

Vertrauen und Loslassen

Vortrag von Lama Lhündrup in der Bülacher Dharmagruppe am 29.1.02

Ihr habt mich gebeten über Vertrauen und Loslassen zu sprechen. Allein schon, so zu meditieren wie wir jetzt meditiert haben, ist Ausdruck davon, dass es ein gewisses Vertrauen gibt. Das Vertrauen, inne zu halten und den Moment im Jetzt (den aktuellen Moment) nicht zu verändern, vielmehr zu erkennen, dass der Moment so wie er jetzt gerade ist, in Ordnung ist und dass er so sein darf. Dies ist bereits Ausdruck von Vertrauen. Ich kenne Menschen, die sich nicht für fünf Minuten still hinsetzen können. Das löst Angst aus. Kaum entsteht Angst und Unruhe im Geist und schon müssen wir wieder etwas tun.

Vom Standpunkt des Vertrauens aus lässt sich der ganze Weg des Dharma beschreiben, als ein Weg immer mehr bereit zu sein, den Moment, so wie er ist, einfach so sein zu lassen ohne manipulierend einzugreifen. All die Versuche uns mit vielen Anstrengungen zu ändern, unsere Versuche uns und andere zu ändern, all dies ist Ausdruck von Angst. Es ist die Angst, dass uns etwas widerfährt, was wir nicht haben möchten und natürlich die Hoffnung, dass uns etwas geschieht was wir haben möchten.

Dies hat insofern mit Vertrauen zu tun, als dass dieses Vertrauen bedeutet, dass wir uns erst mal erlauben einen Atemzug zu nehmen ohne ihn schon kontrollieren zu müssen. Dass wir vertrauen können, dass nach jedem Ausatmen ein Einatmen kommt. Es gibt Menschen die nicht für eine Minute auf einem Kissen sitzen können, einfach so, um zu meditieren. Ich nehme an, dass die Frage hinter der Frage von Vertrauen und Loslassen ist: „Wie kann ich mehr Vertrauen entwickeln? Wie kann ich tiefer loslassen?“ Deswegen möchte ich den Vortrag damit anfangen, dass ich Euch sage: „Da ist bereits Vertrauen!“ Wir haben gerade zusammen mit einer Gruppe fünf Minuten meditiert, ohne dass jemand rausgelaufen ist. Das ist ein Zeichen von einem grundlegenden Vertrauen mit dem wir etwas anfangen können. Das ist der Beginn, das ist der Anfang! Ich möchte Euch heute in dieser Stunde ein bisschen zeigen, wie wir dieses Vertrauen ausbauen können, wie wir weiter wachsen können in diesem Vertrauen, so dass es ein ständiger Begleiter wird und immer verlässlicher wird in unserem Leben.

Die drei Arten von Vertrauen

Die eine Methode wäre, dass wir zum Beispiel einfach auf dem Kissen sitzen bleiben, dass wir sagen: „Ich bleib jetzt mal auf dem Kissen sitzen und schaue was kommt!“ Und dann das Vertrauen haben: „Ich kann mir erlauben weiter auf dem Kissen zu bleiben, obwohl jetzt gerade Ärger auftaucht, obwohl ich jetzt gerade einen Impuls habe etwas anderes zu tun, und durch all diese Impulse hindurch entspannen!“ Das ist aber ein Weg der uns vielleicht nur für einige Momente am Tag möglich ist, wenn wir nicht gerade Retreat machen können. Es gibt auch andere Wege Vertrauen zu entwickeln. Nicht nur den Weg auf dem Kissen.

Wenn ich jetzt mal Vertrauen vom buddhistischen Standpunkt anschau, dann ist bereits im ersten grundlegenden Gedanken, den ihr praktiziert, die Kontemplation über Vertrauen enthalten: Das was wir den kostbaren Menschenkörper nennen oder das kostbare Menschendasein. Der erste Gedanke mit dem wir beim Unterricht normalerweise vertraut gemacht werden beinhaltet die 8 Bedingungen in denen wir nicht geboren sind, diese werden die 8 Freiheiten genannt. Die 10 günstigen Bedingungen sind die Bedingungen, die unsere menschliche Existenz hier und jetzt angehen. Des weiteren gibt es drei Bedingungen für den Geist, und das sind die 3 Arten von Vertrauen:

Da gibt es das **„Sehnende oder Strebende“ Vertrauen**; da gibt es das **„überzeugte“ Vertrauen** und das **„inspirierte oder freudig offene“ Vertrauen**. Über diese 3 Arten von Vertrauen schreibt Gampopa ganz wenig und nur kleine Abschnitte in seinem Schmuck der Befreiung, aber sie gehören an den Startpunkt unseres Weges. Und wenn mich jetzt Menschen fragen: „Ja, ich hab kein Vertrauen! Lhündrub, kann ich denn überhaupt diesen Weg praktizieren? Ich hab soviel Zweifel, es kommen immer soviel Fragen auf. Und mit jeder Belehrung kommen noch mehr Fragen. Wo ist denn da mein Vertrauen?“

Das Vertrauen von dem hier gesprochen wird - fangen wir mal mit dem **inspirierten**, mit dem **freudig offenen Vertrauen** an - das ist jenes Vertrauen, das ich empfinde, wenn ich einem Dharmatext begegne und darin lese. Dadurch entsteht Vertrauen in mir. Ich kann nicht anders als zu sagen: „Das scheint wahr zu sein. Auch wenn ich nicht alles verstehe, aber da steht soviel drin was ich verstehe und was wahr erscheint!“ Das ist eine Form von inspiriertem Vertrauen, die Inspiration aus Texten.

Dann gibt es die Inspiration, die von den Menschen ausstrahlt, den Menschen, denen ich begegne, die den Dharma praktizieren, oder Lehrern, denen ich begegne, die den Dharma unterrichten. Dann können, obwohl ich es mir gar nicht so genau erklären kann wie es kommt, Momente von Offenheit und Vertrauen entstehen - und das nennt man inspiriertes Vertrauen. Oder: Jigme Rinpotsche hat mir erklärt, als ich ihn mal zu diesem Vertrauen fragte: „das ist wie ein Kind, was in einen Tempel reinläuft und dann ganz erstaunt vor diesem Altar mit dieser vielen bunten Farbe steht und irgendwas bewegt dieses Kind Vertrauen zu haben und sich angezogen zu fühlen, sich wohl zu fühlen in der Gegenwart dieser äusseren Objekte. Das sind also schon mal 3 Auslöser für Vertrauen:

die **Texte**, die **Menschen** und die **äusseren Symbole** für den buddhistischen Weg.

Damit fängt der Weg an, oder mit Fragen an, die wir uns im Leben schon gestellt haben und wir stossen dann auf Antworten, die uns überzeugen. Das nennt sich **Überzeugtes Vertrauen**. Das ist Vertrauen aufgrund von Erfahrungen, die wir gemacht haben, die wir beschreiben können, weil wir sie ganz bewusst gemacht haben, und durch die wir Antworten auf unsere Dharmafragen finden und etwas dazulernen. Weil wir nun selbst erfahren haben, was der Dharma lehrt, entsteht Überzeugung. Was diesen Teil der Unterweisungen angeht, haben wir dank unserer persönlichen Erfahrung Überzeugung gewonnen. Das geht vielen von uns so, es ist mir so gegangen und den meisten von Euch ging es auch so: Man setzt sich in eine Dharmaunterweisung, hört zu und denkt: „Das hab ich immer schon gedacht, das ist so offensichtlich, warum hat es niemand so erklärt, warum hat mir das nicht jemand früher schon so gesagt?“

Das ist die Überzeugung die entsteht, in der Begegnung mit dem Dharma. Das nennt man **Überzeugtes Vertrauen**, was natürlich auch wieder eine Inspiration ist - diese Formen von Vertrauen sind nicht getrennt.

Dann gibt es ein Sehnen, ein Streben was entsteht, das ist die dritte Form von Vertrauen. Das **Strebende Vertrauen** ist jenes, bei dem wir merken, dass da eine Menge ist, was sich noch nicht geöffnet, noch nicht entfaltet hat. Es entsteht der Wunsch, zur Befreiung zu gehen oder so zu werden, wie die Lehrer, die wir treffen. Oder zu sagen: „Irgendwo ist die Vorstellung Erleuchtung, ein grosses Wort, keiner weiss, was damit gemeint ist!“ Aber die Aspiration, das Streben entsteht, sich auf dieses Ziel zuzubewegen, auf dieses Ziel, was die Entfaltung aller Qualitäten ist und was auch die Reinigung aller Ichbezogenheit ist.

So wird Buddhaschaft, so wird Erleuchtung beschrieben: Die Reinigung auf der einen Seite, das Entfernen all der Schleier und das Zum-Vorscheinkommen aller Qualitäten. Diese beiden Prozesse gehen zusammen und das nennen wir Erleuchtung. Sangyā auf tibetisch, Sang: das Reinigen der Schleier und Gyä: das Hervorkommen der Qualitäten.

Diese drei Formen von Vertrauen stehen am Anfang des Weges und werden sich im Laufe des Weges immer weiter entwickeln. Die Inspiration, die ausstrahlt von den Texten, von Menschen, von äusseren Symbolen des Weges wird zunehmen, die Gewissheit, die Überzeugung wird zunehmen, aufgrund der Erfahrung, der getesteten Erfahrung. Wir testen den Dharma. Wir nehmen den Dharma und wenden ihn an. Wir testen ihn in unserem eigenen Geist in unserem eigenen Leben und einiges davon können wir sehr bald für wahr abhaken: „OK ist klar! Ursache und Wirkung habe ich viele Male überprüft - scheint echt etwas dran zu sein!“

Die vielen andere Dinge, die müsst ihr selber sehen; schaut welches ihr nachzuprüfen wollt, das testet ihr dann. Irgendwann gehen wir an die Meditationsunterweisungen und testen die Meditationsunterweisungen und machen die Erfahrungen, die in den Büchern beschrieben sind. Wir kennen die Bücher gar nicht, in denen sie beschrieben sind und plötzlich haben wir die Erfahrung gemacht. Der Lehrer sagt uns: „Ja schau da! So wird's beschrieben. Das ist es. Es sind genaue Übereinstimmungen mit dem was du erfahren hast!“ So testen wir den Dharma und so entsteht das Überzeugte Vertrauen und wird immer stärker in unserem Geist.

Das Strebende Vertrauen, was zu Anfang nur so ein zögerndes Streben, ein Sehnen war, ein Sichöffnen, „ja vielleicht ist ja Befreiung möglich.“ Je mehr wir uns entspannen und loslassen, je mehr wir uns öffnen, desto deutlicher wird, was Befreiung eigentlich sein könnte. Und auch dieses Streben wird dadurch stärker. Je mehr wir wissen, worum es geht bei der Erleuchtung, bei der Befreiung, desto stärker wird der Antrieb dort hin zu gehen. Zu Anfang denken wir vielleicht: „Das klingt wahnsinnig anstrengend! Ja Erleuchtung, das klingt nach einer Menge Arbeit.“, dann denken wir: „Na ja, ist ja schön und gut, es muss ja nicht jeder ein Buddha werden!“ Und wir gehen langsam - wir tasten uns heran. Irgendwann auf dem Weg beginnen wir dann zu verstehen, dass Buddha der entspannteste Mensch überhaupt ist, den es gibt. Das ist die Beschreibung des völlig entspannten Zustandes und das fängt an, uns zu interessieren. Das fängt an, uns einzuleuchten. Es scheint ein Mensch zu sein, bei dem es keine Grenzen mehr für Liebe gibt. Bei dem es keine Grenzen mehr für Verständnis gibt. Dann allmählich merken wir, dass es möglich scheint, das in uns freizusetzen. Und dann beginnt das Streben immer stärker zu werden. Und das war jetzt nur der erste Gedanke: der kostbare Menschenkörper mit den drei Arten von Vertrauen, der die Grundlage des Weges wird. Mit diesen drei Arten von Vertrauen müssen wir ein wenig ausgestattet sein, um den Weg gehen zu können. Und dieses Bisschen ist offenbar da, denn ihr sitzt immer noch da, d.h. ein bisschen Vertrauen ist da. Dann gehen wir den Weg. Und was ich heute machen möchte ist die verschiedenen Unterweisungen, die ihr alle schon erhalten habt, alle im Hinblick auf Vertrauen anschauen.

Vertrauen und Loslassen versus Angst und Festhalten

Der zweite Grundlegende Gedanke, mit dem ihr bekannt gemacht werdet, ist Vergänglichkeit. Das alles entsteht und vergeht. Das alles entsteht und im Wandel ist. Vergänglichkeit jagt Angst ein. Normalerweise ist Vergänglichkeit auch immer mit Tod und dem Abschiednehmen verbunden. Wir haben Angst davor, dass unser eigener Körper, unsere Beziehungen, unsere Umwelt in ihrer Vergänglichkeit zeigt. Und so ist die zweite buddhistische Praxis, das Kennenlernen der Vergänglichkeit direkt ein Training, eine Übung darin, loszulassen in den Strom der Vergänglichkeit hinein. Nicht aufhalten zu wollen, das was entsteht und vergeht. Beziehungen kommen zustande und lösen sich wieder auf - und wir würden so gerne festhalten, wir hätten so gerne, dass diese Momente die so schön waren, sich noch ausdehnen. Und es ist genau dieses Festhalten, was verhindert, dass wir im Strom des Geschehens sein können, dass wir entspannt im Moment sein können - weil wir zu stark festhalten.

Das Thema für Heute heisst: Vertrauen und Loslassen; es könnte aber auch heissen: Angst und Festhalten. Das sind Spiegelbegriffe, die sich gegenseitig Ergänzen. Jedes Mal wenn wir eine Dharma Praxis angehen und wenn es so etwas scheinbar Einfaches ist, wie überall der Vergäng-

lichkeit gewahr zu sein, haben wir es mit Angst zu tun und der Möglichkeit, Vertrauen zuzulassen. Wer in den Strom der Vergänglichkeit hinein loslassen kann, entwickelt zusätzliches Vertrauen in dem Maße, wie er bemerkt, dass dieses Loslassen ohne Gefahr und sogar hilfreich ist. Zuerst zögern wir loszulassen, aber dann erleben wir die sich dadurch einstellende Entspannung. Wir bemerken auch, dass uns die Kontrolle über unser Leben nicht entgleitet, bloß weil wir häufiger entspannen und loslassen. Es braucht Loslassen, um Vertrauen entwickeln zu können, und je mehr wir dieses Vertrauen haben, dass wir das Loslassen erlauben können, desto leichter wird das Loslassen. Aber wir können das Loslassen nicht forcieren; es stellt sich allmählich von innen her ein.

Ein Beispiel: Wir werden alt, kriegen Runzeln, kriegen Falten. Es lässt sich nicht aufhalten. Wenn wir dahinein loslassen können, dann können wir sogar glücklich damit sein und sehen, dass das eine Quelle von Freude sein kann. Es ist schön, ältere Menschen zu kennen, es ist schön, ein älterer Mensch zu sein. Wir können etwas geben, da ist etwas, das wir teilen können. Diese Freude, zu der wir keinen vollen Zugang finden können, solange wie wir es bereuen, ein älterer Mensch zu sein. So ist das mit allem, was die Vergänglichkeit beschreibt. Vergänglichkeit beschreibt eigentlich nur Leben. Leben ohne Vergänglichkeit ist nicht möglich. Das ist vielleicht ein Gedanke zur Vergänglichkeit, den ich Euch mitgeben möchte. Vergänglichkeit ist Leben, wer sich gegen das Leben sträubt, hat mit der Vergänglichkeit Mühe. Lebensmut ist Ja-Sagen zur Vergänglichkeit und Vertrauen ist Lebensmut.

Im Vertrauen steckt ‚trauen‘ drin. „Ich traue mich!“ Da ist eine mutige Haltung drin. Man kann vielleicht sagen: Solange es noch Vertrauen braucht, ist noch keine Gewissheit entstanden. Vertrauen braucht es nur für den Menschen, der noch nicht sicher geworden ist. Vertrauen braucht es da, wo ich mir einen kleinen Ruck gebe, ein bisschen mutiger zu sein, als das was selbstverständlich ist. Für das selbstverständliche Vertrauen einzuatmen und wieder auszuatmen und dann keine Sorge zu haben, dass dann wieder ein Einatmen kommt. Das nennen wir gar nicht Vertrauen, weil uns das zu einer gewohnten und gewissen Erfahrung geworden ist, ausser dem letzten Moment in unserem Leben, wo es nicht so sein wird. Das ist etwas Wichtiges - wir sollten verstehen, dass Vertrauen sich nicht darum handelt einen Willensakt auszuführen, bei dem wir ständig eine mutige Haltung üben müssen. Vertrauen ist eigentlich eine Form von Wissen, was aus Erfahrung geboren ist. Wenn ich jetzt von Vertrauen spreche, dann spreche ich doch nicht darüber, dass wir unseren Emotionen vertrauen sollen. Wir können doch nicht in Begierde, Hass, Stolz und Eifersucht vertrauen. Wir können höchstens das Vertrauen haben, dass es garantiert schief geht, wenn wir darin Vertrauen haben. Wir können nicht in unsere Dummheit und unseren Leichtsinns vertrauen. Das wäre falscher Mut, ja wirklich dummer Mut. Vertrauen können wir nur dort haben, wo Vertrauen auch gerechtfertigt ist.

Vertrauen und Zweifel

Da kommen wir zu dem anderen Thema: Vertrauen und Zweifel. Jemand der zweifelt, heisst das nicht, dass derjenige kein Vertrauen hat - es kann sein, dass der einfach intelligente Fragen stellt. Diese intelligenten Fragen, die er stellt brauchen eine Antwort. Die müssen im Leben ausgetestet werden. Und wenn der Mensch kein chronischer Zweifler ist, dann werden die Antworten, die das Leben ihm bringt, ihn allmählich Gewissheit entwickeln lassen, darüber wie das Leben ist und wie er damit umgehen kann.

So ist zum Beispiel der dritte grundlegende Gedanke in den Dharmaunterweisungen, Ursache und Wirkung, Karma. Wenn wir zum ersten Mal von Karma hören, dann denken wir: „Na ja, ob ich das jemals glauben werde: Wiedergeburt und dass die Handlung aus diesem Leben noch in späteren Leben Folgen haben soll usw.“

Wir haben eine Menge Zweifel. Das ist normalerweise der Gedanke von den Vieren, wo wir viele Zweifel haben und das ist ganz normal, weil wir nämlich da nicht gleich die Möglichkeit haben,

es zu überprüfen. Wir haben nur die Möglichkeit unser jetziges Leben anzuschauen und müssen uns erst mal damit begnügen Karma, also Ursache und Wirkung, im jetzigen Leben zu überprüfen. Dann haben wir am Anfang des Lebens ein paar Unklarheiten - wir wissen nicht, warum wir jetzt genau so auf die Welt gekommen sind und nicht anders. Das sind Fragen, die wir nicht nur mit Genetik erklären können, da bleibt was offen. Da scheinen also Unterschiede zu bestehen zwischen Menschen, obwohl sie genetisch, z.B. bei Eineiigen Zwillingen, sehr ähnlich sind. Der eine fühlt sich zum Dharma hingezogen und der andere nicht. Warum? Woher kommt das? Und am Ende des Lebens ist auch eine Frage offen, wie geht es nach dem Tod weiter? Diese Fragen sind sehr schwer zu lösen.

Auch ich habe die erst sehr spät in meinem Praxisweg zu einer Klärung bringen können. Es hat lange gebraucht. Es hat bis ins zweite Retreat hinein gebraucht, das ich mit diesen Fragen, was vor dem Leben und was nach dem Leben ist, klare Antworten hatte. Zweifel waren also immer dabei auf dem Weg, obwohl ich ein Weg des Vertrauens ging. Aber der Buddha sagt nicht: „Ihr müsst das alles glauben!“ Glauben im Sinne von Schlucken-Müssen von Lehrsätzen, spielt im Buddhismus keine Rolle. Das wird nicht von Euch verlangt. Ihr braucht nicht irgendetwas zu glauben, was ihr nicht getestet habt. Glauben kann den Weg der persönlichen Erfahrung nicht ersetzen. Auf dem Dharmaweg geht es mehr um Vertrauen und Wissen. Die eine Seite dessen, was wir für gewöhnlich Glauben nennen, ist Vertrauen, die andere Seite ist Wissen.

Wir sollten nicht denken, wir müssten jetzt alles glauben, was erklärt und gesagt wird, z.B. über die reinen Buddhabereiche oder die sechs Daseinsbereiche oder Ursache und Wirkung in diesen enormen Lebenszyklen. Das braucht man nicht zu glauben, das hört man sich zunächst einfach an. Vertrauen bedeutet, es zu hören und es nicht gleich vom Tisch zu putzen. Vertrauen ist zu sagen: „Kann ja was Wahres dran sein.“ Diese Offenheit zu haben, dieses Vertrauen um zu sagen: „Okay, hören wir uns das mal an das tun wir aber noch in den grossen Sack, zu den noch unerledigten Fragen. Da kommen meine Zweifel rein! Da habe ich noch einen anderen Sack, da sind die beantworteten Fragen drin. So arbeite ich mit meiner Praxis im Laufe der Zeit den Dharma mal durch und kläre die Fragen. Da muss ich aber was dafür tun, das fällt nicht vom Himmel, dass die Fragen sich klären!“

Deswegen sprechen wir von Dharma-Praktizierenden, im Falle von denen die, die Belehrungen austesten, und genug Vertrauen haben, um diesen Unterweisungen einen gewissen Wert beizumessen. Es gilt auch Vertrauen in sich selbst zu haben, in unseren eigenen Geist, in diese Fähigkeiten, Zweifel zu klären und zu Entschlüsseln zu kommen. Die Fähigkeit Verstehen und Erkennen zu können und dann tatsächlich auch insofern zu vertrauen, als dass man nicht immer wieder zurückkommen muss auf Dinge, die man schon geklärt hat. Das sind die chronischen Zweifler. Die zweifelnden Naturen sind die, die immer wieder auf die Fragen zurückkommen, wo schon eigentlich Klarheit entstanden ist. Es heisst, dass ein Buddhist jemand ist, der Vertrauen in die vier edlen Wahrheiten hat. Der wird ein Buddhist genannt.

Die vier edlen Wahrheiten

Ich hoffe ihr wisst, was die **vier edlen Wahrheiten** sind.

Die Tatsache, dass dieses Universum von **Leid** gekennzeichnet ist, ist die erste edle Wahrheit. Dann hat der Buddha gesagt, dass **die Ursache** dieser unbefriedigten Situation ist das Ichanhängen, die zweite edle Wahrheit.

Die dritte edle Wahrheit ist, dass es **Befreiung, Erleuchtung** gibt, also ein Ende des Leides. Das hat er zunächst einmal einfach aus seiner eigenen Erfahrung heraus in den Raum gestellt, ohne dass die Zuhörer das selbst hätten unmittelbar nachvollziehen können.

Die vierte edle Wahrheit ist, dass es einen **Weg zur Auflösung des Leides** gibt, dass es also möglich ist zu dieser Erleuchtung, zu dieser Befreiung zu gelangen. Dieses Vertrauen, dass es

möglich ist, dass es einen Weg gibt und dass dieser Weg auf einer Analyse unseres Daseins beruht, durch diese dieses Dasein mal nicht mit der rosaroten Brille angeschaut wird, sondern ohne spezielle Brille, einfach nüchtern. Selbst angenehme Situationen sind unbefriedigend, solange wir noch in der Dualität gefangen sind, solange da noch eine Anspannung im Geist ist, sind selbst normale Situationen unbefriedigend. Das nennt man die Wahrheit des Leides. Das entspricht auch dem vierten grundlegenden Gedanken in den Unterweisungen: sich über die drei Formen des Leides in unserem Daseinskreislauf bewusst zu werden.

Im Grunde genommen, wenn wir jetzt das Thema Vertrauen mit dem vierten Gedanken in Verbindung bringen, halten wir das nur aus, das Leid voll und ganz anzuschauen, wenn wir bereits Vertrauen haben, wenn es einen Weg gibt sich daraus zu befreien. Es ist nämlich sonst zu schwer. Es ist sonst einfach eine zu grosse Herausforderung sich des gesamten Leides bewusst zu werden. Es ist nur auszuhalten, wenn wir auch gleichzeitig ein Vertrauen haben, eine Möglichkeit haben loszulassen, und zu entspannen, die sich mit der zunehmenden Erkenntnis des allgegenwärtigen Leides in der Waage hält.

So können wir gleichzeitig durch dieses Loslassen und Vertrauen zu einer Freude Zugang finden, die in der Lage ist eben dieses zunehmende Gewahrsein dieses Leides aufzuwiegen. Also es geht nicht darum, auf dem buddhistischen Weg Menschen, in dem man ihnen unaufhörlich von den Leiden des Daseinskreislaufes erzählt, in Depressionen zu stürzen und ihnen das so vor Augen zu führen, dass sie am Leben verzweifeln. Sie kennen den Weg ja noch gar nicht, der da rausführt. Es ist besser erst die ersten Schritte zu tun, um schon mal loslassen zu lernen, sich etwas zu öffnen, etwas mehr Freude zu kontaktieren und sich dann einer tieferen Kontemplation über Leid zuzuwenden. Das ist einfach auch eine Hilfe für Euch auf dem Weg.

Es ist der vierte Gedanke von den vier Grundlegenden Gedanken. Wir sprechen darüber sich bewusst zu werden, dass Leid tatsächlich das Merkmal von Dualität ist, Dualität ist immer von Anspannung begleitet. Diese Anspannung nannte der Buddha Leid. Ich und Du – ich will - ich will nicht. Diese Anspannung, die wir normalerweise als völlig gegeben hinnehmen, die nannte der Buddha Leid. Er sagte nicht, dass das nicht angenehm wäre, er sagte selbst die freudvollen Situationen im normalen Leben sind von dieser Anspannung begleitet und deswegen nenne ich diese Form von Freude Leid. Aber es gibt eine andere Freude, eine Freude, die nicht bedingt ist von ‚Ich und Du‘, von äusseren Bedingungen oder von karmischen Bedingungen, die in uns aufsteigen. Diese Freude ist jenseits von Bedingtheit und das ist was wir die ‚Grosse oder die Letztendliche Freude‘ nennen. Diese Letztendliche Freude nannte er die ‚Befreiung‘. Das nannte er ‚die Erleuchtung‘, wenn sie ständig da ist, dann ist es ‚die Erleuchtung‘ und wenn sie gelegentlich da ist sprechen wir von ‚Befreiung‘. Sie schon mal kennen gelernt zu haben die ‚Natur des Geistes‘ direkt gesehen zu haben, das ist Befreiung.

Zufluchtnehmen

Jetzt mache ich weiter mit dem Schrittweisen Weg: Wir haben die vier grundlegenden Gedanken gemacht, jetzt kommen wir zur Zuflucht:

Das Zufluchtnehmen ist Ausdruck eines Vertrauens, dass es mit diesen vier grundlegenden Gedanken sich tatsächlich so verhält: „Dass es aber einen Ausweg zu geben scheint, da habe ich Vertrauen drin und ich nehme Zuflucht in Buddha, Dharma und Sangha! Ich nehme Zuflucht in das Ziel Buddha, in den Dharma den Weg und Sangha, die, die mir mithelfen auf dem Weg.“ Dieses Vertrauen ist das Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha. Jetzt will ich Euch dazu ein kurzes Zitat von Gendün Rinpotsche vorlesen.

„Buddha, Dharma und Sangha sind die Grundlagen des buddhistischen Weges und unser Vertrauen in sie ist das Herz aller Praxis. Ohne dieses Vertrauen werden wir alle Schwierigkeiten, die in Form von Leid und Hindernissen auftauchen persönlich nehmen und sehr schnell den Mut

verlieren. Halten wir aber mit unerschütterlichem Vertrauen an der Zuflucht fest, verwandeln sich alle Schwierigkeiten in Hilfen für unsere spirituellen Entwicklungen.“

Ich werde das ein bisschen erklären. Wenn wir Zuflucht verstehen, als etwas was ausserhalb von uns ist, dann nehmen wir Zuflucht in einen Buddha der einmal gelebt hat, in einen Dharma den wir noch nicht kennen und in eine Sangha die in Roben rumlaufen, zu der wir auch nicht gehören. Das kann eigentlich nur zu Spannungen führen. Wir müssen gleichzeitig verstehen, dass Buddha zu dem wir Zuflucht nehmen unsere eigene Buddha-Natur ist, das tiefste Wesen in uns selbst. Dass Buddha nicht etwas erfunden hat oder aufgebaut hat, er hat etwas freigesetzt in seinem Wesen. Und dieses Verständnis muss die Zuflucht bringen: Dass das Ziel nicht ausserhalb liegt, sondern im eigenen Geist begraben liegt, zugedeckt liegt und frei geschaufelt werden muss oder entspannt werden muss, damit es sich zeigen kann. wir sagen normalerweise, dass wir all diese Schleier reinigen müssen, eigentlich werden die Schleier aber entspannt, sie werden durch Loslassen gereinigt. Man braucht nichts zu machen. Da gibt es nichts was wegzuschieben ist.

Vertrauen in den Dharma zu haben bedeutet zunächst mal Vertrauen in die schriftliche Übertragung zu haben. Vertrauen, dass da etwas drin enthalten ist, was mir helfen wird und was hilfreich für andere ist. Dieses Grundvertrauen braucht es um Zuflucht nehmen zu können. Wenn ich an zweifle ob das hilfreich ist, dann ist die Grundlage fürs Zufluchtnehmen nicht gegeben. Man sollte aber auch wissen, dass Dharma zwei Aspekte hat. Es gibt den unterrichteten Dharma und es gibt den Dharma der Verwirklichung. Wenn ich Zuflucht zum Dharma nehme, nehme ich Zuflucht auch zu der Verwirklichung in meinem eigenen Geist. Die Verwirklichung die als Potential im eigenen Geist schon vorhanden ist. Nicht nur Zuflucht in den Dharma der mir aussen begegnet, als Unterweisung oder als Geschriebenes.

Vertrauen in die Sangha bedeutet, dass ich Vertrauen habe in die Lehrer, die den Weg schon vor mir gegangen sind, die mir den Weg zeigen können, aber auch Vertrauen habe in die eigene Fähigkeit. Die Fähigkeit dieses so beschränkten Wesens, anderen helfen können auf dem Weg und selber anderen Sangha sein zu können. Dieses Vertrauen ist das, was Gendün Rinpotsche das Herz der Praxis nannte. Ohne dieses Vertrauen in die Fähigkeiten von Buddha, Dharma und Sangha ausserhalb, aber auch Buddha, Dharma, Sangha innerhalb, ohne dieses Grundvertrauen ist der Weg schwierig zu gehen und wir müssen dann daran arbeiten, dass dieses Vertrauen stärker wird. Das geschieht indem wir den Dharma hören, anwenden, austesten und dann aufgrund von Erfahrungen, aufgrund von getesteter Erfahrung zu mehr Vertrauen finden. Das geschieht indem wir uns mit den Sangha-Mitgliedern, also mit den Lehrern, die hier vorbeikommen, aber auch mit denen wir hier gemeinsam praktizieren. Dass wir den Kontakt pflegen und in diesem Kontakt Erfahrung machen können, dass das was von der Zuflucht ausgeht tatsächlich hilfreich ist. Also auch da wieder: Nicht glauben sondern vertrauen was auf Erfahrung aufbaut! Dieses auf Erfahrung aufbauende Vertrauen ist etwas, was im Laufe des Weges immer grösser wird.

Das Entwickeln von Bodhicitta, dem Erleuchtungsgeist

Ich gehe weiter auf unserem Weg. Wir haben die vier grundlegenden Gedanken angeschaut, wir haben Zuflucht angeschaut. Der nächste Gedanke oder die nächste wichtige Etappe auf dem Weg ist das Entwickeln von Bodhicitta, das Entwickeln des Erleuchtungsgeistes. Das geht nicht ohne, dass wir ein Vertrauen in die eigene Buddha-Natur entwickeln. Wenn uns zu Anfang jemand erzählt: „Alle Wesen haben die Buddhanatur, nicht nur die Menschen sogar die Tiere und die, die wir nicht sehen können.“ Das ist zwar vielleicht eine gute Nachricht, aber, ob wir darin schon Vertrauen haben können das ist noch eine ganz andere Frage. Deswegen ist es auch nicht der Anfangspunkt des Weges. Dieses Vertrauen in die Buddhanatur ist auch etwas was uns als Frage lange Zeit begleitet. Es begleitet uns und wir gucken uns an, da sind Menschen die uns kritisieren, da sind Menschen die nicht mehr mit uns zusammen leben wollen. Da sind Menschen, die uns in irgendeiner Weise Schwierigkeiten bereiten und wir kontemplieren, wenn wir abends auf

dem Kissen sitzen oder mal in einer stillen Minute. Wir kontemplieren die Frage: „Haben die auch die Buddhanatur, auch die, die mich nicht mögen, auch die, die ich nicht mag?“

Das ändert den Blick, wenn wir das herausfinden wollen, dann müssen wir uns mehr die Qualitäten der anderen anschauen, als vielleicht ihr schwierigen Eigenarten. Der Blick ändert sich und wir beginnen bei anderen mehr auf die Qualitäten zuschauen. Und was dann passiert ist, dass wir wahrnehmen, dass es Momente gibt, wo der andere Mensch völlig frei und gelöst ist, kleine Momente, kleine Situationen, wo etwas durchblitzt, wo etwas zum Vorschein kommt, was wir so in alltäglichen Situationen gar nicht wahrnehmen. Wenn wir ein geübtes Auge dafür entwickeln, dann merken wir, dass dieses etwas ist, was von tief innen hervorkommt. Das, was so in überraschenden kleinen Momenten hervorblitzt oder hervorscheint, ist eigentlich immer da. Weder das Gegenüber noch ich selbst tun etwas, um diese Offenheit zu erzeugen. Tatsächlich ist es da, wenn losgelassen wird, wenn da Vertrauen ist, wenn da Entspannung ist, dann kommen diese Qualitäten offenbar auf ganz natürliche Weise zum Vorschein. Je häufiger ich das beobachte und je genauer ich das auch bei anderen wahrnehme, desto mehr entsteht Vertrauen darin, dass jeder Mensch und jedes Wesen diese Buddhanatur hat. Denn Buddhanatur, was wir so nennen, ist einfach nicht ichbezogener Geistesraum, der alle Qualitäten gebiert. Alle Qualitäten, Liebe, Mitgefühl, Freigebigkeit, Geduld usw. welche Ausdruck dessen sind, was spontan vorhanden ist, wenn wir nicht in Ich-Anhaftung gefangen sind. So ist auch das Hineinwachsen in den Bodhicitta-Gedanken, den Erleuchtungsgedanken, ein Ausdruck eines zunehmenden Vertrauens. Wieder lassen wir ein Stück los von unseren vorgefassten Vorstellungen über andere und über uns selbst, dass wir oder sie so beschränkt sind und so weiter. Unser grösstes Hindernis ist oft, dass wir es schon bei uns selbst für unmöglich halten, dass wir die Buddhanatur haben.

Wir glauben gern, dass die Lehrer die Buddhanatur haben, aber wir selber - da geraten wir manchmal ganz schön ins Hadern. Wir haben das Gefühl, dass wir doch alle eher Sünder sind. Die Wahrheit von, dass wir alle Sünder sind, ist auch zutreffend, aber es gibt noch eine tiefere Schicht, eine tiefere Dimension wo wir eben nicht Sünder sind sondern Buddhas. Und diese grundlegende Tatsache hat Buddha auch gelehrt und sagte: „Den Weg, den ich gegangen bin, kann jeder gehen. Es steht jedem offen, weil er nicht ein fabrizierter Weg ist. Es ist nicht etwas was erzeugt wird, was durch Anstrengung erlangt wird.“

Es ist etwas das sich auftut indem ich mehr und mehr vertrauensvoll loslasse - in das hinein, was immer schon war. Jetzt geht es aber nicht darum, überall vertrauensvolles Loslassen zu praktizieren. ‚Vertrauensvoll loslassen‘ heisst nicht, dass ich, wenn mein Sohn daher kommt und von mir 10'000 Schweizerfranken möchte, dass ich dann meine, ich müsste jetzt jedes Mal vertrauensvoll loslassen. Der wird bald wiederkommen. Also vertrauensvoll loslassen heisst nicht, dass ich nicht mehr erziehe oder dass ich nicht mehr Grenzen setze. Ich kann aus vollem Vertrauen heraus Grenzen ziehen, in dem Wissen, dass es dem anderen gut tut. Dass es zumindest aus der Motivation heraus geboren ist, dass es dem anderen gut tun möge. Vertrauensvoll loslassen heisst nicht, mit sich machen zu lassen, was die Welt so will, sondern das was ich für sinnvoll erachte immer entspannter zu tun, immer gelöster. Hier kommen wir mit den Worten wieder an ein Wortspiel, loslassen und Gelöstheit. Gelöstheit ist die Folge von loslassen. Wenn ich in einem gelösten Zustand bin, dann bin ich in einem meditativen Zustand. Wer gelöst durchs Leben geht, geht auch meditierend durchs Leben. Meditierend bedeutet in der Mitte sein, sich in die Mitte hinein entspannen oder in die Mitte von etwas vordringen. Meditieren in dem Sinne von kontemplieren. Wenn wir meditieren erklären dann meinen wir damit in die Wesensmitte hinein zu entspannen. Deswegen kann man sagen, dass das Leben im Alltag auch Meditation sein kann. Wenn ich mein Leben im Alltag in innerer Gelöstheit angehe.

Das waren so ein paar Gedanken zu dem Weg der vier grundlegenden Gedanken, Zuflucht, Bodhicitta. Es gäbe noch soviel zu erzählen über dieses Thema Vertrauen, Loslassen, Angst und Festhalten. Der wichtigste Unterschied ist, dass ich aus einer manipulierenden Geisteshaltung in eine nicht mehr manipulierende Geisteshaltung überwechsle. Überall wo Angst ist, ist Manipulie-

ren und wo keine Angst ist, brauche ich nicht mehr zu manipulieren. Ich handle dann, ich bin dann nicht mehr im Reagieren sondern im Agieren. Vielleicht können wir es so sagen. Zuerst ist Angst mit Festhalten. Angst führt zum Festhalten. Ich merke das als Praktizierender, ich merke, dass ich angespannt bin und ich suche nach Möglichkeiten loszulassen. Das heisst ich werde zum Beispiel Zuflucht nehmen. Ich werde sagen, Buddha, Dharma, Sangha, bitte führt mich in dieser Situation. Oder Erleuchtete Wesen oder wie auch immer ihr dann Eure Zuflucht formuliert, ich werde versuchen Vertrauen im eigenen Geist freizusetzen. Dieses Vertrauen hilft mir loszulassen. Ich komme aus dem Festhalten raus und finde wieder einen gelösten Geisteszustand. In diesem Loslassen von meiner Angst, nicht Loslassen von meiner Verantwortung - ich lasse von meiner Angst von meiner Anspannung los. Die Verantwortungen bleiben mir. Aber in diesem gelösten Geisteszustand bin ich jetzt nicht mehr unter der Fuchtel meiner Emotionen und gedrängt und reagiere nur noch und alles geht ganz schnell und die Spirale dreht sich endlos in weitere Verstrickungen.

Ich lasse los, ein gewisser Raum öffnet sich, aus diesem Raum heraus kann ich dann freier handeln als vorher. Ein Buddha ist jemand der völlig frei handeln kann, weil er nicht mehr von Emotionen in irgendeiner Form getrieben ist. So haben wir die Kette: Angst – Festhalten, Festhalten – Vertrauen entwickeln, Vertrauen entwickeln – loslassen, loslassen - besser handeln können, besser handeln können – die Erfahrung machen, dass loslassen tatsächlich hilfreich ist. Die Erfahrung dann aufgrund des Handelns, was aus dem Loslassen entsteht, bewirkt, dass ich mehr Vertrauen ins Loslassen habe. So schliesst sich der Kreis und jedes Mal wenn ich merke, dass ich angespannt bin, kann ich wieder tiefer loslassen. Jetzt wird ich mal schauen was ich an Zitate von Gendün Rinpotsche für Euch herausgeschrieben habe, welche ich Euch noch vorlesen möchte. Oh ja, da hab ich noch gar nicht darüber gesprochen, ein anderer schwieriger Begriff.

Segen

Gendün Rinpotsche sagt: **„Wo Vertrauen ist, da ist auch Segen. Das Vertrauen des Schülers bestimmt das Ausmass und die Tiefe des Segens den er empfängt!“** Wir brauchen uns nur zu entspannen und Vertrauen zu haben. Grosses Vertrauen in die Kraft des Segens der drei Juwelen und das langt. Vertrauen, dass sich die Natur der Dinge in ihrer ganzen Einfachheit zeigen wird, wenn wir offen und entspannt sind. Wenn Segen, Vertrauen und freudige Ausdauer zusammenkommen, sind wir auf dem direkten Weg zur Verwirklichung dem alles Buddhas gefolgt sind. Ich habe jetzt die Zitate ausgesucht die mit Segen zu tun haben, weil das eine gar nicht so einfach zu verstehende Angelegenheit ist. So wie ich heute Segen verstehe, ist Segen jederzeit gegenwärtig und umso präsenter, je offener wir sind, je gelöster wir sind und je mehr Vertrauen da ist. Segen ist nicht etwas, was von ausserhalb kommt, Segen ist nicht etwas was in dem Moment eines Gebetes die Buddhas aussenden als eine Antwort, sondern Segen ist etwas, was sich ganz natürlich manifestiert, wenn ich den Geist vertrauensvoll öffnen kann. Dann ist Segen da, dann erlebe ich Inspiration, dann erlebe ich die Frische des Geistes. Segen ist eigentlich die Natur des Geistes, die selber die Segen gebiert. Wenn wir manchmal Segen erleben, wenn wir dem Dharma begegnen, ist das, weil sich in dem Moment unser Geist öffnet, weil der Dharma dazu in der Lage ist unseren Geist zu öffnen oder weil bestimmte Menschen in der Lage sind unseren Geist zu öffnen - ihre Gegenwart öffnet unseren Geist. Es ist nicht der Segen der Person. Jemand wie Gendün Rinpotsche oder Shamar Rinpotsche oder Karmapa, sind Segensträger, nur in dem Sinne, dass ihr Geist ständig offen ist und sie in dieser Gelöstheit verweilen und deswegen etwas vermitteln können von der Gelöstheit, die uns immer eigentlich begleiten könnte. Es ist dieser Segen, der immer eigentlich da ist, immer da sein könnte. Jene Menschen, die in dieser Offenheit weilen, werden für uns manchmal als segensreich empfunden nur aus dem Grund, weil wir in ihrer Gegenwart Offenheit erleben. Genau so ist es in allen Religionen, wenn ich ein Haustier bekomme, und sie als segensreich erfahre, so ist das, weil in ihrer Gegenwart mir das Herz aufgeht, weil mir der Geist aufgeht. Und weil ein Gegenstand, der eigentlich aus irgendeiner Fabrik stammt, durch ei-

nen Prozess gegangen ist, wo er mit Ehrfurcht behandelt worden ist, wo Menschen mit Offenheit des Herzens und des Geistes diesen Gegenstand behandelt haben. Ein Gegenstand wird zum Segensträger, nur weil er mit Offenheit in Berührung gekommen ist und dies bewirkt bei einigen, dass sich ihr Geist öffnen kann, in Gegenwart dieser Gegenstände, Menschen oder in diesen Situationen. Das hängt alles mit Vertrauen zusammen. Wo Vertrauen ist stellt sich auch die Erfahrung von Segen ein. Wo Vertrauen ist stellt sich auch Hingabe ein. Dem Lehrer vertrauen oder den Lehrer vertrauen ist auch eine Frage der Zeit. Dieses Vertrauen in die Lehrer ist nicht etwas, das vom Himmel fällt. Es geschieht auch aufgrund von Erfahrung. So entsteht einfach im Laufe der Zeit, je weiter wir auf dem Weg fortschreiten und uns entspannen, mehr und mehr Vertrauen und damit entwickelt sich der ganze Weg von selbst. Es ist eigentlich sehr einfach. Bei dem Wort ‚einfach‘ möchte ich Euch noch ein letztes Zitat vorlesen. Alle diese Zitate stammen aus diesem Buch, das ihr kennt: "Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters" von Gendün Rinpotche. Zum Loslassen sagt er dort:

„Öffnen und Loslassen ist nicht schwierig, eigentlich ist es viel schwieriger immerzu festzuhalten und sich abzumühen. Loslassen ist sogar die einfachste Sache der Welt. Es gibt dabei überhaupt nichts zu tun.“

Damit möchte ich jetzt auch diesen Vortrag abschliessen. Festhalten ist ja versinnbildlicht durch die geschlossene Hand, wo ja eine Menge Anstrengung drin ist, aber sagt mal jemandem wie er loslassen soll. Wie funktioniert Loslassen im Geist? Wie geht das im Geist, den Geist zu öffnen, wie eine Hand die sich öffnet? Eigentlich brauche ich nur die Anspannung loszulassen, aber wie mache ich das? Das braucht Übung und deswegen gibt es einen Weg. Weil dieses Loslassen, obwohl es das einfachste der Welt ist, nicht in unseren Tendenzen so stark angelegt ist. Wir haben viel mehr die Neigung zuzugreifen und festzuhalten als loszulassen. Diese einfache Bewegung, die jedes Kind kann, ist nicht so einfach wenn wir in Emotionen sind. In Emotionen sind wir wie ein Hund, der einen Stock im Maul hat und daran festhält. Der hält so fest und je fester man daran zieht desto fester hält er auch. So sind wir, wenn wir emotional aufgewühlt sind, wir halten an unseren jeweiligen Emotionen fest, genau dieses da ist total schwierig. Doch wäre es so einfach! Für einen geübten Geist ist es so einfacher loszulassen als festzuhalten, doch zu Anfang ist es genau umgekehrt: Es scheint soviel leichter festzuhalten als loszulassen.

Da müssen wir daran arbeiten indem wir diesen Entschluss fassen, mehr am Loslassen zu arbeiten und uns Möglichkeiten zu geben, dass wir das geradezu üben können. Wenn wir darauf warten, dass das Leben uns einfach so das Loslassen lehrt, bei dem, was wir in unserem Alltag mit unserem Beruf leben, mit unseren Kindern usw., da werden wir das Loslassen nur lernen, wenn wir es wirklich vorhaben. Nur wenn wir wirklich gewillt sind so das Loslassen zu lernen. Oft ist das Loslassen schwierig und in den schwierigsten Momenten ist es sehr gut, wenn man schon mit seinem Kissen vertraut ist und weiss: „Da kann ich mich darauf setzen und da kann ich loslassen!“ Da wird das dann irgendwann kommen, „Ich weiss, ich kenn das Wunder des Meditationskissen, ich brauch nur lange genug darauf zu sitzen und irgendwann stellt sich das Loslassen ein!“ Dafür müssen wir natürlich in den Zeiten bevor es schwierig wird und zwischen den schwierigen Momenten ein wenig üben. Sonst haben wir dieses Vertrauen nicht, dass wir Loslassen können. Und dass das Kissen tatsächlich der richtige Ort ist, wo man sich hinsetzen sollte, wenn's einem nicht so gut geht. Also Loslassen ist das einfachste der Welt.

ENDE