun.

Meditation - Tonglen mit einer geliebten Person

Was fällt euch leichter, mit einem Buddha im Herzen oder ohne Buddha im Herzen? Diejenigen, die es lieber ohne Buddha machen, lassen jetzt mal diese zusätzliche kleine Visualisation aus.

Stellt euch vor, ihr sitzt zu Hause und möchtet die Praxis ausüben und sagt „Oh ja Buddha, steht mir bei, ich habe keine Ahnung, wie ich das jetzt praktizieren soll. Ich möchte Bodhicitta praktizieren, ich möchte annehmen und geben praktizieren. Bitte steht mir bei.“ Und dann sagt ihr, ich möchte wirkliches Mitgefühl und Liebe entwickeln und ein tiefes Verständnis vom eigenen Geist und von anderen. Auf Grund dieses aufrichtigen Gebetes kommen die Buddhas herbei, verschmelzen in eine Lichtfigur über unserem Scheitel, über unserem Kopf. Und diese Buddha-Lichtfigur, die ja keine Substanz hat, tritt durch unseren Scheitel in uns ein und lässt sich im Herzen nieder. Dieser Buddha in Lichtgestalt sagt „Schau hier bin ich, das ist alles gar nicht schwierig. Einfach atmen, spüren. Beginne mal mit 21 unabgelenkten Atemzügen zu zählen. Ein Ein- und Ausatem zählt als Eins. Wirklich zu spüren, als würde der Buddha in unserem Herzen atmen. -

Nach diesen 21 ruhigen Atemzügen, beginnen wir damit, noch einmal alles von uns selber einzuatmen und uns selber liebevolle Unterstützung zu schicken. Es ist so, als würde sich das Buddhagewahrsein ausweiten. Alles ist angenommen und strömt mit dem Einatmen in diese Lichtsphäre im Herzen, wo der Buddha sitzt, löst sich dort auf und mit dem Ausatmen fließt liebevolles Gewahrsein überall hin. -

Ganz viel Liebe und Mitgefühl für uns selber, die wir manchmal so am Kämpfen sind und verwirrt. Ganz tiefes Verständnis. -

Und wir lassen es los und geben es her. Alles was uns eng macht, wir geben es her und halten es nicht fest. ... Bis wir spüren, dass alles angenommen ist und dass wir innerlich wie erfüllt sind, ruhig, ausgeglichen. -

Dann laden wir eine Person unserer Wahl ein, in den Raum vor uns zu kommen und genauso hinzusetzen, wie wir selber sitzen. Für diejenigen, die diese Praxis zum ersten Mal machen, ist am besten, ihr nehmt eine Person, mit der ihr in großer Liebe und Dankbarkeit verbunden seid. Und diejenigen, die die Praxis schon kennen, können das gerne mit einer herausfordernden Person machen. -

Ihr heißt diese Person willkommen und ladet sie ein, ganz zu entspannen, einfach da zu sein. Der Buddha im Herzen atmet weiter. Wir stellen uns vor, das alles Belastende, alles was diese Person an Sorgen mit sich trägt eingeatmet wird, wie in einem Strom von Licht, das zu uns fließt, bis ins Herz und sich dort auflöst. Wir öffnen uns für all das, was diese Person als schwierig erlebt. Wir sind bereit, es mit ihr zu teilen, es anzunehmen, und wir nehmen es an. -

Wir nehmen es an, ohne es festzuhalten. ... Es löst sich in unserem liebevollen Gewahrsein auf. -

Wir lassen Unterstützung fließen, Ermutigung, als ein warmes, helles, unterstützendes Licht, das von unserem Herz ausstrahlt und in unser Gegenüber verschmilzt und als nährende Unterstützung erlebt wird. .. Nährend, klärend, reinigend. All die Zweifel, Selbstzweifel, Ängste, die dabei stimuliert werden, atmen wir ein. Nehmen alles zu uns, öffnen uns und lassen die Unterstützung weiter fließen. So wie ein großer Lichtstrom, eine Lichtpipeline. ... Großer Strom von nährendem Licht. Und dieses Licht stimuliert die Qualitäten im Gegenüber. Alles was die Manifestation dieser Qualitäten verhindert, nehmen wir auf, so als könnten wir die Schleier einatmen. ... Alles was das Herz, den Geist von unserem Gegenüber eng macht. -

Dieses liebevolle Gewahrsein ist wie ein unerschöpflicher Quell. Es braucht gar keine Anstrengung. ... Einatmen ist mitfühlendes Verstehen, ausatmen ist liebevolles Verstehen. Tiefes Verstehen, tiefes Bodhicitta, Mitgefühl und Liebe. Das Mitgefühl nimmt sich des Leides an. Und die Liebe nährt alle Qualitäten. -

Wir stellen uns vor, wie sich die Person dadurch verändert, wie sie zu sich selber wird, zu ihrem ureigenen Potential. Wie sie freier wird, unbelastet. Wie sie immer mehr zu sich selbst erwacht. Ganz schön wird sie, ganz leuchtend. -

Wir freuen uns mit, die Person in ihrem erwachten Wesen wahrzunehmen. -

Wir fahren fort, mit diesem Ein- und Ausatmen, dem Licht, den Lichtbändern solange, bis wir sehen... ah...so ist es, ganz frei. So ist es, wie die Person ganz frei und unbelastet. -

Vielleicht sehen wir sogar, wie sich diese Person zu bewegen beginnt. Diese Bewegungen die Leichtigkeit ausdrücken. Diese neugefundene Selbstsicherheit, tiefes Vertrauen in die Natur des eigenen Seins. Das Bodhicitta, der Geist des Erwachens ist nun auch voll und ganz präsent in unserem Gegenüber. -

Und wir beschließen die Meditation damit, dass wir uns nochmal ganz genau anschauen, wie diese Person ist, wenn sie ganz sie selber, wenn ihr Potential ganz frei gelegt ist. ... Dann löst sich die Vorstellung in Licht auf. Sie löst sich ganz auf, genauso wie sie gekommen ist. ... Wir atmen ein und aus. -

Der Buddha in unserem Herzen verströmt ein letztes Mal sein Licht, löst sich darin auf und wir sind einfach wir selbst. ... Wir öffnen vielleicht die Augen, wenn das nicht ohnehin schon geschehen ist. Vielleicht bewegen wir den Körper, um wieder so ganz hier im Raum anzukommen.-

Nachmittag - Praxis mit anderen und schwierigen Personen

Die Methode beschreibt die Sicht eines Erwachten

Zu lernen gibt es vorwiegend mit dem Herzen. Vorwiegend. 80% ist Herzarbeit. 20% ist Aufräumen mit Konzepten. Im Dharma, wenn begrifflich unterrichtet wird, geht es eigentlich darum, einfach alle irrigen Anschauungen aufzulösen, die Dinge ein bisschen zurecht zu rücken, näher an die Erfahrung ranzukommen – mit der begrifflichen Beschreibung. Damit ebnen wir uns den Weg für eine Praxis, die wirklich in der Erfahrung stattfindet.

Dharma hat nichts mit Glauben zu tun. Das brauchen wir nicht. Auch wenn ich vorhin frühere Leben erwähnt habe, das ist alles schön und gut, aber das kann man erst durch relativ subtile Erfahrung selber überprüfen. Das ist nicht so einfach, das jetzt zu überprüfen. Deswegen tun wir solche Unterweisungen, solche Begriffe einfach in den Kasten der möglichen Dinge. Später gucken wir mal, ob das stimmt oder nicht stimmt. Wir streiten es nicht ab und sagen auch nicht, es ist so, denn das wäre einfach nur ein Glauben. Es sei denn, wir haben eine direkte Erfahrung damit.

Die anderen Dharma-Unterweisungen sind einfach Hinweise darauf, wie es ist, wie die sogenannte Wirklichkeit ist, wenn wir uns ganz offen darauf einlassen. Und auch diese Methoden, wie zum Beispiel das Tonglen, sind einfach bloß Hinweise, Beschreibungen davon, wie es ist im liebevollen Gewahrsein zu leben. Das ist eigentlich gar keine Methode, das ist nur eine Beschreibung. Die kann man machen, kann man aber auch sein lassen. Wenn ich im liebevollen Gewahrsein bin, im offenen, natürlichen Gewahrsein, klar nehme ich da alles an, was da bei mir und beim anderen kommt. Das ist doch das Selbstverständlichste von der Welt. Das ist keine Methode. Das ist eine Beschreibung, von dem, wie es Erwachten geht. Und das ist bei den meisten Dharma-Methoden der Fall. Die beschreiben im Grunde genommen einfach das Leben aus der Sicht von Erwachten. Das wird dann Methode genannt. Das ist dann eine Brücke um selber etwas schneller da hinein zu finden.

Der ganze tibetische Buddhismus mit seiner unglaublichen Vielfalt an Visualisationen ist einfach nur eine Beschreibung, wie Erwachte die Welt erleben. Immer wenn da von Licht die Rede ist, wenn Lichtstrahlen irgendwo hingehen, dann bedeutet das, die Aufmerksamkeit geht irgendwo hin. Das ist nicht, dass die Buddhas ständig Licht sehen. Das ist ein Symbol für die Aufmerksamkeit. Wenn wir sagen, ich sehe dich oder euch, wir sehen uns in unserem Tara-Sein, wir sehen uns als Taras, bedeutet das nur, einander so zu sehen, wie wir eigentlich sind, wenn wir unverschleiert sind, ganz frei von allen Ängsten, voller Mitgefühl und Weisheit. Wir sehen mit den Augen von Erwachten. Wir sehen uns selbst und alle nicht mehr durch die Brille des ewig Gefangenen und schreiben uns fest auf unser Gefangensein in Samsara und kreisen in ewig gleichen Mustern. Wir erleben und betrachten uns statt dessen mal mit einer etwas anderen Einstellung. Man

kann das Methode nennen; das ist Methode. Aber eigentlich ist es nur eine Beschreibung dessen, was man erlebe kann.

Die Vielfalt der Methoden braucht euch also gar nicht zu erschrecken. Das sind unterschiedliche Erfahrungsberichte. Und die sind dann zu Methoden geworden. Da hat jemand erfahren, wie wohltuend das ist, mit der Achtsamkeit im Körper zu bleiben, beim Atem. Er hat es anderen erzählt, und denen hat es auch gut getan. So ist eine Methode daraus geworden. Dann hat einer beschrieben, was es alles braucht um zu erwachen. Und daraus sind dann zum Beispiel die sieben Glieder des Erwachens geworden als eine solche Beschreibung. Man kann die Zuflucht in Buddha, Dharma, Sangha als Methode betrachten. Aber eigentlich ist es nur eine Beschreibung davon, dass es ganz normal ist und das es klar sein sollte, auf was wir uns ausrichten. Wir richten uns auf das Erwachen aus, also Bodhi oder Buddha, dass wir Unterweisungen benutzen, die uns die Wirklichkeit erhellen, Dharma, und dass wir Hilfe auf dem Weg brauchen.

Vielleicht nehmt ihr euch das mit nach Hause und lest den Dharma noch mal neu. Alle Methoden, die ihr im Dharma je erfahren werdet, sind einfach Beschreibungen von Erfahrungen, von Erleben, das heilsam war und dann den Freunden weitererzählt wurde. Eine heilsame Art, mit sich selbst und anderen umzugehen. Daraus sind dann die Methoden geworden. Methoden sind also gar nicht so etwas Künstliches. Sie sind nur eine Beschreibung davon, wie es sein kann. Und dann anhand der Beschreibung ist es uns überlassen, ob wir uns da mal hinein fühlen wollen, wie das so ist.

Paramitas und Qualitäten die erwachtes Seins beschreiben

Ihr kennt die Unterweisungen über die Paramitas, die Paramis? Sechs oder zehn an der Zahl, manchmal befreiende Qualitäten genannt oder transzendente Tugenden. Es gibt verschiedene Übersetzungen. Die sind so entstanden, dass man geschaut hat, welche Qualitäten denn die Arahats haben, die Erwachten. Welche Qualitäten findet man immer bei denen? Welche sind immer da? Die hat der Buddha und andere zusammengefasst. Da gibt es leicht unterschiedliche Listen. Das ist einfach eine Beschreibung des erwachten Seins. Und dann wird allen anderen empfohlen, die zu praktizieren.

Aber das ist nicht etwa das Praktizieren von etwas Künstlichem, sondern man übt sich in dem, was ohnehin bleibt, wenn man erwacht und alle Schleier weg sind. Das sind die Qualitäten, die immer da sind, das aller natürlichste der Welt. Freigebigkeit ist so etwas Selbstverständliches, wenn das Herz offen ist. Um Geduld braucht man sich überhaupt nicht zu kümmern, wenn Mitgefühl da ist. Das ist im Überfluss vorhanden, ist überhaupt kein Thema. Heilsames Handeln ist völlig selbstverständlich. Das, was wir *shila*, Disziplin, nennen, das ist eigentlich heilsames Handeln, Respekt, Respekt vor anderen. Fürsorge, freudige Ausdauer, Energie im Heilsamen, das alles ist so etwas Selbstverständliches. Das braucht man sich nicht anzuerziehen, wenn man verbunden ist, mit dem worum es geht. Dann ist diese Energie, dieser Elan, diese freudige Ausdauer in dem, was mir und anderen guttut, einfach selbstverständlich. Das ist aus dem Mitgefühl, aus der Liebe geboren, und dann ist es unerschöpflich. Meditative Sammlung, Vertiefung ist etwas ganz Natürliches, wenn der Geist nicht mehr aufgewühlt ist, nicht mehr hingezogen ist zu allen möglichen Objekten des Begehrens und des Ablehnens. Dann tritt geistige Sammlung von selber auf. Da kann man gar nicht anders leben. Wenn das Aufgewühltsein und seine Ursache vorbei ist, tritt meditatives Gleichgewicht von selber auf. Weisheit kann man dann auch gar nicht verhindern. Wenn der Geist klar wird, versteht er, wird immer klarer und sieht. Auch das Herz ist offen und versteht auf Herzensebene. Merkt ihr, manchmal werden uns Paramis, Paramitas, wie Methoden erklärt. Aber eigentlich sind es nur Beschreibungen von dem wie wir eigentlich sind.

„Ich muss Bodhicitta üben!“ Nein. Wir legen das nur frei. Wir brauchen es nicht zu üben. Wir ermöglichen dem Bodhicitta, dem Herzensgeist des Erwachens, zu sein. Wir geben ihm Raum. Das sind ganz wichtige Dinge, die ich versuche euch jetzt zu sagen, weil es macht den Weg viel entspannter. Völlig entspannt. Wir gehen nicht woanders hin mit dem Weg. Wir legen nur frei, was ohnehin schon ist. Wir nennen das Basis, Weg und Frucht. Die Basis ist unser Potenzial. Der Weg ist das Freilegen von dem Potenzial. Und die Frucht ist das völlig freigelegte Potenzial. Das Freilegen der Buddhanatur, Buddhaschaft oder Buddha.

Sicht und Meditation im aktiven Handeln

Meditation – das könnte man fast sagen, ist Methode, weil eigentlich geht's nur ums Sein. Meditation, solange sie noch mit Anstrengung verknüpft ist, ist künstlich. Das ist ein bisschen Methode. Aber auch Meditation dient nur dazu, das freizulegen, was ohnehin in uns ist. Und das ist Sein. Das ist ein aktives, interaktives Sein. Es ist Handeln. Deswegen heißt es Sicht, Meditation, Handeln/Aktivität. Die Sicht räumt

auf mit dem, was uns in irrigen Vorstellungen festhält. Die Meditation setzt die Sicht um - zunächst mal im stillen Sein, weil es schwieriger ist als die Sicht aufrechtzuerhalten im aktiven Sein. Dann fließt die Meditation aber natürlicherweise in die Aktivität. Aber gewöhnlich braucht das schon eine ganze Weile Meditation zwischendurch, also stilles Üben im einfachen Sein.

Es geht im Dharma nicht darum immer mehr zu meditieren, als etwas Künstliches, sondern immer mehr so offen und natürlich zu sein, wie wir es in der Meditation üben. Das ist ein kleiner Unterschied, ist eine Nuance. Es geht eigentlich darum, so wie der Buddha dann 45 Jahre gelehrt hat, in der Welt zu sein, zum Wohle Aller. Das nennt man dann Nicht-Meditation, das ist nicht mehr notwendig weiter zu lernen, weiter zu üben. Alles ist dann da. Man nennt das auch die Stufe des Nicht-mehr-Lernens. Wir sind im natürlichen Sein angekommen. Das ist ganz wunderbar. Das ist schön zu wissen, der ganze Weg dient nur dazu, das freizulegen, was ohnehin ist.

Umgang mit Ängsten bei der Tonglen-Praxis

Teilnehmerin: Die Tonglen-Meditation habe ich heute zum dritten Mal gemacht. Das erste Mal ging es mir eigentlich wie heute, nämlich dass es mir schwerfällt zum Beispiel das Licht zu visualisieren. Und das führt dann dazu, dass ich eine Schwere fühle, schlecht Luft kriege, Enge spüre und so. Und dann bin ich mehr damit beschäftigt, mich da reinfallen zu lassen. Was kann ich tun?

Dich nicht so anstrengen.

Wie kann ich loslassen?

Du kannst dir einfach vorstellen, dass du vor jemandem sitzt und dein Herz geht auf. Und du atmest ein und du lässt das Licht weg. Du brauchst nicht über eine sonstige Vorstellung zu gehen. Irgendetwas berührt dich jetzt gerade?

Ja.

Was ist es wohl?

Diese Schwere ist schon mit Angst verbunden. Und das habe ich auch heute schon gemerkt. Und ich merke jetzt so, es geht langsam auf die nächste Meditation zu und die würde ich auch gerne machen, aber es ist natürlich die Sorge, wird es mehr? Kommt das wieder?

Ich ahne da Ängste, aber ich will nichts in dich hinein projizieren. Ich möchte nicht einer Vermutung ungefragt aufsitzen. Was meinst du denn, was das für eine Angst ist? Sprich im Namen aller, weil ich glaube, andere teilen das auch.

Ich weiß ja nicht, was dann passiert. Vielleicht ist es das.

Ja, das ist es eigentlich. Deswegen wird's auch so schwer. Das hat gar nicht mit dem Visualisieren zu tun. Das ist die Angst, nicht zu wissen, was dann wird, was dann kommt, ob ich das aushalte.

Ich kenne solche Momente oder Zeiten, wo ich das Gefühl habe, ich bin ganz offen. Deswegen sagt zwar der Kopf: „Du brauchst keine Angst zu haben. Ich weiß ja, dass es wunderbar sein kann.“ Aber es ist da.

Ja, der Kopf sagt das. Und der Körper sagt: „Du hast nicht Recht. Das kannst du mir lange einreden. Da gibt es etwas, von dem ich mir nicht so sicher bin, ob das nicht doch ein bisschen gefährlich ist.“

Ja.

Und wenn du jetzt deine beste Ratgeberin bist, was würdest du dir raten?

Vertrauen.

Würdest du dir so einfach zu vertrauen wagen?

Ja, so ein bisschen wie: „Es geht alles vorbei“. Das geht dann auch irgendwann vorbei.

Du kannst also darin vertrauen, dass alles vorbei geht. Und was antwortet dann diese Gegend, wo es ein bisschen schwer ist und angstvoll. Was sagt die auf diesen Rat?

„Aber jetzt bin ich da! Und jetzt mach ich es dir schwer!“

Das sagt sie so? Das hört sich so ein bisschen trotzig an.

Ja, das könnte man vielleicht so sagen.

Aha. Ich höre da so etwas wie: „Du hast mich noch nicht ganz gehört. Du hast mich noch nicht ganz verstanden. Da ist noch mehr. Das ist nicht einfach, dass ich da ins Vertrauen springen kann. Ich habe Angst vor etwas.“ Da müsste ich als Ratgeberin nachfragen: „Vor was hast du denn wirklich Angst?“

Wenn Du es nicht weißt, dann würde ich als Ratgeberin sagen: „Dann geh vorsichtig damit um. Taste dich mal allmählich da ran. Ich höre auf dich! Ich pushe dich nicht.“

Okay.

„Ich pushe dich nicht, weiter zu gehen als das, von dem du das Gefühl hast, dass es dir gut tut.“

Das fühlt sich gut an.

Das fühlt sich gut an, ja. So gehen wir mit uns um. Nicht pushen. Hinspüren, dabei bleiben, die Angst, die Schwere, diese Sorge ganz warm annehmen und nichts wollen. Einfach dabei bleiben. Wir brauchen nirgendwo hin. In diesem Gefühl mit der Angst, dem Körpergefühl mit der Angst, da steckt eine Erfahrung, da steckt Weisheit, Lebenserfahrung. Die wollen wir erst einmal einladen, dass sie sich zeigen kann. Du könntest auch noch fragen: „Was brauchst du? Angst, oder dieses Gefühl, was brauchst du?“

Zeit.

Zeit, ja. Zeit bedeutet wieder nicht pushen. Zeit. Ich brauche Zeit. Vielleicht bist du früher mal zu schnell in etwas hineingezogen, hineingedrängt worden und das war zu viel. Und dann kommen solche Antworten. Und dann musst du dem folgen. Wir müssen dem folgen, wenn solche Intuitionen kommen, dass wir eigentlich Zeit brauchen. Also, du bleibst dabei, damit zu sein, auch wenn wir gleich noch eine Übung machen mit jemand anders. Du bleibst einfach bei dir. Es gibt eine Übung, die kannst du auch machen, nämlich dass du da, wo wir von einer anderen Person sprechen, dich selbst vorstellst, und zwar die, die gerade leidet, die, der gerade die Tränen runter rinnen. Und hier ist die, die vertrauensvoll, liebevoll mit der anderen umgeht. Das ist eine Tonglen-Übung mit sich selbst, wo wir uns in dem erwachten, in dem wissenden, liebevollen Teil sehen und gegenüber in dem Teil, der gerade mit einer großen Herausforderung zu tun hat. Kannst du, musst du aber nicht.

Teilnehmerin: Im Dzogchen wird ja traditionell gelehrt, die negativen Energien oder Probleme in Form von schwarzem Rauch einzusatmen. Das hast du jetzt nicht gemacht. Da würde ich ganz gerne nach dem Grund fragen.

Es scheint nicht besonders hilfreich zu sein, zu sehr zu vergegenständlicht. Dieses Einatmen von Schwarzem, Ausatmen von Weißem ist zu plakativ. Das schafft Konzepte über Schlechtes, Ungewolltes, über Positives, Gewolltes. Dabei geht's bloß um Herzensöffnung, Mitschwingen, bereit zu sein, sich für alles zu öffnen, komme was wolle, und alles zu geben, was fließen mag, das das Mitgefühl und die Liebe ausstrahlen möchte. Und das mit dem Licht, das habe ich früher unterrichtet, aber das wirft immer so viele unnötige Fragen auf. Und es geht nicht darum.

Teilnehmerin: Mir schein, Tonglen ist wie eine Frage zu stellen. Also die Schwierigkeiten anzunehmen, egal, ob es die von anderen sind oder von mir - denn sie gehen ja immer durch ‚mich‘ durch. Darum muss man es im Grunde nicht unterscheiden. Und die Schwierigkeit selbst ist eigentlich wie die perfekte Frage. Und das Hilfreiche ist wie die perfekte Antwort. Also nur durch die konkrete Frage kann auch die richtige Antwort kommen.

Genau.

Also kann man sagen, dass in dem Schwierigen schon das Heilsame enthalten ist.

Völlig richtig. Wenn wir das Schwierige verstehen, ist die Antwort automatisch.

Methodenvielfalt als Dienerin der Alltagpraxis

Teilnehmerin: Ich hab noch eine Frage, zu dem was du vorhin erklärt hast zu der formalen Praxis, die eigentlich ein Erfahrungsbericht ist. Ich habe lange praktiziert wie eine Art Arbeit, die ich versuchte im Ganzen gut zu machen. Und es taucht jetzt mehr und mehr auf, dass Praxis ja auch so ein Strauß ist von Methoden aneinander, von denen ich mehr und mehr das nutze, was jetzt gerade bei mir auftaucht. Und da

ist nun meine Frage: Wie krieg ich da einmal diese Konsequenz hin, diese Praxis im Ganzen zu machen, und gleichzeitig aber den eigenen Bedürfnissen zu folgen und da meinen Fokus drauf zu legen?

Die Praxis braucht nicht vollständig gemacht zu werden. Der ist das egal. Ob ein Buch von Anfang bis Ende gelesen wird oder nur eine Seite, das ist dem Buch egal.

Das heißt, es ist auch durchaus ok, zu sagen, da ist ein Fokus drin und dem folgt man eine Weile, wenn man merkt, dass das jetzt grade wichtig ist?

In einer Praxis ist jeder Satz, jedes Wort voll mit Dharma. Und manchmal reicht es, einen Satz zu lesen. Und der nährt und öffnet dich. Das verändert deine Sicht und du folgst deinem Bedürfnis dabei, aber auf eine gute Art. Das ist nicht neurotische Bedürfnisbefriedigung, sondern du entwickelst deine innere Intuition von dem, was dir gut tut. Und das hat immer Priorität! Dieses ganze Ding mit ‚meine Praxis täglich machen‘, hat zwar einen Vorteil: es gibt eine gewisse Disziplin und man weicht nicht ständig aus, wenn man sich heute grad irgendwie nach Schlechtwetter fühlt und was anderes machen möchte. Das ist der Vorteil. Aber ansonsten bringt es gar nichts.

In der tibetischen Tradition zum Beispiel macht man eine Sadhana viermal täglich, vier Sitzungen à drei Stunden. Das macht man jedes Mal. Gendün Rinpoche hat zu uns gesagt: „Also, das geht doch alles viel zu schnell. Dann geht ja Quantität vor Qualität. Schaut lieber, dass ihr die Praxis einmal am Tag von Anfang bis Ende durchkriegt und alles mit tiefer innerer Qualität gespürt und erfahren habt. Wiederholt nicht einfach wie ein Papagei die Praxis. Das können auch Papageien. Und dadurch erwacht man nicht. Man erwacht durch transformierende Erfahrung.“

Und darauf müssen wir achten, dass immer wenn wir eine Methode einsetzen, sie zu einer transformierenden Erfahrung wird. Wir nehmen uns also nicht vor, ein Gebet jeden Tag zu machen, oder jeden Tag Anapanasati oder so etwas zu praktizieren, sondern wir nehmen uns vor, jeden Tag Einkehr mit uns selbst zu halten, oder jeden Tag den Geist so weit zu entspannen, dass er Ruhe findet, tiefe Sammlung. Wir richten uns an der Qualität aus, nicht an dem Äußeren. Mit den Worten von Lama Gendün: „Die Aufgabe eines Praktizierenden ist, sich mindestens einmal am Tag ganz mit dem Segensstrom zu verbinden, ganz im Segen aufzugehen.“ Das bedeutet, in die Schau der Erwachten einzutreten. Und das ist eigentlich unsere tägliche Aufgabe. Und wie wir das machen? Da hast du den Strauß von Methoden. Da kannst du schauen. Du kannst natürlich sagen, ich möchte nicht so ein Schmetterling sein, der mal das, mal das macht, sondern Konstanz reinbringen. Ok, dann machst du das, aber du spürst, wie viel von der Methode dir heute gerade gut tut.

Um euch ein anderes Beispiel zu geben. Im tibetischen Buddhismus wird viel mit Texten praktiziert. Da gibt's wunderschöne Texte. Die beschreiben einen ganzen Aufbau einer runden Praxis. Die führen uns durch viele Formen des Erlebens. Und das Wichtigste erstmal ist, sich hinzusetzen und den Text gar nicht aufzuschlagen. Ja, das ist das Wichtigste. Erstmal sein, atmen, ankommen, spüren. Und dann schauen ob es passt. Dann braucht man auch nicht jedesmal jeden Satz zu lesen, denn man kann auch einfach die Seite aufschlagen und sagen: „Aha.“ Und wenn man die Praxis schon gut kennt, dann dreht man die Seite und kommt zur nächsten. Ok, dann verweile ich mal länger, ohne viel zu rezitieren, einfach mal in der Erfahrung verweilen und die Erfahrung sich entfalten lassen.

Teilnehmer: Ich weiß nicht, ob ich dich richtig verstanden habe. Ich kannte den Sachverhalt, dass die Emotionen sich selbst befreien, nur aus der Beschreibung von Rigpa. Und du hast ja jetzt, wenn ich es richtig verstanden habe, gesagt, dass man es auch im dualen Zustand haben oder schaffen kann, dass sie sich selbst befreien, indem man vollkommen mit ihnen ist. Ist das richtig, wie ich das verstanden habe?

Der Zusatz war nicht so gut. Ja, tatsächlich befreien sie sich ohnehin von selbst.

Auch wenn ich nicht in Rigpa bin?

Ja. Hast du irgendetwas dafür getan, dass die Emotionen deiner Kindheit sich aufgelöst haben? Dafür hast du nichts getan, oder? Du warst auch nicht in Rigpa.

Nein, aber die kommen immer wieder.

Die Muster, die dadurch entstanden sind, erzeugen immer wieder ähnliche Emotionen. Das sind nicht dieselben Emotionen. Ähnliche. Es ist die Natur des Seins, dass sich alles in Anderes wandelt, dass nichts bleibt, nicht einmal für den Bruchteil einer Sekunde. Es ist wirklich ganz wichtig zu verstehen, dass die Dinge nicht nur im erwachten Bewusstsein selbstbefreiend sind, sondern auch im normalen Sein. Die sind auch noch im normalen Sein schon leer. Sie haben auch schon im normalen Sein keine Substanz. Nur denken

wir immer, sie hätten. Wir erkennen es nicht, dass sie selbstbefreiend sind, dass sie keine Substanz haben, aber sie sind es schon.

Das stimmt. Und wie mach ich das nun im normalen Alltag ...

... dass du dich daran erinnerst? Du erinnerst dich daran, zu schauen. Du entdeckst es immer wieder: „Ach, tatsächlich, wow!“ Ich brauche nur zu lassen und schon merke ich umso deutlicher, dass das alles Prozess ist und dass nichts bleibt. Das ist vorher auch schon so, aber jetzt bemerke ich es. Das ist die Aufgabe im Alltag. Die Aufmerksamkeit darauf zu richten, dass wieder zu bemerken, zu erfahren.

Im Alltag mit der Ausrichtung verbinden

Teilnehmer: Wir wurden mal als Übung gebeten zu überprüfen, mit welcher Intention oder Motivation wir gekommen sind. Und du hattest sowas auch angeleitet. Kannst du was zu der inneren Ausrichtung oder Motivation sagen und wie das wirkt und hilfreich sein kann?

Klar. Wenn wir kontemplieren, nach innen richten und spüren: „Worum geht es mir wirklich? Aber wirklich! Im Leben. Und heute. Was ist es, das mich wirklich motiviert zu leben? Was möchte ich verwirklicht, also entfaltet haben, wenn ich dann mal sterbe? Worum geht's mir dann wirklich?“ Da fällt alles weg, was mit Projekten zu tun hat. Es bleiben nur noch ein paar Qualitäten, um die es mir wirklich geht. Magst du mal spontan eine nennen, die dir in den Sinn kommt, die dir ins Herz kommt?

Erfüllung.

Erfüllung. Ja. Dann würdest du bei Erfüllung bleiben und für dich spüren: „Was ist Erfüllung, was ist erfülltes Sein?“ Kannst du dem noch nachspüren? Kommen da ein, zwei Beschreibungen, wenn du daran denkst?

Fraglos und verbunden.

Fraglos und verbunden. Also, du würdest dann heute darauf achten, dass du Erfüllung erleben kannst, wo du in solche Offenheit kommst, wo du fraglos einfach da bist, mit dem Sein verbunden, mit allem. Ja, so? Ich hab das jetzt mal in einen Satz hineingebaut, damit das ein bisschen gefüllt ist. Und dann wäre die Aufgabe, dich so oft wie möglich am Tag, jeden Morgen, in jeder neuen Situation, mittags und abends daran zu erinnern, worum es dir eigentlich geht, und immer die nächste Situation so anzugehen, dass du diese innere Ausrichtung wachhältst. Du triffst zum Beispiel einen Freund oder eine Freundin, und weißt, es geht um Erfüllung, um Verbundensein. Es geht darum, in dieses Fraglose hineinzufinden. Dann würdest du da dran bleiben, das ist deine tiefste innere Ausrichtung. Du würdest dich auch in deinem Gespräch mit deinem Gegenüber daran erinnern. Das ist damit gemeint. Das bedeutet, die eigene innere Zuflucht zu finden.

Erfüllung, verbunden sein, fraglos sind Beschreibungen des Buddha-Zustands. Das sind Beschreibungen wie Erwachte in der Welt sind. Und ganz unwillkürlich, wenn Menschen gefragt werden, was sie im Innersten sich wünschen, dann kommen sie mit Qualitäten zum Vorschein, nennen sie Qualitäten, die alles Beschreibungen des erwachten Seins sind. Das trägt offenbar jeder von uns in sich. Das sind aber unsere persönlichen Beschreibungen, die uns besonders ansprechen. Ich glaube, kein anderer im Raum hätte diese Kombination dieser drei Begriffe gewählt. Erfüllung, fraglos und verbunden. Es mag sein, dass jemand Erfüllung mit etwas anderem nennt, oder Verbundensein mit etwas anderem, oder eine fraglose Gewissheit, ein Sosein. Aber diese Kombination ist deine. Die kann sich weiterentwickeln. Und das ist deine persönliche, inspirierende Formulierung, worum es dir wirklich geht im Leben. Du würdest schauen, was braucht es um dieses Fraglose zu erfahren? Was braucht es um Erfüllung zu erfahren? Was braucht es um dieses Verbundensein zu erfahren? Und überall würdest du schauen, dass du so praktizierst, so bist in der Situation, dass sich das allmählich zeigen kann. Und dann erfährst du diese Erfüllung. Du bleibst am Ball, ganz dicht dran an dem, was dich wirklich motiviert.

Kann ich es verstehen als Ausrichtung des Geistes auf seine eigenen Qualitäten hin?

Ja, kannst du so verstehen. Und zwar auf die Qualitäten, von denen du ahnst, dass sie da sind, die sich aber noch nicht so ganz zeigen, sonst würdest du sie nicht benennen. Wenn du ohnehin schon ganz drin wärst, dann benennst du sie nicht mehr. Die sind da. Das ist nicht mehr eine Ausrichtung. Die Ausrichtung ist auf das, was noch nicht ganz da ist, aber was du schon spürst. Und wenn das dann ganz da ist, dann kommt vielleicht etwas anderes, was dann Thema wird.

Wie wir üben, wenn wir uns gegen das Jetzige wehren

Teilnehmer: Vielleicht nochmal zu diesem gestern kurz angerissenen neurotischen Dasein, dieser wertenden Grundhaltung, die wie von dir behauptet, ja oftmals auch gewisse Schwierigkeiten mit sich bringt. Wie kann man mit dieser wertenden, neurotischen Grundhaltung umgehen? Mir persönlich macht sie oft Schwierigkeiten in der Praxis, weil es dann darum geht, zu werten oder dass Unzufriedenheiten damit einhergehen, dass es nicht so ist, wie ich es gerne hätte und so weiter...

Es geht um diese Bewertungen, dass etwas nicht so ist wie du es gerne hättest, dass es anders ist, dass es gut oder schlecht ist, richtig und falsch? Ja, die machen einem verflücht das Leben schwer. Sind sie denn angemessen, diese Bewertungen?

Sie sind ja auch wieder vergänglich. Oftmals ist es so, dass sie sicherlich nicht angemessen sind. Es ist unterschiedlich. So ein Wochenende zum Beispiel, an dem viel Praxis ist, viel Ruhe, dann geht das noch. Aber im Alltag ist das doch recht schwierig, diese Ruhe zu finden und aus diesem Werten heraus zu kommen, weil das doch dann dominanter wird.

Also ich nehme mal diese Einschätzung, etwas ist nicht richtig, weil es nicht so ist, wie ich es mir vorstelle. Da können wir so damit umgehen, dass es, genau weil es mich nervt, richtig sein muss. Es nervt mich, weil ich damit noch keinen Frieden gefunden habe. Das ist der Grund, warum es mich nervt. Das heißt, das ist eigentlich eine super Herausforderung, um mich genau in den Bereichen weiter zu entwickeln, wo es weitere Öffnung des Herzens braucht. Also den Grad von Ärger und Ablehnung, der in der Bewertung steckt, den kann ich uminterpretieren, nicht dass etwas falsch wäre, sondern dass es genau der Spiegel dafür ist, wo ich noch nicht im Frieden bin.

Und dann mit den Übungen einfach weiter machen? Gar nicht darauf eingehen?

Doch, genau darauf eingehen.

Dann ärgere ich mich ja noch mehr!

Wenn du das annehmen kannst, dann ärgerst du dich weniger, dann sagst du: „Ok, meine beiden Töchter können mal wieder nicht die Klappe halten, müssen schon wieder so rumschreien.“ Und dann weißt du, genau das ist jetzt für mich das Übungsfeld. Worum geht es eigentlich? Dann nimmst du das jetzt an als deine Übungssituation. Du machst nicht weiter mit deiner Praxis wo du vorher warst, sondern jetzt ist genau das Nervige deine Praxis. Und es ist Übungsfeld. Ich weiß die Antwort nicht. Vielleicht musst du als Vater mal sagen, dass sie jetzt ein bisschen ruhiger sein können, aber vielleicht schaffst du es auch, das so zu sagen, dass sie sich gehört fühlen mit ihrer Lebensfreude oder ihrem Ärger. Es ist Aufgabe. Die Antworten wissen wir nicht. Die findest du erst, wenn du dich dem zuwendest. Dharma-Praxis findet speziell dort statt, wo Bewertungen uns sagen: „So etwas sollte nicht sein. Das ist falsch. Das ist schlecht. Ich darf so nicht sein. Andere dürfen so nicht sein.“ Da, wo diese abwertenden Bewertungen sind, ist intensive Praxis angesagt.

Aber auch die positiven Bewertungen, auch die müssen wir uns anschauen, denn da wird auch einfach so etwas für gut geheißen, für richtig, weil es mir passt. Das ist doch auch noch die Frage, ob das überhaupt so toll ist. Auch da kann man die Praxis hinein lenken. Immer, wenn wir Bewertung spüren, denn letzten Endes sind die Dinger immer einfach wie sie sind. Sie tragen die Bewertung nicht in sich. Diese Bewertungen sind immer etwas Externes, von außen, von einem bestimmten Standpunkt. Und dann hilft es, mal andere Standpunkte einzunehmen. Das, was für mich gut ist, ist das auch für andere gut? Erst, wenn etwas für alle gut ist, dann können wir sagen: „Es ist gut.“ Deswegen heißt es, der Dharma ist am Anfang gut, in der Mitte gut und am Ende gut. Er ist für alle gut.

Und jetzt praktizieren wir wieder.

Meditation – Tonglen mit einer anderen Person

Wir beginnen damit, dass wir atmen, spüren, fühlen ... und die jetzige Situation, gerade so, wie sie ist, uns selbst und andere nehmen wie sie sind, einfach so. ... Ich bin vielleicht ein wenig unruhig, es nervt mich, dass wir schon wieder zu wenig Luft haben, und und und. Es ist wie es ist. ... und ich öffne mich dafür. Und ich kann trotzdem glücklich sein. –

Ich lasse den Geist sich weiten, und dem Herzen erlaube ich sich zu weiten. –

Kämpfen hat ein Ende. Ich brauche auch nicht zu üben. –

Nun lasse ich eine beliebige Person vor meinem inneren Auge entstehen. Das kann auch eine Person hier aus dem Raum sein. Das kann jemand sein von zu Hause. Jemand, den ich ein wenig kenne. ... Die Person sitzt vor mir, genauso wie ich sitze.

Und innerlich frage ich sie: „Wie geht es dir?“ ... „Wie geht es dir wirklich?“ ... Es ist als könnte ich ins Herz der anderen Person schauen und erahnen wie es ihr geht. ... Und dafür öffne ich mich ganz und gar. ... Es mag sein, dass ein ganzer Schwall von Ahnungen auftaucht, so als wäre die Person froh, das alles einmal loswerden zu können. Und ich öffne mich dafür. Und da ist ganz viel Raum im Herzen, und ganz viel Raum in der Liebe, im Mitgefühl. Ich höre und verstehe, und darin löst sich alles auf und es entsteht eine ganz natürliche Antwort. Vielleicht einfach „Da sein, da bleiben, zuhören“. Genau das schenke ich meinem Gegenüber. Ich schenke dem anderen Raum und Zeit und ein offenes Ohr und ein offenes Herz. ...

Es ist, als ob die Ängste im Anderen weniger werden, genauso wie die Sorgen weniger werden, alleine dadurch, dass sie geteilt werden können, dass sie mitgeteilt werden können. Und ich freue mich daran und lasse weiter die Liebe aus meinem Herzen fließen. ... Ich erahne die Bedürfnisse, die tieferen Wünsche der Person gegenüber. Es gibt spontane Antworten darauf. Ja, in der Liebe, in der liebevollen Vorstellung ist es möglich, auf all diese Bedürfnisse und Wünsche einzugehen. Auf genau solche Art, dass Erfüllung erfahren wird. –

Immer mehr öffne ich mich und lade alles Belastende ein, alles, was die andere Person belastet, sich zu zeigen und zu mir zu kommen. „Komm nur und löse dich in diesem liebevollen Bewusstsein auf.“ ... Es wirkt und hat doch keine Substanz. ... Es hat keine Kraft aus sich heraus zu bleiben, aber es wirkt, indem es mehr und mehr mein Mitgefühl und meine Liebe öffnet, und dass immer tieferes Verstehen entsteht. ... Und genau dieses Verstehen, dieses liebevolle Verstehen, das lasse ich zum Anderen fließen in vielfältiger Form, so als wäre es Nahrung, in Form von Schutz, in Form von Unterstützung, in Form von Trost, als Kraft und Vitalität. –

Und ich setzte dieses miteinander Verbundene fort bis ich merke, die Person gegenüber wird ganz frei. ... Und auch ich bin ganz frei. Frei in der Liebe, frei im Mitgefühl, im Verstehen. ... Die Person gegenüber ist ganz erfüllt und ich bin ganz erfüllt. ... Wir sind vollkommen verbunden und doch jeder für sich. ... Und es stellt sich eine fraglose Offenheit ein. Ein einfaches Sein. –

Und dann schließen wir die Praxis ab, lassen die Vorstellung sich auflösen.

* * *

Authentisch sein beim Tonglen

Tonglen-Praxis kann ganz einfach sein, ganz unspektakulär. Spektakulär oder schwierig kann es sein, wenn wir zunächst große Hemmungen haben, uns zu öffnen oder in der Öffnung etwas von uns oder beim anderen in der Vorstellung wahrnehmen, was uns dann sehr berührt, dass wir viel tiefer schauen und viel tiefere Ahnung bekommen als das, was wir zunächst gesehen haben. Das ist speziell der Fall bei der nächsten Praxis, die wir machen werden. Da werden wir uns mal eine richtig schwierige Person aussuchen. Also für uns schwierig, denn für andere ist sie nicht schwierig. Es gibt keinen schwierigen Menschen. Die, die für euch schwierig sind, sind für andere geliebte Personen. Und sowieso hat jeder Recht. Ich bin für mich allein eigentlich selten schwierig. Ist immer nur, wenn ich auf andere treffe.

Die Praxis gewinnt dadurch, dass ich sie so einsetzte, dass ich bereit bin, über meine Intuition Neues zu entdecken in mir und beim Anderen, neue Möglichkeiten des Verstehens sich eröffnen und ich merke: „Ah ja!“ Jetzt stellt euch mal vor, ihr macht das mit euren Eltern. Klar, ihr habt sie als eure Eltern erlebt. In der Rolle waren sie. Wenn wir uns jetzt aber in Beziehung setzen zu ihren Wünschen, Ängsten und Bedürfnissen, dann zeigen sie sich uns anders, aus einem anderen Blickwinkel als wir sie vielleicht meistens erlebt haben. Wir schauen tiefer. Wenn wir bei den Personen, die uns nerven, tiefer schauen, dann werden wir sehen, was wir da alles entdecken. Wir entdecken auch wieder Ängste, Bedürfnisse, Schutzbedürfnis usw. Vielleicht alte Verletzungen, die wir auch anrühren, berühren ohne es vielleicht zu wissen. Wir entdecken.

Und natürlich geht die Tonglen-Praxis nicht über das hinaus, was uns unsere Ahnungen, unsere Intuition ermöglichen. Wir können damit nicht den Bereich des von uns Erahnbaren, Erfühlbaren verlassen. Das geht nicht. Wir bleiben in dem Bereich des Spürens und Erspürens. Und der Unterschied zum normalen Sein ist einfach, dass wir nicht reagieren, sondern dass wir Zeit haben. Richtig Zeit hin zu spüren.

Und wir können uns das zur regelmäßigen Praxis machen, immer die Person, mit der es am Tag am schwierigsten war, abends oder am nächsten Morgen in eine fünf- bis zehnminütigen Tonglen-Praxis mit hinein zu nehmen. Das ist total klasse. Und unsere Aufgabe ist, uns hinein zu fühlen in das Erleben der

Person. Das ist die Aufgabe. Nur Hineinfühlen und schonmal Schauen, welche Antworten des Herzens sich authentisch anfühlen. Immer authentisch bleiben.

Immer so mit der Praxis umgehen, dass wir uns nicht selber über den Tisch ziehen und nicht pushen. Das ist das Wichtige. Das sind Übungen in grenzenlosem Mitgefühl und grenzenloser Liebe. Aber wir ziehen uns nicht die grenzenlose Liebe über, sondern es geht darum, sie freizusetzen. Und das geht nur, indem wir an die Grenzen unserer Liebe und unseres Mitgefühls kommen. Wir werden Grenzen spüren. Wir werden immer wieder denken: „Oh, da habe ich jetzt ein bisschen Hemmungen, mein Herz weiter zu öffnen. Das stimmt für mich gerade nicht. Ich komm jetzt gerade da an eine Grenze.“ Und dann bleiben wir da. Wir pushen nicht. Wir bleiben da, wir spüren. Dann gehen wir auch erst einmal zu uns. „Was ist da gerade bei mir?“

Eigene Grenzen des Mitgefühls erweitern

Wenn ich zum Beispiel Tonglen mit einem Gewalttäter praktiziere: „Wie ist das, wenn ich mit einem richtig miesen Typen Tonglen praktiziere, jemand, der andere quält! Wie ist das?“ Was ist authentisches Sein? Ist dann alles gut? Ist dann alles paletti? Bedeutet das, alles zu verzeihen? Ja, da sind viele Fragen, die da wach werden. Die müssen wir für uns lösen. Zu verstehen heißt nicht gutheißen. Das ist das erste, was wir klar kriegen müssen. Mitfühlen zu können, heißt nicht gut zu heißen, was in einem verdrehten, vielleicht sogar kranken Geist so an Handlung geschieht.

Aber wir fühlen uns ein, wir verstehen, wir entdecken vielleicht Ahnungen, Wege, wie es zu einer Heilung kommen könnte, wie auch dieser Mensch richtig genährt, beantwortet, durch Begegnung in der Tiefe zu seinem wahren Sein erwachen könnte, raus aus dem verdrehten Sein. Es geht also nicht um Gutheißen oder um Absolution. Es geht nicht drum, nichts mehr zu tun, um Menschen, die sich respektlos verhalten, zu stoppen. Wir müssen sie weiterhin stoppen und ihnen Grenzen setzen usw. Das können wir aber mit Tonglen noch besser. Also nicht durch das Tonglen, sondern da wir sie verstehen, wissen und ahnen wir auch besser, welche Art von Grenzen sie brauchen und wo sie gleichzeitig andere Signale brauchen.

Teilnehmerin: Wenn das ins Krankhafte geht, finde ich persönlich das immer sehr schwierig. Also, wenn jetzt jemand psychisch krank ist, ist das wie ein Schleier. Ich finde es schwierig mich da rein zu versetzen, denn ich spüre dann nur so eine sehr starke Verwirrung, aber eigentlich nicht mehr.

Nun, es geht ja vor allem darum, die Fähigkeit zu entwickeln, in uns zu entdecken, wie es sich wohl anfühlen würde so „krank“ zu sein.

Das ist aber dann mit Aushalten verbunden.

Mit Aushalten oder mit großem Mitgefühl.

Also ich kann das nur aushalten.

Du brauchst das nicht auszuhalten. Du brauchst es auch gar nicht zu machen. Du bist ganz frei nur so weit zu gehen, wie du es für richtig erahnst. Ich hab das schon als Student mit den Patienten auf der geschlossenen Station in der Psychiatrie so gemacht, dass ich genau das praktiziert habe und dadurch in ein Verstehen kam. Und dann fühlten sie sich auch verstanden. Das hat ganz wunderbare Prozesse ermöglicht. Aber das geht nur, wenn wir das Verrücktsein, Kranksein in uns zulassen und keine Angst mehr davor haben, das zu erahnen, das zu erspüren. Man wird deswegen nicht verrückt, aber man kann sich einfühlen. Und das ist genau da, wo ich merkte, dass viele Psychiater, also Ärzte in der Psychiatrie, da ihre Grenzen haben. Das geht nicht, ist indiskutabel sich so weit einzufühlen. Das löst zu viel Angst aus. Angst davor, selber verrückt zu werden. Angst davor, wie in einen Sog zu kommen. Aus Unkenntnis des Geistes hat man solche Ängste. Mitgefühl ist unschädlich. Wirklich! Liebe auch. Weisheit auch. Das sind wunderbare Kräfte um sich einzufühlen. Und die Menschen, die leiden, die danken uns das, wenn wir bereit sind uns einzufühlen.

Es gibt auch für mich, obwohl ich früh damit angefangen habe, immer wieder Grenzen, wo ich mich nicht einfühlen kann. Und auch letztes Jahr bin ich noch Grenzen begegnet, und auch dieses Jahr. Und dann weitet sich die Praxis wieder, in noch verrücktere Bereiche hinein, wo es dann trotzdem möglich ist sich einzufühlen. Das Herz geht weiter. Und es ist völlig unschädlich. Es ist sogar wunderbar, was da passiert. Es ist immer weniger Angst vor den vielen Facetten menschlichen Seins.

Wenn wir uns also jetzt mal in der nächsten Übung dosiert jemandem öffnen, den wir für schwierig für uns halten, der uns vielleicht ein bisschen unangenehm ist, dann braucht ihr das ja nicht zu tun. Dann könnt ihr auch gerne wieder mit euch selber weiter arbeiten oder mit einem Menschen, der euch lieb ist. Aber wenn wir das tun, so ist das der Anfang einer Reise, uns in die engen und verwirrten, aufgewühlten und paranoiden Geisteszustände hinein zu fühlen, denen wir in der Welt begegnen.

Teilnehmerin: Du hast auf einem Audio mal ein oder zwei Bücher von zwei ehemaligen Kriegsverbrechern genannt, die glaub ich auch bekehrt wurden. Das Audio finde ich nicht wieder. Weißt du das noch?

Ah ja, das hatte ich mal erwähnt. Nein, komm ich jetzt nicht mehr drauf. Aber es ist sehr gut, wenn euch so etwas begegnet, wenn euch Literatur oder Filme begegnen, die Einblicke ermöglichen, wie das ist, so etwas zu erleben. Das ist wunderbar.

Das eine war glaube ich ein Buch von jemandem oder wo jemand erwähnt wurde, der in Vietnam ganz viele Menschen umgebracht hat als Soldat ...und dann über Thich Nhat Hanh ...

Anshin Thomas?

Genau das ist der Name, das ist der eine. Den haben wir jetzt doch wieder gefunden. Anshin Thomas. Und was war die zweite Geschichte, worüber ich da erzählt habe?

Das war Edward Podvoll.

Edward Podvoll, ja, das ist ein guter Freund von mir. Das ist über Psychose, über Psychose-Heilung. Das Buch bringen wir gerade neu raus. Ich muss jetzt leider lange Passagen neu übersetzen. Das wird noch eine Weile dauern, aber das ist ein sehr wertvolles Buch um Einblicke in psychotische Zustände zu bekommen.

Teilnehmerin: Ich hab da noch eine Frage - weil du eben den psychiatrischen Bereich erwähnt hast - zu den Grenzen. Du hast dieses Mitgefühl einfließen lassen, das Einfühlen, auch aus dem Wissen um die eigenen verrückten Zustände oder die Möglichkeit dazu. Aber für mich stellt sich da eine Frage zu diesen Grenzen. Ich arbeite in der Psychiatrie. Und wenn ich so den ganzen Tag auf der Station mit all diesem Leid und auch diesen enormen Energien bin, da ist viel Einfühlen und auch Nachvollziehen können, aber irgendwo braucht es ja dann auch wieder so einen Puffer.

Ja, da musst du rausfinden, was für dich stimmig ist. Da gibt es keine allgemeine Antwort.

Irgendeinen Puffer, der nicht bedeutet, ich schneide Mitfühlen ab.

Weißt du, wenn Mitfühlen nur Mitfühlen ist, aber im Grunde genommen Greifen ist, dann wird Mitfühlen ganz schön anstrengend. Wenn Mitfühlen ohne Greifen ist, dann wirkt es befreiend. Dann gibt es immer mehr Raum. Es ist unglaublich. Es ist fast herzerreißend und zugleich öffnet es die Räume des Verstehens ohne irgendetwas zu Vergegenständlichen. Es überflutet einen nicht, es belastet einen nicht. Es ist ein Verstehen, das nicht belastend ist. Ein Sich öffnen, wo die Dinge nicht hängen bleiben.

Dazu habe ich noch eine Frage. Genau dazu. Wie kann ich genau das hinbekommen? Ich finde das so schwer, weil die Wolken so schwer sind.

Ja, aber natürlich ist das schwer. Das ist, weil ihr es noch nicht geübt habt. Ihr braucht dazu Seins-Erkenntnis. Das ist ganz normal, dass das schwierig ist, denn immer findet Reifen statt. Wir haben es noch nicht gelernt, wahrscheinlich noch nicht die Spur gelernt, mitzufühlen ohne direkt in Identifikation zu gehen. Und Ich und Ich und Ich! Immer reagiert etwas in uns. Immer nimmt etwas das Leid für wirklich. Und das ist ja das, was das Ganze schwierig macht. Wir müssen mit den kleinen Dingen anfangen. Wir sind jetzt schon bei den Großen. Wir müssen damit anfangen, dass wir Körperempfindung, Hörempfindung, Seheempfindung und so schon mal nicht für wirklich nehmen und uns da entspannen können. Und dann, dass Herzensregungen, Trauer, Ärger, die eigenen Emotionen nicht wirklich sind. Das müssen wir als Erstes lernen. Und dann können wir lernen mit immer Schwierigerem umzugehen. Das ist ein langer Weg. Wir wünschen uns das so, dass wir da jetzt so reinspringen können. Vielleicht habe ich das ein bisschen so aussehen lassen, als ob das eine Aufforderung wäre. Ich hab euch das mehr erzählt als eine Möglichkeit, als ein „Das gibt es auch“. Durch mitfühlende Weisheit öffnet sich das Herz immer mehr, aber es muss natürlich da anfangen, wo jetzt im Moment gerade unsere Grenzen sind und nicht drüber springen in ganz schwierige Bereiche.

Teilnehmerin: Du hast vorhin von einem Gewalttäter gesprochen. Nehmen wir mal an, es gibt jemanden, der mir gegenüber Gewalt angewendet hat. Ist es dann auch noch sinnvoll hinzugehen und genau den dann als Meditationsobjekt zu nehmen und für den Verständnis empfinden zu wollen?

Das musst du für dich entscheiden, wann für dich der richtige Moment kommt. Ich merke jetzt ein bisschen einen Ärger in dir.

Tonglen beginnt oft mit uns selbst

Nein, ich frage mich, wie weit es für mich sinnvoll ist mitzugehen? Jemanden zu nehmen, mit dem ich so ein bisschen kratzig bin, das wäre jetzt was, das ist ganz gut machbar. Aber wenn ich mir jetzt so etwas vorstelle, dann weiß ich nicht, ob ich das wirklich als Erstes machen wollte. Oder ob ich mich dann nicht lieber erstmal um mich kümmern wollte.

Das würdest du ganz sicher nicht als Erstes machen wollen. Ganz sicher nicht! Ich glaube auch, dass ich das deutlich genug gesagt habe. Ich glaube, dass ich das deutlich gesagt habe, dass ihr dann lieber bei euch selber bleibt oder bei einer Person, mit der ihr eine liebevolle Beziehung habt. Das ist ganz wichtig, dass ihr da gut auf euch aufpasst. Das könnte absolut schief gehen! Die schwierigen Erfahrungen würden wieder auftauchen, die emotionalen Reaktionen würden anlaufen und das würde wieder zu einer vollen Identifikation mit Retraumatisierung kommen. Das bringt gar nichts. Damit diese Tonglen-Praxis heilend wirkt, müssen wir in der Ressource verankert bleiben.

Das heißt, in dem Moment, wo ich das Gefühl habe, dass sich jemanden nicht eignet für diese Praxis, lasse ich es auch sein.

Es ist nicht, dass die Person sich nicht eignet, sondern dass wir dem nicht gewachsen sind, was da hochkommt. Genau, du lässt es sein. Du musst immer deinem inneren Piloten folgen, der dir sagt „Ja“ oder „Nein, lass die Hände davon, das geht zu weit“. Das ist das Allerwichtigste.

In dem Moment wär es für mich unwichtig, für denjenigen Mitgefühl zu entwickeln, sondern da wäre es mir wichtiger zu sagen: „Damit will ich mich jetzt im Moment nicht auseinandersetzen, weil ich das stressig finde.“ Und dann lasse ich es auch sein.

Ja schön. Das sagt dir deine innere Pilotin. Die sagt dir: „So, da geht es für mich nicht lang. Ich halt anderes für sinnvoller“. Und dem folgst du. So einfach ist das. Das ist weise. Das ist mitfühlend mit dir selbst. Das ist genau das, was es braucht.

Das ist so etwas, wo wir uns pushen und über den Tisch ziehen. Das sind genau solche Situationen, wo wir meinen, wir müssten grenzenlose Liebe und sonst was entwickeln. Und dann werden wir entweder aufgesetzt und es ist gar nicht wirklich oder wir spüren es wirklich und schaffen es nicht damit umzugehen. Es gibt Grenzen unserer Entwicklung. Und die sollten wir respektieren. Und tatsächlich kenne ich Opfer von Gewalttätigkeit, die irgendwann dann auch Tonglen mit dem ehemaligen Täter oder der Täterin machen konnten. Das gibt es. Das muss aber nicht sein. Das forcieren wir auch nicht. Das ist nur dann sinnvoll, wenn noch Reste bleiben, wo unser eigenes Herz eng ist.

Viele missverstehen Tonglen auch als eine Praxis, wo man meint, dem anderen etwas Gutes zu tun. Das ist sehr begrenzt der Fall. In erster Linie tun wir selber uns etwas Gutes, weil unser Herz eng ist. Wir sind belastet. Wenn wir jetzt mit jemandem arbeiten, der uns schwierig erscheint, der uns zu sehr angekratzt hat, wie du das vorhin gesagt hast, dann tun wir das um in uns die Enge aufzulösen. Und dadurch begegnen wir der anderen Person beim nächsten Mal etwas anders. Davon ist auszugehen. Und das kann Veränderung in der Beziehung bewirken. Und wir sollten nicht meinen, dass wir jetzt irgendwie Heilung auf Distanz oder so etwas machen. Das ist nicht der Fall.

Teilnehmer: Für mich erscheint es erstmal wichtig die Emotionen anzuschauen, die bei mir schwierig sind - weswegen mich dann auch andere als schwierig wahrnehmen. Dazu ein annehmenderes Verhältnis zu bekommen. Tonglen ist für mich eine MEthode, mich mir selbst gegenüber zu stellen: „Ah, da ist die und die schwierige Sache bei mir.“ Jetzt grade zum Beispiel habe ich mir jemand vorgestellt, aber dann habe ich gemerkt: „Oh, jetzt wird's aber eng bei mir!“ Und dann habe ich mich mir wieder selbst gegenüber gesetzt und die andere Person erst mal zur Seite.

Ja, das war geschickt. Das war gut. Bist du nachher zur anderen Person noch mal zurückgekehrt?

Ja, wir haben uns dann zusammen meinen schwierigen Teil angeschaut und dann zum Schluss haben wir es gelöst.

Ja, mit viel Weisheit und Reife gehen wir also mit diesen Methoden um. Es geht darum zu entdecken, wie es sein könnte oder wie es sein kann uns den schwierigen Herausforderungen zu öffnen. Und das tun wir gut dosiert.

Bist du gut klargekommen mit der letzten Übung?

Teilnehmerin: Ja. Es war so angenehm. Also nach dem Gespräch hat sich das dann auch langsam aufgelöst, das Gefühl. Und da war dann sehr viel Weite und angenehme Liebe da, so dass ich gegen Ende dachte, jetzt könnte ich es ja mal probieren. Und Gott sei Dank hast du eine halbe Minute später dann beendet, sonst

wäre ich glaube ich wieder ein bisschen auf mich reingefallen. Das war gut. Und ich werde jetzt auch beim nächsten Mal bei mir bleiben.

Ja, sehr gut.

Es fühlt sich gut an zu sagen, es stärkt mich sogar, richtig satt zu sein. Mir geht's gut.

Um verankert zu bleiben vorerst Teilaspekte bearbeiten

Also, ich wiederhole noch mal, auch aufgrund der Nachfrage. Wir machen Tonglen indem wir gut in diesem liebevollen, annehmenden Gewährsein verankert sind. Nur so lange. Wenn es uns rauszieht und wir uns verstricken, richten wir den Geist sofort zurück. Körperempfindung, Atmen oder an den Buddha denken, Zuflucht nehmen, was immer uns dann stabilisiert. Wir gehen nicht in die wacklige Situation, uns erneut zu verstricken, uns zu verlieren, uns zu pushen oder was auch immer. Wir bleiben tief verankert im heilsamen Sein. Und aus dem heraus gehen wir in die vorgestellte Begegnung. Deswegen ist das Ganze auch so undramatisch. Wenn wir nämlich tief verankert sind in dem, was im therapeutischen Bereich Ressource genannt wird und was hier dieses innere Heilfeld ist, diese erwachten Qualitäten, dann wird alles so undramatisch. Das wird so einfach. Sehr erstaunlich. Während es aus der normalen Perspektive richtig dramatisch sein könnte. Das ist die Wirkung von Qualitäten. Wenn Qualitäten in uns stark präsent sind, dann wird das Leben entschärft. Es verliert das leidvolle Drama. Es kriegt einen anderen Geschmack. Das sollte euch nicht überraschen, wenn euch das passiert, dass es so leicht und einfach geht, solange ihr in diesem Bewusstsein seid. Wenn wir in einem greifenden Bewusstsein sind, dann ist es sofort anders.

Teilnehmerin: Zu diesem Greifen. Ich habe immer das Gefühl, dass wenn ich ein Verstehen habe, ich sofort auch in ein Handeln gehen müsste. Also meine Grundgewohnheit ist sehr stark die Aktivität. Und das ist dann auch so ein Greifen?

Ja, das ist auch ein Greifen. Das Tonglen als Meditationspraxis bewahrt uns ja vor dem Handeln, vor dem direkten Handeln. Die Person ist ja zum Glück nicht da. Und es gibt kein Handeln. Es gibt nur eine vorgestellte Verbindung durchs Licht, durch Aufmerksamkeit, indem wir Qualitäten fließen lassen. Aber wir handeln nicht. Und das ist toll. Wir sind auch da ein bisschen zurückgenommen. Wir sind nicht in der konkreten Situation. Wir bereiten uns nur stimmungsmäßig auf eine eventuelle nächste Begegnung vor. Du glaubst gar nicht, wie viele Male ich mit meinen Eltern Tonglen gemacht habe. Mit Mutter und Vater. Und das hat mich natürlich vorbereitet auf die nächsten Begegnungen. Es hat mich etwas verändert, etwas geöffnet für die nächsten Begegnungen. Aber die Begegnungen habe ich nicht vorvisualisiert, sondern die sind wie sie sind, und man reagiert dann spontan.

Teilnehmer: Ich habe Schwierigkeiten damit, mir eine Person vorzustellen, denn die Person hat viele Ambivalenzen. Geht es, sich eine Person in einer Situation vorzustellen? Denn ich finde es sonst unmöglich, mir diese Person vorzustellen.

Wenn du dieser Schwierigkeit begegnest, dir diese Person, die so viele Ambivalenzen hat, als Ganzes vorzustellen, nimmst du sie in einer Situation. Damit wird es klarer umrissen, mit dem was wir arbeiten, mit was für einer Art wir arbeiten. Du lässt aber in der Tonglen-Praxis die Situation dann stabil, also als Ausgangssituation. Du beginnst nicht eine Geschichte sich entwickeln zu lassen, sondern du stellst dir diese Situation vor. Während die Tonglen-Praxis stattfindet, ist es dann ganz wichtig sich vorzustellen, dass die andere Person eingeht auf das, was kommt, dass also unsere Herzensverbindung bei der anderen Person auch etwas freisetzt, bewirkt, dass sie sich verändert. Aber wir sind nicht dabei eine Geschichte weiterzuspinnen. Wir sind nicht dabei einen heilenden Film zu machen, in dem Sinne, dass jetzt eine neue Szene sich entwickelt, sondern wir bleiben auf der Ebene der Gestimmtheit. Das Gestimmtsein der anderen Person ändert sich. Der Zugang zu den eigenen Qualitäten in der Person ändert sich. Wir merken wie ein anderer Gesichtsausdruck kommt. Aber wir sind nicht dabei Geschichten zu gestalten. Das ist eine etwas andere Vorgehensweise, die auch gut ist, aber das machen wir jetzt nicht.

Wir können uns auch, was eine Person angeht, ein Lebensalter aussuchen. Bei meinen Eltern habe ich mir zum Beispiel manchmal vorgestellt, mit ihnen schon in ihren jüngeren Jahren, als sie noch jung waren, Tonglen zu machen. Das ist auch interessant. Das gibt noch mal eine andere Perspektive, was sie damals gebraucht hätten, in den Kriegsjahren oder vorher. Wir treten dann damit in Beziehung.

Auf geht's! Ja sagt mal, da warten ja schon ganze Schlangen von Personen darauf, dass wir mit ihnen arbeiten. All die Herausforderungen.

Teilnehmerin: Ich hab noch eine Frage. Das ist tatsächlich so, dass die dann so anstehen und ich weiß nicht, wen ich nehmen soll.

Einfach mal die erste, die dir in den Sinn kommt. Wenn sie passt, ist es in Ordnung.

Aber die anderen drängen sich dann zum Teil vor.

Das ist der hüpfende Geist. Bleib mal bei einer und sag den anderen, ihr könnt zuschauen. Ich arbeite jetzt stellvertretend mit einer, aber ihr könnt euch schon einmal vorstellen, es wäre mit euch.

Meditation – Tonglen mit einer schwierigen Person

Ankommen in uns selber. ... Spüren. ... „Na, bin ich selber in einem ausgeglichenen Sein oder brauche ich gerade etwas?“ Falls das der Fall ist, geben wir uns als erstes das, was wir brauchen. Wir machen Tonglen mit uns selbst. ... Annehmen und unterstützen. –

Wenn ich dann bereit bin, dann kann ich ja, wenn ich das möchte, wieder eine Lichtsphäre im Herzen mir vorstellen. In der Lichtsphäre sitzt vielleicht ein weiblicher oder männlicher Buddha. –

Dann lade ich vor mir eine Person ein, die mich in letzter Zeit etwas genervt hat, auf die ich vielleicht etwas allergisch reagiere. Eine Person, die für mich eine Herausforderung darstellt. ... ich öffne mich für diese Person. „Wie erlebt sie wohl die Welt? Wie fühlst du dich wohl? Was geht in dir vor?“ ... wieder lasse ich diesen offenen Raum entstehen, indem ich alles erst mal annehme, indem ich höre und spüre und fühle. ... und schenke meine Zeit, meine Energie, Raum ... Jetzt macht mal selber weiter, dieser Person W-Fragen zu stellen, so in dem Sinne wie es ihr geht, was sie in der Tiefe fühlt, was sie braucht usw. ... Da sind Fragen und dann ist da ein intuitives Erspüren möglicher Antworten. –

Vielleicht ist es Teil dieses inneren Austausches, dass die Person zunächst wie überrascht ist, dass ich ihr überhaupt diesen Raum gebe, und dass sie sich mitteilen kann und dass ich es annehme, dass ich sie unterstütze. ... Dadurch stellt sich ein Vertrauen ein, das vorher nicht war. Ich kann etwas tiefer schauen, etwas tiefer fühlen, was in der anderen Person vor sich geht. ... Vielleicht frage ich sie auch, ob es etwas gibt in meinem Verhalten, das sie verletzt hat, wodurch sie sich bedrängt gefühlt hat. ...

Geht in eurem Tempo und schaut mal, ob ihr Zeichen der Veränderung wahrnehmen könnt, dass die Unterstützung, die Liebe, das Verstehen wirklich bei der anderen Person ankommt. ... Falls euch das möglich ist, geht so tief im Annehmen der Person und im Unterstützen der Person, dass sie sich ganz und gar angenommen fühlt und zutiefst unterstützt. ... Unterstützt in ihren Qualitäten, ihren wirklichen Qualitäten. Nicht in ihren Neurosen, sondern unterstützt in ihrem wahren Sein. ...

Wir visualisieren wie diese Person erblüht, wie sich entfaltet. ... Auch wir selbst sind ganz frei. Nichts bleibt hängen. Alles befreit sich von selbst. ... Ganz offen und frei. Verbunden in einem Feld des Verstehens. Und dann fließt der Herzatem weiter, während sich die Vorstellungen auflösen. ... wenn sich der kurze Prozess für euch gerundet hat, lade ich euch ein, die Augen zu öffnen.

* * *

Tonglen-Praxis ist kurz

Tonglen-Praxis ist kurz. Wir neigen manchmal dazu, es zu lang zu machen. Das war jetzt ja recht kurz, habt ihr das gemerkt? Kurz und intensiv, und schon wieder gut sein lassen. Nicht ausdehnen, sonst überfordern wir unser Herz, wir überfordern unsere Herzensöffnung. Fünf Minuten reicht. Das waren jetzt schon 10 Minuten wieder. Nicht mehr, denn wir sind dann manchmal so, wir versuchen besonders gründlich zu sein und das ist zu viel. Wir kommen lieber ein nächstes Mal nochmal darauf zurück. Können wir ja jederzeit wiederholen.

Das Mahamudra-Wunsch-Gebet mit Kommentar

Eine Teilnehmerin hat mich um das Mahamudra-Gebet des 3. Karmapa gebeten. Wir wollen anhand des 3-seitigen Gebets praktizieren, was im Grunde genommen eine Mahamudra-Instruktion ist. In Form eines Gebetes geht man durch die Schritte der Mahamudra-Praxis hindurch. Die beste Art für euch, das aufzunehmen ist, euch zu entspannen und zu meditieren während ich lese, ein paar Worte sage, dann kommt wieder ein Vers. Durch die Audio-Aufnahme geht nichts verloren, ihr braucht euch nicht so viele Notizen zu machen. Ihr geht mehr in den entspannten Aufnahmestadium, wo ihr eher den Sinn hinter den Worten kontempliert und meditiert, als vordergründig an den Worten zu haften, das braucht ihr nicht. Da werden immer mal wieder Worte sein, die ihr nicht sofort versteht. Ich sage dann etwas dazu, um es zu erklären, aber nicht um das Begriffliche allzu stark anzusprechen. Es geht um eine Meditationsinstruktion.

Als der 3. Karmapa das Gedicht aufgeschrieben hat – er stammt, wenn ich mich recht erinnere aus dem 14. Jh. - war er auf einer Reise zum Kaiser von China, an dessen Hof er eingeladen war. Er wurde dann auch der Hauptlehrer des Kaisers und des ganzen Hofstaates. Er schrieb dieses Gedicht spontan bei einer Rast – mit Blick auf den chinesischen Ozean, am Strand sitzend. Es kam ihm diese Inspiration und es ist vermutlich der berühmteste Mahamudra Praxistext, den es gibt.

Seit dem 14. Jh. wird er von Millionen von Praktizierenden genutzt. Ich selber habe große Inspiration dadurch erfahren. Ich habe an der Übersetzung gearbeitet und mit 100 Versionen im Laufe der 1000de Male Rezitationen, die ich viele Jahre praktiziert habe. Es ist ein Text, der mir sehr am Herzen liegt. Normalerweise braucht es mehr Erklärungen, als nur mal eine Stunde meditieren, aber als Geschenk an euch machen wir das jetzt einfach. Ihr lehnt euch innerlich zurück, lasst euch einfach tragen und schaut, dass ihr euch von begrifflichen Schwierigkeiten nicht abhalten lasst, den tieferen Sinn zu meditieren.

(Anmerkung: Der hier von Tilmann rezitierte Text unterscheidet sich leicht von der aktuellen Übersetzung im Norbu Verlag.)

Das Mahamudra-Wunschgebet des Wahren Sinnes

von dem vollendeten Meister Rangjung Dorje

NAMO GURU (Verehrung den Meistern)

**(1) Lamas und Yidam-Gottheiten der Mandalas,
Siegreiche und Eure Erben in den zehn Richtungen und drei Zeiten,
bitte denkt liebevoll an mich und gewährt Euren Segen,
dass sich meine Pfade des Strebens genauso verwirklichen, wie sie gemeint sind.**

Wir stellen uns vor, dass wir alle Erwachten aller Zeiten und aller Richtungen einladen, jetzt präsent zu sein, ihren Segen zu schicken, dass sich dieses Wunschgebet genauso erfüllt, wie es gemeint ist.

**(2) Mögen die Ströme heilsamen Handelns,
die vom Schneeberg der reinen Absichten von mir und all den zahllosen Lebewesen entspringen,
ungetrübt vom dreifachen Wirkkreis in den Ozean der vier Körper der Siegreichen münden.**

All das heilsame Handeln, von mir und allen anderen Lebewesen ist wie die Schneeberge im Himalaya, getragen von den reinen Absichten, anderen wirklich zu nutzen. Möge die ganze Kraft des Heilsamen ungetrübt bleiben von einer Fixierung auf Subjekt, Objekt und Handlung und in den Ozean der 4 Kayas, der 4 Buddha Körper, münden, also zum vollkommenen Erwachen aller Lebewesen beitragen. Mit dieser tiefen Motivation beginne ich die Praxis, was immer an Heilsamem entstehen mag, möge es zur Buddhaschaft aller Lebewesen beitragen.

**(3) Solange dies nicht verwirklicht ist, (wie lange es auch dauern mag,)
mögen wir Geburt um Geburt in allen Leben**

**nicht einmal die Worte „schädliches Handeln“ und „Leiden“ kennen,
sondern uns der Pracht eines Ozeans heilsamer Handlungen und des Glücks erfreuen.**

Wir richten uns innerlich aus, mit dieser Praxis in allen Leben fortzufahren und uns nicht aufhalten zu lassen von Leid und schädlichem Handeln. Mögen wir in der reinen Sicht leben, in der wir Schwierigkeiten einfach nur als Herausforderung sehen, um noch tiefer in die Praxis hineinzuführen. Mögen wir so von Freude zu Freude weitergehen.

**(4) Mögen wir die höchsten Freiheiten und Errungenschaften erlangen und mit Vertrauen, Energie und Weisheit
vortrefflichen spirituellen Lehrern folgen, den Nektar ihrer Unterweisungen erhalten,
sie richtig anwenden und ohne irgendwelche Hindernisse
in allen Leben den wahren Dharma praktizieren.**

Schon jetzt in diesem Leben haben wir einen kostbaren Menschenkörper. Mögen wir ab jetzt mit Vertrauen, Energie und Weisheit den Unterweisungen folgen.

**(5) Das Hören der Texte und logisches Denken befreit uns vom Schleier des Nichtwissens,
das Kontemplieren der Kernunterweisungen vertreibt die Dunkelheit der Zweifel
und die in der Meditation entstehende Klarheit erhellt die Wirklichkeit, so wie sie ist –
möge das Leuchten dieser dreifachen Weisheit zunehmen.**

Ich kontempliere die Weisheit, die durch die drei Formen der Dharma Praxis entsteht. Durch das Hören und Studieren, durch das Kontemplieren. Das bedeutet das Anwenden auf mich selber und durch das nichtbegriffliche Meditieren. Möge die daraus entstehende Weisheit beständig zunehmen. Jetzt kommen ein paar Erklärungen zur Sicht, mit welcher Sicht wir praktizieren.

(6) Durch das Wesen der Basis (der Buddhanatur) und den beiden Wahrheiten,

der relativen Wahrheit des wechselseitigen Verbundenseins, der letztendlichen Wahrheit der nichtfassbaren Natur,

mögen wir frei bleiben von den Extremen des Ewigkeitsglaubens und des Nihilismus,

mögen wir verstehen, dass nichts Substanz hat und alles wirkt,

mögen wir mit diesem Verständnis den höchsten Weg der beiden Ansammlungen gehen,

Ansammlung von heilsamer Kraft und Ausweitung des zeitlosen Gewahrseins,

mögen wir dies tun, frei von den Extremen des Zuschreibens und Leugnens,

d.h. ohne etwas überzubetonen, ohne etwas für Existenz zu halten, was nicht existiert und ohne zu leugnen, dass es wirkt, dass jeder Gedanke, jede Handlung Auswirkungen hat,

mögen wir so durch den höchsten Weg der beiden Ansammlungen die Frucht der beiden Nutzen erlangen,

die Buddhaschaft, die unserem eigenen Nutzen bewirkt, durch unser eigenes vollkommenes Freisein und Entfaltetsein sowie dem Nutzen anderer, die wir auf vielfältige Art und Weise unterstützen können,

**möge diese Verwirklichung frei sein von den Extremen des Werdens (dem Haften an Existenz) und dem Extrem des Friedens (dem Haften an ruhigem Verweilen),
mögen wir diesem Dharma ohne Fehl und Irrtum begegnen.**

(7) Die Basis ist die Natur unseres Geistes (die Buddhanatur mit all ihren Qualitäten),

der Weg ist das Freilegen dieser Buddhanatur und die Frucht ist die Buddhaschaft,

da ist die Buddhanatur manifest. Durch Meditation und überhaupt durch Dharmapraxis befreien/reinigen wir unseren Geist, die Basis der Reinigung ist der Geist an sich.

**Der Geist an sich (unser Geist), ist die Einheit von klarem Erscheinen und nicht fassbarer Natur/Leerheit,
das was reinigt ist das große Vajra-Yoga des Mahamudra,**

die Praxis völliger Offenheit, völligem Gewahrseins, die Praxis des gewahren, natürlichen Seins. Und das, was damit gereinigt wird,

**das was zu reinigen ist, sind die zeitweiligen Makel der Verwirrung (die emotionalen Schleier und die kognitiven Schleier),
möge sich die Frucht der Reinigung, der makellose Dharmakaya (die Natur des Seins) offenbaren.**

In der Meditationspraxis geht es um Sicht, Meditation und Handeln.

(8) Die Gewissheit der Sicht besteht darin, alle irrtümlichen Anschauungen bzgl. der Basis (der Natur des Geistes) beseitigt zu haben.

Nicht zu glauben, dass der Geist als ein Ding, als ein Etwas, wirklich existiert. Deswegen heißt es hier, Zuschreibungen bezüglich der Basis beseitigt zu haben, ist Gewissheit der Sicht.

Diese Sicht (der Einheit von Erscheinen und Leerheit, d.h. von Manifestation und nicht fassbarer Natur) unabgelenkt aufrecht zu erhalten, ist der Schlüsselpunkt der Meditation.

Der Schlüsselpunkt der Meditation ist immer in dem Erkennen zu verweilen, dass das, was gerade auftaucht keine konkrete Existenz hat und dennoch wirkt. Das, was gerade auftaucht nicht zu vergegenständlichen und es sich selbst befreien zu lassen. Von der Meditation geht es direkt ins Handeln.

In allen Aspekten der Meditation Geschick zu entwickeln, ist höchstes Handeln.

Das bedeutet, dass wir in allen Lebenslagen in der Meditation sind, in allen Aktivitäten.

Mögen wir Gewissheit in Sicht und Meditation und Handeln besitzen.

Der Karmapa schreibt weiter:

(9) Alle Phänomene sind Manifestationen des Geistes und was den Geist angeht, so ist da kein Geist – Geist ist leer von einer Selbstnatur. (er hat keine wirkliche Existenz)

Leer erscheint er zugleich ungehindert in jedweder Form. (er zeigt sich in unzähligen Formen jedwedigen Erlebens)

Dies gründlich untersuchend, mögen wir die zugrunde liegende Wurzel der Verwirrung durchtrennen. (möge uns klar werden, was es mit dem Geist wirklich auf sich hat)

(10) Spontane Erscheinungen ohne jegliche Existenz werden verwirrt für getrennte Objekte gehalten

und spontane Bewusstheit hält sich aufgrund von mangelndem Gewahrsein für ein Ich.

Dieses dualistische Haften, dieses dualistische Trennung, lässt uns in der Sphäre samsarischer Existenzen kreisen.

Mögen wir die Täuschungen des Nicht-Gewahrseins an der Wurzel selbst durchtrennen.

Die Wurzel ist die täuschende Aufspaltung des Erlebens in Subjekt und Objekt. Ich und mein Erleben. Möge unser Gewahrsein an die Wurzel dieser Täuschung gehen. Der Karmapa erklärt weiter:

(11) Geist ist nicht existent, denn selbst die siegreichen Buddhas sehen ihn nicht.

Er ist auch nicht nichtexistent, denn er ist die Basis von allen Erfahrungen Samsara-Nirwana.

Er ist weder beides zugleich (d.h. weder existent noch nichtexistent zugleich), **noch keines von beiden, sondern der Mittlere Weg der Einheit** (der Einheit von Erscheinen von nichtfassbarer Natur. Einheit von Mitgefühl und Weisheit.)

Mögen wir frei von Extremen (philosophischer Standpunkte) **die wahre Natur des Geistes erkennen.**

(12) Man kann die wahre Natur des Geistes durch nichts zeigen und sagen „Das ist sie“,

Man kann sie aber auch durch nichts widerlegen und sagen „Das ist sie nicht“.

Die wahre Natur ist jenseits von begrifflichem Verstehen, durch nichts bedingt.

Mögen wir Gewissheit in Bezug auf das wahre Letzendliche, (auf den Kernpunkt des Dharmas) **erlangen.**

Mögen wir ganz klar werden, was das Zentrum der Erfahrung des Erwachens ist.

(13) Ist dies nicht verwirklicht, kreisen wir im Ozean von Samsara.

Ist es verwirklicht, ist Buddha nicht woanders. (entdecken wir Buddha in uns selbst)

Alles ist Das – nichts ist nicht Das,

D.h. es gibt dann keine Ausnahmen. Die Natur des Geistes ist die Natur aller Erfahrungen.

Mögen wir die wahre Natur erkennen, die versteckte, schwer zu erkennende Dimension der Basis von allem. (die wahre Natur dieses Grundgewahrseins)

(14) Erscheinen, Erleben ist Geist, doch auch Leerheit ist Geist,

Erkennen ist Geist, aber auch Täuschung ist der eigene Geist.

Entstehen ist Geist und Vergehen ist Geist -

mögen alle Zuschreibungen/alles Festhaltenwollen im Geist durchtrennt werden.

Mögen wir erkennen, dass unsere Erfahrungen von Verwirrung genauso die Natur des Geistes haben, wie wunderbare Dharmaaufahrungen. Mögen wir die Erleuchtung nicht woanders suchen, als in der jetzigen Erfahrung.

(15) Unverdorben durch absichtsvolles angestregtes Meditieren

und nicht vom Wirbel gewöhnlicher Beschäftigungen aufgewühlt,

mögen wir es lernen, ungekünstelt in natürlicher Gelöstheit zu ruhen

und meisterhaft die Praxis des Geistes zu wahren, so wie er wirklich ist.

Das sind die Schlüsselunterweisungen zum Meditieren. Unverdorben durch absichtsvolles angestregtes meditieren. Absichten und Anstrengungen verderben die Meditation. Also entspannen wir uns, lehnen uns innerlich zurück, wie man so sagt, und lassen den Buddha in uns meditieren. Die Dimension des Seins, die schon weiß, wie es ist. Wir achten darauf, uns nicht vom Wirbel gewöhnlicher Beschäftigungen aufwühlen zu lassen. Nicht zu greifen nach den vielen Gedanken, die durch den Geist gehen. Und wir lernen es vollkommen ungekünstelt, vollkommen natürlich, gelöst zu ruhen. Dabei bemerken wir, dass viele Geistesbewegungen auftauchen und hierzu schreibt der Karmapa:

(16) Die Wellen der groben und feinen Geistesbewegungen/Gedanken kommen in sich selbst zur Ruhe, (du brauchst nicht gegen sie anzukämpfen und)

der Strom des unaufgewühlten Geistes sammelt sich natürlicherweise.

Wenn du dich nicht einmischst, tritt der Geist von selbst natürlicherweise in ein ganz ruhiges gesammeltes Sein. So wie ein aufgewühlter See, der sich beruhigt.

Frei vom trübenden Schlamm der Dumpfheit und Trägheit möge der Ozean geistiger Ruhe unbewegt und stabil sein.

D.h. mögen wir die Erfahrungen tiefer geistiger Ruhe machen. Mit dieser Ruhe können wir die Einsichtsmeditation praktizieren.

**(17) Immer wieder in den nicht zu sehenden Geist schauend
entsteht intuitive Einsicht,
dass so wie es ist, (sowie die Natur der Dinge ist), nichts zu sehen ist.**

Wir erkennen, dass der Geist kein Objekt ist, Obwohl alles geistige Erfahrung ist, ist der Geist selbst nicht zu finden. Es manifestiert sich eine Vielfalt von Erscheinungen, die sich stets von selber wieder auflösen. Deswegen ist nichts wirklich zu sehen.

**Und dies durchtrennt alle Zweifel darüber, was ist oder nicht ist. (Es wird uns klar, wie dieses Leben ist.)
Frei von Verwirrung möge die eigene Natur sich natürlicherweise erkennen.**

Die Praxis sieht so aus, schreibt der Karmapa:

(18) In die Objekte schauend, gibt es keine Objekte – sie werden als Geist erkannt.

Wir erkennen, dass alle Sinneswahrnehmungen, alle emotionalen Erfahrungen, alle Gedanken, alle Geistesbewegungen, Geist sind.

**In den Geist schauend ist da kein Geist, es ist kein Geist zu finden - er ist von Natur aus leer/ohne Wesenskern.
In beides schauend, (sowohl in die Objekte, als auch in das Subjekt,) ist dualistisches Haften in sich selbst befreit.**

Immer wieder landen wir einfach in der offenen, nicht fassbaren Natur des Geistes.

Mögen wir den Geist verwirklichen, wie er wirklich ist – erhellende Klarheit.

Gewahr, erkennend, klar, ständiger Prozess.

**(19) Frei von geistigem Erschaffen ist das Erwachen das Große Siegel (Mahamudra).
Frei von extremen Geisteshaltungen ist es der Große Mittlere Weg (Maha-Madhyamaka).
Dies alles vereinernd wird es auch Große Vollendung genannt (Maha-Ati oder Dzogchen).
Eines erkannt, ist der Sinn von allen verwirklicht – mögen wir darin Gewissheit erlangen.**

Wer die Natur des Geistes wirklich erkennt, sieht, dass alle Dharmatraditionen Eins sind, dass es nur um eines geht und wird völlig gewiss darin. Dadurch entsteht große Freude, Klarheit, und der Geist befreit sich vom Haften am Denken.

**(20) Frei von Verlangen ist Große Freude ununterbrochen.
Frei von Haften an Merkmalen, (den Inhalten unseres Erlebens,) ist erhellende Klarheit unverhüllt.
Jenseits vom Intellekt, jenseits vom begrifflichen Greifen ist Nichtdenken spontan gegenwärtig.
Frei von Anstrengung mögen diese Erfahrungen unaufhörlich sein.**

Ich wiederhole nochmal den letzten Vers:

**Frei von Verlangen ist Große Freude ununterbrochen.
Frei von Haften an Merkmalen, den Inhalten unseres Erlebens, ist Erhellende Klarheit unverhüllt.
Jenseits vom Intellekt, jenseits vom begrifflichen Greifen ist Nichtdenken spontan gegenwärtig.**

Nicht denken ist hier, keinen Unterschied zu machen zwischen Denken und Nichtdenken und auch im Denken und Nichtdenken zu sein, also ohne Identifikationen mit Gedanken.

Frei von Anstrengung mögen diese Erfahrungen unaufhörlich sein.

(21) Das Festhalten an begehrten ‚guten‘ Erfahrungen befreit sich in sich selbst und Verwirrung über ‚schlechte‘ Gedanken klärt sich in der Weite ihrer eigenen Natur: Gewöhnlicher Geist ist frei von Aufgeben und Kultivieren, Vermeiden und Erlangen. Mögen wir Einfachheit verwirklichen, die Wahrheit, wie die Dinge wirklich sind.

(22) Die Natur der Lebewesen war immer schon Buddha, doch weil sie dies nicht erkennen, irren sie endlos in Samsara. Möge für die Lebewesen in ihrem endlosen Leid überwältigendes Mitgefühl in diesem Seinsstrom entstehen.

(23) Da unerträgliches Mitgefühl stark und unbehindert ist, zeigt sich in Momenten solcher Liebe unverhüllt die Bedeutung der leeren Natur. Mögen wir diesen unfehlbaren, höchsten Weg der Einheit (von Mitgefühl und Weisheit) Tag und Nacht üben, ohne ihn je zu verlassen.

Hier beschreibt der Karmapa Liebe und Mitgefühl als wesentlichste Eintrittspforten in die Erkenntnis.

(24) Mögen Kraft unserer Meditation die Augen und höhere Wahrnehmungen entstehen (mit denen wir verschiedene Dimensionen wahrnehmen können.) Und mögen wir die Lebewesen zur Reife führen, Buddhagefilde kultivieren und die Pfade des Strebens zum Verwirklichen aller Buddha-Dharmas vollenden. Mögen wir durch das zu Ende bringen von Reifen, Kultivieren und Vollenden alle völlig erwachen.

(25) Durch das Mitgefühl der Buddhas und ihrer Erben in den zehn Richtungen und durch die Kraft alles wirklich Heilsamen die es gibt, mögen die reinen Pfade des Strebens von mir und allen Lebewesen genauso verwirklicht werden, wie sie gemeint sind.

Das war's vom Meister Rangjung Dordje.

Als Gendün Rinpoche uns diesen Text gab, um ihn vier mal täglich zum Abschluss unserer drei-stündigen Meditationssitzung zu rezitieren, habe ich es monatelang nicht geschafft, bis ans Ende dieses Textes zu kommen. Das habt ihr jetzt gemerkt, das war ganz schön herausfordernd. Dieser Text ist so unglaublich dicht. Es ist unmöglich, das beim ersten Hören aufzunehmen. Als ich damit praktizierte, da war so ein starker Segen spürbar, dass mein Geist immer wieder spontan in Meditation landete und auch gar nicht weiter rezitieren konnte. Ging einfach nicht. Das Ziel war schon erreicht, der Geist war schon in Meditation, da brauchte es keine weiteren Instruktionen.

Und mit der Zeit integrierte ich diese Unterweisungen, wurde klarer über die Bedeutung. Und heute hab ich euch mit diesem Gebet einfach nur vertraut gemacht, zum einen als Geschenk an die Teilnehmerin, die damit täglich praktiziert und die sich gewünscht hat, endlich mal ein wenig direkten Kontakt mit einem Lehrer darüber zu haben und für euch als Inspiration. Und wer möchte, kann sich die Abschrift eines ganzen Kurses runterladen von meiner Webseite, wo ich in einer Woche Unterricht dieses Gebet Wort für Wort erklärt habe. Auf meiner Webseite geht ihr zum Stichwort Mahamudra und dort findet ihr die Erklärungen zu diesem Mahamudra-Gebet. Und es ist absolut essentiell. D.h. auf das wesentliche konzentriert, da habt ihr alles drin was es braucht, um den Weg zu gehen.

Karmapa Thaye Dorje, der junge Karmapa hat uns gebeten, dieses Gebet auswendig zu lernen. So sehr liegt ihm das am Herzen. Ihr findet im Norbu Verlag ein kleines Heftchen, das könnt ihr euch bestellen, da ist die aktuelle Version drin. Mit kleinsten Veränderungen. Nichts wirklich Entscheidendes.

Ich kann mir vorstellen, dass einige von euch sich ein wenig erschlagen fühlen von den vielen Worten. Das nehmen wir in Kauf um den Vorteil, dass ihr eine Ahnung habt, was da alles dahinter steckt. Wenn ich gestern so locker flockig über Mahamudra gesprochen habe, dann steckt da unglaublich viel dahinter. Ganz feine Meditation, über Jahrhunderte, Jahrtausende weitergegeben von Meister an Schüler und immer wieder durchdringt die nächste Generation die ganze Tiefe der Unterweisung und trägt sie weiter an die Nächsten. Für den Normalbedarf in einem Münchner Stadtzentrum gibt es die abgespeckte Version.

Wenn man tatsächlich in die längere Praxis geht, tiefer einsteigt, dann gibt es ganz subtile Erfahrungen zu machen, über die man sich Klarheit verschaffen muss. Es geht darum zu schauen, wie denn tatsächlich das, was wir erkennen umgesetzt werden kann in die Aktivität, was sich dabei zeigt, wie Erkennen, Liebe und Mitgefühl zusammen hängen. Wie sich die Erfahrungen allmählich entfalten, welche Blockaden, welche Sackgassen es dabei gibt und wie man da herausfinden kann. Wenn man das alles erlebt hat, dann kann man andere anleiten – anderen den Weg zeigen. Als Meditationslehrer müssen wir uns ja nicht nur im eigenen Geist auskennen, sondern müssen auch wissen, in was für Sackgassen andere landen können. Wir müssen in der Lage sein, ihnen herauszuhelfen und die nächsten Schritte zeigen können, wie es weitergeht.

Das ist die eigentliche Aufgabe.

Gendün Rinpoche sagte mal zu mir: „weißt du, als Lehrer meditiere ich eigentlich ständig die Fehler, d.h. die Sackgassen, in denen sich meine Schüler befinden. Das ist der Inhalt meiner Meditation.“

Versteht ihr, was damit gemeint ist? Man beschäftigt sich als Lehrer nicht mit dem, was gut läuft. Man schaut immer, wo stecken meine Schüler jetzt gerade fest. Was brauchen sie jetzt als nächstes? Das ist die besondere Meditation eines Bodhisattvas, immer zu schauen, wo läuft was schief, wo stecken Menschen fest auf ihrem spirituellen Weg, um dann zu zeigen, wie man da herausfinden kann.

Teilnehmerin: Es scheinen ja nur relativ wenige von uns in Kontakt zu einem verwirklichten Meister zu sein, so wie du jetzt für viele Jahre zu Gendün Rinpoche.

Dann nutzt die Gelegenheit, wenn sie sich euch bietet. Sie ist sehr kostbar! Baut solch eine Beziehung auf, das ist möglich. Da müsst ihr schauen, wo ihr das größte Vertrauen habt, wo ihr merkt, da findet ihr kompetente Begleitung und tatsächlich ist kompetente Begleitung durch erfahrene Lehrerinnen unschätzbar wertvoll. Lasst nicht Jahre verstreichen, ohne das umzusetzen. Irgendwann sind wir dann plötzlich 60 und merke: „Ups... ich hab den Dharma vor 20, 30, 40 Jahren kennengelernt und so richtig Buddha bei die Fische hab ich noch nicht gemacht. Jetzt werde ich allmählich alt und die Kräfte lassen nach.“

Das war das große Glück in meinem Leben, dass ich solch einem Lehrer schon mit 22 Jahren begegnet bin und mich aber auch von niemandem habe aufhalten lassen, diesen Lehrern zu folgen, denn alle Kräfte in meinem Leben strebten dem entgegen. Das ist ja klar. Man nimmt ein ganz schönes Risiko auf sich, wenn man mit abgeschlossenem Studium, das ich mit Mühe und Not abgeschlossen habe, ein Retreat antritt. Weil ich eigentlich schon vorher ins Retreat gehen wollte, es aber meinen Meditationslehrern versprochen habe, es abzuschließen. Ich bin auch dankbar dafür heute. Ich hatte meine mündliche Prüfung in Medizin am Nachmittag um 4 Uhr abgeschlossen, am nächsten Morgen fuhr ich mit meiner Frau zu Gendün Rinpoche, um die Retreatunterweisung zu bekommen, für 2 Wochen. 2 Wochen später waren wir bereits in dem Haus, im Wald in Frankreich, im Retreat, das ich während der Prüfungsvorbereitung gebaut hatte.

Gendün Rinpoche empfing uns am Tag nach meiner Prüfung, warum wir denn nicht schneller gekommen sind, er habe auf uns gewartet. Sag ich: „Verzeih Meister, ich hätte vielleicht schon gestern Abend kommen können.“ Ich bekam meine Approbation und meinen Dokortitel während ich schon längst im Retreat war. Ich bin gar nicht mehr angetreten, um es persönlich entgegen zu nehmen. Das war jetzt so die Energie. Und

das ist toll, da kommt man relativ schnell auch zu Ergebnissen, wenn man mit dieser Energie wirklich drangeht. Meine Frau war genauso unterwegs, einige von Euch kennen sie vielleicht. Lama Irene (Dorje Drölma). Sie hatte dieselbe Energie. Man muss dann schon die Gelegenheit beim Schopf ergreifen und dort hingehen, wo die Lehrer und Meister sind, sich betreuen lassen und so viel wie möglich lernen.

Das Leben ist sehr kostbar. Sehr sehr kostbar und es geht so wahnsinnig schnell vorbei. Ich bin jetzt auch schon bald 60, also erst 57, aber es ist absehbar, es geht ruckzuck. Und wenn man wirklich anderen von Nutzen sein möchte, wenn man es ernst meint mit diesem Bodhicitta, mit dem Wunsch den Dharma möglichst allen zur Verfügung zu stellen, dann muss man zuallererst an sich selber arbeiten und schauen, dass man selber ins Trockene kommt, damit man innerlich einen festen Stand hat. Symbolisch gesprochen. Um anderen zu helfen, ist das die Voraussetzung.

Vielleicht noch ein paar Worte dazu: zu Anfang lernt man den Dharma, um sich selber zu klären, um klar zu werden, worum es geht. Bis man das soweit verstanden hat, bis man ein gutes Verständnis hat, man nennt das die Sicht, die klare Sicht entwickelt, worum es wirklich geht. Wenn man eine klare verlässliche Sicht entwickelt hat, also gutes Grundlagenverständnis, dann beginnt die Zeit der intensiven Meditationspraxis. Da wird nicht mehr viel gelesen und studiert. Da konzentriert man sich ganz darauf, tiefe Geistesruhe mit wachsender Einsicht zu praktizieren, bis man zu einer klaren erkennenden Natur des Geistes kommt und diese dann auch noch stabilisiert. Dann beginnt eine andere Phase des Lernens. Dann ist man selber schon stabil, dann lernt man für andere. Man lernt dann die Aspekte des Dharmas und praktiziert die, die hilfreich für andere sein können. Man setzt die eigene Praxis fort und ist wie jemand, der zwar schon die Gesellenprüfung bestanden hat, aber jetzt noch weiter dazu lernt, um ein Meister zu werden, der dann Gesellen ausbilden kann.

Versteht ihr? Man lernt auch mit Werkzeugen umzugehen, die man selber gar nicht unbedingt braucht, oder nur selten raus kramt, um eine Aufgabe zu bewältigen. Das ist der zusätzliche Weg, den man geht, wenn es einem nicht nur um die eigene Befreiung geht, sondern um die Befreiung aller Lebewesen geht. Dann gibt es eine zusätzliche Phase des Lernens, die sich dann ständig fortsetzt, man hört nie auf. Ein Bodhisattva hört nie auf zu lernen.

Teilnehmerin: in unserem normalen westlichen Leben ist ja die Zeit, die man aufgeteilt hat, weil man seinen Lebensunterhalt normalerweise mit Arbeit verdient. Diese Phase der intensiven Praxis, ist das denn außerhalb des Retreats überhaupt möglich? Wie ist das, wenn man nur ein paar Wochen im Jahr Zeit hat?

Dann nimmt man die paar Wochen. Man nimmt einfach das, was man hat. Du hast vielleicht Kinder und dann geht's halt nicht anders und dann nimmst du das was du hast. Es gibt Menschen, so wie ich sie kenne, die seit 15 oder 20 Jahren jedes Jahr einen Monat oder eineinhalb Monate Retreat machen. Damit kommst Du auch vorwärts. Du hältst deine Praxis tagsüber aufrecht, jeden Tag, morgens und abends, wann immer du kannst. Und wenn du Ferienzeiten hast, dann setzt du die ein und sagst „ok, da geht's lang“. Es gibt Menschen, die gute Fortschritte gemacht haben. Das braucht eine hohe Motivation, alle halten uns verrückt, aber das ist nicht nur in unserer heutigen westlichen Zeit so, das war immer schon so. Diese Menschen wurden schon immer für verrückt gehalten.

Gendün Rinpoches Vater wollte ihn zum Steinmetz machen, aber der hatte überhaupt keinen Bock darauf. Meine Eltern wollten unbedingt, dass ich ein berühmter Arzt werde. Ich wurde enterbt. Ich war 12 Jahre lang enterbt als ich diesen Weg eingeschlagen bin, ein buddhistischer Mönch zu werden. Mein Name durfte nicht mehr bei Tisch genannt werden, mit meinen anderen Brüdern. Man spielt mit einem hohen Risiko. Die Leute halten einen für verrückt. Nachher dann merken sie, da ist ja richtig was bei rausgekommen. Als mein Vater merkte, dass ich als Mönch meinem Bruder in der Ehekrise besser beistehen konnte, als Therapeuten und er selber, hat mir den Respekt wieder eingebracht. Plötzlich war ich wieder „hoffähig“. Bis hin zum Ende seines Lebens, wo er sich gewünscht hat, dass seine vier Söhne die Betreuung übernehmen, weil er in die Demenz rutschte. Da war ein enges Band zwischen uns und ich wurde als Erbe wieder eingesetzt. Der echte Dharma ist radikal und sagt: „Hey, wir sind schon so viele Male geboren worden, und immer ging's um dasselbe. Kinder kriegen, Familie, Beruf, Arbeit, dann Krankheit, Alter und Tod.“

So ein bisschen haben wir Dharma schon praktiziert, deswegen sitzen wir jetzt hier, weil wir uns vielleicht schon seit mehreren Leben für den Sinn des Ganzen interessieren. Was für einen Sinn hat das? Worum geht's eigentlich wirklich? Was ist denn das Leben? Was für eine Bedeutung hat das? Deswegen zieht uns das an, wenn solche Möglichkeiten bestehen. Dann könnte man sagen, naja, jetzt in diesem Leben kommen wieder diese Möglichkeiten zusammen, also nutze ich sie jetzt, weil ich weiß ja nicht, ob das im nächsten Leben nochmal möglich ist.

Schaut mal, diese Entwicklung hier auf dem Planeten: Meint ihr, wenn wir dann gestorben sind und 20 Jahre brauchen um wieder einigermaßen fit zu werden, ob wir dann noch die Bedingungen finden wie jetzt. Können wir davon sicher ausgehen? Sind in 30 oder 50 Jahren noch diese Bedingungen vorhanden? Wir müssen jetzt schon dazu beitragen, dass die Generationen zwischen uns das fortführen können. So sicher ist das nicht. Klimakatastrophen, die sich ankündigen, die Kriege bzw. Verteilungskämpfe auf dem Planeten, Wasserknappheit usw. Wir sind dann vielleicht nur noch mit überleben beschäftigt, als Rasse Mensch. Da muss man sich fragen, ob der Dharma noch so erhalten bleibt, ob wir ihn noch so erklärt und vorgelebt bekommen wie jetzt. Das ist auch nicht sicher. Das sind schon sehr besondere Bedingungen, lasst sie uns nutzen.

Ich selber gehe jetzt ab Oktober auch wieder ins Retreat, ins Halbretreat. Weil ich denke, ich möchte noch weiter an meiner eigenen Praxis arbeiten, noch tiefer eintauchen, um noch besser anleiten zu können und tatsächlich kompetenter zu werden. Um wirklich in die Fußstapfen meiner Lehrer zu treten, denn da bin ich noch weit davon entfernt, da ist noch Raum, da ist noch Entwicklungsspielraum.

Retreat bedeutet einfach eine Zeit, in der man sich auf das Wesentliche konzentriert. Auf das, was für einen selber die Top-Priorität ist. Und alles, was zweitrangig ist, was nicht Top-Priorität hat, lässt man weg. Dahinter steckt eine Erfahrung, dass man im Leben, wenn man versucht, die Top-Priorität zusammen mit der 2. oder 3. oder 4. Priorität zu leben, dass man dann nicht dazu kommt, genug Energie ins Allerwichtigste zu stecken. Das ist eigentlich mit Retreat gemeint. Man schenkt sich einen Raum, in dem man einfach das tut, was das Wesentlichste ist. Und das ist es, was ich mir schenke.