Ekayana

DHARMA-GRUNDKURS SECHS

Die Vier Unermesslichen Qualitäten und Tonglen

August 2026

Unterweisungen von

Lama Tilmann Lhündrup

Übersicht

I. Ein Weg (Ekayāna): Achtsamkeit und liebevolles Gewahrsein 4
Einführung in die Vier unermesslichen Qualitäten 4
Meditation offenes Sein 5
Kurze Meditation 10
Überleitung zum Tonglen 11
Meditation 12
II. Die Vier unermesslichen Qualitäten, Bodhicitta und Mahāmudrā 12
Meditation 13
Fragen und Antworten 16
Aus dem Mahāmudrā-Wunschgebet des Wahren Sinnes des Dritten Karmapa 20
Meditation 21
Tonglen - lebenslang und grenzenlos 22
Fragen und Antworten 24
III. Liebe - Maitrī 26
Mögen wir alle glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen 27
Wunschgebete - unser Herzensanliegen wird zum Weg der Praxis 28
Meditation 28
Drei Aspekte der Liebe 29
Die praktische Umsetzung 31
Kontemplation über gegebene Herzensgüte und empfangene Fürsorge 32
Beiträge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer 33
Fragen und Antworten 38
Eine kleine Tonglen-Praxis 39
IV. Mitgefühl - Karuṇā 40
Mitgefühl bei Gampopa 40
Mitgefühl in Beziehung zu den Vier Edlen Wahrheiten 41
Ursache-Wirkungs-Beziehungen 42
Meditation / Kontemplation Mitgefühl 43
Übertragungslinien 44
Weitere Schritte zur Entwicklung von Mitgefühl - Ausweiten unserer Haltung 45
Gendün Rinpoche zum Mitgefühl 47
Meditation 49
V. Freude - Muditā 50
Meditation Freude 53
Gendün Rinpoche zur Freude 55
Meditation 58
Fragen und Antworten 58
Die Gleichzeitigkeit von Saṃsāra und Nirvāṇa 59
VI. Gleichmut - Upekṣā 61
Meditation Gleichmut 61
Gleichmut und die anderen Unermesslichen 63
Fragen und Antworten 64
Meditation Tonglen mit vier Wünschen 65

Die Grundlage der Tonglen-Praxis ... 66
Frage und Antwort ... 67
Meditation Tonglen mit einer Person ... 68
Beiträge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ... 69
VII. Die Vier Unermesslichen von Matschig Labdrön ... 71
Unermessliche Liebe ... 71
Meditation ... 72
Unermessliches Mitgefühl ... 72
Meditation ... 73
Unermessliche Freude ... 74
Unermesslicher Gleichmut ... 75
Fragen und Antworten ... 76
VIII. Die Vier Unermesslichen in der Lodjong-Meditation ... 79
I. Die vorbereitenden Übungen - Merkvers 1 - Gebet Lama Chenno ... 80
Meditation Lama Chenno ... 82
Kontemplation der vier grundlegenden Gedanken mit Bodhicitta ... 82
II. Die Hauptpraxis: Die Übung im Geist des Erwachens - Merkverse 2-7 ... 83
Fragen und Antworten ... 86
Meditation ... 90
IX. Die Vier Unermesslichen und Bodhicitta im Alltag ... 92
Zuflucht als große Mutter ... 92
Meditation ... 93
Wie die Vier Unermesslichen mit den Emotionen verbunden sind ... 94
Der Fünfer-Lotus ... 97
Meditation Vertrauen in unsere Grundnatur ... 98
Fragen und Antworten ... 99

I. Ein Weg (Ekayāna): Achtsamkeit und liebevolles Gewahrsein

Einführung in die Vier unermesslichen Qualitäten

Tag 1, Sonnabendnachmittag, 8.8.2026

Ja, ich begrüße euch, schön, euch zu sehen, Grüße vom Norden bis in den Süden. Und herzlich willkommen Heiko, Lama Heiko ist auch wieder bei uns. Und auch schön, dass ihr in Präsenz da seid, wunderbar.

Lasst uns gemeinsam die Zufluchtsgebete singen, Bodhicitta und die Vier Unermesslichen, die das Thema unserer Woche sein werden. Lasst uns die Vier Unermesslichen auch dreimal singen und uns schon darin üben, uns wirklich mit dem Inhalt zu verbinden, während wir die Worte sprechen.
- Zufluchtsgebete -

Nochmals herzlich willkommen zum sechsten Dharma-Grundkurs, in einer Reihe von insgesamt zwanzig solchen einwöchigen Grundkursen, in denen wir die Basis dessen durchgehen, was wir den Weg der Befreiung oder den Weg des Erwachens nennen. Manchmal sagen wir dazu einfach Dharma, der Weg, wirklich in die Freiheit des Herzens zu gehen. Wir haben uns schon einiges angeschaut, dieses Mal werden wir mit relativ viel Praxis verwöhnt, denn über die Vier Unermesslichen zu sprechen, ist nicht so prickelnd. Praktizieren, sie erleben, das ist wunderschön. Ihr dürftet alle schon damit vertraut sein, dass die Vier unermesslichen Qualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut sind. Wir gucken uns die im Detail auch noch gemeinsam an.

Aber vor allen Dingen werden wir praktizieren und die Praxis des Tonglen in diesen Unterricht hineinweben. Wir werden also gleichzeitig auch die Erklärungen bekommen zur Praxis des Annehmens und Fließenlassens, oft Nehmen und Geben übersetzt, aber das passt nicht so ganz. Annehmen und wieder zurückfließen lassen oder weiterfließen lassen. Das heißt auch, dass wir ganz im Herzen des Bodhicitta unterwegs sind, also des Geistes des Erwachens, das Herzstück der Mahayana-Praxis.

Wenn ich sage, die Vier Unermesslichen, bedeutet das immer diese vier Qualitäten, das kann man immer dazu denken. Viele Meister haben die Vier Unermesslichen schon als die eigentliche Zuflucht bezeichnet. Wenn wir sagen wollen, worum es im Dharma, auf dem Weg des Erwachens, wirklich geht, dann können wir das sagen: Es geht um die Vier Unermesslichen, um diese vier Qualitäten.

Vielleicht fehlt uns was bei Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut? Wo steckt denn die Weisheit? Wir brauchen doch Seinserkenntnis. Die steckt im Gleichmut und ist das, was diese Vier tatsächlich zu befreienden Qualitäten macht. Wenn keine Seinserkenntnis, keine Erkenntnis in die wahre Natur der Dinge die Liebe begleitet, das Mitgefühl und die Freude begleitet, dann führen die alle zu Anhaften, zu emotionalen Reaktionen. Da steht Gleichmut, aber eigentlich bedeutet das Weisheit. Die direkte Folge von echter Weisheit ist, dass wir gleichmütig sind. Wer nicht gleichmütig ist, kann auch nicht weise sein, das geht gar nicht. Wer noch so dumm ist, sich aufzuregen, das ist es noch nicht ganz. Man hat dann noch nicht diese tiefe, befreiende Erkenntnis verwirklicht.

Bei Gleichmut können wir manchmal auch von Gelassenheit sprechen, aber es ist eigentlich eine Seinserkenntnis, die den einen Geschmack der angenehmen wie auch der unangenehmen Erfahrungen jederzeit spürt und sich deswegen nicht ins Greifen nach dem Angenehmen und ins Kämpfen gegen das Unangenehme hineinziehen lässt. Deswegen bleibt Mensch gleichmütig.

Wenn wir das als die eigentliche Zuflucht betrachten, Liebe zu entwickeln, wo vorher Begierde war, Mitgefühl zu entwickeln, wo Ablehnung und Hass waren, Freude zu entwickeln, wo Unzufriedenheit, Mangelgefühle und Eifersucht waren, und Weisheit, Gelassenheit, wo wir ständig in unseren emotionalen Reaktionen unterwegs waren, dann können wir sagen, das ist der eine Weg.

Ich möchte euch heute auch etwas über Ekayāna erzählen, warum ich vor zehn Jahren diesen Ausdruck gewählt habe, der eine Weg. Da haben die Vier Unermesslichen eine große Rolle gespielt.

***

Lasst uns erstmal gemeinsam meditieren.

Meditation offenes Sein

Es ist doch immer schön, hier im Saal nach dieser kleinen Einstimmung gemeinsam anzukommen.

Wir spüren, wie wir jetzt gerade hier sind. Wir brauchen nichts zu verändern, wir gehen nur einfach ins Spüren, ins Gewahrwerden.

Offene Sinne. Wenn wir so gewahr werden, ist das keine Einladung, jetzt gleich die Augen zu schließen und irgendwie wegzugehen aus der Situation, sondern ganz in die Situation hineinzukommen, ohne etwas tun zu müssen. Also feinfühliger im Jetzt zu sein, als wir es vorher waren. Feinfühliger im eigenen Körper, feiner spüren, wie dieser Körper im Raum ist.

Wir spüren auch, wie es ist, zusammen mit anderen zu sein. Auch da, falls wir merken, dass wir uns eher ausklinken und eher die anderen nicht wahrnehmen wollen, dann korrigieren wir etwas und öffnen uns für die stille Präsenz vieler anderer Menschen, entweder hier im Raum oder auf dem Bildschirm. Und wenn weder das eine noch das andere möglich ist, dann gehen wir ganz bewusst in die Öffnung für all die Lebewesen, die uns ohnehin umgeben, in diesem Gebäude, außerhalb dieses Gebäudes, im Freien, überall um uns herum.

Und wir atmen. Atmen wir diese Woche wieder einmal zum Symbol für Verbundensein, Austausch, lebendiges Fließen. Wir durchatmen alle Situationen. Das bedeutet, wir lassen das Gewahrsein durch alles hindurchfließen, sich überall hin ausweiten.

So wie wir in der Atemluft keine Trennung aufrechterhalten, so auch im Erleben. Alles darf sich im Erleben zeigen. Einatmend, zulassend, ausatmend, fließen lassend. Wenn wir keine Trennungen erzeugen, sind wir im offenen Sein.

Feinfühliges Erleben, ohne Trennungen zu erzeugen. Das ist möglich, wenn wir alles, was sich zeigt, fließen lassen. Wenn wir nicht danach greifen, was alles spürbar wird, dann kann sich direkt das Nächste zeigen. - Vielen, vielen Dank.

***

Das war es schon, weiter geht es mit der Praxis nicht. Offenes Sein, ohne Trennungen zu erzeugen, feinfühlige, offene Präsenz - das ist unsere lebenslange Praxis. So einfach. Was sie zu einer lebenslangen Praxis macht, ist, wenn wir in der Lage sind, so auch in schwierigen Situationen unterwegs zu sein. So offen zu bleiben, ohne ins Greifen zu gehen, wenn wir diesen Körper verlassen, wenn wir krank sind, wenn uns etwas ärgert. Eigentlich ist es das.

Da unterscheidet sich dieser Weg nicht von irgendeinem anderen Weg, zumindest bei den buddhistischen Wegen, die ich kenne, sonst kenne ich mich nicht so gut aus. Würde euch das unzufrieden machen, wenn es so einfach ist? Muss es mehr geben? Nicht unbedingt, das reicht doch.

Ich bin immer froh, wenn ich in meiner täglichen Praxis sitze und weiß, es geht letzten Endes nur darum, immer in der größtmöglichen Offenheit des Herzgeistes zu verweilen, keine Trennungen zu erzeugen, fließen lassen, sich selbst vergessen - das gehört alles dazu.

Sich selbst vergessen kann man auch Liebe und Mitgefühl nennen, das ist kein großer Unterschied, vielleicht gar kein Unterschied, nur dass noch etwas Zusätzliches hinzukommt durch eine Hinwendung vielleicht, aber die kommt von selbst. Wenn wir uns vergessen, kommt diese Herzensbewegung, die zeigt sich dann von selbst.

***

Dieses Mal war es mir möglich, relativ früh ein Skript zu schreiben und euch zuzustellen. Da war ich richtig stolz. Ich wusste nicht genau, ist das gewöhnlicher Stolz oder vielleicht Freude am Heilsamen, an dem, was gut tut. Vielleicht habe ich das aber aus Mitgefühl für meine Übersetzerinnen getan, die sind nämlich die Geplagten, wenn das in letzter Minute kommt. Das können nur wir selber wissen, ob wir mit so etwas gerade im Greifen sind, also in der Fixierung, oder ob es ein freier oder gar ein befreiender Geisteszustand ist. -

Skript Seite zwei: "Der Ausdruck „Ekayāna“ (Ein Weg) taucht beim Buddha an mehreren Stellen auf, nicht nur im Satipaṭṭhāna-Sutta und im Lotus-Sūtra. Mal steht er für das kontinuierliche, unabgelenkte Erinnern ans Wesentliche ..." -

Das kontinuierliche, nicht abgelenkte sich Erinnern an das, was wesentlich ist, wird Sati genannt. Das wird im Englischen oft mit Mindfulness oder Awareness übersetzt, wir haben bisher oft Achtsamkeit genutzt, aber es ist dieses sich Erinnern ans Wesentliche. Das wird im Satipaṭṭhāna-Sutta im Kultivieren dieses Erinnerns, dieses Gewahrseins, Ekayāna genannt, der eine Weg, ohne den es nicht geht. Wer sich nicht ans Wesentliche erinnert, kommt nicht in die Befreiung. Das ist einfach.

Erinnert euch an frühere Beispiele, die ich benutzt habe: Wenn sich der Junge, der losgeschickt wird, um Brötchen zu holen, nicht an die Brötchen erinnert, gibt es keine Brötchen. Man muss sich daran erinnern, wirklich die Brötchen beim Bäcker zu holen und wieder zurückzukommen, sonst gibt es keine. Wenn wir unsere Reisetaschen packen und uns nicht daran erinnern, den Personalausweis mitzunehmen, wird er nicht dabei sein. Wir müssen uns erinnern. Immer das Wesentliche. Wenn wir uns in einer Teambesprechung nicht ans Wesentliche erinnern, wird es nicht zu dem Ergebnis kommen, das wir angestrebt haben.

Das ist dieses Sati, dranbleiben an dem, was wesentlich ist, das nicht zu vergessen. Auch wenn zwischendurch Ablenkungen kommen, immer wieder zurückzufinden zum Wesentlichen. Wir können gut verstehen, dass der Buddha das den einen Weg genannt hat. Ohne das geht es wirklich nicht.

Jetzt gibt es aber die Möglichkeit, dieses Wesentliche noch etwas näher zu beschreiben. Wir könnten ja sagen, wenn wir immer an den Vier Unermesslichen bleiben, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut mit dem Verständnis von Gleichmut als Weisheit, dann ist das der eine Weg. Das ist das Wesentliche, da bleiben wir dran.

Klassisch traditionelle, tibetische Lehrer sagen, das Wesentliche ist, immer in der Zuflucht zu bleiben. Die meinen dasselbe, nicht eine äußere Zuflucht, sondern die Zuflucht im Herzen zu spüren und immer in diesem Vertrauen zu bleiben, dass eigentlich alles schon da ist. Damit meinen tibetische Lehrer meistens, immer im Gewahrsein der eigenen Buddhanatur und der Buddhanatur anderer Lebewesen zu bleiben.

Das sind auch die Vier Unermesslichen. Das Gewahrsein der eigenen Buddhanatur bedeutet, zu spüren, Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut, Seinserkenntnis - das ist alles schon da. Das ist immer dann schon da, wenn dieser Geist sich ganz darauf einlässt, zuhause einzukehren. Das ist wunderschön. Das ist sowas von wunderschön. Das In-der-Zuflucht-Sein ist Nach-Hause-Kommen. Nicht eine Zuflucht irgendwo anders, sich in einem Felsen verstecken oder so, sondern immer darin sein. Dann beinhalten alle Ablenkungen, alles, was uns tagsüber ablenkt, nicht mehr darin aufzugehen, nicht mehr darin so zu ruhen, nicht mehr darin verankert zu sein.

Skript Seite zwei: " Mal steht der Ausdruck Ekayāna für das kontinuierliche, unabgelenkte Erinnern ans Wesentliche und mal für das Wesentliche selbst: Bodhicitta, den Geist des Erwachens in seinem relativen und letztendlichen Aspekt."

Relativ, also der Erleuchtungsgeist auf der bedingten Ebene, wie wir als Praktizierende unterwegs sind, da gibt es ein Streben, eine Ausrichtung und eine Anwendung, strebendes und angewandtes Bodhicitta. Das zusammen nennen wir das relative Bodhicitta, das, wodurch sich der Herzensgeist des Erwachens in dieser Welt manifestiert: Eine Ausrichtung und die Umsetzung dieser Ausrichtung.

Und wenn es möglich ist, immer zusammen mit dem Letztendlichen. Letztendliches Bodhicitta ist ein Synonym für Gewahrsein der Natur des Geistes oder Seinserkenntnis oder Mahāmudrā. Es wird deswegen letztendlich oder der eigentliche Sinn genannt, weil es sich nie verändert. Es ist immer diese offene, nonduale, nicht fassbare Dimension des Seins. Es ist immer dasselbe, dieses Nicht-Fassbare, Nicht-Beschreibbare.

Dieser Geschmack des Nicht-Fassbaren begleitet auch die verschiedenen Anstrengungen, Praktiken, und Aktivitäten im Relativen. Je mehr die wirklich eins werden, desto mehr sprechen wir nur noch von Bodhicitta. Dann brauchen wir die beiden Aspekte nicht mehr zu unterscheiden. Aber wenn wir

noch keinen Geschmack davon haben, wie frei und offen wir tatsächlich sein können, dann sind wir halt nur im Relativen unterwegs. Dann haben wir einen Herzenswunsch, frei zu werden für alle Lebewesen, mit allen Lebewesen. Wir sind schon dabei, das umzusetzen, aber es ist uns noch nicht so ganz klar, wohin die Reise geht. Dann fehlt der letztendliche Aspekt.

Bodhicitta selbst, könnte man sagen, ist die Zuflucht. Das ist der Herzgeist des Erwachens, der Geist aller Erwachten. Es ist die Essenz von Buddha, Dharma, Saṅgha, die Essenz aller Unterweisungen. Das ist einfach ein anderes Wort zusammenfassend für diese Vier unermesslichen Qualitäten. Wenn wir sagen, das ist Ekayāna, wäre das im Sinne des Lotus-Sūtra. Dort steht das so, dass Bodhicitta Ekayāna ist, der eine Weg, um den es geht, um den niemand drumherum kommt.

Es ist ja auch wirklich nicht so schwer. Ich mache zwar jetzt viele Worte, aber wer erwachen will, da ist der eine Weg der Geist des Erwachens. Sehr einfach, sehr einleuchtend. Ohne den Geist des Erwachens zu praktizieren - kein Erwachen. Ohne Bodhi - kein Buddha. Das ist eigentlich selbsterklärend. Das muss einem nur mal jemand gesagt haben, dann merkt man, ja, ist ja offenkundig.

Ich mache eine kleine Klammerbemerkung: Wir machen ja jetzt häufiger auch tantrische Seminare, Vajrayāna-Seminare. Wenn wir uns zum Beispiel als Tara meditieren oder als Prajñāpāramitā, die Mutter aller Buddhas, die befreiende Weisheit, wenn wir uns als die visualisieren, uns da hineinführen, machen wir nichts anderes, als Bodhicitta zu praktizieren.

Wir gehen in den Geist des Erwachens, in die Vier Unermesslichen, in diese Seinserkenntnis, wo die leere, nicht fassbare Natur von allem erkannt wird. Wir sind dabei, das mit Hilfe einer tantrischen Methode umzusetzen, die eine Brücke in dieses Erleben hinein bildet, weil es uns sonst vielleicht nicht ganz so leicht fallen würde, aus der Identifikation mit dem begrenzten Eng-Sein, wo ich mich gerade noch fürchterlich aufgeregt habe, hinüber zu finden in dieses offene Sein. Das ist ja manchmal nicht so einfach. Wenn wir dann ein Mantra haben, eine Visualisation, und geübt darin sind, uns zum Beispiel als Tara zu sehen, dann geht das leichter. Ende der Klammerbemerkung.

Skript Seite zwei: "Diese Qualitäten können wir zusammenfassen als „liebevolles Gewahrsein“, womit die ganze Tiefe von erwachtem Gewahrsein gemeint ist in der Vollendung der Vier unermesslichen Qualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut."

Deswegen schreiben wir unter unserem Logo Ekayāna - liebevoll gewahr. Das ist die Übersetzung für Bodhicitta, liebevoll gewahr. Gewahr bedeutet wirklich gewahr, und liebevoll bedeutet wirklich liebevoll.

***

Wir werden eine ziemlich sonnenreiche Woche miteinander haben, warm und regenlos. Um uns herum sind die Bäche ausgetrocknet, bei uns in Raitenbuch fließt schon lange kein Wasser mehr durch den Bach, das ist schwer für die Bauern. Die sprechen davon, ihren Viehbestand zu reduzieren und tun das auch schon, weil sie gar nicht so viel Heu machen können, wie sie brauchen, weil es kein Wasser gibt. Das ist ja allerorten so.

Und da mittendrin praktizieren wir die Vier Unermesslichen, und das wird auch in hundert Jahren noch eine gute Idee sein, egal wo wir sind, auch wenn es hier wie Dubai aussieht. In Südfrankreich gibt es Bereiche, die sich bereits in Steppe und dann Wüste verwandeln, ganz zu schweigen von Spanien. Das ist nicht so ohne, was ich gerade gesagt habe. Einfach sich das mal in Erinnerung rufen. In allen Situationen diese Qualitäten zu praktizieren, Liebe und Mitgefühl warm zu halten, das inspiriert mich.

Muditā ist die Freude, die Herzensöffnungen begleitet

Und immer wieder die Freude am Heilsamen, die Freude an dem, was gut tut, das ist hier mit Freude gemeint. Es ist nicht irgendeine Freude. Muditā, das Sanskrit-Wort für diese Form der Freude, wird oft als Mitfreude übersetzt. Aber warum Mitfreude? Es hört sich so an, dass man sich mitfreut, wenn jemand anderes was Heilsames tut, was Gutes tut. Aber man muss sich auch mitfreuen, wenn man selbst was Gutes tut oder erlebt.

Also dieses Muditā ist nicht eine Freude über etwas, was ein Auslöser ist, dass es mir gut geht, sondern das ist die Freude über heilsame Geisteszustände. Das ist die Freude, die ausgelöst wird durch herzöffnende Geisteszustände. Ob wir die bei anderen sehen oder bei uns selbst wahrnehmen, das spielt gar keine Rolle. Diese Mitfreude ist nicht die Freude, dass mir etwas geschenkt wird, sondern ich freue mich mit, wenn ich mitbekomme, wie jemand etwas schenkt. Ich freue mich mit, wow, diese Person hat genau das Richtige betroffen. Der Empfänger freut sich, die Gebende freut sich und ich freue mich mit. Das wäre so der Klassiker. Es ist also nicht Freude über das Geschenk, sondern über die offenen Geisteszustände, die Herzenszustände, die da entstehen. Das ist Muditā.

Muditā ist die Freude, die Herzensöffnungen begleitet. Das können wir uns als Definition aufschreiben. Das ist ein Ausdruck dafür, immer wenn irgendwo etwas Heilsames, etwas Wohltuendes, etwas Öffnendes zu beobachten oder zu erleben ist, sich daran erfreuen zu können.

Das wäre das Gegenteil von Neid. Wenn ich sehe, dass A der Person B etwas schenkt, könnte ich als C ja neidisch sein, dass es nicht mir geschenkt wurde, dass mir nie jemand so etwas geschenkt hat. Das wäre ja eine Möglichkeit. Das Gegenteil davon ist, sich mitzufreuen an allem, was man so an Tollem wahrnehmen kann, im eigenen Erleben und bei anderen. Da darf man dann keinen Unterschied machen. Muditā darf nicht nach außen projiziert bleiben, als ob es eine Mitfreude wäre an dem, was andere tun. Natürlich ist es das, aber wir sind ja gar nicht getrennt. Muditā entsteht aus dem Nicht-Getrennt-Sein. Wenn du zum Beispiel ihm etwas schenken würdest, aus dem Nicht-Getrennt-Sein heraus entsteht dieselbe Freude bei mir wie bei der Schenkenden und wie beim Empfangenden. Das ist Muditā. Muditā kommt bereits aus der Nicht-Trennung.

Neid und Eifersucht kommen aus der Trennung. Die da haben das, ich nicht. Da sind wir ganz anders unterwegs. Das, was ich euch jetzt gerade mit Muditā erkläre, mit dieser Freude, dieses Prinzip des Sich-Nicht-Abtrennens zieht sich auch durch die anderen Unermesslichen: Liebe ist aus dem Nicht-Getrennt-Sein, Mitgefühl aus dem Nicht-Getrennt-Sein und Gleichmut ebenfalls.

Wir werden uns also nicht nur mit schon oft gehörten, vielleicht ein bisschen langweiligen Herzensqualitäten befassen, sondern es ist Mahāmudrā in Aktion, womit wir uns diese Woche befassen werden. So wird Mahāmudrā in den Vier Unermesslichen gelebt.

Skript Seite zwei: Das Satipaṭṭhāna-Sutta ist der bekannteste Ort, wo Ekayāna vorkommt. Der Buddha sagte offenbar:

Praktizierende, der eine Weg, das ist Ekayāna, **der zur Läuterung der Wesen führt, zum Überwinden von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Leid und Unzufriedenheit, zum Erlangen der wahren Methode und zum Verwirklichen von Nibbāna,** als Nirvāṇa **- das ist der Weg des vierfachen Kultivierens von Gewahrsein** (Sati).

Vierfaches Kultivieren von Gewahrsein, was war das noch? Es fängt bestimmt beim Körper an, ich glaube, da liegen wir richtig, körperliche Gestaltungen. Dann Empfindungen, geistige Gestaltungen, das ist das Zweite, das, was sich im Geist so tut, die Geistesbewegungen. Geist ist das Nächste, das sind die Grundstimmungen und Qualitäten des Geistes, dass wir da gewahr werden. Das Vierte heißt Dharmas, das sind die Zusammenhänge, die Gesetzmäßigkeiten, die Natur des Seins. Zum Beispiel die vergängliche Natur, die dynamische Natur, die nicht fassbare Natur, die bedingt entstehende Natur alles Seienden, das ist mit Dharmas gemeint. Körper / körperliche Gestaltungen, geistige Gestaltung, Geist und Dharmas sind die vier wesentlichen Aspekte, wo wir mit unserem Gewahrsein verweilen, um immer mehr zu spüren, zu erkennen, wie es wirklich ist.

Darum geht es von Anfang an. Auch wenn wir beim Körper verweilen, geht es darum, zu erfahren, wie es wirklich ist. Da ist nur Körper, nicht mein Körper. Da sind körperliche Empfindungen, aber das sind nicht meine, die entstehen und vergehen. Da ist kein Ich drin zu finden. Also Gewahrsein auf den Körper ist bereits Seinserkenntnis. So geht es weiter durch die anderen. Das ist Sati. Dieses Erinnern ans Wesentliche ist, in diesen vier Bereichen wachsam zu bleiben und immer, wenn Erleben in diesen Bereichen stattfindet, den Blick ins Wesentliche zu richten oder die inneren Antennen, die Fühler, in die Qualität des Erlebens zu richten.

***

Jetzt gibt es ein anderes Sūtra. Oh, das ist sehr herausfordernd. Ich habe kürzlich, als in Sri Lanka eingesprungen bin, um dort ein Retreat zu leiten, das Laṅkāvatāra-Sūtra in Sri Lanka gelesen. Ich habe gedacht, es wäre eine gute Idee, wenn ich doch schon mal vor Ort bin, zu schauen, was der Buddha unterrichtet hat, als er dort war. Das Sūtra des nach Lanka Gereisten heißt das, des in Lanka Angekommenen, Laṅkāvatāra. Aber ich rate euch ab, das zu lesen, das ist so letztendlich, so ultimativ, das ist unglaublich, das ist echt feiner Tobak. Aber sowas von Mahāmudrā pur. Das Herz-Sūtra - Leerheit ist Form, Form ist Leerheit und so weiter, und dann wird alles verneint - das ist ja schön klein, aber so geht das da über zwei- oder dreihundert Seiten. Das Laṅkāvatāra-Sūtra ist ein Mahayana-Sūtra, und da steht, schöne Passage:

Skript Seite zwei: **Solange es einen Verstand gibt, der verstandesmäßig Anstrengungen macht, gibt es keinen Gipfelpunkt in Bezug auf die Fahrzeuge**.

Also man wird nie das erreichen, worum es in den verschiedenen Fahrzeugen der Praxis geht.

Wenn aber ein Umschwung im Verstand stattgefunden hat, dann gibt es weder ein Fahrzeug noch jemanden, der es benutzt.

Also es gibt keinen Weg und niemanden, der ihn geht.

Tatsächlich gibt es keine Aufstellung von Fahrzeugen und deshalb spreche ich von einem Fahrzeug (Ekayāna). **Aber zum Zwecke des Transports der Unwissenden spreche ich von der Vielfalt der Fahrzeuge**.

Wow, oder? Cool. Der eine Weg, das eine Fahrzeug, Yāna heißt Weg oder Fahrzeug. In Pali ist Yāna eher Weg und im Sanskrit eher Fahrzeug, eine kleine Nuance, Verschiebung in den beiden Sprachen. Ekayāna ist das Verständnis, dass es gar keinen Weg gibt und niemand ihn geht. Ich weiß nicht, ob euch das so cool vorkommt, ich finde es ziemlich cool. Aber Schluss mit den Karotten: Wenn ich da hinkomme, dann ist es besser. Schluss damit. Das eine Fahrzeug ist, hier zu sein, hier anzukommen, und da ist nichts zu finden. Das gibt euch jetzt den Geschmack vom Laṅkāvatāra-Sūtra, das geht da Seite um Seite. Da wird alles auseinandergenommen. Das ist von derselben Art wie das Vimalakīrtinirdeśa-Sūtra, das ist ein bisschen berühmter.

Tatsächlich gibt es keine Aufstellungen von Wegen oder Fahrzeugen. Deshalb spreche ich von einem Weg oder einem Fahrzeug.

Es gibt keine verschiedenen, es gibt nur das Ankommen, das Aufgehen in diesem Nicht-Fassbaren. Aber um irgendwie die Praktizierenden zu transportieren, habe ich verschiedene Fahrzeuge zur Verfügung gestellt, sagt der Buddha. Für die einen so, für die anderen so, für die Dritten so. Das, was sie halt gerne haben. Manche fahren nicht gern mit öffentlichen Verkehrsmitteln, die haben lieber ihr Privatfahrzeug, andere sind durchaus mit Bussen und Zügen unterwegs, und irgendwelche lassen sich sogar darauf ein, Kreuzfahrten zu machen mit Riesendampfern, die haben überhaupt keine Angst vor der Menge. Manche fahren mit der Seilbahn auf die Berge. In dem Sinne verschiedene Fahrzeuge.

Aber niemand kommt irgendwo hin. Allen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit einem klar beschriebenen Übungsweg zu üben. Dieser Übungsweg führt nach Hause. Aber dieses Nach-Hause-Kommen ist ein neues Zuhause. Wir entdecken unser Zuhause, unser Jetzt auf neue Art. Wir merken, dass die ganze Reise dazu diente, auf freie Art in diesem Geistesstrom aufzugehen. Keine Trennung mehr zu erzeugen, kein Subjekt, Objekt, ich und das andere. Nicht mehr nötig.

Alle Wege, alle Fahrzeuge dienen genau dazu. Die haben einen etwas anderen Geschmack, diese verschiedenen Fahrzeuge haben unterschiedliche Geschmäcker, und die verschiedenen Methoden in den Fahrzeugen haben wieder verschiedene Geschmäcker. So ist für jeden was dabei, das ist das Schöne. Deswegen wäre es schade, wenn wir irgendwie versuchen würden, nur noch einen Weg, eine Methode, irgendwie alles einzuschleifen. Nein, nein, darum geht es gar nicht.

Wichtig ist, dass jede und jeder sich bewusst ist, dass dieser Weg, den ich jetzt gerade gehe, nach Hause führt, nicht woanders hin. Dass das Nirvāṇa nicht irgendwo anders ist, ein anderer Geist, sondern die wahre Natur des jetzigen Geistes. Dass wir das alle klar haben, egal auf welchem Weg wir uns befinden. Das ist dann Ekayāna, das ist dann der eine Weg. - Meditieren wir doch mal.

Kurze Meditation

Als mir klar wurde, dass das die eine Praxis ist, habe ich immer mal wieder die Meditationsanweisung für mich selbst benutzt: Setz dich hin, komm nach Hause. Schaut mal, ob euch das vielleicht auch gut tut. Einfach jetzt da sein und vollkommen ankommen. Einfach sein. -

***

Eine dritte Stelle, an der der Buddha von einem Fahrzeug spricht, erklärt das Ganze nochmal ein bisschen anders. Das ist das Lotus-Sūtra, das Sūtra vom weißen Lotus der edlen Leere. Dieses Sūtra ist in sich so mächtig und gehaltvoll, dass es Schulen gibt, die nur das Lotus-Sūtra praktizieren, japanische Schulen, chinesische Schulen. Das Lotus-Sūtra ist etwas lang, deswegen habe ich das im Skript zusammengefasst. Die Stellen gebe ich euch ja jeweils in der Fußnote an, Skript Seite zwei.

Im dritten Kapitel des Lotus-Sūtra wird Saṃsāra, die Welt des Ergreifens, der Ichbezogenheit mit einem brennenden Haus verglichen, und der Buddha wird mit einem Vater verglichen, dessen Kinder in dem brennenden Haus spielen und nicht mitbekommen, dass das Haus in Flammen steht. Er versucht, sie da irgendwie rauszuholen. Die sind aber so ins Spiel vertieft, dass sie nicht hören wollen. Saṃsāra ist spannend. Die Videospiele sind ja nur ein kleiner Ausschnitt aus Saṃsāra. Saṃsāra insgesamt ist richtig spannend. Es ist schwer, die Aufmerksamkeit von Menschen und anderen Lebewesen zu bekommen, dass die merken, hoppla, hier stimmt was nicht, das Haus brennt, und wenn ich nicht aufpasse, erlebe ich sehr viel Leid.

Dann sagt der Buddha zu seinen Kindern, er habe draußen verschiedene Wagen mit Ziegen, mit Rehen und großen Ochsen gespannt. Das sind die verschiedenen Fahrzeuge. Und die sind noch viel mehr super, mega super, mega toll im Vergleich zu dem, was sie jetzt spielen. Nur weil er ihnen das so darstellt, dass das super, super toll ist, lassen sie sich darauf ein, von ihrem Spiel abzulassen und raus zu rennen, um diese Wagen zu entdecken, die er ihnen versprochen hat, mit denen sie dann spielen können. Also er beschreibt ihnen Erleuchtung auf verschiedene Arten und Weisen, was die verschiedenen Kinder gerade gerne hätten. Dann kommen sie alle aus dem Haus, und der Vater schenkt jedem einen prächtig verzierten, großen und weiten Ochsenwagen. Alle kriegen dasselbe, die kriegen gar keine verschiedenen Wagen. Das Lotus-Sūtra stellt das hier also etwas anders dar. Das Sprechen über verschiedene Fahrzeuge gaukelt vor, dass es verschiedene Fahrzeuge gäbe, aber eigentlich schenkt der Buddha immer dasselbe.

Es war für mich absolut berührend, als ich nach ein paar Jahren Mahāmudrā-Unterricht und Praxis die Sutten aus dem Pālikanon gelesen habe und merkte, Pālikanon, Satipaṭṭhāna-Sutta zu Ānāpānasati, die meditativen Suttas und die Unterweisungen der Natur des Seins - das ist alles Mahāmudrā. Das ist gar kein anderes Fahrzeug. Das ist nichts anderes, das sieht nur anders aus. Das sind andere Worte. Das ist dasselbe. Ich finde das Mahāmudrā voll und ganz bereits in den Pali-Sutten, obwohl man darüber spricht, als ob Dzogchen / Mahāmudrā eine völlig andere Entwicklung wäre. Das ist es aber gar nicht. Es ist dasselbe Fahrzeug. Der Buddha hat nie etwas anderes gelehrt.

Das ist spannend. Das Lotus-Sūtra legt den Finger genau auf diese Tatsache. Um sie aus ihrem brennenden Haus zu locken und in die Freiheit zu führen, spricht der Buddha mit den jeweiligen Worten, die dieses Kind braucht, spricht der Vater mit den Worten, die das Kind braucht, aber tatsächlich spricht er immer über dasselbe. Das ist toll. Für mich ist es toll. Ich weiß wiederum nicht, ob es für euch alle so toll ist. Aber tatsächlich ist es für mich zutiefst heilsam in meinem Erleben, dass es aus dieser Perspektive nicht verschiedene Wege des Erwachens gibt. Schlussendlich sind sie alle eins in der Tiefe dessen, was wirklich kommuniziert wird.

***

Jetzt möchte ich noch einen Meister zitieren, der noch gar nicht so lange verstorben ist. Das ist der berühmte Meister Thich Nhat Hanh aus der vietnamesischen Tradition. Er war ein Meister, der sehr viel mit Sati, mit Achtsamkeit, mit diesem Satipaṭṭhāna gearbeitet hat. Eigentlich war er aber ein Zen-Meister und ganz breit gefächert unterwegs. Er hat eine große Saṅgha, auch eine monastische Saṅgha und eine Laien-Saṅgha entwickelt. Eine sehr berührende Ausstrahlung.

Skript Seite zwei und drei: Meister *Thich Nhat Hanh* sagt hierzu: **Der Buddha, die Mittel voller Geschick benutzend, sagt, hier ist ein Weg, da ein anderer, und dies ist ein dritter Weg - die Menschen können sich einen auswählen. Aber in Wirklichkeit gibt es nur einen Weg** (Ekayāna). […] **Heutzutage praktizieren die Menschen im Westen Theravāda, Zen, Reines Land**, also auf Buddha Amitābha, **Vajrayāna und viele andere buddhistische Traditionen, und wir wissen, dass sie alle dem wahren Weg des Buddha folgen. Durch das Lotus-Sūtra sind Frieden und Versöhnung unter den Praktizierenden möglich geworden.**

Also dieses Lotus-Sūtra ist eine Ermutigung, jeweils die Einheit zu sehen und nicht in die Trennung zu gehen. Wenn er hier von Versöhnung spricht: Es hat viele nicht nur Debatten gegeben, auch Grabenkämpfe zwischen buddhistischen Traditionen, Schulen und Klöstern. Völlig unnötige Kritik aneinander, völlig unnötige Besserwisserei. Was die Welt braucht, ist, dass wir alle unseren Blick schulen dafür, wo es sich immer um denselben Weg handelt, dass wir den in allem entdecken. Das geht für mich sogar darüber hinaus, also dass wir den Dharma, den Weg der Befreiung, auch in Traditionen und Glaubensrichtungen entdecken, die nichts mit Buddhismus zu tun haben. Dass wir auch dort merken, da, da und da, das sind die befreienden Aspekte und Qualitäten.

Schlussendlich liegt es an unserer Praxis, ob wir das überall entdecken können oder nicht. Dann werden wir in ganz normalen Situationen gewahr, dass diese Qualitäten, um die es geht, dieses Sosein, die Vier Unermesslichen, dass das ja überall schwingt. Immer wenn Menschen inspiriert von Herzensöffnung sprechen, aus der Herzensöffnung heraus kommunizieren, dann sind sie da drin, dann sind sie auf einem Weg der Befreiung.

Dann gilt es, sie darin zu unterstützen. Das ist unsere Aufgabe. Nicht, dass sie zu Buddhisten werden, das ist unwichtig. Wichtig ist, dass sie zu sich nach Hause finden, überall, in den normalsten Situationen, wie wir sie heute viele hatten. Wenn wir den Blick dafür haben, schwingen diese Qualitäten überall mit. Nur schwingen wir manchmal nicht.

***

Überleitung zum Tonglen

Zum Abschluss hatte ich mir vorgenommen, eine kleine Überleitung zum Tonglen zu machen. In der Tonglen-Praxis sind die Vier unermesslichen Qualitäten vereint. Das wird oft nicht so klar herausgearbeitet. Es gibt ja sehr viel Literatur übers Tonglen. Ich habe mir die Mühe gemacht, aber eigentlich hatte Tobias die Mühe, dass wir sieben oder acht Videos zu Tonglen aufgenommen haben, eine ganze Videoserie, die euch ins Tonglen einführt. Einatmen und ausatmen sind die Grundlage.

Es gibt eine Art, das zu erklären, dass man das Unangenehme, Schwarze, Dunkle, Leidvolle einatmet und das Lichtvolle, Helle, Glückliche, unterstützende Liebe ausatmet. Das ist aber ein bisschen künstlich, immer etwas selektiv beim Einatmen und eine andere, umgekehrte Selektion beim Ausatmen. Es gibt andere Stellen in der Literatur dazu, dass die eigentliche Praxis von Tonglen ein ständiges Offenbleiben im Atemprozess ist, wo wir den Einatem als eine Form der Öffnung nutzen und den Ausatem für eine andere Form der Öffnung. Also es geht immer um Öffnung.

Ursprünglich war Tonglen vielleicht mal so gedacht, endlich mal das anzunehmen, was wir immer ablehnen, deswegen der Fokus auf Leid und Schwieriges, und endlich mal das herzuschenken, was wir immer festhalten, deswegen der Fokus auf Geben, was es braucht, Liebe, Unterstützung nicht für uns behalten. Aber tatsächlich ist es ein totales uns Öffnen für alles, was erlebbar werden könnte, also ein Annehmen, ein Zulassen symbolisch beim Einatmen und ein symbolisches Fließenlassen von allem, was irgendwie ergriffen werden könnte, was man festhalten könnte, also ein völliges, totales Fließenlassen symbolisch mit dem Ausatmen.

Wenn ich mir diese Phasen des Ein- und Ausatmens aus Mahāmudrā-Sicht anschaue, ist klar - das haben wir mit Gendün Rinpoche so praktiziert - dass am Scheitelpunkt des Einatmens, wenn wir alles so in den Brustraum eingeatmet haben, da ist das Herzzentrum sehr stark aktiviert, dass es dort diesen Gleichmut braucht, diese Weisheit. Es braucht die Weisheit, die die nicht fassbare, leere Natur allen Erlebten durchschaut, damit es dann auch wieder weiterfließen kann, sodass kein Greifen stattfindet.

Wenn wir voller Empathie mitschwingend einatmen und ganz viel spüren, wenn wir also wirklich zulassen, alles zu spüren, werden wir so viel spüren, dass wir eine Menge Weisheit brauchen, um das alles loslassen zu können. Wir brauchen eine ganz hohe Durchlässigkeit. Das ist der Scheitelpunkt am Ende des Einatmens. Wir atmen mitführend ein in die Weisheit, in diese Gelassenheit, die dann dieses liebevolle Ausatmen ermöglicht. Und dieses liebevolle Ausatmen schenken wir alles ins Universum und freuen uns am Umkehrpunkt des Ausatems, wo er in den Einatem übergeht, an der Vollkommenheit des Seins.

Das sind die vier Qualitäten. Einatmend Mitgefühl mit Gleichmut oder Weisheit, ausatmend Liebe mit Freude. Das ist die Praxis, die wir bis in den Tod, also bis in den großen Übergang, wachhalten können. Wenn wir merken, dass diese vier Qualitäten im normalen Atemzyklus mitschwingen könnten, dann merken wir auch, dass sie nicht vom Ein- und Ausatmen abhängig sind.

Aber wir gehen immer in die Öffnung, egal in welchem Teil des Zyklus. In den Übergängen gehen wir in die Öffnung des völligen Gelöst-Seins, dann fließt es natürlich. Dann gehen wir in die Offenheit, diese Qualität der Freude, wo es nichts zu verbessern gibt. Dann öffnen wir uns wieder für alles, was erlebbar ist. Wir leben das in Zyklen. Ich werde euch da allmählich einführen. Das ist aus dem Mahāmudrā heraus das, was mit Tonglen eigentlich gemeint ist.

Gendün Rinpoche hat uns das ermöglicht, indem er uns einen Buddha ins Herz gesetzt hat. Das ist eine zusätzliche Form, wo sich die Tonglen-Praxis mit einer Vajrayāna-Praxis, einer Yidam-Praxis verbindet, also mit Guruyoga. Er nahm am liebsten Tschenrezig, wir können auch Tara oder die Große Mutter nehmen, Prajñāpāramitā. Das symbolisiert unsere eigene Buddhanatur. Wir atmen ständig in der eigenen Buddhanatur. Es ist die Buddhanatur, die atmet, und die fragt nicht danach, wann bin ich mitfühlend, wann bin ich liebevoll, wann freue ich mich, wann bin ich gelassen. Es ist natürlich eine Einheit. Tschenrezig hat ja die vier Arme, die dezidiert für die Vier Unermesslichen stehen, das sagen alle Kommentare.

***

Meditation

Jetzt atmet Tschenrezig bei uns im Herzen. Wir lassen Tschenrezig atmen. Das bedeutet, wir lassen unsere Buddhanatur atmen. Wir scheren uns überhaupt nicht darum, ob es ein Einatem oder ein Ausatem ist. Es geht nur darum, den Buddha in uns atmen zu lassen.

Wir erinnern uns an den einen Weg, der nirgendwo hingeht, der einfach nach Hause führt. Wir atmen und wir sind zuhause.

Vielen, vielen Dank. -

In den nächsten Tagen werden wir sehen, wie wir die einzelnen Qualitäten betonen können in der Tonglen-Praxis und wie die dann dazu beitragen, bestimmte emotionale Knoten in uns zu lösen, wie wir damit Hindernisse entspannen können, lösen können. Jede dieser Qualitäten, dieser Vier Unermesslichen ist ein geschicktes Mittel, wenn wir das verstärken, um mit entsprechenden Verhärtungen in uns, Schwierigkeiten, Knoten, Blockaden und so umzugehen.

***

II. Die Vier unermesslichen Qualitäten, Bodhicitta und Mahāmudrā

Tag 2, Sonntagvormittag, 9.8.2026

Gestern habe ich mit dem Gebet an die Linie begonnen, aber heute beginnen wir wieder mit Zuflucht, dann die Vier Unermesslichen und zum Schluss das Gebet an die Linie. Wenn ich still werde, bevor ich mich in die Zuflucht hinein begebe, ist das nicht nur ein mich Sammeln, sondern es ist auch eine Kontemplation, worauf ich mich denn wirklich jetzt gerade ausrichte. Nur dann macht ja das nachfolgende Gebet Sinn. Ich bin von frühen Jahren an gewohnt, mir diesen blauen Buddha Dorje Chang, Vajradhara, vorzustellen. Mich inspiriert da besonders, dass er so blau ist wie der Himmel, ein unendliches Blau. Eigentlich steht er für das All, den Raum, in dem alles stattfindet. Er steht für die Weite unseres Geistes und für diese nicht fassbare Qualität des Erlebens.

Es ist egal, was ihr euch vorstellt, ihr könntet euch auch lichtvollen, weiten Raum vorstellen. Ihr braucht nur vielleicht eine Brücke, um euch zu erinnern, worum es eigentlich geht. Manchmal stelle ich mir auch eine Blüte vor, die steht für den eigenen Geist und den Geist aller Lebewesen, dieser Herzgeist, der aufgeht in völliger Reinheit. Das ist das älteste Symbol in der buddhistischen Tradition, lange bevor man den Buddha überhaupt visualisierte, das kam erst ein paar hundert Jahre später. Die Lotusblüte, man kann auch eine Rose oder Lilie nehmen, ein Gänseblümchen, ein Vergissmeinnicht, das spielt keine Rolle. Einfach eine unglaubliche Schönheit, die sich unverhofft zeigt.

Ich hatte letzte Woche Ferien und konnte im Hochgebirge durch diese Mondwüsten, diese Steinwüsten da oben wandern. Da gibt es Blümchen, die einfach zwischen den Felsen hervorkommen in einer unglaublichen Farbenpracht und Schönheit, unbekümmert, es gibt keine Gräser drumherum, nur diese Blüten. So können wir auch in einer Welt, wo man in Verzweiflung geraten könnte, die einem auch schon wie eine Mondwüste anmutet, solche Blüten sammeln. Wir können uns dem zuwenden, was der Quell des Lebens ist. Wir können das sein. Wir können das leben. Wir können uns verbinden. Dieser sich verbindende Aspekt ist Saṅgha. Bäume helfen sich gegenseitig, das wissen wir inzwischen. So können wir auch ein Baum sein.

Lasst uns die Zuflucht so sprechen, dass sie für uns Sinn macht. - Zufluchtsgebete -

Meditation

Wir lassen das Symbol der Zuflucht sich in Licht auflösen. Dieses Licht in den vielen Farben des Regenbogens verschmilzt in uns. Vielleicht direkt ins Herz, vielleicht in den ganzen Körper, in unsere Chakren. Und wir atmen.

Wir sind zuhause, wir sind genau an dem Ort, wo wir hinwollen. Einfach hier, entspannt, ohne noch irgendwohin zu müssen.

Vielleicht spürt ihr die Wohltat, wenn es nicht mehr darum geht, irgendetwas zu erreichen. Wenn wir auch die aufgewühlten Denkprozesse einfach sich selbst überlassen, ohne sie zu verfolgen oder mit ihnen zu kämpfen, in dem Vertrauen, dass sich alles von selbst auflöst.

Es tut meistens gut, sich sanft mit dem Atem zu verbinden, um nicht abzuschweifen, um sich nicht doch in irgendwelchen Überlegungen zu verfangen.

In dieser Woche werden wir uns ja mit dem Mahāmudrā-Tonglen befassen. Da können wir die beiden großen Phasen des Atmens, das Einatmen und das Ausatmen, als Lehrbeispiel benutzen. Diese besondere Art der Öffnung, die beim Einatmen passiert, und die besondere Art des uns Öffnens, wenn wir den Atem wieder hinausfließen lassen.

Aus Sicht der Vier Unermesslichen ist wichtig, dass wir beim Einatmen nicht sortieren können, welchen Teil des Luftstroms wir einatmen und welchen nicht, gerade so, wie es kommt. Und auch beim Ausatmen atmen wir einfach aus, ohne auswählen zu können. Wir sind nicht wählerisch beim Annehmen, Einatmen, Spüren und im Fließenlassen, im Geben, im Ausatmen.

Aus Mahāmudrā-Sicht ist es auch sehr spannend zu spüren, wie wir sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen ins Ungewisse gehen. Wir wissen nicht genau, wie sich der Atem, also die Luft, anfühlen wird, wie sie riechen wird, wie es sich anfühlen wird, eingeatmet zu haben, einzuatmen. Wir entdecken es immer gerade dann, wenn es passiert. Und obwohl wir vorhersagen können, dass auf ein Einatmen ein Ausatmen folgen sollte, wie genau es sich anfühlt und wohin uns das Loslassen des Ausatems führt, das gilt es erst noch zu entdecken. - Vielen, vielen Dank.

***

Das ist schon unser ganzes Leben so. Als wir den ersten Atemzug als neugeborener Säugling getan haben, wussten wir auch nicht, wie die Luft sein wird, wir haben es einfach getan. Es war eine Notwendigkeit. Und diese Notwendigkeit geht das ganze Leben über weiter. Es ist wirklich wichtig zu atmen. Wirklich wichtig. Und dass wir auch ausatmen. Irgendwann tun wir dann mal unseren letzten Atemzug. Jetzt haben wir uns in der Zwischenzeit so sehr an das Atmen gewöhnt, dass es dann wieder ganz was Neues ist, nicht mehr zu atmen.

Was weiter geht, ist die Aktivität dieses Herzensgeistes, auch wenn wir keinen Körper mehr haben, der atmen muss. Wenn wir lernen, in diesem Leben, jetzt gerade, das, was in unserer Wahrnehmung spontan auftaucht, zuzulassen und es auch wieder gehen zu lassen, wenn wir ganz vertraut damit werden, dass alles, was auftaucht, sich auch wieder von selbst auflöst, dann sind wir gut gerüstet für den großen Übergang, für den Nachtodzustand, diesen Zwischenzustand, für all das, was dann auftauchen mag.

Also es ist ganz wichtig, die Atemmeditation nicht nur für sich zu sehen und ein Fan des Atmens zu werden, sondern das zu nutzen, um die Herzatmung zu üben, die Bodhicitta-Atmung, die Mahāmudrā-Atmung, das Zulassen und Fließenlassen. Die können sich durchdringen, denn das, was wir am Anfang des Einatmens zugelassen haben, löst sich unter Umständen schon in der Mitte des Einatmens wieder auf, mental gesprochen. Also Eindrücke, die im Geist auftauchen, warten nicht, bis der nächste Ausatemzyklus stattfindet. Das ist ein Wandel im Entstehen. Es wartet nicht. Aber wir können es mit dem Atmen üben.

Ich habe ja zu Anfang unserer kleinen Meditation Wert drauf gelegt, dass das nicht selektiv ist. Wir können beim Ein- und Ausatmen nicht selektieren. Jetzt versuchen wir aber unser ganzes Leben, emotional zu selektieren. Wir würden so gerne auswählen, was wir wahrnehmen, und gerne anderes beiseitelassen. Wir würden so gerne auswählen, was wir teilen und einiges für uns behalten.

Die Ursprünge der Tonglen-Praxis sind so zu verstehen, dass wir das Ungeliebte zulassen und das Geliebte teilen. Deswegen wird Tonglen meist so unterrichtet, das wir das Schwierige einatmen und alles, was wir an Wunderbarem haben, mit anderen teilen, allem voran unsere Liebe, aber auch als Lebenshaltung unseren Besitz, unseren Körper. Also alles geben, was wir gerne kontrollieren würden.

Grundlegend geht es darum, in der Bodhicitta-Praxis mit der Zeit die Selektion zu reduzieren. Schlussendlich werden wir es mit allen Lebewesen zu tun haben. Schlussendlich werden wir niemanden und nichts mehr ausblenden können. Das scheint das Erleben der wirklich weit Erwachten mit weitem Herzen zu sein, dass sie immer mehr wahrnehmen, Lebensbereiche wahrnehmen, von denen wir jetzt noch gar keine Ahnung haben.

So viel wahrzunehmen ist nur möglich, wenn wir gleichzeitig auch so viel fließen lassen können. Also zwischen Erleben und Fließenlassen sollte kein Staudamm sein. Wenn sich das in uns staut, kriegen wir ein Gefühl von: Ich kriege keine Luft mehr, es wird mir alles zu viel. Das hängt nicht damit zusammen, dass wir so viel wahrnehmen, sondern dass wir so wenig loslassen. Durch Fließenlassen gibt es keinen Stau.

Wir sind etwas schlechter darin, beim Wahrnehmen zu selektieren, wir nehmen meistens mehr wahr, als uns lieb ist. Aber es wäre gut, sich schon mal darauf einzustellen, dass das sowieso so ist. Wir würden gerne noch mehr verdrängen, noch mehr Schleier haben und dann nur das wahrnehmen, was uns gut tut. Das wäre toll, aber das kriegen wir nicht hin, schaffen wir nicht, das haben wir das ganze Leben lang versucht. Wir wissen auch, dass es besser ist, da die Wahrnehmungen zu öffnen.

Im Festhalten sind wir ziemlich gut, also ein Problem halten wir ziemlich lange fest, obwohl wir bei seiner Entstehung eigentlich gar nicht beteiligt sein wollten. Wir wollten es nicht wahrnehmen, es hat sich in unser Leben gedrängt, dann ist es da, und kaum ist es da, halten wir es aber sowas von gut fest. Das ist der überfüllte Stausee in uns. Dann kommt es zu einer Überfüllung. Unsere Reaktion ist, nur ja nicht noch mehr wahrnehmen. Wir schließen den Zustrom, denken aber nicht daran, dass wir den Ab-Strom, den Abfluss mal säubern und den Stöpsel ziehen sollten. Das muss im Gleichmaß sein.

Wir haben schon eine Idee, dass wir sehr feinfühlig sein möchten. Wir finden es ein tolles Kompliment, wenn uns jemand sagt, du bist aber sehr feinfühlig. Die Feinfühligkeit ist aber ein riesen Risiko. Je feinfühliger wir werden, desto mehr nehmen wir wahr. Wir nehmen natürlich immer mehr wahr von allem Möglichen, was um uns herum ist.

Subtile Wahrnehmungen stellen sich ein, subtile emotionale Wahrnehmungen, Stimmungen. Wir kriegen Schwingungen mit, die wir vorher gar nicht wahrgenommen haben. Wir sind da so durchgegangen und waren ziemlich unbeeinflusst. Jetzt nehmen wir mehr wahr. Feinfühligkeit gehört zum Entwickeln von Bodhicitta auf jeden Fall dazu.

Aber die andere Seite gehört auch dazu, dieses schnelle Fließenlassen-Können, diese Durchlässigkeit, diese Beweglichkeit. Durchlässig, geschmeidig werden, so durchlässig, dass wir mit dem Fließenlassen dasselbe Tempo entwickeln wie mit dem Fühlen. Dann kommt es zu einem fließenden Sein. Natürlich können wir Dinge etwas länger im Herzen bewegen, wenn wir die Fähigkeit haben, sie uns anzuschauen, zu kontemplieren und im rechten Moment auch sein zu lassen, weiterfließen zu lassen, vielleicht zu wiederholen, nochmal zu kontemplieren.

Wenn wir diese Fähigkeit kennen und gut geübt haben, können wir uns den schwierigeren Themen ausführlicher zuwenden, uns ein bisschen daran aufhalten, eine gewisse Selektion üben, uns mit Dingen befassen, die nicht so angenehm sind, weil im rechten Moment, bevor es zu Überlastung kommt, wissen wir, was wir innerlich tun müssen, um dieses Weiterfließen zu ermöglichen, was eigentlich bedeutet, dass wir ganz frisch in der Lage sind, uns dem jetzigen Erleben wieder zuzuwenden. Nichts behindert uns.

Wenn wir belastet sind durch das, was vorher war, wenn das noch gestaut ist in uns, dann haben wir eine reduzierte Fähigkeit, das Jetzt wahrzunehmen, das Jetzt zu erleben. Das ist sehr reduziert, so sehr, dass man sich wünscht, keiner soll mich ansprechen, ich will gar nichts mehr hören und wissen. Wir spüren manchmal unseren Körper nicht mehr oder nur noch Schmerzen im Körper. Eine reduzierte Wahrnehmung fürs Jetzt ist die Folge davon, dass uns etwas anderes beschäftigt.

Wenn wir wirklich Tonglen praktizieren wollen im Sinne von Bodhicitta und Mahāmudrā, dann geht es einerseits um die größtmögliche Öffnung im Einatmen, feinfühlig verschiedene Daseinsbereiche wahrzunehmen, verschiedene Menschen auf der Welt, auch die etwas herausfordernden. Darunter sind auch Aspekte von uns selbst, die wir nicht so genau anschauen wollen, die nehmen wir auch ins Bewusstsein, und dazu gleichzeitig die wachsende Fähigkeit, fließen zu lassen.

An diesem Wendepunkt von Wahrnehmen zu Fließenlassen spielt das Gewahrsein der wahren Natur der Phänomene eine riesen Rolle. Das, was wir die leere Natur nennen, ist eigentlich ein direktes Erleben davon, dass das, was so wirklich erlebt wird, keine Substanz hat, dass es aus sich heraus nicht bleiben kann. Es ist leer von einer inhärenten, von einer innewohnenden Kraft, selbst zu sagen, wie lange ich bleibe. Der Gedanke, die Emotion hat in sich keine Kraft, keine Substanz, wo die Emotion sagen könnte, ich bleibe jetzt noch eine halbe Stunde, mir gefällt es hier - ist nicht. Ein Gedanke ist sowas von leer von Substanz. Wenn wir ihn nicht weiter erzeugen, ist er futsch. Wir wissen gar nicht, wohin er sich aufgelöst hat. Er war nur ein bedingtes Phänomen, was sich gerade wieder auflöst. Und das gilt auch für die Emotionen, das gilt für alles, was wir wahrnehmen.

Das ist die Weisheit. Zwischen Feinfühligkeit und Fließenlassen kommt die Weisheit ins Spiel. Das ist der Herzraum im Tonglen. Wenn wir ins Herz einatmen und uns vorstellen, wir hätten da einen Buddha sitzen, ist das eigentlich eine Erinnerung, dass wir in der Schau der wahren Natur der Phänomene spüren, uns öffnen und natürlich ohne Ichbezogenheit unterwegs sind. Denn was die Dinge anstaut, ist immer, wenn wir in unseren Mustern gepiekst werden, wenn wir stimuliert werden, dass wir da nicht durchlässig sind. Das staut sich, weil es viel länger zur Verarbeitung als zum Entstehen braucht. Damit sind wir dann doch manchmal ziemlich beschäftigt.

Wenn die Erkenntnis zunimmt, worum es sich tatsächlich handelt, um ein eigenproduziertes, ein von uns selbst produziertes Geschehen im eigenen Geist, was von geistiger Qualität ist, also ohne Substanz, das hilft. Es hilft noch sehr viel mehr, es helfen sehr viele psychische, also therapeutische Prozesse, wo wir merken, da können wir Identifikationen reduzieren. Dann werden wir durchlässiger.

Ein Buddha im Herzen ist überhaupt nicht identifiziert. Das ist die Erinnerung dran, egal was gespürt wird, nicht in die Identifikation zu gehen. Dann erleben wir, dass wir ganz viel spüren können, ganz viel fühlen können, und es kann weiterfließen.

Wir können dann tatsächlich entscheiden, wie lange wir mit unserer Aufmerksamkeit bei etwas verweilen, wie viel Aufmerksamkeit wir diesem Bereich des Erlebens schenken, weil wir wissen, wir können jederzeit die Aufmerksamkeit woanders hinrichten. Wir stimulieren nicht mehr diese Art des Erlebens, wir weiten es wieder in andere Bereiche, in alles, was sonst noch so ist. Das brauchen wir grundlegend, um Mahāmudrā, Bodhicitta im Alltag zu praktizieren.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin*: Wenn ich erlebe, dass etwas nicht gut geht oder wo ich oder andere verletzt werden, kann ich auf der einen Seite meine Reaktion besser etwas fließen lassen, aber auf der relativen Ebene, wenn ich sehe, dass ein unheilsames Verhalten da ist, muss ich damit umgehen, das ansprechen, oder?*

Ja, da müssen wir uns drum kümmern, da gibt es wahrscheinlich Handlungsbedarf, zwischenmenschlich oder in der Gesellschaft. Da stimmt was nicht.

Also Fließenlassen heißt nicht, naja, Schwamm drüber? Fließenlassen heißt nicht Schwamm drüber.

Wenn man hin und her schwankt, wartet man, bis man es ansprechen kann, geht man einfach hin?

Ich würde die Frage gerne an dich zurückgeben. Wir müssen ja realistischerweise sagen, wir sind mindestens noch halb identifiziert. Wir können ja nicht so tun, als ob wir plötzlich nicht identifiziert wären. Wie machst du das?

Manchmal warte ich auf einen Moment, bis sich das beruhigt, und dann gehe ich zu der Person hin.

Das ist schon mal eine gute Art, damit umzugehen. Soweit persönlich damit zu arbeiten, dass ich aus der Gröbsten draußen bin und das relativ ruhig ansprechen kann, ohne in einen Gegenangriff oder in eine Beschuldigung zu gehen.

Genau, es geht gar nicht um mich, aber zu helfen, dass Leute sehen, was für einen Effekt sie auf Situationen, auf mich oder auf andere Leute haben können.

Ich praktiziere ja schon lange damit, trotzdem verletzen mich manche Dinge. Also ich fühle mich verletzt und das sage ich dann auch, das gehört mit zur Kommunikation. Ich weiß auch, dass mein Verletzt-Sein nicht direkt in der Verantwortung des anderen liegt, sondern eben auch mit dem zu tun hat, was bei mir stattfindet, was ich erwartet habe, was enttäuscht wurde, wo ich mich berührt fühle, weil es mich an sehr viel andere schmerzhafte Erfahrungen erinnert. Das gehört für uns mit dazu.

Und wenn ich mich nicht beruhige, was ist dann?

Wenn das in einer nahen Beziehung passiert, würde ich sogar sagen, ich darf das jederzeit, ich nehme mir die Freiheit, das jederzeit anzusprechen. Wenn ich das so sage: Ich kann überhaupt nicht schlafen, das beschäftigt mich noch so, dann spreche ich das an und denke vielleicht, dadurch, dass ich es anspreche, dass wir wieder in Austausch gehen, vielleicht kommt es dadurch in Bewegung. Aber ich gebe dem anderen nicht die Verantwortung dafür, dass ich nicht schlafen kann oder dass mich das seit Tagen beschäftigt. Das ist ein bisschen anders. Aber ich brauche nicht zu warten, bis ich bei mir aufgeräumt habe, das ist ein sehr schöner Idealfall. Oft nehmen die Dinge eine gute Entwicklung, wenn wir die auf eine gute Art zu zweit oder in einer Gruppe ansprechen können, wenn alle in der Zwischenzeit etwas an sich gearbeitet haben. Und je weniger, desto herausfordernder. Und in unserer Gesellschaft ist ja Handlungsbedarf, da sind so viele Missstände, da müssen wir auch zum Teil direkt handeln und können nicht unbedingt darauf warten, dass wir ausgeglichen sind. Manche Situationen fordern unmittelbares, sekundenschnelles Eingreifen.

Teilnehmerin: *Und wenn eine Verletzung darüber hinausgeht, was ich bei mir selbst suchen kann?*

Was du bei dir selbst finden kannst. Du fühlst dich verletzt und meinst, das hat nichts mit dir zu tun.

Ne, zum Beispiel, wenn es wirklich handgreifliche Übergriffe gibt.

Aha, gut, danke für das Beispiel. Ja, das ist dann ein Thema beim anderen, der so handgreiflich oder übergriffig wird, was jetzt erstmal nichts mit dir zu tun hat. Wo genau ist die Frage?

Wie gehe ich mit Handgreiflichkeit um, wenn ich das danach nicht ausschließlich bei mir finden kann?

Du hast nicht so viele Optionen. Du kannst dich entziehen oder dich wehren. Das sind die allgemeinen Optionen. Wir tun das, was wir geschickt und weise in dieser Situation tun können. Wenn du klein bist und der andere groß, hast du viel weniger Optionen als wenn du gleich groß bist und Freiraum hast, auszuweichen. Da gibt es keine Dharma-Antwort, was das Beste ist, oder so eine Antwort, halte auch noch die andere Backe hin. Das ist nur in bestimmten Situationen eine gute Idee.

Wie ist es, wenn es um größere Gemeinschaften oder um Länder geht?

Ja, ich glaube, es wäre gut, wenn sich mehrere zusammentun und in dieser größeren Situation überlegen, was macht jetzt eigentlich Sinn. Da gibt es keine vorformulierten Antworten. Nicht jedes Land kann sich leisten, kein Militär aufzustellen, dann wird es schnell mal eingenommen. Wenn da nur Pazifisten sind, das ist ein wunderbarer Fraß für gierige Menschen, die gerne Länder einnehmen, die sich nicht verteidigen können. Da kann man nicht so naiv sein und sagen, ich bin Pazifist, deswegen passiert mir nichts. So läuft die Welt nicht, so läuft Saṃsāra nicht. Nur weil ich mich nicht wehre, werde ich nicht geschlagen - das ist eine Logik, die nicht funktioniert. Pazifismus in der Welt muss viel intelligenter gelebt werden. Solche Themen werden mit Stephen, der uns Ende der Woche besuchen wird, sehr stark angesprochen, auch in der Woche danach. Wie geht das eigentlich, friedvoll als Dharma-Praktizierender in der Welt unterwegs zu sein, wo drumherum das Schlimmste läuft.

Da gibt es keine fertigen Antworten. Wenn ich das vernetze mit dem, was ich vorhin angesprochen habe, werden unsere Entscheidungen, was wir dann tun werden, umso besser sein, je mehr wir spüren, je feinfühliger wir sind, je freier wir innerlich sind von Identifikationen. Wir haben eventuell dadurch die Fähigkeit - bleiben wir mal beim Beispiel einer Person - etwas im andern anzusprechen, was plötzlich dessen Art, in der Welt zu sein, die Welt zu sehen, sehr stark ändert. Wenn wir diese Feinfühligkeit hätten, die innere Freiheit und dann auch noch das geschickte Verhalten, dass eine sehr neue Situation entsteht, wo der andere nicht mehr die Aggressivität braucht, die er meint zu brauchen, um sich gehört zu fühlen oder durchzusetzen - das ist ein immenses Geschick.

Erwachte Meister und Meisterinnen sind bekannt dafür, dass sie dieses Geschick in großem Maße haben, aber es gelingt ihnen keinesfalls immer. Ich gehe mal zweieinhalbtausend Jahre zurück: Der Buddha konnte einige Kriege verhindern durch dieses immense Geschick, aber andere auch nicht. Er konnte nicht mal die Zerstörung, die Vernichtung des eigenen Volkes aufhalten. Der Shakya-Klan ist zu Lebzeiten des Buddhas umgebracht worden, mit ganz wenigen Überlebenden, während er in anderen Fällen einen Krieg zwischen dem Herrscher von Magadha und einem anderen Maharadja verhindern konnte, auch andere Kriege. So war das auch, als der Dalai Lama und der sechzehnte Karmapa gemeinsam mit vielen Begleitern nach Beijing gefahren sind. Sie haben Mao getroffen, aber die Invasion haben sie nicht verhindern können. Man hat versucht, sie in die Propaganda einzuwickeln, sie haben sich nicht einwickeln lassen, aber tatsächlich haben sie gar nichts verhindern können. Also dieses Geschick wird zunehmen, das ist wohl dann die Antwort, aber wird auch nicht ausreichen für alle Situationen.

Teilnehmerin: *Es macht für mich total Sinn, dass die Wahrnehmung differenzierter wird, dieser Stau entsteht und ich das ins Fließen bringen muss. Aber wenn ich Tonglen übe, so viel Lungenkapazität habe ich gar nicht. Also im mehr Wahrnehmen habe ich schon sechsmal ein- und ausgeatmet.*

Das ist völlig richtig. Wenn du zum Beispiel in einer Phase bist, wo du gerade stärker dieses Spüren hast, lass den Atem unabhängig davon fließen, der Atem braucht überhaupt nicht tief zu sein. Lass einfach alles fließen und du bist im Spüren, im Spüren, im Spüren und dann kommt eine andere Phase, wo du im Fließenlassen, Fließenlassen, Fließenlassen bist. Das ist etwas ganz Wichtiges beim Lernen von Tonglen, dass wir nicht versuchen, mit jeder Phase des Einatmens das Annehmen und Spüren zu meditieren, und mit jeder Phase des Ausatmens das Fließenlassens, das geht alles viel zu schnell. Wir sind vielleicht zehn Atemzüge vorwiegend beim Einatmen, im Spüren und dann vielleicht zwanzig Atemzüge beim Fließenlassen und beim Unterstützen. Das brauchen wir gar nicht zu zählen, das waren nur Beispiele. Bezieht sich deine Frage auch auf die mentale Kapazität?

Wenn ich im Zustand des Erwachens wäre, wäre in dem Moment ja alles da, die Unendlichkeit in meinem Wahrnehmen und Fühlen, sodass Zeitlichkeit keine Rolle spielt, oder wie viel Atem ich habe oder wie viel mentale Kapazität, weil ich ja dann in dem Großen und Ganzen verankert bin.

Du wärst dann in dem großen Atem des Bodhicitta. Es gibt doch manchmal so Lichtspiele, wenn Scheinwerfer am Boden montiert sind und nachts in den Himmel so Lichtschleifen bilden. So wie unser Auge, unsere Wahrnehmung diese Lichtschleifen alle sehen kann, ohne dass wir uns darum kümmern müssen, dass die sich auch auflösen, so können wir auch Emotionales wahrnehmen, ganz

vielschichtig, ohne dass sich ein erwachter Geist darum kümmern muss, dass die sich auflösen, weil wir nie ins Greifen kommen. Deswegen ist diese Fähigkeit des Spürens und Erkennens, des Wahrnehmens potentiell unbegrenzt. Dann gibt es keine mentale Kapazität, die man irgendwie beziffern könnte, die ist dann unendlich.

Das ist schon in den ganz frühen Schriften beschrieben, dass der Buddha mit dem vollkommenen Erwachen die Fähigkeit hatte, nicht nur für sich selbst, sondern für unzählige Lebewesen deren frühere Leben wahrzunehmen, deren jetziges Erleben und wie sich diese Entwicklungsbahnen weiterentwickeln könnten. Also diese multidimensionale Wahrnehmung für unbegrenzt viele Geistesströme. Ich zitiere bewusst ganz alte Quellen, denn das ist auch hin und wieder wahrnehmbar, wenn man Meistern des zwanzigsten und einundzwanzigsten Jahrhunderts begegnet, dass die so eine klare Wahrnehmung haben von etwas, was uns überhaupt nicht vorstellbar ist.

Teilnehmerin: *Feinfühligkeit ist da, auch eine gewisse Erkenntnis und Weisheit, manchmal auch die Fähigkeit, nicht zu identifizieren. Aber wie geht das Fließenlassen?*

Ich würde zu einer Forscherin werden und schauen, was diese Form des Erlebens noch daran hindert, sich wieder in seine Grundnatur aufzulösen. Da müssten wir forschen, was ist es denn, wo ist vielleicht noch eine Rest-Identifikation. Auch ein kleiner Staudamm reicht, um eine ziemliche Verzögerung zu erzeugen.

Teilnehmerin: *Mein Problem ist der Körper. Also in dem Moment, wo die Wut mal im Körper ist und die Verspannungen da sind, geht das Auflösen nicht von jetzt auf gleich.*

Denkst du? Also tatsächlich fühlt es sich so an, weil der Körper schon so stark im Mitreagieren ist.

Du würdest sagen, dass der Körper von jetzt auf gleich, von Anspannung wie beim Krafttraining auf Normallevel vom Tonus her runtergehen kann?

Da gibt es eine kleine Verzögerung, bis Puls, Blutdruck und das Schwitzen runterkommen. Aber tatsächlich spiegelt es sich sofort. Es ist unglaublich, wenn du erlebst, wie im voll wütenden Zustand das Erkennen der Natur der eigenen Wut und des Wütenden stattfindet und sich diese Energie in einem Moment zum Beispiel in einem Lachen befreien kann. Energie ist noch da. Typischerweise kommt es zu einem Lachen und auch zu einem entsprechenden Gefühl von Glück, weil noch sehr viel Energie im Körper ist. Aber der Körper zwingt uns nicht dazu, wütend zu sein.

Sowas wie Tanzen und Schütteln ist grundsätzlich auch sehr hilfreich.

Das ist grundsätzlich absolut hilfreich. Und du würdest das mit noch mehr Freude tun, du würdest auf den Tisch bei euch in der Wohnung klettern und einfach einen Tanz abliefern.

Teilnehmerin: *Wer ist das, der wahrnimmt? Wenn ich mich darin empfinde, spüre, ist das Identifikation?* Ja klar. *Wie soll ich mich denn in dieser Welt ausdrücken ohne Identifikation?*

Du wirst zu diesem Erleben, nicht getrennt. Aber du brauchst dir darüber noch keine Gedanken zu machen, das wird sich dann schon von selbst zeigen. Wenn du nicht mehr in der Trennung bist, ist natürlich das Erleben sehr anders. Dann bist du nicht mehr Beobachterin von einem scheinbar woanders stattfindenden Erleben, sondern alles findet ganz gelöst in diesem Geistesraum statt. Wir brauchen uns darauf nicht vorbereiten, das wird sich von selbst zeigen. - *Und wie?* Da spreche ich gleich drüber, wenn ich das Zitat aus dem Mahāmudrā-Gebet anführe (ab Seite zwanzig).

Teilnehmerin: *Wie kann ich die Methode der Tonglen-Praxis auf Trauer anwenden, vor allem, wenn es vor kurzem passiert ist?*

Ja, ihr wollt schon am ersten Tag die Antworten vom letzten Tag haben. Das ist verständlich, natürlich wollen wir das immer auf das Dringendste anwenden. Ich bin erstmal dabei, euch so allmählich einzuführen. Also es geht um ein möglichst vollständiges Erleben der Trauer, sie als Erleben voll und ganz anzunehmen. Eventuell, wenn es deine Trauer ist, dich als Erlebende mit all dem, was da mitschwingt, voll und ganz anzunehmen, und dann auch diese Trauer dem dynamischen Prozess der Veränderung zu überlassen. Sie wandelt sich, während du mit ihr atmest. Du wirst zu verschiedenen Zeiten merken, dass du selbst oder die trauernde Person unterschiedliche Formen der Unterstützung

braucht. Da gibt es nicht eine Form, die für jede Form von Trauer geeignet ist. Also möglichst vollständiges, möglichst umfassendes Wahrnehmen der Vielschichtigkeit von traurigem Erleben. Das ist ja nicht ein Erleben, sondern das sind viele. Da spielt Liebe mit rein, da spielen Ängste mit rein, Verlustgefühle oder Enttäuschungen, Wiederholen-Wollen von Wunderbarem, so viele Schichten. Das alles jeweils wahrnehmen.

Vielleicht als kleiner Tipp für die Reise, zuerst mal das alles einfach sehr gelassen wahrnehmen. Wir sind nicht gerade sehr gelassen in der Trauer, aber genau darum geht es, einfach mal alles zu spüren, allem Raum geben. Was es dann für Antworten braucht, das zeigt sich ein bisschen später. Aber dieses Gelassene, dieses Offene, so in die Weite hinein, das tut uns schon gut. Das ist schon das erste Geschenk, was wir uns geben. Vielleicht mal soweit. Ich lade dich ein, eventuell an den späteren Tagen dazu nochmal eine Frage zu stellen.

Teilnehmerin: *Ich bin zum ersten Mal dabei und möchte mich herzlich bedanken. Bei hochsensiblen Menschen können ja Geräusche oder Gerüche impulsartig Panik auslösen. So auch bei mir, laute Staubsauger-Geräusche, da weiß ich keinen Rat. Gibt es Erfahrungen für solche Menschen?*

Ja, darauf kann ich dir antworten. Ich gehöre selber zu diesen sehr Geräuschempfindlichen und Geräuschsensiblen. Es geht darum, die Durchlässigkeit zu erhöhen. Je weniger wir in die Gegen-Reaktion kommen, desto besser. Natürlich müssen wir uns zum Teil schützen, also einfach mit mechanischen Möglichkeiten. Aber tatsächlich ist es möglich, diese Nicht-Aversion gegenüber den eindringenden Geräuschen mehr und mehr zu kultivieren. Da setzen wir an. Wir brauchen nicht damit zu arbeiten, noch mehr zu hören, zu sehen oder zu spüren, sondern wir arbeiten dann vor allen Dingen damit, die fast unmittelbar entstehenden Muster nicht zu bedienen. Nur um dir ein Beispiel zu sagen, der Professor in Freiburg, der mich während meines Studiums testete, hatte nur eine einzige Person in seinem Leben gesehen, gehört, die diese Empfindlichkeit hatte, also ich habe mit einer sehr extremen Empfindlichkeit gelebt. Das geht inzwischen sogar in Hotels gut, natürlich hat es auch ein bisschen nachgelassen im Leben. Aber ich habe lange daran arbeiten müssen. Ich bin, so wie du wahrscheinlich, immer mit Ohropax gereist, immer mit den Nothilfen dabei, alles was man so tun kann, um durch die Welt zu kommen. Ich hoffe, das hilft dir etwas weiter. Die nächste Frage wird dann sein, wie kann ich meine Durchlässigkeit erhöhen, darum kümmern wir uns noch.

Teilnehmerin: *Ich finde es nicht so leicht zu merken, wo es sinnvoll ist, das Gewahrsein hinzulenken, vor allem, wenn der Geist relativ offen und flexibel ist. Wenn er sehr eng ist, ist es mir eher klar.*

Du hast ja ein bisschen die Antwort selbst gegeben. Wenn du in so einem offenen Grundgewahrsein bist, brauchst du das Gewahrsein gar nicht irgendwo hinzulenken. Das darf einfach in sich selbst ruhen und nimmt so alles Mögliche wahr. Aber wenn du merkst, es wird eng, richtest du die Aufmerksamkeit in das, was dann für dich heilsam ist. Die Aufmerksamkeit geht dann dorthin, wo du meinst, das würde jetzt guttun. Nur manchmal ist es das Erforschen von dem Schwierigen, manchmal ist es einfach eine Ausgleichsbewegung. Um unsere Aufmerksamkeit an die Hand zu nehmen, könntest du sie ins Medizin-Buddha-Mantra lenken. Du lenkst sie in etwas, wo du schon gut verankert bist. Von dort aus explorierst du dann mehr das, was gerade den Geist eng ist. Aber wenn er offen ist, brauchen wir ihn nicht zu lenken.

Teilnehmerin: *Was ist, wenn mein Gegenüber nicht bereit oder verfügbar ist, einen Konflikt zu lösen?*

Dann musst du ihn selbst lösen. Wenn die anderen nicht verfügbar sind, sind wir ganz auf uns selbst zurückgeworfen. Das ist ein Angebot von Tonglen. Wir können uns in der Tonglen-Praxis vorstellen, dass diese Person, mit der wir keinen direkten Dialog führen können, vor uns ist und dass wir mit ihr atmen. Aber immer erst, nachdem wir mit uns selbst geatmet, gearbeitet haben. Wenn wir selber an einem guten Ort sind, können wir diese Person, die für uns schwierig ist, einladen. Dann würden wir in der feinfühligen Arbeit des Fühlens, des Mitschwingens, darauf achten, mehr von der Person zu erahnen als was zum Beispiel im Konflikt spürbar war. Wir würden auch hinschauen, wo sind Ebenen des Kindes angesprochen, wo sind unerfüllte Bedürfnisse und Ängste angesprochen. Wir würden damit in Beziehung treten und uns in dieser Arbeit schon mal vorstellen, was bräuchte diese Person eigentlich. Dadurch entsteht ein größeres Verständnis bei uns, gibt uns auch etwas mehr Puffer für

ähnliche Situationen, die wieder auftauchen. Wenn diese Person mir später, also in den nächsten Tagen zum Beispiel, wieder begegnet, hat so viel bei mir stattgefunden, dass es atmosphärisch schon etwas anders ist. Dann kann das nächste Gespräch schon anders laufen als das vorherige.

Teilnehmerin: *Ist die Reihenfolge beginnend mit Einatmen von Bedeutung? Mir scheint es manchmal einfacher, mit Gleichmut oder Freude zu beginnen und diese mit einer musikalischen Metapher auf die Eins des Vierertaktes zu legen und von dort aus ins Aufnehmen oder Geben fortzufahren.*

Ja, da kann ich dir zustimmen. Ich lege manchmal die Eins auf den Ausatem, manchmal lege ich die Eins auf den Übergang nach dem Einatem. Also da kannst du improvisieren.

***

Aus dem Mahāmudrā-Wunschgebet des Wahren Sinnes des Dritten Karmapa

Ich lenke eure Aufmerksamkeit jetzt auf eine Passage im Mahāmudrā-Gebet im Skript. Das sind fünfundzwanzig Verse, die der dritte Karmapa im dreizehnten Jahrhundert schrieb, als er an einem großen Fluss in China auf der Reise nach Peking saß. Diese Verse haben mich immer besonders berührt. Ich lese sie euch mal vor und beginne mit Vers zweiundzwanzig. Da haben wir das Verständnis des dritten Karmapa, wie er das mit dem Zusammenspiel von Liebe, Mitgefühl und Seinserkenntnis in sich erlebt. Skript Seite drei: Vers 22:

Die Natur der Lebewesen, aller Lebewesen, **ist immer schon Buddha**. **Doch weil sie dies nicht erkennen, irren sie endlos in Saṃsāra**.

In endlosen Kreisen des Kämpfens, des Festhalten-Wollens. Unglaublich viele Reaktionen in dem, was wir Saṃsāra nennen, diese Welt der Verstrickung, weil sie nicht erkennen, dass ihre eigene Natur immer schon Buddha ist.

Möge für das grenzenlose Leid der Lebewesen überwältigendes Mitgefühl in uns entstehen.

Ihr müsst davon ausgehen, dass Karmapa dieses überwältigende Mitgefühl hat. Das ist auf Tibetisch Mi-söpa, das bedeutet, damit kann man keine Geduld mehr haben, das ist unerträglich. Natürlich ist der Gleichmut nicht weg, aber das ist so stark gefühlt, dass es allen Raum einnimmt. Das Mitgefühl löst in dem Moment die Ichbezogenheit auf. Möge diese Art Mitgefühl in uns entstehen, das allen Raum einnimmt, all unser Festhalten fortspült.

Vers 23: **Da überwältigendes Mitgefühl stark und unbehindert ist, zeigt sich in Momenten solcher Liebe unverhüllt die Wahrheit der leeren Natur**.

Die Seinserkenntnis. Überwältigendes Mitgefühl setzt er im zweiten Halbsatz mit Liebe gleich. Mitgefühl und Liebe sind für ihn dasselbe. Diese Liebe, die alle persönliche Zurückhaltung, alle Distanz auflöst, dieses Mitgefühl, wo es nicht mehr einen getrennt Mitfühlenden gibt, diese Liebe hat die Kraft, uns in einen Geistesraum hinein zu öffnen, wo Erkenntnis stattfindet, was er hier die Wahrheit der leeren Natur nennt. Weil sich in dem Moment die Trennung zwischen Subjekt und Objekt auflöst, wird erlebt, wie es tatsächlich ist: Die nicht fassbare Natur des Leidens, die nicht fassbare Natur des Erwachens, des totalen Freiseins und Glücklich-Seins, der eine Geschmack all der Erfahrungen, die wir Saṃsāra und Nirvāṇa nennen. Er bringt hier zum Ausdruck, wenn wir uns ganz auf Mitgefühl und Liebe einlassen, haben sie die Kraft, das meint er mit stark, uns auszuhebeln.

Das war mir ein Ansporn. Dieses Gebet habe ich sehr früh kennengelernt. Es hat lange gedauert, bis wirklich mal Mitgefühl, Liebe mich so überwältigt haben, dass ich den Zusammenhang direkt erleben konnte. Es war nicht gleich, bloß weil ich mich dem geöffnet habe und mir das gewünscht habe, das war viel später in meinem Leben. Aber tatsächlich gibt es diese Kraft in der Liebe, im Mitschwingen, im uns Öffnen dafür, was auch immer uns berührt. Es gibt diese Kraft, dass dadurch die Seinserkenntnis kommt. Die muss nicht vorher unbedingt da sein.

Das schreibt der Karmapa ans Ende dieses Instruktionsgebetes und beschließt diesen Vers mit dem Wunsch:

Mögen wir uns Tag und Nacht in diesem unfehlbaren, höchsten Weg der Einheit üben, Einheit von Mitgefühl und Weisheit, Liebe und Seinserkenntnis, **ohne uns je von ihm zu trennen.**

Damit beschließt er diesen Vers. Dann kommen noch zwei Verse, mit denen er beschreibt, wie wir dank dieser Liebe, dieses Mitgefühls mit den Augen der Seinserkenntnis für das Wohl der Lebewesen wirken können, wie wir ihre Buddhanatur zum Vorschein bringen. Das nennt man das Kultivieren der reinen Länder, der Buddha-Gefilde. Jeder von uns ist ein Buddha-Gefilde. Wir sind ein potentielles reines Land. Nur sind Menschen dessen nicht gewahr, dass ihr eigener Geistesstrom eine völlig reine Dimension ist. Wenn man davon spricht, dass Bodhisattvas oder Buddhas Buddha-Gefilde kultivieren, sind damit die Geistesströme der Lebewesen gemeint. Das sind die Buddhas, die noch nicht nach Hause gefunden haben, die noch nicht Einkehr in der eigenen Grundnatur gefunden haben. Zur vollständigen Einkehr in der eigenen Quelle beizutragen ist das Anliegen der Bodhisattvas und Bodhisattvis. Darum geht es eigentlich.

Wenn wir uns in der Tiefe mit Bodhicitta befassen, dann lassen wir uns darauf ein, uns überwältigen zu lassen. Es ist überwältigend, allein schon die bloße Zahl der Lebewesen zu kontemplieren. Es ist überwältigend, das Ausmaß des Leidens in der Welt zu kontemplieren, das an uns ranzulassen. Es ist überwältigend, gleichzeitig zu sehen, dass alle frei sein können. Es ist überwältigend, die Diskrepanz zu spüren zwischen der völligen Freiheit und dem völligen Leid. Unglaublich. Wenn wir uns nicht mehr getrennt fühlen, spüren wir, wie Freiheit und Verstricktsein im selben Moment jetzt gerade vorhanden sind.

Die meisten Lebewesen verirren sich immer wieder ins Verstricktsein, statt den Weg im Jetzt ins Freisein zu finden. Das Freisein ist ja nicht in der Zukunft, das Freisein ist ja in jedem von uns jetzt schon möglich. Das zuzulassen im eigenen Gewahrsein ist überwältigende Liebe, ist überwältigende Seinserkenntnis.

Es ist klar, dass der Ausatem, also die Aktivität hin zu den Lebewesen, hin zu allem, was vermeintlich getrennt ist, aber in dem Bewusstsein nicht mehr getrennt ist, dass diese Aktivität dann Ausdruck von dieser Liebe, von diesem Mitgefühl und von dieser Weisheit ist. Klar, geht ja nicht anders. Und dass diese Aktivität nicht davon geprägt ist, Lebewesen, also Geistesströme, woanders hinführen zu wollen, sondern wirklich nur zur Erkenntnis der eigenen Grundnatur. Das ist die einzige Aktivität, die Erwachte ausführen, jeden zu sich selbst zu führen, zu dem, was wir eigentlich sind, zu diesen Qualitäten, die in uns schlummern. Das ist das Anliegen des Dharmas.

Das ist so wunderschön in diesem Gebet geschildert, es hat ja nur fünfundzwanzig Vierzeiler. Da gibt es die ein oder andere hier im Raum, die dieses Gebet schon auswendig gelernt haben. Es ist sehr zu empfehlen, sich damit innig zu befassen. So viel mal zur tiefen Dimension dessen, was wir die Vier Unermesslichen nennen.

***

Jetzt meditieren wir wieder ein bisschen. Das könnten wir uns auch übersetzen: Jetzt halten wir wieder Einkehr. Es ist immer gut, sich dieses Wort Meditieren ins Lebendige hinein zu holen. Wir kommen wieder mehr bei uns an. Vielleicht haben uns die Worte ja rausgezogen, und jetzt spüren wir wieder deutlicher, wie es ist, zu sein.

Meditation

Vielleicht spüren wir die Vielschichtigkeit unseres eigenen Erlebens, wie viele verschiedene Nuancen des Erlebens wir gerade bei uns wahrnehmen können.

Das ist die Gleichzeitigkeit. Wir können uns gleichzeitig inspiriert fühlen und auch schon etwas müde. Wir können uns gleichzeitig verbunden und gut aufgehoben fühlen und ein wenig unsicher. Das sollen nur Beispiele sein, um euch zu ermutigen, mehr wahrzunehmen.

Das, was wir wahrnehmen, brauchen wir auch nicht zu benennen. Wir müssen nicht noch irgendwie Energie aufbringen, Worte zu finden für das, was wir spüren, es reicht, es zu spüren.

Grundlegend ist da meist etwas zu spüren, dass wir uns gleichzeitig ein wenig verstrickt fühlen, ein

wenig gefangen und frei. Frei und fließend und zugleich noch ein bisschen stockend. Wir bemerken unsere eigene Feinfühligkeit und zugleich auch die Zurückhaltung, die Ängstlichkeit, vielleicht etwas zu spüren, was weh tut.

Wenn wir den Herzatem mit uns selbst praktizieren, geht es darum, uns in dieser Vielschichtigkeit, in diesem vielschichtigen Erleben anzunehmen, ganz ja zu sagen. Das ist das Annehmen der eigenen geistig-emotionalen Prozesse und gleichzeitig das Erkennen des Freiseins genau davon.

Wir lassen diese liebevolle Unterstützung, diese Ermutigung zu uns selbst fließen. Wir geben sie uns selbst, immer wieder mal die Option des Freiseins auszuprobieren. Immer wieder einmal in die Weite zu gehen, in die Wärme.

Das, was wir Ausatmen nennen im Tonglen, ist Ermutigung, Unterstützung, uns selbst und andere immer wieder zu ermutigen, es zu wagen, offen zu sein, im Herzen zu sein, anzukommen.

Wenn ich die gewöhnliche Atemmeditation mit dem Herzatem verbinde, erlebe ich vorwiegend, dass die Wärme zunimmt, ein wärmeres, feinfühligeres Annehmen, etwas bewussteres Spüren von allem, wie es mir oder anderen gerade geht. Ein wärmeres Fließenlassen, ein wärmeres Unterstützen, diese Ermutigung, ins Ungewisse zu gehen, Ermutigung, immer wieder im Ungewissen einzuatmen und im Ungewissen auszuatmen, ohne zu wissen, wie sich das jetzt weiter gestaltet.

Ein warmes, feinfühliges Einatmen und ein warmes, unterstützendes Ausatmen, eigentlich ohne Ziel, ohne Objekt. Es ist mehr so eine Qualität des Seins.

***

Tonglen - lebenslang und grenzenlos

Ich suche nach einer Stelle eines der berühmten Lojong-Meister. Lojong, das Mahayana-Geistestraining beschäftigt uns dieses Mal besonders. Wir machen gerade den Einstieg darein mit dem Tonglen, was die Hauptpraxis ist. Einer der berühmten Meister begegnete diesen Instruktionen zu Tonglen relativ spät im Leben, ich glaube, so in den Vierzigern, Fünfzigern. Weil er von den Unterweisungen zu Tonglen so berührt war, nahm sich vor, das zu seiner Hauptpraxis zu machen. Er sagte auf dem Sterbebett zu seinen Schülern, er habe seit dem Erhalt dieser Unterweisungen damals vor zwanzig oder dreißig Jahren wirklich jeden bewussten Atemzug dem Tonglen gewidmet.

Es hat mich als junger Schüler sehr bewegt, wie man denn sein ganzes Leben Tonglen praktizieren kann. Wie geht das, dass Tonglen nicht langweilig wird, dass es mich immer inspiriert, dass bis zum letzten Atemzug und dann auch die letzten Atemzüge, bevor wir diesen Körper verlassen, Ausdruck dieser Praxis sind. Diese Suche, wie Tonglen zu einem lebenslangen Atem werden kann, hat dazu geführt, dass ich jetzt diese Erklärungen gebe, wo Tonglen ein Mahāmudrā-Atem ist, wo es nicht darum geht, sich ständig aufs Leid zu fokussieren, sondern wo wir genauso auch mit dem Einatmen glückliche, angenehme Zustände annehmen. Alles halt, was wir spüren, dass wir immer in dieser Unterstützung sind, in diesem Fluss des Herzens.

Also wir müssen Tonglen aus der Kiste rausholen, wo es um das Einatmen von etwas Schwarzem und das Ausatmen von etwas Weißem geht, denn diese dualistische Herangehensweise kann man kein Leben lang aufrechterhalten. Schon gar nicht, wenn man ein verwirklichter Meister ist. Das geht gar nicht. Viel zu eingeengt. Es muss um etwas richtig Weites gehen, wo es immer noch weitergeht, wo wir das Gefühl haben, mit jedem Einatmen können wir uns weiten, bis wir uns vergessen, und mit jedem Ausatmen können wir uns weiten und vergessen, die Übergänge sind an sich weiten und vergessen. Also im oberen Übergang vom Einatem in den Ausatem und der untere Übergang vom Ausatem in den Einatem, überall können wir uns vergessen in Liebe, Mitgefühl und Weisheit.

Ich möchte euch inspirieren, diesen Atem zu finden. Dann haben wir das gefunden, was man den Mahayana-Atem nennt. Das heißt auf Tibetisch ja, dass wir denen den Atem einhauchen, die den Atem noch nicht gefunden haben. Wenn es darum geht, Menschen, die auf dem Weg der Selbstbefreiung sind, einzuladen, zu inspirieren, zu motivieren, in den Weg der Befreiung aller Lebewesen einzutreten. Das hat mit diesem Mahayana-Bodhicitta-Atem zu tun.

Ich möchte euch gerne diese Woche inspirieren, diesen Atem für euch zu entdecken und Lust zu haben, den bis ans Lebensende zu praktizieren, eine feine Stütze, die allmählich zu einer Geisteshaltung wird, wo wir die Stütze des Atems gar nicht mehr brauchen. Die Geisteshaltung befreit sich von der Stütze, wir brauchen gar nicht den Atem. Wir können genauso beim Ausatmen im Annehmen sein und beim Einatmen im Geben, das spielt eigentlich gar keine Rolle, aber als Technik, als Methode hat es sich schon sehr bewährt.

Also müsste unser Atem grenzenlos werden wie die vier grenzenlosen Qualitäten, die vier unermesslichen Qualitäten. In grenzenloser Liebe zu atmen, in grenzenlosem Mitgefühl, in grenzenloser Freude. Ja, ja, grenzenlose Freude. Obwohl wir uns so viel um Verstrickungen und den Weg daraus kümmern, schwingt die Freude des Heilsamen ständig mit, und die wird immer stärker.

Wenn so ein Bodhisattva wie - ah, Langri Thangpa war es, danke, wenn der bis zum Lebensende diesen Atem gepflegt hat, dann können wir davon ausgehen, dass er damit ins Grenzenlose, ins Unermessliche hineingegangen ist. Das ist wirklich inspirierend, aus all der Enge herauszufinden.

Diese Methode ist nicht dafür gedacht, dass sie uns eine neue Enge auferlegt, dass wir meinen, wir müssten uns ganz fleißig immer mit unseren Unzulänglichkeiten befassen oder mit den Unzulänglichkeiten anderer, und nachdem wir die Unzulänglichkeiten gefühlt haben, irgendwie auf eine magische Weise dann im Herzen die Antwort finden und die dann postalisch rückwendend schicken. Das wäre anstrengend.

Die Antwort auf die Verstrickung liegt schon in der Natur der Verstrickung selbst. Das heißt, beim Spüren des verstrickten Erlebens, des greifenden, identifizierten, leidvollen Erlebens erleben wir gleichzeitig schon die wahre Natur dieses Erlebens. Es gibt dann nicht noch etwas zu befreien, es gibt keine separaten Prozesse: Erst Illusion, dann Befreiung, dann aus der Befreiung die geschickte Aktivität und dann die Freude, juchuh, es klappt - eigentlich ist das alles gleichzeitig.

Aus pädagogischen Gründen teilen wir das in vier Qualitäten oder in vier Phasen des Atem-Zyklus auf, um das ein wenig lernen zu können, um uns annähern zu können. Wenn ich Schwieriges einatme, ist es heute oft schon mein Erleben, dass die Freude gleichzeitig da ist. Die wartet nicht erst. Ein mitfühlendes Herzens ist freudvoll. Es ist ja kein mitleidendes Herz. Wenn wir mitfühlen, heißt das ja nicht, dass wir mitleiden. Das war nie gemeint mit *Karuṇā*, dass Menschen, die mitfühlen, auch leiden. Nein, sie spüren nur etwas, sie lösen die Trennung, das heißt aber nicht, dass sie ins Greifen kommen, was dann ein Leid erzeugt.

Ein mitfühlendes Herzens, einen mitfühlenden Geistesstrom zu entwickeln ist in dem Moment, wo es passiert, freudvoll. Nicht mitfühlend zu sein, was mir genauso häufig passiert, ist für mich leidvoll. Es ist nicht so, dass nicht mitfühlend zu sein für mich irgendwie glücklicher wäre als mitfühlend zu sein. Nicht mitfühlend zu sein in meinem Herzen erlebe ich als Leid, wenn ich nicht mitschwingen kann, weil gerade etwas bei mir eng geworden ist: Wo ist diese kostbare Qualität hin, die vorher noch so stark war? Jetzt ist sie plötzlich weg. Ich erlebe mangelndes Mitgefühl als Leid.

Ich weiß nicht, wie es euch geht, ich bitte euch, mal zu forschen. Ist nicht mangelnde Liebe Leid? Ist mangelndes Mitgefühl nicht Leid? Ist es nicht freudig, mitfühlend und liebevoll unterwegs zu sein? Ganz zu schweigen von dem Gleichmut, der das alles möglich macht, also von der Weisheit. Aber ist nicht ein offenes Herz freudvoll? Es braucht also nicht zu warten, bis dann drei Takte später die Freude auch mal kommt, es kann schon beim ersten Takt mitschwingen. Eigentlich ist die Freude wie ein Grundthema, was in der Musik mitschwingt während all der anderen Takte der emotionalen Verstrickung, der emotionalen Lösung, der Liebe - aber untergründig ist immer so eine Leichtigkeit.

Eine Bodhisattvi, die diesen Herzatem übt, ist mit einer Leichtigkeit unterwegs, auch im Erleben des Schwierigen. Das werden wir bei Matschigma erleben, der großen Meisterin, der Begründerin des Chöd. Bei der Einführung in die Vier Unermesslichen werden wir das in ihren Worten spüren und erleben. Bei Gendün Rinpoche war es genauso. Dessen Geist hat sich nicht verdunkelt mit irgendeiner Form von Leid, wenn er immenses Leid in seinem Bewusstsein wahrgenommen hat, was ihm erzählt wurde, was um ihn herum oder in der Welt passierte.

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Wenn ich mit einer abwesenden Person Schwierigkeiten habe und den Konflikt nicht direkt klären kann, sagtest du, dass ich mir die Person vorstelle und schaue, was die jetzt braucht. Aber das ist mir gerade egal, ich leide und muss doch bei mir gucken, wo der Hammer hängt.*

Du fängst immer zuerst bei dir an. Und wenn es dir egal ist, wirst du auch nie eine Lösung finden.

Es ist mir letzten Endes nicht egal. Genau. *Aber immer zuerst beim anderen gucken, Quatsch, ich muss doch erstmal mein weinendes Kind...* Du bist doch schon so oft hier im Unterricht, immer fangen wir bei uns selbst an. *Aber wir sind so dressiert, es geht ja gar nicht um dich, du musst dich um die anderen kümmern. Mein Trümmerkind wünscht sich, dass das nicht vorausgesetzt wird.*

Es wird nicht vorausgesetzt, es wird ständig erklärt: Wir fangen mit uns selbst an, Lojong Spruch Nummer zehn: "Beginne den Prozess des Annehmens bei dir selbst". Du bist schon so lange dabei, dass du das sicherlich gehört hast. Wenn du die Tonglen-Video-Serie anguckst, die beginnt immer mit uns selbst, und auch heute haben wir mit uns begonnen, das darf jetzt endlich mal ankommen. Beginne mit dir selbst ist dein Wunsch nach Freiheit. Freiheit von aufoktroyierter Nächstenliebe.

Ja, dieser dressierte, buddhistische Gandhi-Ton. Nichts buddhistisch... *Ich habe einen Drang, das zu benennen.*

Du hast es jetzt benannt, wir haben es jetzt beide benannt. Eine unaufgeräumte Bodhisattvi, die sich nicht um sich selbst gekümmert hat, was meinst du, was für einen Salat die in der Welt verbreitet.

Was du gesagt hast, dass das Herz froh ist, das merke ich deutlich. Wenn mein Herz offen ist, bin ich gut drauf, dann bin ich glücklich. Und wenn es zu ist, ist es halt echt scheiße.

Ja, wir sind ja so einer Meinung, gründlicher hätten wir das nicht sagen können.

Teilnehmerin: *Bei Schwierigkeiten mit einem Menschen kann ich ihn mir gegenüber setzen und mit ihm sprechen, das geht ganz gut, dann kommen auch Antworten, aber bei mir selbst gegenüber kriege ich Schwierigkeiten. Dann kann ich nur noch ruhig atmen und mich da sein lassen.*

Das ist schon mal sehr gut. Das machen wir immer als allererstes, egal ob wir uns selbst oder andere vorstellen, wir atmen einfach mal in der Präsenz des anderen. Manche Beziehungen, auch die Beziehung zu mir kann so schwierig sein, dass es mir den Atem verschlägt, wenn ich mich überhaupt mal drauf einlasse. Von manchen wünsche ich mir gar nicht, dass sie in meinen emotionalen Raum reinkommen. Deswegen ist die erste Übung beim Tonglen, nicht irgendwas anzunehmen und zu unterstützen, sondern überhaupt mal in Gegenwart dieses Menschen, auch wenn es eine vorgestellte Gegenwart ist, ruhig und entspannt weiter zu atmen. Dabei kann ich wieder bei mir selbst sein kann. Die Praktizierende ist bei sich selbst, achtet darauf, dass sie alles entspannt und annimmt, was jetzt gerade hochkommt, während die andere Person im geistigen Raum auftaucht.

Ich weiß nicht, ob dir das Folgende eine Hilfe wäre: Es ist ja nicht die einzige Möglichkeit, sich selbst quasi vor sich darzustellen. Es ist wie mit den Stühlen, wenn man einen Aspekt von sich sprechen lässt und sich dann auf den anderen Stuhl setzt und den anderen Aspekt zur Rede kommen lässt. Das macht die Dinge nur klarer. Es gibt aber Menschen, die das gar nicht gut finden, sich selbst nochmal vor sich darzustellen, sondern die das alles innerlich machen, ohne in eine doppelte Darstellung zu gehen. Die schaffen es, innerlich zwischen den verschiedenen gefühlten Ebenen einen Austausch zu schaffen. Hier ist die Praktizierende, die sich in ihrer Grundnatur verankert hat. Die nimmt im eigenen Erleben, im eigenen Körper Kontakt auf mit den Belastungen und Verstrickungen, die das Leben mit sich gebracht hat. Man stellt sich da nicht noch eine Person vor sich vor.

Früher wurde Tonglen mit einem Selbst immer nur innerhalb desselben Körpers gelehrt, bis ich mal Stellen aus der Gelugpa-Tradition fand, wo kultiviert wird, sich selbst auch außerhalb vorzustellen und zum Beispiel sagen zu können, ich atme jetzt wirklich mit der Fünfjährigen von damals, die das und das erlebt hat, ich schaffe es hier in dem Praktizierenden-Bewusstsein zu bleiben und kümmere mich um das, was die damals gebraucht hätte.

Das scheint zu viel zu sein für mich.

Ja, da dosierst du ein bisschen. Vielleicht machst du es intrapsychisch, im selben Körper, im selben Bewusstsein oder atmest einfach weiter angesichts der schwierigen Dinge, die du erlebt hast. Wenn du das ein bisschen ins Bewusstsein holst, reicht das aus, wir wollen uns nicht überstrapazieren. Du kannst du mir vielleicht in ein paar Tagen sagen, wenn du neue Erfahrungen dazu hast, ob das ein gangbarer Weg für dich ist.

Teilnehmerin: *Gibt es eine traurige, trauernde Freude?*

Ja, gibt es. Ja. Ich würde das ein bisschen ausweiten. Trauer und Freude hören sich wie Gegensätze an, aber es gibt sie tatsächlich als gemischte Gefühle. Ich würde bis zum Beweis des Gegenteils mal behaupten, es gibt eigentlich keine Gefühle, die sich nicht in einer Mischung miteinander kombinieren können. Ich wüsste nicht, was sich absolut ausschließt. Man kann nicht hassen und lieben gleichzeitig, trotzdem haben wir die Hassliebe. Gemischte Gefühle, wo einige Aspekte des anderen völlig abgelehnt werden und trotzdem auch noch eine liebevolle Beziehung gespürt wird.

Wenn wir mal das Erklärungsmodell von verschiedenen Schichten des Erlebens zulassen, dann schließt sich das auf derselben Ebene zwar aus, aber auf einer anderen Schicht oder Dimension unseres Erlebens kann ein scheinbar widersprüchliches Gefühl gleichzeitig da sein.

Es ist wichtig, da den Unterschied zum ganz strengen Theravāda-Abhidharma im Bewusstsein zu haben, danach kann man nur einen Geistesmoment gleichzeitig haben. Man kann nicht mehrere Dinge gleichzeitig spüren. Die würden dann sagen, es geht so schnell, dass du denkst, es wäre gleichzeitig. Früher habe ich das auch geglaubt, das folge ganz schnell aufeinander, jetzt weiß ich, dass ich tatsächlich in der Gleichzeitigkeit diese verschiedenen Schichten zugleich wahrnehmen kann. Nur so kann man auch die Gleichzeitigkeit der Wahrnehmung von Erwachten erklären.

Das Modell, dass nur ein Geisteszustand zur selben Zeit anwesend sein kann, kann ich nicht mehr bestätigen. Also wenn Liebe da ist, könne nicht gleichzeitig auch Hass da sein, wenn Freude da ist, kann nicht gleichzeitig Trauer sein, so ist die Aussage. Das würden auch andere Lehrer nicht bestätigen. Das ist nur ein Modell, weil die Aufmerksamkeit nicht gleichzeitig alles im zentralen Fokus hat. Aber wenn sich die Aufmerksamkeit weitet und nicht mehr so fixiert, merkt man, wow, das schwingt alles mit, so wie verschiedene Instrumente gleichzeitig in der Musik mitspielen und jeweils ihre unterschiedlichen Klänge erzeugen. Ich habe die Antwort ausgeweitet. Ich hoffe, das hilft euch weiter.

Teilnehmerin: *Wenn mir jemand Böses tut, kann ich auch direkt ins Mitgefühl gehen und muss mich nicht erst um mich kümmern. Aber man muss sich ja gar nicht anstrengen, weil man vom Leben eh eingeholt wird, also man schläft dann nicht oder isst irgendwas.*

Schön, dass du das auch noch ansprichst, denn das ist absolut wahr. Wenn wir jetzt gerade nicht absolut in der Reaktion sind, können wir auch direkt ins Mitgefühl gehen. Wenn hier im Inneren kein Muster aktiviert wird, dass ich zu kurz komme, zu wenig Liebe kriege, zu wenig Aufmerksamkeit, dann geht das wunderbar, dann können wir in der Situation direkt ins Mitgefühl mit anderen gehen. Und falls noch etwas ist, räume ich es später auf, das heißt, ich widme mich dem später, wenn das Leben mich wieder aufmerksam macht: Da ist doch noch eine Unruhe zurückgeblieben.

Was die Teilnehmerin vorhin angesprochen hat, habe ich sehr stark in den ersten Jahren des Klosterlebens erlebt. Ich habe da sieben Jahre Retreat gemacht und konnte schon ganz gut mit meinem Geist umgehen, aber ich ging dann viel zu oft in dieses direkte Mitgefühl, auch mit anderen, und merkte dann, dass sich bei mir trotzdem ganz feine Spuren der Ablehnung von anderen aufbauten. Unausgegorenes bei mir. Das brauchte eine Weile, um zu merken, dass wiederholte Begegnungen mit derselben Person, obwohl ich offen und warm blieb, nicht zu einem vollen Auflösen von dem geführt haben, was sich bei mir anstaute, was sich bei mir aufbaute. Da war bei mir ein Paket entstanden oder ein Päckchen. Ich glaube, die Teilnehmerin wollte vorhin dieses nicht authentische Mitgefühl ansprechen. Aber man kann durchaus ein authentisches Mitgefühl direkt im Moment haben, ohne sich groß um sich selbst kümmern zu müssen.

Ich habe andersrum erlebt, dass immer betont wurde, man muss erst nach sich selbst gucken und dass das in spirituell buddhistischen Gruppen an allererster Stelle stehen kann. Das ist auch etwas nervig.

So dankbar ich den Personen bin, die dieses Selbstmitgefühl in das Zentrum der Aufmerksamkeit gestellt haben, ganz, ganz wichtig, und doch ist es nur ein Teil des Weges. Aus dem Egoismus in den Altruismus ist noch nicht der ganze Weg. Es geht immer ums Wir, nicht ums Beim-andern-Sein. Es geht ums Wir, ums verbundene Sein, wo die Person, die spricht, genauso Anteil des Ganzen ist wie alle anderen auch, dieses verbundene Sein. Deswegen ist Altruismus noch keine wirkliche Lösung.

Teilnehmerin: *Ich versuche meine Verwirrung aufzulösen. Tonglen nutze ich klassisch, einatmend Schwieriges annehmen und ausatmend heilende Energien. Aber wenn ich stark im Bewusstsein, in meinem Atem bin und alles kommen und gehen lasse, ist das doch kein Tonglen?*

Deswegen habe ich den Ausdruck Herzatem dafür gewählt, das ist eigentlich Bodhicitta-Atem. Wenn du im Bodhicitta-Atem bist, wäre das wahrscheinlich passabel für den Rest des Lebens. Du musst das nicht Tonglen nennen. Zum Beispiel jetzt, wenn du sprichst, auch wenn andere sprechen, praktiziere ich Tonglen, aber nicht im Sinne von Schwieriges nehmen, sondern ich versuche bis zum Ende der Frage so empfindsam zu bleiben, wie es geht, um auch hinter den Worten das nicht so voll Ausgedrückte zu erspüren, um dann vielleicht besser antworten zu können. Das *len* ist die Phase des Aufnehmens, möglichst komplett zu erleben, und das *tong*, das Geben ist dann einfach die Antwort, die dann spontan kommt, die aus dem möglichst vollständigen Zuhören kommt.

Teilnehmerin: *Ich habe so oft gehört, die Dinge folgen aufeinander, das gibt es nicht, dass zwei Emotionen gleichzeitig sind. Für mich war das immer fremd, ich habe das dann stehen lassen. Das war jetzt erstaunlich für mich, dass du das so siehst und dargelegt hast.*

Auf eine Art befreiend für dich, weil das wie ein Rätsel auflöst bei dir?

Auch ein bisschen, ja. Meine Empfindung war immer so, aber ich konnte nicht andocken.

Traditionelle Lehrer würden behaupten, wenn du es im Theravāda hörst, dein Geist ist halt nicht flink genug, das wahrzunehmen, dass eins aufs andere folgt. Das ist für die meisten dann wie so, ja, kann ich nicht mitreden.

In meinem Fall war es so, dass ich diese Aufeinanderfolge im Beisein von Anagarika Munindra auch erlebt habe, wirklich so die einzelnen Untermomente eines Gedankens gespürt habe und auch diese ganz, ganz schnelle Achtsamkeit entwickelt hatte. Dann merkte ich aber, dass ich dank der Mahāmudrā-Unterweisungen nicht mehr in der Lage war, künstliche Trennungen zwischen Momenten zu erzeugen. In der Phase dieser ganz, ganz schnellen Wahrnehmungen war ich immer noch dabei, subtile Trennungen zwischen vermeintlichen Momenten zu erzeugen. Im Strom des Jetzt werden wie Trennungen vorgenommen, jetzt findet das statt, jetzt findet das statt. Wenn du nicht mehr das Bedürfnis hast, dich in der Zeit fest zu orientieren und keine Momente mehr erzeugst, kannst du auch keine getrennten Erlebnismomente von getrennten Inhalten mehr wahrnehmen, weil die Inhalte sich im Moment des Erlebens, also im Jetzt des Erlebens sowieso schon verändern, während du sie wahrnimmst. Das heißt, das eine hat das andere zur Folge. Wenn man die Behauptung aufstellt, es kann immer nur eine Sache zur selben Zeit wahrgenommen werden, beinhaltet das, dass man auch Momente des Erlebens voneinander trennt. Das ist im Mahāmudrā nicht mehr der Fall, da ist alles in dieser fließenden Dynamik. Darin sind schon verschiedene karmische Kräfte aktiv, die die nächsten Jetzt mitgestalten, und du kannst das tatsächlich gleichzeitig wahrnehmen.

***

III. Liebe - Maitrī

Tag 3, Montagvormittag, 10.8.2026

Heute wird unser Thema Liebe und Mitgefühl sein. Wir können uns schon sagen, während wir uns auf das, was wir Zuflucht nennen, ausrichten, also meine Zuflucht sind nur diejenigen, die Liebe und Mitgefühl verwirklicht haben. Das könnt ihr innerlich klarmachen, da geht es für mich lang. Da kann jemand noch lange daherkommen, aber Liebe und Mitgefühl, da geht es lang. Wir können uns auch direkt in diese Qualitäten ausrichten. Wir brauchen dafür gar keine Personifizierung, wir können uns direkt auf erwachte Liebe und erwachtes Mitgefühl ausrichten.

Mögen wir alle glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen

Das ist Ausdruck von Liebe. Wir müssen beim Gespräch zur Liebe die Vorstellung des Romantizismus mal beiseitelassen. Das ist eine relativ späte kulturelle Entwicklung. Liebe im buddhistischen Geistestraining bedeutet absolutes Wohlwollen. Ein völliges Wohlwollen jemandem anders gegenüber oder auch uns selbst gegenüber. Dieses Wohlwollen ist darauf ausgerichtet, dass die Person zutiefst glücklich sein möge, und das nicht nur jetzt, sondern dass sie auch die Ursachen für zukünftiges Glück besitzen möge, also in sich freilegen möge. Das ist Liebe.

Das kommt also nicht sehr romantisch daher. Liebe ist eigentlich sehr pragmatisch. Es geht ums wirkliche Glücklichsein. Im dritten Satz sagen wir dann noch deva dang, das wahre Glück, die wahre Freude. Es geht nicht nur um oberflächliche Freude oder oberflächliches Glücklichsein, es geht um dieses tiefe Glück, was nicht mehr von Bedingungen abhängig ist. Das ist Liebe. Das ist dieser erste Satz bei dem Gebet Semchen tamche dewa dang.

Es ist vielleicht gut für uns, präsent zu haben, dass wir nicht in eine Liebesbeziehung eintreten mit all den Lebewesen, für die wir Liebe entwickeln. Wir müssen nicht plötzlich polygam werden oder multiple Liebesbeziehungen leben mit jedem, der daherkommt. Darum geht es überhaupt nicht.

Es geht um dieses grenzenlose Wohlwollen. Das Schöne ist, und da können wir auch direkt mitgehen, Liebe sieht eigentlich immer auch das Schöne im andern, wir sehen die Buddhanatur in der anderen Person. Wir haben es leicht, sie wahrzunehmen. Wir stimmen uns darauf ein, genau diese grundlegenden, wunderschönen Qualitäten, die wir sehen, zu unterstützen, sodass die Person in der Lage ist, immer glücklich zu sein, weil sie Zugang zu sich selbst, zu ihrem innersten Wesen gefunden hat, zu ihrer wunderbar schönen Grundnatur.

Das ist Liebe. Sich um die Ursachen zu kümmern, bedeutet, wenn es um Menschen geht, den Menschen Wege zu zeigen, wie sie immer wieder, ohne sich im Außen zu verheddern, Zugang zu ihrem eigenen innersten Wesen finden können, sodass sie wirklich glücklich in sich ruhen und auch glücklich sterben können, frei werden. Das wahre Glück des Freiseins von Konditionierungen, von Bedingungen gehört alles mit zu dem Glück und den Ursachen des Glücks dazu. Die buddhistische Tradition hat sich natürlich schon viele, viele Gedanken dazu gemacht und viele Erfahrungen gesammelt darüber, was wirklich glücklich macht. Liebe kümmert sich darum, dass wir so wirklich glücklich werden.

Jetzt ist es so, dass wir in unserer Liebe manchmal auch etwas tiefer schauen als die Person selbst, für die wir diese Liebe empfinden. Die Person selbst hat vielleicht noch richtig Spaß daran, sich zu verstricken, ärgerlich zu sein, Recht zu haben, immer bei allem Recht zu haben, ganz unabhängig von der Situation und, und, und. In unserer Liebe kriegen wir das mit und merken, uh, wie geht denn das? Das ist dann schon das Mitgefühl, was direkt als Begleiterin der Liebe auch anspringt.

Wir kriegen mit, oh, wenn das so weitergeht, dann ist es mit dem Glück schnell wieder vorbei. Das heißt, wir müssen schauen, wie wir dieser Person, diesem Geistesstrom, helfen können, tiefer ins Vertrauen zu gehen, sodass die Identifikation mit Meinungen nachlässt, mit vermeintlich äußerem Glück: Es muss irgendwas im Außen stattfinden, sei es die nächste Reise, sei es, wir müssen schön ausgehen, abends essen gehen, die Enkel müssen alle vollständig versammelt sein, damit der Großvater glücklich ist - was auch immer, dann bin ich glücklich. Das sind so die äußeren Bedingungen. Wir wissen, das lässt sich nicht bewerkstelligen. Manchmal ja, aber dann verhalten sich die Enkel doch wieder anders, als Großpapa sich das wünscht, und dann klappt es trotzdem nicht.

Also, wie schaffen wir das, wie ist es möglich, dass wir selbst, unser kleiner Sohn, unsere kleine Tochter, unsere Eltern, die, die wir so lieben, dass die wirklich glücklich sind, dass wir alle glücklich sind und Ursachen des Glückes erzeugen. Ursachen des Glückes, das bezieht sich auf die Ursache-Wirkungs-Beziehungen. Das ist ein Hinweis auf die Weisheit, die karmische Zusammenhänge kennt. Wenn ich so und so denke, wenn ich so und so in die Welt hinein projiziere, dann sollte ich mich nicht wundern, wenn die und die Folgen entstehen. So wie ich vom Herzen her unterwegs bin, ja, so werde ich die Welt erleben.

Das heißt, wenn es darum geht, die Ursachen für Glück zu erzeugen, handelt es sich um eine andere

Art zu denken und die Welt zu sehen. Eine andere Sicht der Welt, eben auch mit Wohlwollen. Wer wohlwollend unterwegs ist, bekommt Wohlwollen gespiegelt. Wer liebevoll unterwegs ist, kriegt sehr viel häufiger Liebe gespiegelt als jemand, der kritisch unterwegs ist. Wer kritisch unterwegs ist, stößt überall auf Hindernisse. Man braucht bloß an die Hotel-Rezeption zu gehen - wenn wir kritisch unterwegs sind und schon anfangen zu kritisieren, bevor das Gespräch eröffnet wurde, haben wir keine Chancen, das geht irgendwie sehr schnell schief. Und so überall im Leben. Das ist die Art, wie wir in der Welt unterwegs sind.

Liebe und die Ursachen der Liebe beinhalten ein tiefes Wissen, eine Weisheit darum, was wirklich glücklich macht. Das ist das Engagement der Bodhisattvis und Bodhisattvas, sich genau dafür einzusetzen in dieser Welt, das selbst zu verkörpern.

***

Wunschgebete - unser Herzensanliegen wird zum Weg der Praxis

Ich möchte noch eine kurze Erklärung einfügen. Wir sprechen ja von Wunschgebeten: Mögen wir alle glücklich sein und die Ursachen des Glücks haben, mögen wir frei von Leid und dessen Ursachen sein. Das sind Wunschgebete. Wir haben auf Deutsch nicht ganz das passende Wort, um das zu übersetzen, was auf Sanskrit Praṅidhāna heißt und auf Tibetisch Mönlam. Da schwingt etwas mit, was sehr anders ist als die Art Gebete, die wir gewöhnt sind.

Ein buddhistisches Gebet ist eine Verpflichtung. Wenn wir sagen, mögen alle glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen, dann engagieren wir uns, alles zu tun, damit das passiert. Es ist nicht irgendwie, dass das von woanders ohne unser Zutun herkommt, sondern jedes Mönlam, jedes Wunschgebet, jede Praṅidhāna ist ein Weg der persönlichen Transformation, wo wir uns engagieren. Es gibt in der buddhistischen Tradition keine Instanz, die für uns aktiv wird, ohne dass wir unseren Beitrag leisten. Das gilt für alle diese Gebete, für alles, was wir jemals beten, auch für das Mahāmudrā-Wunschgebet, was ich gestern erwähnt habe. Da steht immer dieses möge, wir wissen nicht, wie wir das besser übersetzen sollen.

Allein schon, wenn wir das Wort Gebet hören, es ist bitten darin, wir bitten um etwas. Hier schwingt für buddhistische Ohren nicht nur der Wunsch mit, das ist Mön auf Tibetisch, sondern der Weg, diesen Wunsch umzusetzen, das ist uns nicht ganz klar. Mönlam, Lam heißt Weg, das tibetische Wort für Praṅidhāna. Das ist also ein Pfad des Strebens oder der Aspiration, so kann man das auch übersetzen.

Das ist ein bisschen clumsy, würde man auf Englisch sagen, wer hat schon Lust auf Pfad des Strebens, das klingt sehr nach Strebertum. Aber unser Herzensanliegen wird zu dem Weg, auf dem wir selbst unterwegs sind. Das ist gut ausgedrückt, jetzt bin ich zufrieden mit der Formulierung. Unser Herzensanliegen, das, was uns wirklich inspiriert und was unser Streben, also unser Anliegen ist, das wird zum Weg der Praxis.

Das heißt, wenn wir diese Vier Unermesslichen in Form eines Wunschgebetes sprechen, dann sind wir auf dem Weg, genau das jetzt zu leben. Wir leben das. Nicht in der Zukunft, jetzt. Morgens zum Beispiel spreche ich genau diese Gebete, die wir miteinander machen, als erstes, wenn ich bewusst werde, aufwache, und dann ist das mein Engagement, dieser jetzt Tag dient wieder genau dazu. Das war Praṅidhāna, das war Mönlam. Dieses Herzensanliegen, das zu unserem persönlichen Weg der Transformation wird.

Dafür lassen sich alle guten Kräfte einspannen. Weil wir selbst was dazugeben, kommt ganz viel Unterstützung, ich weiß nicht von woher, ich weiß es echt auch nicht, ich weiß nur, dass es funktioniert. Wenn wir uns selbst reingeben, sind die guten Kräfte des Universums mit dabei.

***

Meditation

Wenn wir Liebe so verstehen, dann dürfen wir sagen, genau, Liebe ist der Weg. Keine naive Liebe, wir lieben nicht die Neurosen im andern, brauchen wir nicht, wir lieben die Buddhanatur in uns selbst und in anderen, und die fördern wir in uns selbst und in allen anderen.

Dass wir uns jetzt einen Moment nehmen, still zu werden, ist Liebe für uns selbst, die sich sofort auf alle um uns herum auswirkt.

Wir atmen in der Liebe. Wenn das nicht ganz so klar ist, können wir innerlich das Mantra sagen: Mögen alle glücklich sein.

Und falls der geringste Zweifel besteht, dass wir auch gemeint sind, können wir das Mantra so sagen: Mögen wir alle glücklich sein.

Wenn wir darin atmen, dann übersetze ich mir das so, dass ich so voller Liebe einatme, dass es mir wirklich gut tut, und so voller Liebe ausatme, dass es mir ebenfalls gut tut. Und dann atme ich so ein, dass es allen gut tut und atme so aus, dass es allen gut tut.

Liebe, Güte, Wohlwollen - im Erleben vielleicht einfach so ein warmes, offenes Gefühl im Herzen, im Brustbereich oder vielleicht im ganzen Körper.

Diese Liebe ist bereit, in die Aktion zu gehen, aktiv zu werden. Bei Tara ist das so schön ausgedrückt. Die grüne Tara hat den rechten Fuß vorne als Ausdruck der Bereitschaft, jederzeit den Sitz zu verlassen, um in die Aktion zu gehen, um etwas zu tun, was notwendig ist. Also eine Liebe, die zugewandt und bereit ist, die eigene Komfortzone zu verlassen.

Gelingt euch das, diese Bereitschaft zu spüren, ohne etwas tun zu müssen? Die Bereitschaft, aktiv zu werden auf eine liebevolle Art? Im Moment brauchen wir aber nichts anderes zu tun als einfach weiter zu atmen.

***

Wenn ihr euch auf Darstellungen von der grünen Tara die Beinhaltung anschaut, dann liegt das linke Bein oben. Der linke Fuß liegt auf dem rechten Oberschenkel und der rechte Fuß ist ausgestreckt, sogar so, dass der Fuß nicht angelegt ist, sondern wie schon in den Lotus, auf dem er liegt, hinein drückt, wirklich bereit aufzustehen, während der linke Fuß, das linke Bein noch im halben Vajra-Sitz, im halben Lotus-Sitz ist, was bedeutet, auch wenn sie in die Aktivität geht, verlässt sie nie den Samādhi, den Vajra-Samādhi. Sie ist immer im tiefen Gewahrsein der wahren Natur aller Phänomene. Das ist die Symbolik dieser Fußhaltung.

Wenn beide Beine voreinander gelegt sind, nennt man das die Bodhisattva-Haltung, die es uns ermöglicht, schnell aktiv zu werden. Das hier ist die Haltung der völligen Absorption, der Buddha- oder Vajra-Sitz, der Sitz des unzerstörbaren oder unstörbaren Samādhis. Das ist die Symbolsprache.

***

Drei Aspekte der Liebe

Ich möchte euch noch vertraut machen mit drei Aspekten der Liebe. Sehr schön finden wir das bei Gampopa im Kapitel sieben, wo es um Liebe und Mitgefühl geht, Seite 94, Skript Seite vier. Da spricht er davon, dass wir in der Darstellung dessen, was wir im Dharma Liebe nennen, drei Arten von Liebe unterscheiden: Liebe mit Lebewesen als Bezugspunkt, Liebe mit der Wirklichkeit als Bezugspunkt und Liebe frei von Bezugspunkten. Dann zitiert er ein Mahayana-Sūtra und sagt:

Liebe mit Lebewesen als Bezugspunkt findet sich bei Bodhisattvas, die gerade eben den Geist des Erwachens entwickelt haben.

Bei uns zum Beispiel. Wenn wir von Liebe hören und Bodhicitta im Herzen tragen, weiten wir diese Liebe, diesen Wunsch, mögen alle glücklich sein, auf alle Lebewesen aus. Wir als Praktizierende sind hier und alle Lebewesen sind da. Das ist Liebe mit Lebewesen als Bezugspunkt. Weiter heißt es:

Liebe mit der Wirklichkeit als Bezugspunkt findet sich bei Bodhisattvas, welche in die Praxis eingetreten sind.

Die Praxis bedeutet, in die Praxis der leeren Natur aller Phänomene. Die in die Praxis der Wirklichkeit eingetreten sind und schon ein tiefes Verständnis davon haben, dass weder in uns noch in anderen ein Jemand zu finden ist, der als ein wirklich vorhandenes Ich lieben würde und der als ein wirklich

vorhandenes Ich irgendwann vielleicht Erleuchtung erlangen würde. Diese Täuschung hat sich aufgelöst. Mit der Wirklichkeit als Referenz, als Bezugspunkt bedeutet, Liebe sinkt auf ein anderes Niveau, sinkt tiefer und bezieht sich darauf, dass Liebe sich jetzt mehr und mehr darum kümmert, alle Geistesströme aus der Täuschung zu befreien, jemand Konkretes zu sein.

Das ist eine schon etwas ungewöhnliche Form von Liebe. Da würden wir in unserem Kulturkreis nicht so schnell drauf kommen. Dass Liebe eigentlich bedeutet, allen zu helfen, aus Täuschungen frei zu werden, gut, soweit würden wir noch gehen. Aber dass die Täuschung auch noch darin besteht, dass es mich als Liebenden eigentlich gar nicht gibt und ich immer denke, ich würde Liebe entwickeln, und dass es ein Gegenüber so gar nicht gibt, dass man das Erwachen lieben könnte - diese Täuschungen aufzulösen, das bedeutet Liebe mit Wirklichkeit als Bezugspunkt.

Das ist möglich, wenn wir, technisch gesprochen, in das erste Erwachen eingetreten sind, wenn wir die Natur des Geistes wirklich persönlich gut verstanden haben, sodass es eine Transformation unserer Sicht hervorruft. - Dann gibt es sogar noch eine dritte Form von Liebe, die ohne Bezugspunkt:

Liebe frei von Bezugspunkten findet sich bei Bodhisattvas, die tiefes Vertrauen in die Ungeborenheit des Seins entwickelt haben.

Das ungeborene Sein: Wenn etwas nicht geboren ist, was ist mit dem, was nicht geboren ist? Das heißt, es existiert nicht als ein Etwas. Es ist nicht entstanden, es wird auch nicht vergehen. Es ist nicht ein Etwas, das eine dingliche Natur hätte. Da geht es um das Sein an sich. Das heißt, die Erkenntnis der Bodhisattvas hat sich weiterentwickelt. Das Sein an sich wird als nicht bedingt, nicht geboren, als nicht dinglich erfahren. Wie dann wohl die Liebe ausschaut? Wie sich die dann wohl anfühlt?

Wenn wir wieder eine Stufe zurückgehen, wäre das eine Liebe, die alle darin unterstützt, aus der Täuschung zu erwachen, dass das Sein selbst inklusive Erwachen und Verstrickung, dass all das von ungeborener Natur ist, also nie als ein Ding existiert, weder Saṃsāra noch Nirvāṇa. In diesem Freisein von Täuschung, in diesem Nicht-mehr-Glauben an wahre Existenz von Saṃsāra und Nirvāṇa wird Liebe völlig nondual, jenseits von Subjekt, Objekt. Nichts wird mehr vergegenständlicht. Gar nichts, nicht mal das Sein. Das ist eine sehr subtile Form von Liebe. Das nennen wir die Mahāmudrā-Liebe.

Mit diesen drei kleinen Definitionen, die Studierende vom Schmuck der Befreiung gerne mal einfach überspringen, ist das Allerwichtigste gesagt. Da wird so deutlich, dass mit dem Begriff Liebe nicht etwas ganz anderes, aber doch sehr anderes gemeint ist, als was wir so landläufig für Liebe halten. Es geht im Wesentlichen darum, die Täuschung aufzulösen, zu erwachen und auch noch aus der Illusion auszusteigen, beim Lieben gäbe es ein Hier und Dort, ein Subjekt und Objekt. Auch das gilt es noch hinter sich zu lassen.

Schon wichtig, oder? Wenn das jetzt nicht erklärt würde, würde doch wirklich was fehlen. Dann würden wir uns immer mit der Liebe mit Bezugspunkten befassen und denken, darum geht es eigentlich. Aber der Weisheitsaspekt würde zu kurz kommen. Wir würden immer denken, es geht um dieses warme Gefühl im Herzen. Ich muss was fühlen und das muss richtig da sein, und wenn ich das nicht fühle, kann es doch nicht sein, dass ich Liebe erlebe. Aber Liebe kann sowas von entspannt, offen und quasi neutral sein, ohne überhaupt in Begriffen zu verweilen von irgendjemandem, der liebt oder der geliebt wird.

Wow. Das ist schon immens. Ihr könnt euch vorstellen, wie mich das als jungen Übersetzer auch bewegt hat, mal so ganz dezidiert diese Definitionen zu lesen und dann zu übersetzen.

Der dritte Karmapa spricht im Mahāmudrā-Wunschgebet von überwältigendem Mitgefühl, überwältigender Liebe. In Momenten solcher Liebe zeigt sich die leere Natur der Wirklichkeit. Er wollte damit sagen, dass diese erste Form der Liebe mit Bezugspunkten eine Kraft entwickeln kann, wenn wir uns darauf einlassen, uns voll und ganz dem zu eröffnen, dass sie die Täuschung der Trennung auflösen kann und wir in diesem Raum landen, wo niemand mehr irgendjemanden liebt, aber alles Liebe ist. Das wollte er ausdrücken. Also wir landen in der Liebe frei von Bezugspunkten.

Das ist die Kraft des Relativen, wenn wir uns ganz darauf einlassen, wenn wir nicht mehr dosieren, nicht mehr unsere Liebe reservieren. Ich weiß nicht genau, wie viele da so reinpassen.

Für mich in meiner Biografie war das so wichtig, weil ich Mönch und verantwortlich für Retreatzentren war. Da waren zwei Retreat-Gruppen von fünfzehn Männern, um die ich mich kümmerte, und im nächsten Zyklus sollte ich mich um vier Retreat-Gruppen kümmern. Ich wusste, das geht alles nur mit Liebe, aber kann ich überhaupt doppelt so viel Menschen lieben? Geht das überhaupt mit derselben Intensität? Dann dachte ich, wenn da jetzt dreißig reinpassen, dann müssten da auch sechzig reinpassen, geht das überhaupt? Ist das noch authentisch? Ist das möglich? Es war ein Herzensanliegen von mir und es war gleichzeitig auch erstmal ein Herausfinden-Müssen.

Heute weiß ich, dass wir dieselbe Intensität der Liebe jedem Menschen gegenüber erleben können, dem wir begegnen. Es gibt nicht dieses Ding von kontrollierter Liebe. Das ist alles, wenn ich noch Angst habe vor der Liebe. Wenn ich noch Angst habe, von der Liebe überwältigt zu werden, dann will ich die Liebe dosieren. Dann richtet sie sich auf die Menschen in meiner Familie oder in meiner Wahlfamilie oder in meinem Freundeskreis, und die anderen kriegen deutlich weniger ab.

Das muss nicht so sein. Ich habe tiefes Vertrauen, dass wir potentiell jeden lieben können, also Liebe empfinden können. Das ist nicht etwas, was wir tun, dass wir diese Offenheit des Herzens potentiell mit jedem und jeder erleben können, die in unserem Geist auftauchen. Es braucht sich nicht mal um eine direkte Begegnung zu handeln, aber eben auch in der direkten Begegnung. Ich wollte euch das als Inspiration mitgeben. Ich bin kein gutes Beispiel dafür, aber habe es zumindest ansatzweise erlebt.

***

Bei Gampopa auf Seite 94 im dritten Punkt heißt die Überschrift Ausdruck, weil es dort heißt:

Eine liebevolle Geisteshaltung drückt sich in dem Wunsch aus, dass alle Lebewesen Glück finden mögen.

Das ist die Definition, damit ihr nicht mir glauben müsst, sondern wisst, tatsächlich, schon im zwölften Jahrhundert wurde die Liebe mit Lebewesen als Bezug so definiert.

***

Die praktische Umsetzung

Jetzt kommt im vierten Punkt für uns etwas sehr Wichtiges, die praktische Umsetzung. Bei Gampopa ist alles so strukturiert. Das hat für manche eine abstoßende Wirkung, aber tatsächlich konnte man sich das unglaublich leicht merken. Es wurde in den Klosterschulen auswendig gelernt. Ja, bessere Sachen gibt es nicht zum Auswendiglernen. Was haben wir denn alles auswendig gelernt? Englischvokabeln zum Beispiel, das ist auch ganz hilfreich.

Die Wurzel von Liebe ist, Dankbarkeit zu entwickeln, indem wir uns an die Güte anderer Lebewesen erinnern und über ihre Fürsorge nachdenken.

Das ist doch mal ein praktischer Hinweis. Hier werden wir darauf aufmerksam gemacht, wie viel das Entwickeln von Liebe mit Dankbarkeit und erlebter Fürsorge zu tun hat. Damit sind wir mitten in den Themen unserer Kultur. Manche Menschen haben nicht so viel Fürsorge erlebt, als dass sie voller Dankbarkeit wären, zum Beispiel für ihre Mutter. Die Mutter war vielleicht auch traumatisiert und konnte nicht so richtig lieben. Dann waren hoffentlich andere da, wo diese Fürsorge erlebbar wurde.

Wir können den Einstieg in die herzgefühlte Liebe finden, indem wir uns dankbar an den Menschen, an die Person erinnern, die uns an die Hand genommen und das Laufen beigebracht hat. Oder an die Person, die uns mit der Welt vertraut gemacht hat, uns gezeigt hat, guck mal, das ist ein Ballon und das ist ein Ball, einfach sprechen lehren. Und die uns immer den Schutzraum gegeben hat, sodass wir als Kleine die Welt erkunden konnten, ohne Gefahr zu laufen, uns weh zu tun. Wenn es nachher heißt, dass unsere Mutter uns die größte Güte erwiesen hat, dann wissen wir, dass die Mutter nicht mehr für alle von uns das schlagkräftigste Beispiel für Liebe ist.

Leider haben wir auch in unserer Kultur ein Übermaß an Kritik an den Eltern entwickelt und halten ihnen nicht mehr zugute, dass sie genauso neurotisch sind wie wir selbst. Dass wir viel mehr von ihnen erwarten, als ihnen menschenmöglich ist. Im Rahmen ihrer emotionalen Muster haben sie das gegeben, was ihnen möglich war, und wir wollen immer noch mehr.

Aber vielleicht gibt es mehr Situationen, wo wir in eine wirklich vertrauensvolle Situation hinein geboren und großgezogen wurden, in der wir Liebe und Fürsorge erfahren haben und jetzt deswegen einen Eintrittsvorteil haben, um Liebe entwickeln zu können. Situationen, in denen sich unsere Dankbarkeit - die hat mit Vertrauen zu tun - und unser Grundvertrauen in diesem Leben entwickeln.

Das, was wir jetzt besprechen, was da angesprochen wird, sind Kontemplationen, mit denen wir Gefühle von Dankbarkeit für erlebte Güte und Fürsorge kultivieren können. Das nimmt unseren ganz normalen dualistischen Verstand als Bezugspunkt. Wir arbeiten mit Erinnerungen und stellen uns die Person vor, die sich so um uns gekümmert hat.

In meinem Leben war es so, dass wir ein Mädchen aus dem Schwarzwald, was Schilddrüsen-Unterfunktions-Schwierigkeiten hatte, wegen des Jods an die Nordseeküste in unsere Familie aufgenommen haben, die blieb fünf oder sechs Jahre bei uns. So hatte ich eine zweite Mutter, die Brunhild, die war aber sowas von herzensgut. Das heißt, meine Kultivierung von Dankbarkeit und Güte hat da eine Projektionsfläche, die völlig unbelastet ist von allen späteren Ereignissen und was auch immer war. Da war jemand einfach herzensgut da für uns noch zwei Söhne, die wir damals waren. Ich war der Zweitgeborene.

Ich kann gut nachvollziehen, dass man in seiner Biografie nach jemandem suchen muss, wo eine möglichst ungestörte Fürsorge erlebbar wurde. Ich hoffe, dass alle oder die meisten von euch da jemanden finden können. Das ist schon hilfreich.

Aber ganz unbeschadet von unserer Biografie gibt es immer noch unsere Grundnatur. Alle können lieben, auch wenn sie es in diesem Leben nicht erfahren haben, wenn sie es nicht erfahren hätten. So gibt es auch die Möglichkeit, durch den Weg des Eintauchens in unsere Grundnatur, wo sich völlig entspannte Geisteszustände auftun, Liebe zu erfahren, und zwar nicht über eine Kontemplation, sondern direkt, weil diese Fähigkeit, sich einzuschwingen auf andere, Teil unserer Grundnatur ist. Das ist nicht etwas, was wir erzeugen müssen, sondern nur etwas, was wir freilegen.

Diese Kontemplationen mit Dankbarkeit, Güte und erlebter Fürsorge helfen uns, das freizulegen, was sich manchmal nicht so leicht zeigen möchte, weil wir vielleicht noch ganz gefangen sind in unserem Ärger und in den Verletzungen, alles, was wir noch biografisch mit uns herumtragen. Deswegen lenken wir die Aufmerksamkeit in Bereiche, wo wir das wachkitzeln können. Aber das, was da wachgekitzelt wird, was hervorgeholt wird, ist schon da. Das ist auch bei Menschen da, die nur Traumatisierungen erfahren haben.

Ich habe mit Menschen Kontakt gehabt und immer wieder, wo man sagen müsste, schlimmer geht es eigentlich nicht. Und die Liebesfähigkeit ist trotzdem da, aber es kann sein, dass sie arg verschüttet ist. Gleichzeitig braucht es gar nicht so viel, damit sie sich zeigen kann. Dann würden wir diese Liebe und Fürsorge vielleicht erstmal daran festmachen können, wie sich in uns, wenn es um uns selbst geht, oder in der anderen Person die Liebe und Fürsorge für ein Kätzchen zeigt. Wir müssen nicht immer in den menschlichen Bereich gehen, um diese Hinwendung freizulegen. Wir gucken einfach, wo es möglich ist, Zugang dazu zu finden.

***

Kontemplation über gegebene Herzensgüte und empfangene Fürsorge

Schaut doch mal, ob ihr so ein Kätzchen in eurem Leben findet, oder eine erwachsene Katze, die sich vielleicht Mutter, Großmutter oder Vater, Großvater, Opa nannte. Schaut mal, ob ihr einen Menschen oder ein Tier entdecken könnt in eurem Leben, wo euch das Herz aufgeht. Ich nehme jetzt ganz bewusst mal ein verspieltes Kätzchen, Jungtiere, die noch dabei sind, die Welt zu erkunden. Oder stellt euch ein Baby oder Kind vor, was gerade Laufen lernt. Diese Herzensregung in uns, diesem Kind wie zeigen zu wollen, wie es sicher laufen kann, ohne hinzufallen, wenn wir an eine Schwelle kommen, wo wir vielleicht sagen, pass auf, jetzt Fuß heben.

Achtet dabei auf euer eigenes Herz. Wie fühlt sich das im Herzen an, wenn wir das für andere tun. Oder wenn wir einem Kätzchen ein Schälchen Wasser mit Milch hineingemischt hinstellen. Wie wir es vielleicht anlocken und sagen, schau, da. Diese Herzensregung, diese Güte im eigenen Herzen,

wenn wir möchten, dass es der anderen Person oder dem kleinen Tierchen, dem Kätzchen gut geht.

Weitet das vielleicht aus auf einen alten, gebrechlichen Menschen, der gerade die Straße überqueren möchte. Wir sitzen im Auto und denken, oh, da halte ich mal lieber drei, vier Meter vom Zebrastreifen entfernt, damit der alte Mann ungestört über die Straße gehen kann. Es geht jetzt nicht um den Mann, sondern um unser Gefühl. Dieser Wunsch, möge dieser Mensch sicher auf die andere Seite kommen.

Das ist Güte. Das ist Herzensgüte, die Fähigkeit unseres Herzens, einem Kätzchen eine Nahrung anzubieten, die genau zu ihm passt, oder das kleine Mädchen so an die Hand nehmen, dass es nicht fällt, oder dem alten Mann den Raum zu lassen, sich langsam über die Straße zu bewegen.

Vielleicht noch eine Situation: Vor uns auf der Treppe geht jemand die Stufen hoch, knickt um und ist dabei zu fallen. Ihr erlebt den Impuls, wie eure Hand vorschnellt, um die Person noch am Arm zu fassen, bevor sie ganz fällt. Diese ganz spontane Herzensgüte, die sich zeigt, damit es dem anderen gut geht und er vor Schaden bewahrt wird. Vielleicht habt ihr auch schon mal einem Kind ein paar Worte beigebracht, einem Kind, was sprechen lernte und ganz geduldig die Worte wiederholt, damit es die nachsprechen konnte.

Wenn ihr euch an solche Situationen erinnert, spürt ins eigene Herz. Wie fühlt sich das an, mit solcher Liebe, mit solcher Güte, mit solchem Wohlwollen für jemand anders da zu sein?

Vermutlich würde jemand anders von außen betrachtet sagen, du bist aber geduldig, so zu warten, bis der alte Mann über den Fußgängerstreifen geht oder bis das Kind verstanden hat. Und du würdest vielleicht sagen, Geduld? Nein, das braucht keine Geduld, das ist selbstverständlich, das ist Liebe. Liebe braucht keine Geduld, Mitgefühl braucht keine Geduld. Das ist mit drin in der Liebe, im Mitgefühl. Weil es mir ein wirkliches Anliegen ist, dass es der Person gut gehen möge, braucht es weder Mut noch Geduld noch alles andere, was man sich so einfallen lassen könnte.

Jetzt machen wir noch den Versuch eines Transfers in das Erleben, wo wir auf der empfangenden Seite waren. Wir können uns vermutlich nicht mehr daran erinnern, dass uns jemand die Windeln gewechselt hat. Aber da muss es welche gegeben haben. Vielleicht gehen die ersten Erinnerungen in den Kindergarten, vielleicht sind sie aus der Schulzeit, vielleicht aus dem Sport, aus den Ferien, vielleicht aber auch ganz kürzlich. Vielleicht wart ihr mal auf der Notfallaufnahme im Krankenhaus wegen irgendetwas, und jemand hat sich richtig um euch gekümmert. Eine Zahnärztin hat ganz behutsam die Spritze gesetzt und gebohrt.

Da sind wir auf der empfangenden Seite von Fürsorge. Vielleicht könnt ihr euch erinnern, wie sich Eltern, Vater oder Mutter mal sehr fürsorglich um euch gekümmert haben. Wie ist das, so eine wohltuende Fürsorge zu erleben, wenn wir nach Hause kommen und jemand hat gekocht und stellt das warme Essen auf den Tisch? Wie ist das, nach Hause zu kommen und plötzlich zu merken, mir hat jemand die Fensterscheiben geputzt. Wie fühlt sich das an, solche Fürsorge zu erleben? Wir sind natürlich dankbar, aber wie fühlt sich Dankbarkeit an? Wie fühlt sich das wirklich an?

Jetzt kommt so ein bisschen die Gretchenfrage. Was ist eigentlich der Unterschied oder ist da ein Unterschied, Liebe zu empfangen und Liebe zu geben? Also Liebe, Fürsorge zu empfangen und sich selbst fürsorglich zu spüren, zu handeln. Lieben und geliebt werden. - Vielen, vielen Dank.

***

Beiträge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Ich würde gerne hören, was ihr bei der Kontemplation erlebt habt. Wir können hinten anfangen, wenn ihr wollt. Wie ist das mit lieben und geliebt werden?

Teilnehmerin: *Bei der letzten Kontemplation hatte ich den Eindruck, dass ich Liebe geben als noch freudvoller erlebe, das Gefühl war stärker. - Manchen Personen mit Problemen würde ich gerne helfen, aber die nennen immer Argumente, warum das nicht geht.*

Das kenne ich gut. *Ich finde es schwierig damit umzugehen.* Ich auch.

Was mache ich damit? Entspannen.

Teilnehmerin: *Ich war erstaunt beim Thema Lieben, dass in mir wie so eine kleine, klare Quelle ist, die sprudelt und sprudelt. Ich dachte, das kann sich ja ausweiten und reicht vielleicht für alle.* Das könnte ja wirklich so sein.

Teilnehmer: *Es war ein sehr schönes Gefühl, vor allem Wärme in der Brust. Aber wenn ich Liebe gebe, ist das wirklich eine Liebe, die nicht verlangt, subtile Erwartungen, etwas zurückzubekommen. Lassen wir die einfach vorbeiziehen oder was machen wir mit denen?*

Ich glaube, da liegst du richtig, die lassen wir vorbeiziehen. Wir wissen, dass wir manchmal Glück haben und es kommt wirklich was zurück und andere Male nicht. Aber vielleicht entscheiden wir uns, einfach zu lieben, weil es so gut tut. Es tut einfach gut, zu lieben tut unheimlich gut. Auch wenn wir vielleicht nicht immer direkt von der Person, auf die wir uns ausrichten, was zurückbekommen, sondern es kommt von woanders her zurück.

Teilnehmer: *Ich habe Fürsorge erfahren, da bin ich mir ganz sicher. Aber es ist schwer, das als ein lebendiges Gefühl zu erfahren. Auch Wohlwollen gegenüber einer alten Person, die gebrechlich ist, da habe ich nur einen flüchtigen Zugang, eher wie ein Gnom, der sich im Raum versteckt.*

Bedeutet das, dass du dich ein bisschen versteckst? Wer ist der Gnom?

Das Gefühl. Ich möchte das Gefühl einladen, dem Raum geben, aber irgendwas schiebt sich davor.

Gibt es bei dir eine Situation, wo es dir erstaunlich leicht fällt, solche Fürsorge zu erleben? Ist es vielleicht wichtig für dich, aus dem menschlichen Bereich rauszugehen? Diese Beispiele mit den kleinen Tieren, ist es dort leichter?

Da mischt sich Zweifel rein, ob es auch etwas egozentrisch ist, ich will diese Katze streicheln.

Oh, du bist aber sehr kritisch mit dir selbst. Hast du schon mal einen Regenwurm von der Straße getragen? Ich glaube nicht, dass der zurückstreichelt und dass es dir darum geht, ihn zu streicheln. Gibt es so Momente?

Ich kann mich erinnern an das Feuerwehrhaus in Raitenbuch. Da ging es um totgefahrene Tiere auf der Straße. Das ist schon ein Mitleid.

Da ist richtig viel in Bewegung bei dir. Ja, ich spüre es.

Ich stelle mir vor, wie schrecklich es ist, so auf der Straße zu liegen.

Du merkst, wie berührt du bist, und du brauchst keinen Unterschied zwischen Liebe und Mitgefühl zu machen. Auch wenn es dann ins Mitleid geht, merkst du, wie berührt du bist. Du hast also da ein ganz warmes Empfinden.

Für mich ist es ein Rätsel, warum das so flüchtig ist. Irgendetwas schiebt sich da dazwischen.

Da scheint etwas zu sein. Lade es einfach häufiger ein. Mach es zu einem Teil deiner Praxis, sowas häufiger einzuladen, dass dein Herz etwas vertrauter damit wird, diese Gefühle zu empfinden und vielleicht etwas länger darin verweilen kann. Es kann sein, dass du sehr verletzt worden bist und dass diese Gefühle immer wieder in einer Verletzung geendet sind und dass es deswegen etwas riskant ist, in diesen Gefühlen zu verweilen. Aber jetzt ist ja nicht gerade die Verletzung direkt um die Ecke.

Teilnehmer: *Ich habe den wunderschönen Blumenstrauß gesehen, eine Fülle, überbordend, quasi nicht mehr zu begreifen und zu fassen. Das Gleiche mit dir und dem Dharma. Gestern bin ich fast weggeflogen, als hätte ich den Spalt einer Tür aufgemacht und ein Stückchen erhascht, dass alles Leben überbordend ist. Aber ich bin ein Meister des Festhaltens, die Blumen gibt es wirklich. Und ich darf hier einfach sitzen.*

Weißt du, wenn wir mal erleuchtet sind, dann sitzen wir auch einfach. Das dürfen wir einfach. Das darf so wirklich sein und dann wissen wir halt, so wirklich, wie es ist, so wenig ist es auch statisch. Es ist ein sich fortsetzendes Erleben. Leider sehen die Blümchen schon nicht mehr so aus wie gestern. Das ist das Einzige, was wir im Blick haben müssen, die dynamische Natur des Seins. Wenn wir das im Blick haben, ist alles gut. Vielen Dank, dass du uns mit durch den Türspalt hast schauen lassen.

Teilnehmerin: *Ich fühle mich irgendwie verhalten. Mir sind die Tränen gekommen.*

Danke, dass du diese Andeutung mit uns teilst. Es ist nämlich unglaublich intensiv, sich dem zuzuwenden. Es ist schön, jetzt auch Fürsorge zu erleben, wenn sie mir den Raum lässt, in meinem Gefühl zu sein.

Ich möchte zu euch allen etwas sagen. Wenn wir uns wirklich darauf einlassen, diese Kontemplationen, dieses Erspüren so zu praktizieren, dann kommen wir auch mit einer unglaublichen Sehnsucht in Berührung, mit einer Sehnsucht nach Ungelebtem. Etwas, was wir noch zu wenig gelebt haben. Das kann so überwältigend sein. Und in dieser Sehnsucht ist die Liebe. Die Sehnsucht und die Liebe, nach der wir uns sehnen, sind gar nicht getrennt. In dieser Sehnsucht ist ein Wissen darum, wie sich Liebe eigentlich anfühlt. Das ist das Wichtige, jetzt gerade. Die Sehnsucht ist unsere Intuition für das, was eigentlich sein kann und hätte sein können, schon unser ganzes Leben.

Teilnehmerin: *Beide Situationen lösen bei mir tiefe Freude und Dankbarkeit aus, lieben und geliebt werden. Geliebt werden gibt eher ein Gefühl des tiefen Aufgehoben-Seins, da komme ich zur Ruhe. Im Gefühl zu lieben könnte ich aufstehen und sofort freudig was tun, das energetisiert mich mehr.*

Kann ich mir das vielleicht so vorstellen, wenn du geliebt wirst, hast du häufiger eine Erfahrung wie gut gebettet zu sein, und das Lieben ist ein viel aktiveres Gefühl. Liebe möchte sich ausdrücken durch ... *Das ist immer ein Handeln*.

In den Visualisationen lösen wir das so, dass wir dieses Bedürfnis, zu handeln in der Liebe, durch Lichtstrahlen lösen. Dass Lichtstrahlen von unserem Herzen ausgehen und genau das tun, das bewirken, was wir gerne konkret tun würden. Wir stellen uns zum Beispiel in der Tonglen-Praxis vor, dass mit dem Atem Licht von unserem Herzen ausstrahlt, zu uns selbst oder zu der Person, mit der wir Tonglen-Praxis praktizieren, und dass wir damit genau das anbieten, was dieser Person vermutlich gut tun würde. Dann schauen wir noch, wie das angenommen wird. Eigentlich findet die Aktivität erstmal durch Licht statt. Dadurch können wir sitzenbleiben. Später im Leben, wenn wir dann tatsächlich aufstehen, tun wir es konkret.

Heute bei der Meditation von Heiko wurde es auf einmal warm aus mir raus, aber auch um mich herum von beiden Seiten. Das war eine wunderbare Meditation heute Morgen. Danke Heiko.

***

Ihr merkt vielleicht im Teilen, dass die verschiedenen Beiträge das Spektrum von lieben und geliebt werden in uns viel deutlicher machen, als all meine Worte das hier hätten machen können. Das geht gar nicht. Es sind immer verschiedene Personen, verschiedene Formen des Erlebens. Vielleicht sollten wir uns noch in Erinnerung rufen, dass Lieben unglaublich viele Ausdrucksformen hat, unglaublich viele. Vielleicht so viele, wie es Situationen gibt.

Es ist nicht eine Erfahrung von Liebe, die irgendwie überall gleich wäre und schon gar nicht die eine Handlung des Lebens, das kann so, so, so viele Formen annehmen. Wenn ich mit dem Fahrrad unterwegs bin, ein Autofahrer hält Abstand und wartet, bis er oder sie mich respektvoll überholen kann, die Person weiß gar nicht, wie viel Liebe und Dankbarkeit ich in dem Moment erlebe für diese Rücksichtnahme. Vielleicht hat die Person sich nur an die Gesetze gehalten mit einem Meter Abstand beim Überholen von Radfahrern. Aber tatsächlich ist es ein Ausdruck von Liebe und Fürsorge, sich an die Gesetze zu halten, diesen respektvollen Sicherheitsabstand einzuhalten.

So gibt es manche Handlungen, die gar nicht nach Liebe ausschauen, aber doch zum Beispiel Ausdruck von Respekt sind. Jetzt habe ich ein neues Wort benutzt. Respekt voreinander ist auch Ausdruck von Fürsorge, ist auch Teil des Liebens.

Wenn wir in einer Paarbeziehung den Wunsch haben, dass etwas erwidert wird, ist das voll okay. Wenn die andere Person das nicht erwidern möchte - es gerade passt nicht - ist es auch Liebe, dass wir uns dann entspannen und gut für uns selbst sorgen können. Das ist alles Ausdruck unserer Liebe in der Paarbeziehung. Wir hätten vielleicht gerade Lust auf eine Antwort und zugleich ist es voller Respekt und Dankbarkeit immer beim anderen, zu entscheiden, ob jetzt gerade Kuscheln angesagt ist oder nicht. Dann können wir wieder bei uns selbst, mit uns selbst sein. Das ist dann richtig gute

Selbstfürsorge, auch wenn wir nicht im Verlangen bleiben, etwas zu erhalten, sondern wissen, wie kann ich wieder mit mir selbst in diesem offenen Sein ankommen, ohne in der Erwartung zu bleiben. Das ist ein Liebesgeschenk an die andere Person, dass ich mich dann gut um mich selbst kümmere. Es ist schon spannend, wie das funktioniert.

***

Wenn wir mal den Einstieg gefunden haben und erleben können, wie spontane Impulse der Fürsorge in uns wach werden, diese Gefühle der Fürsorge für jemanden, und wie wir manchmal selber Fürsorge erfahren, lieben und geliebt werden, wirklich das Wohl der Person im Herzen tragen, dann lässt sich das relativ leicht ausweiten. Das Beispiel auf der Treppe, eine unbekannte Person vor uns strauchelt und der Impuls ist, die Person zu halten. Das ist in unserer Natur angelegt, weil wir wissen, wie es wehtut, zu fallen und wie schön es ist, gerade noch gehalten zu werden. Oder wenn wir einen unbekannten Gast bewirten, jemand setzt sich auf dem Campingplatz neben uns und wir bieten einfach eine Tasse Tee an, wir wissen, wie gut das tut.

Das lässt sich ausweiten, sorgsam, ohne viel von uns zu verlangen. Ihr kommt mit einer unbekannten Person ins Gespräch, die zeigt Interesse, und ihr beginnt wegen des Interesses ein klein wenig von dem zu teilen, was euch ein wirkliches Anliegen ist. Wir können wir ja mal sagen, es wäre der Dharma. Ich bin früher ganz viel getrampt, beim Trampen kommt man ständig in Gespräche mit unbekannten Leuten, was die einem alles erzählen. Es ist schön, so unbekannt zu sein, da kann man mehr erzählen.

Vergnügt euch mal damit, diese Liebe auszuweiten, immer wieder. Aber verlangt nicht zu viel von euch. Ihr müsst nicht gleich euer eigenes Bett abtreten und auf dem Bettvorleger schlafen. Ihr könnt die einfachen Handlungen des Lebens, die kleinen Zeichen der Fürsorge ausweiten und dabei Kontakt aufnehmen mit dem Grundheilen in der anderen Person. Vielleicht saß ich ja mit Schurken im Auto, aber wenn sie mir erzählt haben, kam was anderes zum Vorschein. Das kann man ja dann unterstützen.

Das ist unser Privileg, wir brauchen nicht die ganze Person zu lieben mit all ihren Schrullen. Wir lieben die Buddhanatur, und die fördern wir. Das andere ist auch angenommen, das wissen wir, die sind genauso verwirrt wie wir selbst. Dieser Anspruch, wir müssten das Schreckliche im andern lieben, ist verkehrt, darum geht es nicht. Unsere Liebe bezieht sich auf die Grundnatur, auf das zutiefst Heilsame. Unsere Eltern müssen nicht perfekt sein, damit wir sie lieben können. Viele von euch sind ja Eltern, ihr habt ja all diese Handlungen der Fürsorge schon millionenfach ausgeführt mit euren Kindern. Aber habt ihr schon mal perfekte Kinder gesehen? Also wir waren es nicht, und die auch nicht. Von daher, wo sollen die perfekten Eltern herkommen? Geht nicht.

Unsere Liebe, unsere Hinwendung bezieht sich auf etwas im andern, das wir sehen, da können wir Kontakt aufnehmen, da geht etwas in Schwingung mit uns. Manchmal ist es auch, weil die andere Person genauso verwirrt ist, wie wir es auch mal waren, das weckt unser Mitgefühl: Ich war auch mal mit Drogen unterwegs, ich kenne das, ich weiß, wie sauschwer das ist. Dann geht der Einstieg über eine Verstrickung, das weckt unsere Fürsorge. Ich bin traumatisiert und weiß, wie sich das anfühlt, an dem Ort verletzt worden zu sein. Dann geht der Einstieg über so etwas.

Aber es ist natürlich schwierig, wenn wir in einem Bereich nicht so entwickelte Antennen haben. Wenn ich selber schon sehr aggressiv war im Leben, fast gewalttätig, dann kann ich da vielleicht mitschwingen mit jemandem, der sich so anfühlt, als müsste er aggressiv und gewalttätig unterwegs sein. Aber wenn ich das nicht in meinem Erleben abgebildet habe, fällt es mir schwer. Das muss ich dann auch nicht von mir verlangen. Man muss nicht alles im andern lieben, nein.

Wir lieben immer das Potential des Erwachens, wir lieben den Buddha im anderen Menschen. Das ist unser Praxisweg. Dafür müssen wir die Augen entwickeln. Das heißt, wir schauen durch das äußere Erscheinungsbild hindurch und sehen, was sich dahinter versteckt, wozu vielleicht die Person selbst überhaupt keinen Zugang hat. Wir sind manchmal sehender als die Person selbst, wir kriegen vielleicht mehr von dem Potential mit. Nehmt das Beispiel Kinder. Kinder sind wenig reflektiert, was ihr eigenes Potential angeht und machen einfach, wie sie gerade können. Aber wir sehen vielleicht, wow, unglaublich, was da drinsteckt.

Nicht das Potential, eine Leistung abzuliefern, sondern das Potential, zu lieben, das Potential, frei zu sein, das Potential, glücklich zu sein, die Möglichkeit, einen entspannten Geist zu erleben. Das meinen wir. Und wir sind die Alliierten, wir sind die Verbündeten dieses Potentials. Wir sind die Verbündeten der Buddhanatur in allen, denen wir begegnen. Wir sind richtig klar Verbündete. Wir lassen uns durch den emotionalen Zirkus, der auch stattfindet, nicht aus dem Takt bringen. Wir bleiben weiterhin Verbündete, aber eben nicht mit der Verwirrung.

Das ist Liebe. Liebe ist, unbeirrbar mit der Grundnatur des anderen verbündet zu bleiben, egal, was für ein Chaos in der bedingten Welt abgeht. Das genau tun Eltern mit der Art von Liebe. Egal, was für Katastrophen die Kids abliefern, sie bleiben solidarisch mit ihrer Grundnatur, darauf können die Kinder bauen. Das ist unsere Haltung als Bodhisattvas und Bodhisattvis und unser Angebot an die Welt.

***

Jetzt gehe ich noch weiter mit Gendün Rinpoche, Herzensunterweisungen Seite 110, Skript Seite vier:

Liebe ist der Wunsch, dass alle Lebewesen vollkommenes Glück erfahren mögen.
Sie drückt sich im Wirken**, also in der Aktivität **zum Wohl der Lebewesen aus -
an jedem Ort und in jeder Situation.

Liebe ist nicht einfach nur eine Absicht, sie zeigt sich auch im Handeln. Dharma-Praxis bedeutet deshalb, Körper, Rede und Geist in heilsamem Verhalten zu schulen, also in heilsamem Denken und Sprechen**, und die daraus entstehende positive Kraft allen Lebewesen zu widmen**, zur Verfügung zu stellen, **damit sie so schnell wie möglich Erleuchtung erreichen,** das letztendliche Erwachen verwirklichen können.

Die Geisteshaltung, für das Glück und Wohlergehen aller zu wirken, wird dann allmählich zu einer allesdurchdringenden Lebenseinstellung.

Wenn wir mal angefangen haben, mit der Zeit durchdringt diese Einstellung alle Situationen. Es würde uns selbst wehtun, nicht mehr in dieser Einstellung unterwegs zu sein. Es gibt gar kein Zurück mehr. Nicht mit dieser Liebe unterwegs zu sein, fühlt sich fremd an, fühlt sich an, als ob wir nicht mehr zuhause sind in unserem Leben. Es ist schmerzhaft. Also:

Die liebevolle Haltung strömt durch unser Verhalten und durch unsere tägliche Aktivität nach außen. Wir werden anderen mit der Zeit ein inspirierendes Beispiel dafür, was zu tun und was zu lassen ist, also was heilsam und was nicht heilsam ist.

Mit jedem Moment, in dem wir eine reine Motivation haben, klärt sich unser eigener **Geist ein wenig mehr und unser Verhalten**, also unser Denken, Reden und physisches Verhalten **wird reiner**, noch liebevoller.

So entwickelt sich Bodhisattva-Aktivität und so manifestieren sich auch Schritt für Schritt all die meditativen Verwirklichungen, die durch Liebe und Mitgefühl entstehen.

Ihr denkt vielleicht, welche meditativen Verwirklichungen sind denn da gemeint? Für Gendün Rinpoche - das weiß ich natürlich, weil er an anderen Stellen darüber gesprochen hat - ist aller Samādhi geboren aus Liebe und Mitgefühl. Da gibt es gar keinen anderen Samādhi. Ichbezogene Versenkungszustände hält er nicht für Samādhis auf dem Bodhisattva-Weg. Für ihn ist es so, dass die Hindernisse in der Meditation ohnehin nur durch Ichbezogenheit entstehen, durch unser ichbezogenes Denken, das Kreisen um uns selbst, um unsere Vergangenheit, unsere Zukunft, ob wir jetzt alles richtig machen. Wenn wir nicht mehr um uns selbst kreisen, entsteht automatisch Samādhi.

Dieses Nicht-um-sich-selbst-Kreisen ist ein anderer Ausdruck für Liebe und Mitgefühl. Von daher sind mit diesen Samādhis, die aus Liebe und Mitgefühl entstehen, alle Bodhisattva-Samādhis gemeint. Das wollte ich euch noch nahebringen.

***

Fragen und Antworten

Teilnehmer*: Wie unterscheidet sich die Praxis der Vier Unermesslichen im Theravāda und Mahāmudrā? Könntest du kurz sagen, wie du das siehst?*

Das war eine provokative Frage. Eigentlich unterscheidet sie sich gar nicht, und dann kann man sagen: Wahrscheinlich ist in der Praxis der Vier Unermesslichen die Betonung auf die leere Natur der Praktizierenden und derjenigen, die Gegenstand unserer Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut sind, noch ein wenig stärker. Also der Anata-Aspekt wird wahrscheinlich noch ein bisschen stärker herausgearbeitet. Aber das wäre es auch schon.

Teilnehmerin*: Zum Bild des kleinen Kindes: Es ist nicht klar, ob ich Liebe gebe oder ob es die Offenheit des Kindes ist, welche diesen Raum der Liebe öffnet.*

Es sind deine Herzensaugen, die die Offenheit des Kindes erspüren. Und auch das hat schon etwas mit der liebevollen Sicht auf die Situation zu tun.

Teilnehmerin*: Ich fand es auf positive Art überraschend zu spüren, dass Liebe und Fürsorge zu geben auf eine wundervolle, warme Art gleich war, wie Liebe und Fürsorge zu bekommen. Es war so deutlich kein Unterschied, wie ungetrennt, das fühlte sich so richtig an. Danke für diese schöne Erfahrung*. Danke fürs Teilen.

Teilnehmerin*: Das Geben von Fürsorge ist fast ein natürlicher Zustand für mich. Beim Empfangen tue ich mir schwer, ein Gefühl zu erzeugen, zu spüren.*

Bitte mach den anderen doch das Geschenk, sich um dich kümmern zu dürfen, also dir etwas geben zu können, das wäre Ausdruck von Liebe.

Teilnehmerin*: Bei mir kamen tiefe Traurigkeit und Tränen. Ich habe Dankbarkeit für liebe Menschen gefühlt, die nicht mehr leben und es war schmerzvoll zu sehen, wie sehr ich versäumt habe, diesen Menschen Liebe, Offenheit und mehr Interesse entgegenzubringen, weil ich von ihnen verletzt wurde oder zu sehr mit mir selbst beschäftigt gewesen bin. Jetzt scheint es zu spät, das ist die Traurigkeit. Aber ich kann jetzt vielen anderen diese Liebe entgegenbringen. Das ist tröstend.*

Ja, du bist den nächsten Schritt schon gegangen. Wenn du jetzt mit denen sprechen könntest, ein ganz offenes Gespräch mit denen, wo es äußerlich jetzt zu spät ist, die würden sagen, gib das Geschenk der Liebe jetzt an andere weiter. Gib es weiter, als ob ich es wäre. Das würden die meisten sagen.

Teilnehmerin*: Ich tue mich mit dem Fühlen irgendwie schwer. Liebe, Wohlwollen als Haltung ist mir ganz verständlich. Natürlich möchte ich, dass es allen gut geht und tue dafür, was ich kann. Aber braucht es dabei intensive Gefühle?*

Nein, braucht es nicht. Das darf sich ganz selbstverständlich neutral anfühlen. Da muss man nichts Bestimmtes spüren. Es muss nicht richtig warm werden im Herzen. Eine Mutter, die sich fürsorglich um ihre Kinder kümmert, spürt auch nicht jedes Mal den großen Liebeselan. Das macht sie einfach.

Teilnehmer*: Das Entwickeln von Liebe geben und nehmen wird zu meiner Lieblingsbeschäftigung. Danke für eure wunderschönen, offenen Mitteilungen. Dadurch wird es für mich so richtig lebendig.*

Teilnehmerin*: Ich erlebe zurzeit stark bei einer Person, dass meine Liebe und Güte vehement, zum Teil mit Aggression, zurückgewiesen wird. Das ist schwer, doch ich lerne dabei, mich nicht davon abbringen zu lassen, mir treu zu bleiben.*

Wenn du da geschickt mit umgehst, dann verzichte etwas auf die äußeren Zeichen der Fürsorge und Liebe, die den anderen vielleicht etwas provozieren, und bleibe mehr in so einer stillen Herzensgüte. Das entschärft die Situation meistens.

Teilnehmerin*: Ich kenne Situationen, wo ich Liebe und Fürsorge eines anderen für mich als grenzüberschreitend empfunden habe und mit subtiler Erwartung an mich verknüpft. Ich bin deswegen vorsichtig, wem und wie ich jemand anderem Liebe entgegenbringe. Eine wohlwollende Haltung kann durchaus still und passiv sein und abwarten, wann der andere meine Hilfe haben will.*

Teilnehmerin*: Manchmal gibt es auch in Beziehungen den Staueffekt, wenn beide Richtungen von*

Geben und Nehmen nicht in Balance kommen.

Teilnehmer: *Ich bin beim Geben von Liebe zurückhaltend, aus Angst, übergriffig zu sein, und beim Empfangen von Liebe ist auch eine Zurückhaltung. Das braucht es doch nicht. Zeit, das loszulassen.*

Wenn du deine Vorrednerin berücksichtigst, begrenzt du die Zurückhaltung auf Situationen, wo dir tatsächlich signalisiert wird, dass es übergriffig sein könnte. Denn die Vorsicht war schon irgendwann mal angebracht in deinem Leben, aber jetzt vermutlich etwas übertrieben. Deswegen kannst du jetzt etwas mehr Risiko leben im Lieben. Lieben bedeutet auch, ein gewisses Risiko einzugehen.

Teilnehmerin*: Das Wohl der andern im Herzen haben bedeutet auch, die Grenzen des andern zu respektieren und ihn nicht mit meiner Fürsorge oder meiner Vorstellung davon, was der andere brauchen könnte, ungebeten zu überschütten.*

Wunderbar. Vielen, vielen Dank. Ich sehe jetzt nur einige von euch auf dem Bildschirm, aber ich danke euch ganz von Herzen.

***

Eine kleine Tonglen-Praxis

Wir beginnen stets bei uns selbst. Der Punkt, uns anderen zuzuwenden, ist dann gekommen, wenn wir uns selbst gut genährt fühlen. Und so nähren wir uns mit dem Einatem, entledigen uns von allem Überflüssigen beim Ausatem.

Da ist so viel natürliche Fürsorge darin, wie das Herz schlägt, wie es einfach atmet, wie die anderen physiologischen Funktionen sich immer wieder darum kümmern, dass es uns gut geht.

Dann denken wir zum Beispiel an die Personen, die dazu beigetragen haben, was wir heute schon zu uns genommen haben. Wir fühlen uns genährt und nehmen dieses Gefühl, äußerlich genährt zu werden durch Wasser und Brot und alles, was wir noch so zur Verfügung haben, tief in uns auf. Wir denken auch an die Fürsorge, uns die feste und flüssige Nahrung in einer Form zubereitet zu haben, dass sie für uns bekömmlich ist.

Während wir uns mit dem Einatmen so nähren lassen, beginnen wir mit dem Ausatem, unsere Dankbarkeit in Richtung der Erzeuger zu schicken, all derer, die sich darum gekümmert haben, dass wir unseren Kaffee trinken konnten, unseren Tee, unser Wasser zapfen, die das Croissant gebacken oder es fraglos akzeptiert haben, dass wir heute keinen Hunger hatten und fasten wollten, auch die bekommen Licht-strahlende Dankbarkeit. Wir lassen uns nähren und lieben, auch auf andere Weisen, und nehmen das dankend auf. Diesen Dank lassen wir ausströmen mit dem ausströmenden Atem.

Wir danken denen, die dafür gesorgt haben, dass wir in einem Bett oder in einem Schlafsack auf einer Matratze schlafen konnten, dass wir einen Raum oder ein Zelt zur Verfügung hatten. Wir lassen uns nähren davon, dass durch andere so etwas in unser Leben gefunden hat, dass es uns zur Verfügung steht.

Und wir danken den Bekannten und den Unbekannten. Wir wurden von Bekannten und Unbekannten genährt, versorgt, und wir danken dafür. Diese Licht-strahlende Dankbarkeit, wir wissen schon, wo sie hingehen muss, wir wissen das von selbst.

Die Nahrung kommt aus allen Richtungen, von vorne und hinten, von rechts und links, von oben und unten, und die Dankbarkeit strahlt in alle Richtungen, vorne und hinten, oben und unten. Annehmen und geben. Liebe empfangen, Fürsorge empfangen und dankbare Liebe ausstrahlen lassen.

Schauen wir mal, dass wir die Praxis abrunden. Sie geht natürlich ein ganzes Leben lang weiter, auch jetzt beim Mittagessen. Wir merken schon, dass diese Kontemplation, Meditation des Tonglen ganz viel mit Interdependenz zu tun hat, mit der wechselseitigen Bedingtheit. So wie wir von anderen genährt werden, so führen unsere Handlungen auch dazu, dass andere etwas bekommen und wir sind motiviert, diese unzähligen Kreisläufe weiter zu nähren, weiter mit Dankbarkeit und Liebe zu füllen.

***

IV. Mitgefühl - Karuṇā

Tag 3, Montagnachmittag, 10.8.2026

Schön, euch zu sehen, ich begrüße euch. Jetzt, wo ihr alle die Zuflucht gelernt habt, geht es aber zur Sache, was? Wie schafft ihr das denn jetzt, euch in die Zuflucht hineinzubegeben, ohne dass der Intellekt anspringt? Das ist jetzt schwierig. Aber wir nehmen den Intellekt mit auf die Reise und singen die Zuflucht schön langsam, und ihr könnt gucken, was das noch alles bedeutet.

Sangye heißt Buddha oder das Erwachen. Das reicht mir eigentlich schon, den Rest der Worte brauche ich nicht zu verstehen. Warum sprechen wir das denn dreimal, damit sich die Vokabeln einprägen? Das haben wir bei der Zufluchtnahme auch schon gemacht. Warum haben wir bei der Zufluchtszeremonie dreimal die Zufluchtsformel wiederholt? Die Art, wie wir in die Zuflucht einsteigen, ändert sich: Das erste Mal ist die Bitte um Zuflucht. Das zweite Mal ist die Verpflichtung, wir engagieren uns. Und das dritte Mal ist in der Gewissheit, in der Zuflucht angekommen zu sein.

Das ist nicht in den Worten, auch nicht im Kleingedruckten, das ist im Hintergrund. Also Ausrichtung mit der Bitte, mit dem Hineinfühlen, dann das Eintreten mit der Verpflichtung, Praṅidhāna, ich gehe den Weg wirklich, ich bitte nicht nur um etwas, ich gehe, ich bin drin. Das dritte Mal ist dann, ich bin wirklich angekommen, ich bin in der Zuflucht.

Wenn wir dieselbe Haltung drei Rezitationen lang durchziehen, ist das nicht ganz im Sinne des Erfinders. Der Buddha war der Erfinder, heißt es. Ich weiß nicht, ob ihm das in die Schuhe geschoben wird, aber es heißt, dass am Ende seines Lebens diese Zuflucht in Buddha, Dharma, Saṅgha etabliert war und dass es diese drei Wiederholungen gab.

Mitgefühl bei Gampopa

Auch wenn Gampopa heute leben würde, was er ja vielleicht tut, nur haben wir keine Ahnung, wer genau das ist, er würde Mitgefühl nicht anders zusammenfassen, als er es damals getan hat auf der Basis der Tradition, die von Indien nach Tibet gekommen ist. Das Mitgefühl wird auch wieder in drei unterteilt, die kennt ihr schon, Seite 98, Skript Seite fünf:

Mitgefühl mit Lebewesen als Bezugspunkt.
Mitgefühl mit der Wirklichkeit als Bezugspunkt.
Mitgefühl frei von Bezugspunkten.

Mitgefühl mit Lebewesen als Bezugspunkt entsteht, wenn wir das Leid der Lebewesen in den niederen Daseinsbereichen und anderswo sehen.

Also spüren. Das kennen wir gut. Wenn uns das berührt, dann spenden wir vielleicht sogar etwas. Dann schicken wir Unterstützung, dann handeln wir, dann sorgen wir dafür, dass Armut weniger wird, dass Hunger und Durst weniger werden, dass wir frisches Wasser haben, dass Asylsuchende Unterkunft und Unterstützung finden. Vielleicht sind einige von euch aktiv darin, Sprachkurse zu geben oder in einer Küche mitzuarbeiten, in einer freien Küche. Es gibt so viele Möglichkeiten.

Überall, wo wir Leid erleben, berührt uns das. Wir können mitfühlen, wir schwingen mit. Auch Mitgefühl ist nicht einfach nur Empathie, sondern ist ein aktives Gefühl, so wie die Liebe. Es führt ins Handeln, um Leid zu verringern und um die Ursachen des Leides dann möglichst auch anzugehen.

Die zweite Form von Mitgefühl mit der Wirklichkeit als Bezugspunkt hat schon mehr mit unserem Blick auf die Ursachen zu tun.

Mitgefühl mit der Wirklichkeit als Bezugspunkt entsteht, wenn wir über die vier Edlen Wahrheiten meditieren und die beiden Arten von Ursache-Wirkungs-Beziehungen verstehen.

Es braucht ein paar Kenntnisse. Wer den Dharma-Grundkurs schon von Anfang an besucht hat, weiß genau, was mit den vier Wahrheiten gemeint ist. Das kommt erst in der Prüfung am Schluss...

Erstmal das Leid, es gibt Leid. Das Leben ist nicht einfach. Es gibt drei Arten von Leid: Das offenkundige Leid ist unangenehm, das Leid, wenn sich Angenehmes wandelt, und das im Haften an einem wirklichen Selbst innewohnende Leid der Identifikation mit den Skandhas, mit den

Aggregaten, die Identifikation mit einem Ich.

Die Ursache von Leid ist die zweite Wahrheit: Wir landen in diesen drei Formen von Leid aufgrund langer Übung. Wir haben es lange trainiert, Leben um Leben und in diesem Leben. Wir nennen das karmische Muster. Wir haben es richtig gut geübt, immer wieder. Wir haben auch keine Gelegenheit ausgelassen, wir waren sehr motiviert.

Wenn wir da ein bisschen tiefer schauen, Ursache von Leid, was bewirkt eigentlich, dass wir immer wieder diese Muster haben entstehen lassen und denen weiter gefolgt sind, dann merken wir, es ist Unwissenheit. Es ist ein mangelndes Gewahrsein darüber, wie es wirklich funktioniert, glücklich zu werden. Wir waren irgendwie nicht pfiffig genug. Wir haben es nicht gecheckt, wie man wirklich glücklich wird. Wir dachten, mehr Greifen erhöht meine Chancen, glücklich zu sein. Wir haben es nicht geschnallt, dass weniger Greifen die Chancen deutlich mehr erhöht.

Wir haben oft das Gegenteil davon getan, von dem wir heute sagen würden, dass es wirklich glücklich macht. Wir waren eher im Horten, im Behalten unterwegs als in der Freigebigkeit. Wir wurden eher mal ärgerlich als geduldig, Gelassenheit. Wir haben eher mal uns genommen, was uns Spaß gemacht hat statt respektvoll mit dem, was anderen gehört, umzugehen. Respekt war ohnehin nicht unsere Stärke. Aufgrund von mangelndem Gewahrsein haben wir die falschen Schlüsse gezogen und uns so verhalten, so gehandelt, dass wir im Nachhinein nur mit dem Kopf schütteln können und sagen, meine Güte, meine Güte, wie konnte ich nur. Das ist Ausdruck von zunehmendem Gewahrsein.

Die dritte Wahrheit ist: Es gibt Befreiung von Leid. Es gibt tatsächlich das Erwachen, diese Freiheit gibt es. Genauso wie wir sagen, ja, es gibt Leid, sagen wir auch, es gibt das Freisein von Leid. Es gibt wirklich eine Möglichkeit, voll und ganz frei zu sein.

Im persönlichen Erleben sind das erstmal kleine Momente, wo wir merken, wow, was war jetzt das? Das war ja wohl ein ganz offener Geistesmoment, wow, was für ein Geschenk. Diese Ahnungen hat jeder von uns, und wenn es beim Einschlafen ist. Kleine Momente, wo gerade gar nichts mehr drückt und wir auch überhaupt nicht mit uns selbst beschäftigt sind. Völlige Gelassenheit, Offenheit. Das ist das Dritte, worauf der Buddha hingewiesen hat.

Das Vierte ist die eigentlich gute Nachricht, es gibt sogar einen Weg dahin. Es gibt eine Möglichkeit, immer häufiger in dieses offene Sein einzutreten.

***

Mitgefühl in Beziehung zu den Vier Edlen Wahrheiten

Wenn wir das jetzt mit dem Mitgefühl in Beziehung setzen: Geistesströme - ich spreche jetzt mal für Menschen und Tiere, die wir als das erste wahrnehmen - wow, so viel Leid in der Welt. In der Tierwelt und in der Menschenwelt, so viel Leid, wow.

Dann entsteht Mitgefühl, wenn wir sehen, wie unwissend sich Mensch und Tier in immer weiteres Leid verstricken und wie stark diese Muster sind, mit denen sie das vorhersagbar tun. Wir sind so was von vorhersagbar. Menschen denken, sie wären frei, und in ihrer vermeintlichen Freiheit sind sie so unglaublich vorhersagbar. Das Sehen der Ursachen des Leides schafft noch mehr Mitgefühl.

Jetzt sehen wir auch noch, die könnten so frei, so glücklich sein. Die Freiheit, das Glück, nach dem sich alle sehnen, ist ja da, das ist ja schon da als die wahre Natur genau dieses Geistes, der jetzt gerade im Leid gefangen ist. Wenn nur die Entspannung einsetzen würde, wenn wir nur den Fokus auf mich selbst als Mittelpunkt der Welt loslassen würden, da wäre es ja sofort. Es braucht nicht mal erzeugt zu werden, es ist schon da. Wir müssen nur aufhören, es zu verhindern. Das Mitgefühl wird noch stärker, wenn wir sehen, dass es ja eigentlich die Lösung schon gibt, die muss nur genutzt werden.

Das Mitgefühl wird noch stärker, wenn wir dann sehen, es gibt Leute, die haben sogar Zugang zum Dharma, also zu den verschiedenen Formen, zu den verschiedenen Wegen, die uns aufzeigen, wie wir tatsächliches Glück finden können, wie wir in Befreiung finden können. Es ist ja da, es ist vor der Nase. Die sind sogar den Menschen, den Lehrern, den Lehrerinnen schon begegnet, die haben die Texte in der Hand gehabt, die bräuchten auch nur auf die richtigen Knöpfchen im Internet zu drücken

und - was machen sie? Stattdessen ziehen sie sich irgendwas anderes ein. Wow, noch mehr Mitgefühl.

Viermal, vier edle Wahrheiten, jede dieser edlen Wahrheiten eine Verstärkung des Mitgefühls. Wow, wow. Es dreht mir das Herz um, so kann man das nur sagen.

Ursache-Wirkungs-Beziehungen

Jetzt werden die zweite und die vierte edle Wahrheit mit den zwei Arten von Ursache-Wirkungsbeziehungen noch ein wenig ausgeführt. Eben habe ich doch vorgelesen, dass Mitgefühl mit der Wirklichkeit als Bezugspunkt entsteht, wenn wir über die vier edlen Wahrheiten meditieren und die beiden Arten von Ursache-Wirkungs-Beziehungen verstehen. Das ist die Ursache-Wirkungsbeziehung, wie Saṃsāra entsteht, also wie Leid entsteht, und die Ursache-Wirkungsbeziehung, wie Nirvāṇa entsteht, also Freiheit.

Das sind die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens für Saṃsāra und deren Umkehrung für Nirvāṇa, für Freisein. Das ist die zweite edle Wahrheit, etwas präziser formuliert: Aha, durch diese zwölf Glieder, genau da, wo Anhaften aufgrund von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen entsteht, da entsteht das Greifen, aha, und so verstrickt man sich - es beschreibt das Ganze genauer. Wenn genau an dem Punkt ein Loslassen passiert, Gelöstheit, eine Nicht-Identifikation mit den Skandha-Prozessen, dann tritt der Geist notwendigerweise, aber sowas von logisch von selbst in freie Geisteszustände ein. Das ist die vierte edle Wahrheit, der Weg ins Freisein von Leid.

Wenn wir das verstehen, vielleicht nicht nur intellektuell, sondern aufgrund eigener Erfahrung, dann vertieft sich das Mitgefühl und wir sehen, wie es wirklich ist. Von dem Punkt an wissen wir auch, wie wir helfen können. Wir sehen, dass wir Menschen aufmerksam machen müssen darauf, wie sie ihr eigenes Leid erzeugen und wie sie ihr eigenes Glück bewirken können. Das ist unsere Aufgabe, ihnen zu helfen, es selber zu tun, Hilfe zur Selbsthilfe. Wir machen das nicht für sie, es ist immer Hilfe zur Selbsthilfe. Aber wir wissen jetzt, wo wir ansetzen müssen.

Das ist ein bisschen wie eine gute Gärtnerin, gewusst wie. Wir haben so eine gute Gärtnerin bei uns im Grünen Baum, die überrascht alle Raitenbucher, dass sie aufgrund ihres Gewusst-Wie ohne Zusatz von irgendwelchen Düngemitteln aus dem Boden die unglaublichsten Gemüse hervorzaubert, nur Wasser und dem Boden immer wieder zuführen, was man ihm wegnimmt, also Untermulchen, nur das. Seht mal diese Blumen hier. Ich glaube, die sagt gar nicht, ich muss die lieben, sondern sie macht das einfach wie eine Mutter. Einfach so, Liebe natürlich auch. Es haben schon viele mit Liebe versucht, in Raitenbuch einen Garten zu machen, das ist nicht neu. Aber das Gewusst-Wie ist neu, und das brauchen wir.

Nur eine gute Motivation ohne das Gewusst-Wie, das Knowhow, das ist nicht dasselbe. Motivation alleine reicht nicht. Das ist wie Liebe ohne Weisheit, Mitgefühl ohne Weisheit, geht nicht, führt nicht zum selben Ergebnis.

Und die Raitenbucher stehen davor, schütteln den Kopf und sagen, ne, ich lebe hier schon mein ganzes Leben lang, aber in dieser kargen Erde, dass das möglich ist! Sie haben das Potential dieser Erde nicht erkannt. Sie dachten immer, sie leben auf einem armseligen Stück Land, was gerade mal fürs Vieh das Notwendigste hergibt.

Wir leben nicht in einem armseligen Geistesstrom, unser Geistesstrom ist ein potentielles Paradies, wirklich. Das Beispiel ist ziemlich gut, finde ich. Ihr habt Zweifel an eurem eigenen Geistesstrom, das ist so schade. Ihr traut euch nicht zu, auch nur zu denken, ihr könntet erwachen, gar Buddhas sein. Das ist das größte Hindernis, dass wir denken, es wäre nicht möglich. Die anderen schon, aber ich nicht, der Tilmann hat gut reden. - Es ist derselbe Geist. Kein Unterschied.

Das ist Mitgefühl mit Bezug auf die Wirklichkeit. Wir sehen, es wäre eigentlich alles da, es wäre doch so leicht. Wenn die Menschen doch nur so loslassen könnten wie bei einer Massage. Wenn sie das auch tagsüber mal ohne Massage hinkriegen würden, oder wie beim Einschlafen. Es wäre so leicht. Und mit dieser Entspannung dann aufstehen vom Massagebett oder aus dem Bett morgens beim Erwachen und so in den Alltag gehen, ohne sich unnötig anzuspannen. Es wäre doch eine so schöne Welt. Das ist Mahāmudrā.

Das Mitgefühl ohne Bezug kann nichts Neues bringen, ist wahrscheinlich die Nondualität.

Das Mitgefühl frei von Bezugspunkten entsteht, wenn wir in meditativer Ausgeglichenheit, das ist ein Wort für tiefer Samādhi, **die leere Natur aller Phänomene erkennen und sich dadurch ein besonderes Mitgefühl für Wesen zeigt, die an vermeintlich Wirklichem festhalten. So heißt es: Wenn ein Bodhisattva in meditativer Ausgeglichenheit durch die Kraft der Meditation seine Erkenntnis vollendet, entsteht in ihm ein besonderes Mitgefühl für jene, die vom Dämon des Für-wirklich-Haltens besessen sind.**

Da brauche ich nichts zusätzlich zu erklären. Wir kümmern wir uns jetzt vorwiegend um das Mitgefühl mit Lebewesen als Bezugspunkt, aber die anderen Ebenen schwingen mit. Denn es ist gut, wenn unser Mitgefühl sich nicht nur an dem oberflächlichen Leid orientiert, sondern sich bereits auf die Ursachen des Leides bezieht und schon eine Ahnung von der Lösung hat. Wenn wir mitfühlend handeln, es ist wichtig, eine Ahnung von der Lösung zu haben.

Wenn wir sehen, jemand wird nass beim Schlafen im Bett, ist die Lösung wahrscheinlich, das Dach zu reparieren. Es ist nicht so hilfreich, dem dann nur einen Overall anzuziehen. So geht unser Blick weiter und wir möchten nachhaltig unterwegs sein mit unserem Mitgefühl, nicht nur Trostpflaster.

***

Bei der Praxis des Tonglen, immer wenn wir uns einlassen zu spüren, wie es uns selbst geht, wenn wir uns vorstellen, wie es dem Fünfjährigen uns gegenüber ging, als er das und das erlebt hat, bewegen wir uns nicht nur an der Oberfläche des Leides, sondern mit dem, was wir ausstrahlen an Unterstützung, gehen wir an die Ursachen, dass bestimmte Identifikationen geschwächt, ein bisschen aufgelöst werden, dass wir im Jetzt Möglichkeiten aufzeigen, wie wir wieder ins Fließen kommen können - also es geht tiefer als nur die Person vor uns, auch wenn wir es selber sind, in den Arm zu nehmen. Das ist auch gut, aber es geht weiter.

Und die Hilfe zur Selbsthilfe muss angemessen sein. Als Neunzehnjähriger war ich einen ganzen Monat zu Gast bei Indios am Pazifik im Süden von Mexiko. Die Hilfe zur Selbsthilfe der Regierung hatte so ausgesehen, dass sie denen, die mit diesen Einbäumen fischen gingen, einfache Motorboote gestellt hatten, aber niemand hatte ihnen erklärt, wie man die Motorboote repariert. Die Hilfe zur Selbsthilfe war in Kürze vorbei, und sie haben sich dann selbst geholfen, sie sind wieder zurück zu ihren Einbäumen, mit denen sie dann wunderbar in der Lagune unterwegs waren und sich auch aufs Meer raustrauten.

Hilfe zur Selbsthilfe muss angemessen sein, dort ansetzen, wo es nachhaltig ist, wo wirklich Kompetenz entsteht, eine Fähigkeit, mit neuen Herausforderungen umzugehen. Das ist Mitgefühl, weises Mitgefühl. Die Definition ist:

Das Mitgefühl, das sich auf alle Lebewesen bezieht, drückt sich in dem Wunsch aus, dass alle Lebewesen, also wir alle, **frei von Leid und dessen Ursachen sein mögen.**

***

Meditation / Kontemplation Mitgefühl

Auch hier haben wir sicherlich schon gemerkt, dass es kein sentimentales Mitgefühl ist. Es ist ein sehr weises Mitgefühl, das tief schaut und trotzdem berührt ist. Wir sind so berührt, dass wir sogar bereit sind, unser ganzes Leben durch diese Liebe und dieses Mitgefühl bestimmen zu lassen. Wir schenken uns dem Strom von Liebe und Mitgefühl.

Darin atmen wir. So wie wir selber gerne in Liebe und Mitgefühl aufgehoben sind, so sind wir auch bereit, andere in dem Strom von Liebe und Mitgefühl zu baden. Wir können uns das im Moment so vorstellen, dass wir mit dem Einatmen spüren, wie wir selber in diesem Strom von Liebe und Mitgefühl genährt werden, wie wir gesehen werden und wie wir das einatmen und annehmen, so verstanden zu werden, so gesehen zu werden.

Wir lassen diesen ständig fließenden Strom mit dem Ausatem weiterfließen zu allen, die uns in den Sinn kommen. Mitgefühl annehmen und Mitgefühl weiterfließen lassen.

Vielleicht erinnern wir uns an die eine oder andere Situation, wo wir sehr wohltuendes Mitgefühl erlebt haben, angemessenes Mitgefühl, nicht übertrieben, ohne dass etwas in uns hineininterpretiert wurde. Ein Mitgefühl, in dem wir uns gesehen fühlten. Ein Mitgefühl, das gehandelt hat und genau das tat, was wir vielleicht selber in dem Moment nicht tun konnten. So mancher körperliche Schmerz wurde mir so schon gelindert und dann auch behoben. So manches emotionale Leid wurde so feinfühlig begleitet.

Ich erinnere mich und bin auch hier wieder dankbar für das erlebte Mitgefühl und bin bereit, es auch anderen zukommen zu lassen. Menschen, die wohltuend mit meinen Schmerzen umgegangen sind, darauf eingegangen sind, mir vielleicht sogar die Ursachen gezeigt haben. Menschen, die mir Zusammenhänge erklärt haben, mir die Augen geöffnet haben. Menschen, die mir halfen, das Herz wieder zu öffnen, wenn es verschlossen war. Ich bin bereit, genauso für andere da zu sein. Ich lasse das Geschenk des Mitgefühls weiterfließen.

Manchmal führe ich mir ins Bewusstsein, was für Ströme der Liebe und des Mitgefühls durch die Welt fließen. Überall, in den verzweifelsten Situationen. Dort, wo Menschen zusammenhocken und Angst vor dem nächsten Angriff haben. Dort, wo Menschen bei großem Hunger noch das Letzte mit anderen teilen. Dort, wo Menschen einander ihr Wissen weitergeben, ihr Gewusst-Wie. Wo die Schutzbedürftigen geschützt werden.

Ich lasse mich von diesen Strömen der Liebe und des Mitgefühls erfassen und durchfluten. Und auch das darf nicht steckenbleiben. Es fließt weiter. Und so fließen Ströme des Mitgefühls von unzähligen Lebewesen zu mir und von mir zu unzähligen Lebewesen. - Ganz, ganz vielen Dank.

***

Übertragungslinien

Es wird in den letzten Jahren ja häufiger auch von Traumata gesprochen, die über die Generationen hinweg übertragen werden, *transgenerational trauma*. Zum Beispiel in Israel habe ich viel damit zu tun. Man weiß nicht, wie weit man zurückgehen soll, aber Holocaust-Überlebende, die Kinder bekommen haben, die ihrerseits wieder Kinder bekommen haben, wo Trauma Generationen überspringt und weitergeht. Das ist eine Tatsache, wie Verletzungen und die Prägungen durch Verletzungen über Generationen weitergehen können.

Aber wisst ihr, dass es auch *transgenerational compassion* gibt? Übertragungen von Mitgefühl und Liebe über die Generationen hinweg? Das wollte ich euch mit dieser Meditation nahebringen. Wir können uns diesen Strömen der Liebe und des Mitgefühls öffnen, die durch die Welt gehen. Ohne sie wäre die Welt schon längst kaputt. Das hält die Welt zusammen. Das bewirkt immer wieder, dass es doch noch Lösungen gibt, wo es schon irgendwie völlig verrannt aussieht.

Tunt euch ein, stimmt euch ein in diese Linien, Übertragungslinien von Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Das ist im Dharma mit Übertragungslinie gemeint, *transgenerational Awakening*, Erwachen, das durch die Zeit geht. Das ist unglaublich. Die Möglichkeit ist da. Alles ist da. Es kommt nur darauf an, ob wir auch bereit sind, mit unseren Antennen in diese Richtung zu fühlen. Unsere Betonung liegt immer wieder, zwar verständlicherweise, aber zu sehr auf dem leidvollen Aspekt, auf den Krisen, auf den Schwierigkeiten.

Wie wäre es denn, wenn wir bewusst gegensteuern und die Betonung mal mehr in Richtung Liebe, Mitgefühl, Weisheit und eben die Lösungen legen. Das geht doch auch. Wir sind zu beidem in der Lage. Es hat etwas unterschiedliche Auswirkungen, wofür wir uns entscheiden. Ich denke, beides ist gut, aber wir sollten tatsächlich nicht nur das eine tun, weder immer denken, alle sind schon erwacht und alles paletti, das wäre auch keine Lösung. Das machen die wenigsten, die meisten sagen, alles Krise, nur noch Krise, Probleme, Traumata. Ich kann nicht glücklich sein, werde auch nie glücklich sein. Der Affirmationsmodus im Leidvollen.

Es geht nicht darum, etwas zu erzeugen, sondern es geht darum, die Fühler zu öffnen für eine Wellenlänge. Der Dharma-Funk, der Mitgefühls-Funk ist auch im Äther. Die Liebes-Schwingungen der Generationen sind auch im Äther, die sind auch zu spüren, genau wie die Verletzungen. Das sind

ganz kraftvolle Radiosendungen, ganz kraftvolle. Stellt euch vor, wir würden uns täglich da einschwingen. Stellt euch das mal vor - und weiterfließen lassen.

Das ist so schön, wenn wir merken, wir sind Teil, wir sind Empfangende von so viel Liebe und Mitgefühl, was sich in unserer Lebenssituation ja auch ganz konkret zeigt. Wir sitzen hier und haben sogar Zeit und die Möglichkeiten, jetzt hier zu sein. Da muss ja wohl eine Menge los sein in unserem Leben, dass wir diese Freiheiten haben und dass wir Interesse entwickeln am Heilsamen.

Wie wäre es, wenn wir uns entscheiden, keine Sackgasse zu sein? Dass es durch uns weiterfließt. Das ist das Bodhisattva-Versprechen, das ist genau Bodhicitta. Empfangen, voll darin aufgehen, Buddha werden und nicht bis dahin warten, sondern im Prozess des Buddha-Werdens weiterfließen lassen. Immer grad weiterfließen lassen.

Was ankommt, wird nicht gestaut, es fließt weiter. So wie bei allem, das ist die Natur des Seins. Jedes Festhalten, egal ob es an etwas Schönem ist, etwas für sich behalten - Liebe für sich behalten erstickt die Liebe, das geht gar nicht. Liebe muss geteilt werden. Liebe muss strömen, muss sich verbreiten. Das geht nicht anders, sonst kann sie nicht atmen.

***

Als ich mich vor drei Minuten hier hinsetzte, war der Saal noch fast leer. Da habe ich mich an eine Geschichte erinnert, die Khentrul Rinpoche uns erzählt hatte, als er jetzt bei uns war, ich glaube, die hat er der ganzen Gruppe erzählt, nicht nur mir privat. Er hatte einen Lehrer, der dafür bekannt war, dass er manchmal unendlich lange unterrichtete. Dieser Lehrer hatte zudem die Eigenart, die Augen zu schließen beim Unterrichten. Es muss wohl mal in der Schweiz gewesen sein, dass er eingeladen war und unterrichtet hat. Es war ein Abendvortrag, er schloss die Augen und in seiner Liebe zum Dharma fing er an zu unterrichten und unterrichtete und unterrichtete und sprach über den Dharma. Irgendwann machte er nach vielen Stunden die Augen auf, da war noch eine Person im Saal. Er sagte, oh, schön, dass Sie mir zugehört haben. Dann sagte die Person, ja, ich bin derjenige, der abschließt.

Da ich ja auch die Augen schließe, wenn ich Meditationen anleite... also wenn es dann mal soweit ist, dürft ihr mir auf die Schulter tippen. Eine wahre Geschichte. Gendün kannte auch keine Pausen, also mit Gendün drei, vier Stunden am Stück ohne Pause, kein Thema. Wofür Pausen machen?

***

Weitere Schritte zur Entwicklung von Mitgefühl - Ausweiten unserer Haltung

Wir haben doch beim Entwickeln von Liebe als Hilfe benutzt, uns zu erinnern, wo sich jemand in unserem Leben fürsorglich um uns gekümmert hat, wo wir also eigentlich Liebe empfangen haben auf eine konkrete Art, auf eine emotionale Art. So ein bisschen haben wir das vorhin auch gemacht, als wir uns erinnert haben, wo sich jemand aus Mitgefühl fürsorglich um uns gekümmert hat, ein wirklich passendes Mitgefühl.

Diese Menschen, die sich so liebevoll um uns gekümmert haben, sind selbst gar nicht frei von Leid. Wenn es unsere Mutter, unser Vater oder unsere Großeltern wären oder jemand, dem wir zu Dank verpflichtet sind, weil sie uns quasi durch dick und dünn begleitet haben, da tut es gut, sich mal vor Augen zu führen, dass die ja selber gar nicht frei von Leid sind. Was die alles durchgemacht haben. Unsere Eltern, also meine Eltern jetzt in dem Fall, waren noch Kriegsgeneration mit all dem, was das bedeutet, Traumata, die Wirren des Krieges, Todesängste und so weiter, schlimmste Dinge. Und die haben sich trotzdem um uns gekümmert.

Jetzt geht die praktische Meditation oder Kontemplation des Mitgefühls so weiter, dass wir uns bei der Person, die uns am nächsten am Herzen ist, vor Augen halten, durch was die alles schon durchgegangen ist und jetzt aktuell durchgeht, also was die alles für Leid, für Herausforderungen erlebt. So wie zum Beispiel einige von euren Eltern, Väter oder Mütter. Jetzt gerade geht es nicht mehr zu Hause, also was sie im Pflegeheim, im Altersheim durchstehen, was sie in ihrer Demenz durchstehen. Wir fühlen uns so, bis wir das wirklich auch spüren und Mitgefühl entsteht.

Diese Art, diese Fähigkeit, uns hineinzuversetzen in das Leid der geliebten Person, dehnen wir dann

weiter aus. Wir nehmen das als Sprungbrett, wo es leicht fällt. Stellt euch vor, eure geliebte Partnerin, euer geliebter Partner würde sich den Fuß brechen. Nur mal eine einfache Geschichte, was das für ein Leid ist, wie uns das ans Herz gehen würde. Und hier sind ja viele im Saal, die schon Krebsdiagnosen hatten. Ja, wie uns das berührt.

Dann führen wir uns vor Augen, dass wir jetzt zwar diese eine Person besonders lieben, weil sie so viel für uns getan hat, aber dass andere Personen, denen wir begegnen, von anderen genauso geliebt werden, ebenfalls ihre Liebesbeziehungen haben und Menschen, die sie großgezogen haben und denen sie viel verdanken. Und dass es ziemlich künstlich ist, dass wir sagen, ja, aber ich bin mit der Person eng. Wenn wir in andere Umstände hineingeboren worden wären, in einem anderen Land, könnten wir solche Gefühle haben für Menschen, die uns jetzt aktuell ganz fremd sind.

Das machen wir uns klar und dehnen das weiter aus. Aha, diese Person da, die vielleicht im Zug sitzt mit uns, die ist auch das Kind einer Mutter, die sich sehr wahrscheinlich um sie hat kümmern wollen. Auch sie ist vielleicht Schwester oder Bruder von jemandem. Auch diese Person war mal verliebt und ist vielleicht geliebt worden, hat vielleicht eine intensive Beziehung. Also je nachdem, aus welcher Perspektive wir schauen, gibt es immer Perspektiven, wo wir merken, ah ja, diese Person, die uns so fremd ist, ist für irgendjemanden anders im Leben vielleicht die wichtigste Person überhaupt. Wie ist das, wenn diese Person leidet? Wie wäre das, wenn ich das so fühlen könnte wie derjenige oder diejenige, für den diese Person so wichtig ist? Ihre Mutter, ihr Partner, die Partnerin.

So allmählich dehnen wir das aus. Wir spielen ein bisschen mit der Künstlichkeit unserer Beziehung, denn es ist ja nun mal ein ziemlicher Zufall, in welche Familien wir geboren wurden, auf welche Schulen wir gingen. Wir hätten uns unter Umständen auch woanders niederlassen können, hätten auch woanders Freunde finden können, hätten uns wahrscheinlich auch woanders verliebt. Das wäre alles woanders auch möglich gewesen.

Damit spielen wir und nehmen eine Haltung ein, dass wir uns bei all den Menschen, auf die unser Blick fällt, die in unser Bewusstsein treten, vorstellen, ah, wie wäre das eigentlich, wenn ich die Schwester dieser Person wäre, der Bruder, vielleicht die Mutter oder der Sohn. Wir spielen damit, um unser Herz zu weiten, weil wir dann natürlich etwas übertragen, was wir aus unseren ganz besonderen Beziehungen her kennen, und das beginnen wir auszuweiten.

Das ist schon etwas, was wir ein wenig einladen sollten. Es kommt vielleicht zu Anfang nicht so ganz selbstverständlich, aber auch das führt zu einer ganz vertrauten Grundhaltung, sodass wir Menschen überall in der Welt tatsächlich als Brüder und Schwestern begegnen. Und da gibt es keine nationalen Grenzen, da gibt es keine Rassenunterschiede, da gibt es keine Altersunterschiede, da gibt es keine Geschlechtsunterschiede. Das beginnt sich wirklich auf alle auszudehnen. Die sind dann ganz überrascht, dass wir ihnen so offen entgegentreten, als würden wir sie kennen, aber es tut allen irgendwie gut. Wir brauchen ja nicht zu dick aufzutragen.

Aber die Bereitschaft, uns einzulassen, ja, wir sind bereit. Wir müssen das nicht gleich mit allen, allen, allen machen, und bitte fangt nicht mit den Schwierigsten an, fangt mit denen an, wo es euch leichter fällt, vielleicht von denen ihr gar nichts wisst. Deswegen gibt es dann auch keine Hindernisse. Denn sobald wir wieder in unseren Meinungen, Vorlieben und Abneigungen landen, wird es wieder etwas schwieriger.

Das nennen wir im Dharma die Mahasaṅgha. Saṅgha, Gendün, ist die Gemeinschaft. Als Zuflucht ist es die Gemeinschaft der Erwachten oder zumindest derjenigen, die den Weg kennen. Aber die Mahasaṅgha sind alle Lebewesen, alle Menschen und, und, und. Mahasaṅgha bedeutet, unser Verwoben-Sein miteinander zutiefst anzuerkennen. Wir atmen dieselbe Luft wie Inder, Chinesen, Russen, Ukrainer, Palästinenser, Israelis und so weiter. Dieselbe Luft. Da, wo das Wasser verdunstet, bilden sich Wolken, wir trinken überall auf der Welt dasselbe Wasser. Und so weiter und so fort.

Dieses Verwoben-Sein anzuerkennen. Das ist eine Tatsache, das bilden wir uns nicht ein. Da legt der Dharma den Finger drauf, weist darauf hin: Wir sind uns gleich darin, dass wir alle möglichst viele angenehme Erfahrungen erleben möchten, möglichst viel Glück und möglichst wenige unangenehme Erfahrungen.

Was wir für angenehm oder unangenehm halten, ist unterschiedlich. Der eine zieht sich gern einen rein, der andere hat das bereits hinter sich gelassen, für ihn ist das nicht mehr so angenehm. Für den einen ist Alkohol noch interessant, der andere verträgt ihn nicht mehr. Die wilden Sexseiten sind vorbei, man ist jetzt ein bisschen ruhiger geworden, okay, das eine oder andere, aber alle suchen nach dem Angenehmen. Die einen suchen es in der Meditation, die anderen in der Ablenkung. Wir alle haben aber diesen gemeinsamen Wunsch, von dem, was uns erstrebenswert erscheint, möglichst viel zu haben. Und wir alle haben den Wunsch, möglichst wenig von dem zu haben, was wir nicht gerne haben, was uns unangenehm erscheint.

Auch da sind die Gewichtungen ein bisschen unterschiedlich. Es ist nicht für alle gleich, was sie in die Ecke des Unangenehmen tun. Aber der Wunsch, das Unangenehme zu vermeiden, ist uns gemeinsam. Und Leid ist ja auch eine persönliche Geschichte. Was für den einen Leid ist, muss für den anderen nicht unbedingt Leid sein, das ist nicht identisch. Die Erfahrung von Leid ist sehr ähnlich: Wie sich das eng macht, wie wir in die Abwehr gehen, wie wir uns verspannen, wie wir nicht mehr frei sind in unserer Kreativität, unserem Ausdruck, wie das Leid alles so verengt - da sind wir uns ähnlich oder sogar gleich.

Der Ansatz für das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl ist eigentlich diese grundlegende Gleichheit aller Lebewesen: Das Glück zu suchen und das Leid vermeiden zu wollen. Darin sind wir uns Brüder und Schwestern. Auch wenn die individuellen Ausprägungen oder die gesellschaftlichen Ausprägungen dann wieder andere sind, aber das nehmen wir als Startpunkt.

***

Gendün Rinpoche zum Mitgefühl

Lasst uns mal hören, was Gendün Rinpoche zum Mitgefühl sagt, Seite 111, Skript Seite fünf.

Mitgefühl ist der Wunsch, dass alle Lebewesen von Leid und dessen Ursachen frei sein mögen. Es drückt sich darin aus, dass wir an uns selbst arbeiten und keinerlei schädliche Handlungen ausführen.

Na, das ist was Neues, darüber habe ich ja noch gar nicht gesprochen. Mitgefühl drückt sich darin aus, dass wir an uns selbst arbeiten und möglichst wenig schädliche Handlungen ausführen, das bedeutet, möglichst wenig Leid um uns herum erzeugen. Das ist doch mal eine coole Aussage, oder? Es geht gar nicht in erster Linie darum, dass wir direkt den anderen helfen, sondern hier bei uns aufräumen, damit wir ein bisschen erträglicher werden.

Als ich jetzt in meine Familie kam - wir hatten gerade Familientreffen - war doch einer meiner Brüder so frech, meine Partnerin, die Evelyn, zu begrüßen und zu sagen, na, wie lange hältst du es jetzt schon aus mit Tilmann? Na, kann man sich erlauben. Aber das ist genau der Punkt, wie lange kann man es mit uns eigentlich aushalten?

Die erste Handlung von Mitgefühl ist, sich selbst ein wenig erträglicher zu machen. Das ist schon mal ganz gut. Und dann geht es weiter:

Um Mitgefühl zu entwickeln, braucht es das Verständnis, dass die Lebewesen in der Vergangenheit aufgrund von mangelndem Gewahrsein eine Vielzahl von ichbezogenen Handlungen ausgeführt haben, die jetzt eine Vielfalt leidvoller Lebensbedingungen bewirken,

Also Ursache und Wirkung. Ständig um sich selbst herum kreisen bewirkt, dass wir nicht wirklich panoramisch wahrnehmen und ziemlich fixiert sind auf unser eigenes Glück und das Vermeiden von Leid und dadurch eine Menge Kräfte erzeugen, die dann wieder zum Zunehmen von Leid führen.

Die Verschiedenartigkeit ihrer gegenwärtigen Situationen führt wiederum zu individuell verschiedenen Emotionen und Handlungen, welche die Ursache für mannigfaltige Situationen in der Zukunft sein werden. So ergeben sich unzählige Lebensformen, die aber alle gemeinsam haben, dass sie Leid beinhalten.

Also wo immer wir auch schauen, welche Gesellschaft wir uns auch anschauen, in welcher religiösen Strömung wir unterwegs sind, überall können wir die Grundformen der drei Arten von Leid

beobachten. Es gibt keine Gesellschaftsform, die davon frei ist. Es gibt keine Glaubensrichtung, die das irgendwie vermeiden könnte. Überall sind die zu finden.

Angesichts des Leides, das allen Daseinsformen innewohnt, entsteht grenzenloses Mitgefühl, der Wunsch, dass alle Lebewesen vollkommen frei von Leid sein mögen wie auch frei von all den Mustern, die zu immer neuen, leidverursachenden Handlungen führen.

Das führt auch zu dem Wunsch, dass die sogenannte Dharma-Praxis, also die Praxis auf dem Weg der Befreiung von Leid, kein weiteres Leid erzeugen sollte. Es sollte nicht ihrerseits wieder Quelle von Leid sein. Darüber gehende Schwierigkeiten okay, aber Religion, spirituelle Tradition darf nicht zu einem neuen Gefängnis werden, wo neues Leid entsteht, wo weiteres Leid kultiviert wird. Das darf nicht sein, geht nicht. Mitgefühl verbietet das.

Aus Mitgefühl müssen wir den Dharma so weitergeben, dass er tatsächlich zur Erleichterung führt. Auch wenn kurzfristig hier und da vielleicht mal das Leid auszuhalten ist, in so einem Saal zu sitzen oder vor einem Computer zu sitzen, das ist aber erträglich. Wenn wirkliches Mitgefühl am Start ist und das sich mit dieser Weisheit von den Ursachen des Leides verbindet, dann wird auch die Art, wie Dharma dargebracht wird, Ausdruck davon sein und nicht noch zusätzliches Leid provozieren, irgendwie neue Enge im Geist erzeugen. Das darf nicht sein. Das Herz muss sich weiten können.

Wir beten Tag und Nacht dafür, den Lebewesen dabei helfen zu können und wünschen, dass sie die Geisteshaltung hervorbringen mögen, die zu heilsamem Handeln führt, der Ursache für ihr künftiges Glück.

Doch allein der Wunsch, anderen zu helfen, genügt nicht. Wollen wir sie wirklich von Leid befreien, dann müssen wir erst selbst frei davon sein.

Wieder führt uns Mitgefühl zurück zu uns selbst. Wenn wir weiter in unserem Ärger unterwegs sind, unserer negativen Grundstimmung, unserer Opferhaltung, was auch immer uns gerade eng macht, dann sind wir keine große Hilfe für andere. Je freier wir werden, desto hilfreicher. Je besser wir den Weg kennen, umso besser können wir anderen helfen, den Weg zu gehen. Wir werden kundig. Wir werden eine Inspiration, eine Quelle der Inspiration.

Versuchen wir, andere zum Glück zu führen, während wir selbst noch mitten im eigenen Leid stecken, wird das keinen wirklichen Nutzen bringen und letzten Endes scheitern. Um uns für andere einsetzen zu können, brauchen wir inneren Freiraum. Und der entsteht nur, wenn wir mit den eigenen Schwierigkeiten arbeiten, unsere Grenzen erkennen und allmählich unsere Ichbezogenheit auflösen. Dies wird mehr und mehr Qualitäten freisetzen. Wir werden unsere Probleme nicht mehr als Störungen wahrnehmen, sondern als Hilfen, uns in die Schwierigkeiten anderer hineinzuversetzen.

Das genau erleben wir hier alle. Da, wo wir selber etwas durchgearbeitet haben, ist es am leichtesten, Mitgefühl zu empfinden. Das kennen wir aus der eigenen Erfahrung. Wir können sogar sagen, da sind wir kompetent. Je mehr wir mit all unseren Schwierigkeiten arbeiten, umso umfassender wird sich auch unser Mitgefühl entwickeln, denn schlussendlich berühren wir all die verschiedenen Bereiche, mit denen auch andere unterwegs sind.

Je mehr Schwierigkeiten wir selbst erfahren haben, desto wirkungsvoller können wir anderen helfen. Von daher ist es von Vorteil, Probleme zu haben. Wir können anderen den Weg zeigen, weil wir ihn aus Erfahrung selbst kennen. Die Praxis des Mitgefühls beginnt mit der Arbeit an den eigenen Problemen.

Da ist ein kleiner Unterschied zu dem, was unter Selbstmitgefühl gelehrt wird. Selbstmitgefühl ist eine warme, fürsorgliche Haltung dem eigenen Leid gegenüber. Das mangelt uns ja auch, so wie die tatsächliche Liebe uns selbst gegenüber.

Aber dieses Mitgefühl arbeitet mit den eigenen Problemen, mit eigenen Schwierigkeiten, mit eigenen Mustern, stellt sich denen und sagt, das mache ich jetzt, damit es allen besser geht. Ich reduziere schon mal den Mist, den ich in die Welt setze. Das ist schon mal viel. Aus Mitgefühl zu schweigen ist eine richtig große Handlung. Das ist richtig toll.

Mitgefühl bedeutet manchmal auch, genau das nicht zu tun, was wir normalerweise tun würden. Nicht in den Mustern unterwegs zu sein, sondern erstmal innezuhalten und die eigenen impulsiven Reaktionen zu entspannen. Das ist tatsächlich sehr nachhaltig für uns selbst und für andere. Wer bei sich selbst aufgeräumt hat, fällt nicht mehr so in diese alten Muster zurück. Die sind vielleicht noch ein bisschen im Hintergrund, aber es ist immer seltener, dass wir diesen Mustern auf den Leim gehen.

Also auch das Mitgefühl wendet sich schlussendlich wieder uns selbst zu, und das, was wir dann mitfühlend in der Welt tun können, ergibt sich quasi von selbst. Da brauchen wir gar nicht drüber nachdenken. Das geschieht dann einfach, weil wir offen sind und in Situationen reingeraten, wo wir das Gefühl haben, ja, da kann ich aus meiner eigenen Erfahrung etwas teilen, das passt.

Nach außen gerichtetes mitfühlendes Handeln ist nicht etwas, was wir uns vornehmen, sondern was die natürliche Folge der inneren Entwicklung ist, die immer mit der Motivation weiter fortgesetzt wird: Möge das schlussendlich allen zugutekommen. Mit dieser Motivation arbeiten wir mit unseren eigenen Mustern.

Bodhisattvas haben gar kein Programm, wie sie den Lebewesen helfen. Das einzige Programm ist, bei sich selbst aufzuräumen und Buddha zu werden, also immer erwachter zu werden, immer freier zu werden. Der Rest ergibt sich dann schon. Macht auch wieder alles ziemlich Sinn, oder?

***

Meditation

Wer aufmerksam im Lojong, im Mahayana-Geistestraining, liest, da heißt es im zehnten Merkvers:

Beginne die Praxis des Annehmens mit dir selbst.

Da steht nicht, beginne Tonglen mit dir selbst, sondern beginne Len, Lenpa, das Annehmen mit dir selbst. Das genau hat Gendün Rinpoche uns gerade erklärt.

Ich mache eine große Übung mit euch, aber eigentlich schnell erklärt. Dieses Annehmen in Bezug auf uns selbst ist, dass wir mit dem Einatem alles annehmen, akzeptieren, was uns in der Vergangenheit schon an Leidvollem geschehen ist, was wir erlebt haben. Das haben wir ja sowieso erlebt, es ist schon passiert, und wir akzeptieren, dass es passiert ist. Annehmen bedeutet, dass wir es jetzt als Kompost benutzen, indem wir zutiefst unsere Schwierigkeiten, unsere Verletzungen annehmen. Wir können damit arbeiten.

Und wieder können wir den Ausatem mit Dankbarkeit verknüpfen. Während ich die Schwierigkeiten annehme, die ich in diesem Leben bereits erlebt habe, auch in den letzten Monaten und Jahren, danke ich dafür, dass sie Wachstum und Reifung in mir ausgelöst haben.

Ich dehne dieses Einatmen auf die gegenwärtigen Herausforderungen aus. Das, was gegenwärtig nicht so einfach ist, atme ich ein, ich nehme es an und stelle mich der Herausforderung, zu wachsen.

Wir können uns das so vorstellen, dass wir mit dem Ausatem einen Bodhicitta-Lichtstrom in diese Herausforderungen fließen lassen. Einen vielfarbigen Lichtstrom, der für all die Qualitäten des Erwachens steht. Das wäre unsere tägliche Praxis, immer das, was gerade herausfordernd ist, als eine Stimulation für unser Bodhicitta zu nehmen und es mit dem Geist des Erwachens zu durchatmen.

Dann gehen wir noch in die Zukunft und stellen uns vor, was aufgrund unserer karmischen Muster noch alles an Schwierigkeiten, an Herausforderungen auf uns zukommt, was die nächsten Jahre und Jahrzehnte wohl noch bringen könnten. Und auch das atmen wir ein, nehmen es an und lassen ganz gelassen den Bodhicitta-Atem da hineinfließen.

Wir bereiten uns vor. All das, was unsere unaufgelösten Ängste wohl noch an Verstrickungen erzeugen werden, all das, was unsere stolzen Muster wohl noch bewirken, unsere Rivalität, unser Habenwollen und Nicht-Hergeben-Wollen, unser Ärger - all das nehmen wir an in der Bereitschaft, damit weiterzugehen, darin zu reifen und weitere Muster aufzulösen.

Wir beschließen diese Praxis vielleicht mit dem Gedanken, komme was wolle, ich werde nach Möglichkeit immer im Bodhicitta verweilen, in dieser Einheit von Liebe, Mitgefühl und Weisheit.

***

Vielleicht haben wir morgen früh beim Aufwachen oder heute Abend beim Ins-Bett-Gehen noch Zeit, diese Übung konkret auf etwas zu beziehen, was gerade für uns herausfordernd ist. Das Spannende dabei ist, immer die neuen Wege zu finden. Wie geht das mit dem Bodhicitta in dieser Situation, wie ist das authentisch? Wie geht es denn wirklich genau?

Es ist kein Schwamm, den wir einfach drüber tun, sondern es geht darum, es zu durchatmen und zu spüren, welche innere Haltung führt wirklich zu einer Lösung. Was stimmt? Der Körper ist der Spiegel dafür. Der Körper wird uns schon sagen, ob es passt.

Diesmal widmen wir mit tiefem Ausatmen und schicken alles Heilsame in den Kosmos zum Wohl aller Lebewesen. Dann sind wir niemand, der aus- oder eingeatmet hat.

Ich freue mich, euch dann morgen wieder zu sehen. Ich bin gefragt worden, ob ich noch eine Zufluchtszeremonie einschieben könnte, ich will es versuchen. Es gibt viele hier, die sich schon in die Zuflucht begeben haben, eben auch im Rahmen so einer Zeremonie. Die braucht es eigentlich nicht, aber es macht einen kleinen Unterschied, das vor Zeugen gemacht zu haben. Das bekräftigt das ein bisschen.

***

V. Freude - Muditā

Tag 4, Dienstagvormittag, 11.8.2026

Gleich werden wir wieder die traditionellen Gebete singen. Wir dürfen immer ein wenig variieren, wie wir Zuflucht nehmen, wie wir uns in die Zuflucht begeben. Das Thema des heutigen Vormittags wird Freude sein. Deswegen könnten wir uns bei dieser inneren Ausrichtung an die Freude des Erwachens andocken und sagen, genau, diese heitere Gelassenheit, diese Freude ist Ausdruck des Freiseins. Wenn das Leid vorbei ist, wenn die Enge vorbei ist, dann ist diese natürliche Freude da, die sich nicht unbedingt auf dem Gesicht zeigen muss, aber sie ist im Herzen. Es ist diese Leichtigkeit, darauf können wir uns ausrichten. Wir können sagen, ja, da geht es lang für mich. Deswegen werden die Buddhas oft mit so einem feinen Lächeln dargestellt, so ein Ausdruck der inneren Gelöstheit. Das ist diese innere Freude.

In der buddhistischen Tradition steht die Freude ganz im Mittelpunkt. Unter den sieben Gliedern der Erleuchtung oder des Erwachens nimmt Piti, die Freude des einfachen Seins, des Samādhis, des Soseins, die zentrale Stellung ein. Es ist das vierte Glied dort.

Es gibt verschiedene Ausdrücke für Freude: Sukha, Piti, Muditā. Wenn wir uns im Rahmen der Vier Unermesslichen austauschen, dann ist es die Freude, die aus dem Erleben des Heilsamen entsteht. Das ist die Definition:

Die Freude, die im Erleben des Heilsamen entsteht.

Ich habe ins Skript eine kleine Passage reingenommen von Buddhaghosa im Visuddhimagga, dem Pfad der Reinheit (Skript Seite sechs). Dieses Werk hat knapp tausend Jahre nach dem Buddha noch großen Einfluss auf die buddhistische Lehre in den südlichen Ländern gehabt und wurde sogar noch in den Kanon aufgenommen. Also im Pālikanon gibt es diesen Text auch, aber viele Praktizierende im Theravāda finden den gar nicht mehr so super, weil er dem ganzen Theravāda-Weg einen gewissen Drall in Richtung monastische Reinheit gegeben hat mit Betonung auf den Dhyānas, den Vertiefungen und auf die Gelübde. Und eben auch, wir bemerken das hier, eine etwas engere Definition von Freude als Mitfreude, und zwar meistens erklärt als Mitfreude an dem Heilsamen, was andere tun.

Da hat sich ein subtiler Dualismus eingeschlichen, denn tatsächlich freuen wir uns nicht an dem Heilsamen, was andere tun, sondern wir erleben Freude, weil unser Geist im Erleben des Heilsamen, was andere tun, selber in einen heilsamen Geisteszustand geht. Das ist immer die Öffnung des eigenen Herzens, die diese Freude hervorruft, auch wenn der Auslöser darin liegen mag, dass wir etwas beobachten, wo andere sich liebevoll einander zuwenden, sich unterstützen. Das sind die Klassiker, dass wir zum Beispiel eine Handlung der Freigiebigkeit beobachten und uns mitfreuen, dass wir uns

freuen, wie fein jemand mit jemand anderem spricht und vielleicht den Dharma erklärt.

Aber tatsächlich ist das nicht das Begriffliche, dieses Bewerten - oh, das ist aber schön, das ist aber toll, wie die das machen - was dann Auslöser dieser Freude ist, sondern wir schwingen mit im Erleben des Heilsamen, als wären wir Empfänger und Ausführender zugleich.

Wenn wir zum Beispiel mitbekommen, dass jemand etwas geschenkt bekommt, das haben wir ja schon viele Male erlebt, dann erleben wir zugleich die Freude des Gebenden wie die Freude des Empfangenden. Das ist Muditā, ein wunderbares Mitschwingen-Können mit allem, was heilsam ist. Deswegen ist Muditā auch nicht darauf beschränkt, Heilsames irgendwie von außen kommend zu erfahren, sondern wir können Muditā zum Beispiel als die Freude erfahren, wenn wir einen Dharma-Text lesen oder eine Unterweisung hören. Das sind Zustände von Freude, und sie sind unabhängig davon, ob wir einer dritten Person dabei zuschauen oder zuhören.

Ich wollte so klargestellt haben, warum ich - obwohl andere Übersetzer darauf drängen, das immer mit Mitfreude zu übersetzen - bei Freude bleibe, weil es sich um ein ganz breites Gefühl handelt, was eigentlich in jedem heilsamen Zustand mitschwingt. Ich lese euch vor, was ich noch geschrieben habe:

Skript Seite sechs: "Diese Mitfreude ist im Wesentlichen darauf gerichtet, dass man sich selbst mit anderen für ihr erlangtes Wohlbefinden freut und ihnen wünscht, dieses Wohlbefinden nicht wieder zu verlieren."

Das wäre Freude wie die Anschlussfreude an die Liebe. Die Liebe wünscht, dass alle glücklich sein mögen, und wenn sie es dann sind, dann freut sich die Liebe. Die Liebe ist dann die Freude. Die Liebe wird zu dieser Freude, die auch beinhaltet, dass alle weiter in dieser Freude unterwegs sein mögen. Also diese Freude hat etwas Verstärkendes für Zustände des Heilsamen.

So setzt es der Buddha in seinen Unterweisungen auch ein, dass er immer wieder Freude nutzt und uns ermutigt, die Aufmerksamkeit auf das freudige Erleben zu richten, weil das die heilsamen Zustände, die wir gerade erleben, noch weiter verstärkt. So zum Beispiel Piti als Freude zum Vertiefen der Geistesruhe oder Freude am heilsamen Handeln zum Vertiefen und Verstärken unseres respektvollen, heilsamen, rücksichtsvollen Handelns. Immer wieder die Freude nehmen, um noch mehr anzukommen in dem, was ohnehin gut tut. Also nicht nur Liebe und Mitgefühl, sondern Liebe und Mitgefühl setzen beide eine Freude frei. Um diese Freude dreht es sich gerade, die wirkt stabilisierend.

Stellt euch vor, Liebe und Mitgefühl würden keine Freude freisetzen. Würden wir sie dann noch praktizieren wollen? Das würden wir nicht. Liebe macht froh. Mitgefühl macht froh. Wärme, Offenheit im Herzen, wie wir das so umgangssprachlich ausdrücken, setzen freudige Gefühle frei.

Es gibt eine einfache Art, Freude zu definieren, und zwar: Wenn kein Leid da ist. Wo kein Dukkha ist, wo kein Stress ist, ist Sukha. Das ist das dritte Wort für Freude. Das ist eine sehr einfache, aber auch sehr einleuchtende Art, zu beschreiben, dass Sukha oder hier Muditā oder Piti eigentlich innewohnend sind. Das sind alles nur verschiedene Ausdrucksformen derselben Qualität. Wenn der Stress nachlässt, je weniger Dukkha, desto freudvoller der Geist in all seinen verschiedenen Ausformungen.

Piti zum Beispiel kann zu Anfang ein Verzücken sein, eine Glückseligkeit und wird immer subtiler und tritt in den Hintergrund und wird zu einer ganz neutralen Qualität von Freude.

Im Erwachen sprechen wir von Mahasukha, von der großen Freude, was bedeutet, dass die Freude kein Zentrum mehr hat, dass sie nondual wird. Das ist der grundlegend heilsame Zustand. Immer wenn kein Dukkha da ist, auch wenn es Maha-Dukkha war, großes Dukkha, wenn kein Dukkha mehr da, entsteht Sukha. Wenn in Sukha, in der Freude, sich auch noch das Erleben von Ich und Du auflöst, von Subjekt und Objekt, ich und meine Freude, dann haben wir Mahasukha. Es ist also nicht ein besonders verzückter Zustand des Seins, sondern es ist die natürlichste Freude, die wir überhaupt erleben können. Das ist das Erwachen.

Darum geht es speziell im tantrischen Weg, darum geht es im Mahayana. Das Mahayana hat sich getraut, die Dinge positiv auszudrücken und hofft darauf, dass wir es jetzt nicht vergegenständlichen.

Es ist immer ein Risiko, wenn wir die Dinge affirmativ benennen. Wenn kein Dukkha mehr ist, dann ist da Sukha, dann denken wir, wir finden da wirklich was. Da ist aber kein Sukha zu finden, was man irgendwie eingrenzen und sagen könnte, das ist sie jetzt, die Freude. Das ist gar nicht da, das ist nur die Abwesenheit von Dukkha, die den natürlich gelösten Seinszustand sich zeigen lässt. Und den beschreiben wir im Kontrast zu allem, was vorher war, als Freude.

Diese natürliche Freude unseres Seins, diese natürliche, heitere Gelöstheit, so etwas Unbeschwertes, Leichtes, hat ihre Vorboten. Muditā ist so eine Vorbotin der ganz natürlichen Freude. Muditā entsteht als erstes ganz leicht, wenn wir sehen, wie toll sich ein Vater auf dem Spielplatz um sein Kind oder auch um mehrere Kinder kümmert. Einfach so, wir freuen uns mit, wow, spielen die schön.

Das ist Muditā. Das sind Vorboten, weil etwas in uns aufgeht, mitschwingen kann und sagt, ja, so sollte es eigentlich sein, dieses Vertrauen, diese Aufmerksamkeit, das, was da zwischen Vater und Kind ist. Wir schwingen mit, wir erleben es, wie schön es sein muss, sich kreischend aus der Schaukel in die Arme des Vaters zu werfen. Der passt gut auf und fängt, und das geht zehnmal gut, zwanzigmal gut, und es geht bis zum Ende des Vormittags gut. Das, was bei uns aufgeht, wenn wir bloß auf der Bank sitzen und das miterleben, da können wir gar nicht unterscheiden, sind wir jetzt mehr beim Vater oder mehr beim Kind. Wir erleben dieses Zusammenspiel, und etwas in uns öffnet sich.

Selbst, wenn die dann weg sind, die sind schon wieder nach Hause gegangen, sitzen wir vielleicht noch ganz beglückt auf der Bank. Ganz offen, weil uns dieses Erleben mit etwas verbunden hat, was nicht bedingt ist. Das ist die nicht bedingte Freude. Sie hat zwar Auslöser. Wenn man die klassischen Erklärungen zu Muditā liest, hört man viel von diesen Auslösern, dass es das Wahrnehmen von etwas Heilsamem ist. Aber der Nachklang von Muditā ist einfach, dass diese Mitfreude uns mit der innewohnenden Freude verbindet, die immer da ist, immer wenn wir uns öffnen.

Skript Seite 6: "Während also Karuṇā, Mitgefühl, den Wesen die Befreiung von Leid wünscht, ist Muditā der Wunsch nach Erlangung und Aufrechterhaltung eines leidfreien Zustandes des Wohlbefindens, soweit dieses Wohlbefinden nicht auf dem Schaden anderer aufbaut. Dabei muss das, was eine andere Person glücklich macht, nicht dasselbe sein, was mich selbst glücklich macht. Es geht darum, die Freude des anderen wirklich zu verstehen und nachzufühlen."

Klassisches Beispiel: Mutter bekommt mit, wie Sohnemann vom Vater einen Spielzeugtrecker geschenkt bekommt. Für Mutter vielleicht nicht unbedingt so prickelnd. Aber die Freude zu sehen, wie jetzt der Sohn mit dem Bagger vorne am Trecker rumfährt und schaufelt, darauf reagiert die Mutter auch, obwohl sie sich nie einen Trecker gewünscht hat. Ein einfaches Beispiel.

Das ist bei Erwachsenen etwas ausgefeilter, da geht es vielleicht um die Automarke. Es geht um Relevantes für den einen und Irrelevantes für den anderen. Aber an der Freude des anderen Anteil haben zu können, ist unabhängig vom Auslöser. Wir bekommen den offenen Geisteszustand von jemand anderem mit, und wir können mitschwingen.

Wir haben also in Muditā eine dritte Fähigkeit des Mitschwingens. Wir haben Liebe als Mitschwingen, wir haben Mitgefühl als Mitschwingen und wir haben Freude als Mitschwingen. Das ist toll, wenn uns das mal klar wird, dass wir diese Fähigkeit der Resonanz jetzt direkt auf Heilsames beziehen und damit in Resonanz gehen. Diese Mitfreude darf ein dualistischer Geistesfaktor sein. Sie sorgt dafür, dass diese freudigen Zustände ruhig häufiger entstehen können und länger anhalten.

Das Heilsame macht zum Glück Freude. Deswegen wird es heilsam genannt. Etwas wird heilsam genannt, weil es genau diese offene Leichtigkeit bewirkt. Deswegen werden bestimmte Zustände, bestimmte Erfahrungen heilsam genannt. Der Gradmesser ist diese Freude.

Skript Seite 6: "Im Mahayana wird Freude meist ein wenig weiter verstanden als Freude an allem Heilsamen, dem wir begegnen. Dies beinhaltet die heilsamen Handlungen und Geisteszustände anderer wie auch die Freude, selbst etwas für das Wohlergehen und Erwachen aller Lebewesen tun zu können." Das wird nachher in dem Zitat von Gendün Rinpoche noch sehr, sehr deutlich. Es wird deutlich, wie sehr uns das Bodhicitta mit Freude erfüllt.

***

Meditation Freude

Meditieren von Freude ist ja wohl das Letzte, oder? Das ist ungefähr so, als ob jemand bei einer Party sagt: Und jetzt sind wir alle mal ganz froh. Das geht nicht. Aber wir können dieses Schmunzeln, was sich jetzt über euer Gesicht bewegt hat, nachempfinden. Wir können diese Unbekümmertheit vielleicht noch ein wenig spüren. Genauso unbekümmert und sorglos sein.

Wir haben doch bei den anderen beiden Meditationen über Liebe und Mitgefühl Dankbarkeit als Hilfe benutzt, und wir können es wieder tun. Ich bin zum Beispiel gerade dankbar, dass wir hier so eine angenehme Raumtemperatur haben. Darüber kann ich mich auch freuen, eine Freude mit Auslöser.

Dann lassen wir den Auslöser weg und freuen uns, dass wir gut getrunken und gut gegessen haben, dass ich mich schon durch die frische Luft bewegt habe, dass wir wunderbaren Dharma miteinander teilen. Das ist der dankbare Aspekt von Freude.

Ich erinnere mich gerade an einige nette Austausche, die ich heute Morgen schon hatte und kann mich mit der Qualität der offenen, fließenden Freude verbinden, die diese Austausche geprägt hat.

Gendün Rinpoche sagte immer, Mitfreude ist für Faulenzer der schnellste Weg, Erleuchtung zu erlangen. Wir brauchen uns nur an all dem Heilsamen in der Welt zu freuen. All diese heilsamen Geisteszustände entstehen in uns, und das können wir dann wieder widmen.

Bitte versucht nicht, die verschiedenen Formen von Freude auseinanderzuhalten. Wenn wir uns freuen am Einatmen, freuen am Ausatmen, freuen daran, überhaupt hier zu sein, freuen, dass wir Entspannung erleben - manchmal ist es bedingte Freude, manchmal schimmert schon die nicht bedingte Freude durch. Es ist besser, wir untersuchen das nicht allzu genau, dann stören wir die Freude.

Die Freude, Zeit zu haben. Die Freude, nichts tun zu müssen, und dann wieder die Freude, etwas tun zu dürfen.

Wir kommen zu subtileren Formen der Freude, auf die ich euch aufmerksam machen möchte. Wir machen ein kleines Experiment: Freude, die Augen zu schließen und die Freude, die Augen zu öffnen. Schließen und öffnen. Mit den Augen geht das sehr leicht. Wir erleben die Wohltat, dass die Augen bedeckt sind und gerade nichts sehen müssen und dann die Wohltat, wieder sehen zu können, wahrzunehmen.

So geht aus Sicht der Yogis und Yoginis der Wahrnehmungsprozess selbst, das Wahrnehmen mit einer Erfahrung von Öffnung einher. Wir können visuelle, also Lichterfahrungen, Klangerfahrungen, Körpererfahrungen als etwas Stimulierendes erleben, mit der Kraft, uns in wache, offene Formen des Erlebens hineinzubringen. Auch ein Erdbeben, wie ich es gerade in Griechenland erlebt habe, kann solche Öffnungen bewirken, auch plötzliche Geräusche.

Sicher mag das manchmal zu viel sein, auch je nachdem, wie ausgeruht wir sind. Und doch könnten wir sagen, lebendig zu sein, diese Grundlebendigkeit des Wahrnehmens, des Gewahrseins zu erleben, da schwingt eine Qualität von Freude mit, etwas, was uns öffnet. Das kann öffnen oder es kann schließen.

Wir spüren vielleicht, dass diese Freude mit einem tiefen Ja zum Leben, ein Ja zur Dynamik zu tun hat. Dynamik zu bejahen, erlaubt es uns, sie so als öffnend zu erleben. Es ist kein Dukkha zu finden in diesem offenen Prozess des Erlebens. - Vielen, vielen Dank.

***

Wenn ich sage, dass in diesem offenen Prozess des Erlebens kein Dukkha ist, ich glaube, da geht ihr alle mit. Denn wenn kein Ablehnen und kein Greifen da sind, dann ist kein Dukkha da. Offener Prozess bedeutet auch keine Identifikation, kein Zentrum, kein Subjekt, kein Objekt. Jetzt könnten wir denken, wenn kein Dukkha da ist, dann muss ja nicht unbedingt Sukha da sein. Es könnte ja auch einfach neutral sein, also neutral ohne eine Qualität, die wir als Freude beschreiben würden. Es ist ja nicht zwingend, dass das dann als Freude beschrieben wird.

Im Erleben von Menschen, die dieses offene, fließende Sein erfahren, ist es so, dass sie in einem Staunen ankommen. Es ist einfach erstaunlich. Es ist ein Staunen über die Vollendung des Seins, darüber, wie einfach alles ist und wie dieser eben noch so verstrickte Geist so frei sein kann. Dieser Geschmack des Freiseins wird Freude genannt, der wird Sukha genannt. Aber ob wir das jetzt Staunen oder Freude nennen oder vielleicht Entzücken, das haben auch schon einige angeboten - man kann es nennen, wie man möchte. Da ist etwas mehr als ein neutral grauer Zustand.

Wir kennen im Deutschen das Wort Lebensfreude. Lasst uns das ganz subtil verstehen. Nicht die Lebensfreude, die sich nur dann zeigt, wenn das Leben gut läuft, sondern die Lebensfreude als die Freude, lebendig zu sein. Und die geht auch nach dem Tod weiter, wenn wir diesen Körper verlassen. Die Lebensfreude geht trotzdem weiter, solange Erleben stattfindet, also eine Erlebensfreude.

Da kommen wir in Berührung mit dem, was alles mit Freude gemeint ist. Es braucht keine Auslöser mehr. Manche beschreiben es auch als Freude an der Kreativität des Geistes, aber nicht aus einer Entfernung heraus - oh, ist der Geist toll kreativ, was er heute wieder alles an Ideen hervorgebracht hat - nicht so, sondern wie beim Spielen oder beim Tanzen. Die Freude, während wir tanzen, nicht, wenn wir jemandem zuschauen beim Tanzen. Während wir im Spielen sind, während sich die Kreativität vollzieht. Die Freude, so frei und beweglich zu sein. Das ist genau wie die Freude, die der kleine Junge hat, wenn er durch den Saal hüpft. Die Freude an der körperlichen Bewegung, die Freude an der geistigen Bewegung.

Ich glaube, ich habe den Geschmack wecken können bei euch. Ihr ahnt, was ich meine. All das ist mit diesen drei Begriffen von Freude gemeint. Alle beinhalten sie die Freude des Heilsamen, im Heilsamen aufzugehen. Der leichteste Auslöser ist, sich schon mal mitzufreuen, wenn irgendwo anders jemand freudig ist, wenn etwas Heilsames geschieht, ohne dass Schaden verursacht wird.

Das ist eine Übung. Wenn wir jetzt rausgehen und jemanden sehen, der am Eis schleckt, will ich dann auch ein Eis? Also eine kleine Regung von: Ich auch, oder kann ich es als Übung machen, zu spüren, wie schön das sein kann und mich mitfreuen. Das ist die Frage. Gehe ich ins auch Habenwollen, in Neid hinein oder kann ich mich mitfreuen? Wenn ich ein Kind sehe, was vertrauensvoll an der Hand von einem Erwachsenen läuft, kommt bei mir der Schmerz, es nicht genug in der eigenen Kindheit erlebt zu haben und dann vielleicht Neid mit dem kleinen Kind, was das jetzt erleben darf? Ja, das kann schmerzhaft sein, wenn man sieht, wie kleine Kinder die Zuwendung bekommen, die wir nicht bekommen haben. Aber wenn wir dann noch weitergehen, dann können wir uns mitfreuen und erleben es selbst sogar als heilsam, als würden wir in dieser Situation mitspazieren. Das alles ist Freude.

Muditā ist eine Lebenshaltung. Das bedeutet nicht unbedingt, dass alle, denen wir begegnen, darauf einsteigen. Aber wir können das wirklich bewusst ins Leben holen.

***

Was ist wohl das Gegenstück von Freude oder Mitfreude?

Teilnehmerinnen und Teilnehmer: *Neid, Missgunst, Eifersucht, Sorge, Mitsorge, Traurigkeit, Groll, Frust.* Das ist ein schönes Wort, aber keine schöne Erfahrung, *Depressionen*.

Ja, tatsächlich kann ich mich an ein Gespräch mit Gendün Rinpoche erinnern, wo er über diese kleinen Freuden am Heilsamen gesprochen hat, um aus der Depression rauszukommen.

Ich konnte mir sehr leicht Sorgen machen, da war ich ziemlich gut drin, und kritisch sein konnte ich auch sehr gut, kann ich immer noch. Ich musste eher lernen, mit dem freudigen Aspekt die Aufmerksamkeit in die leichteren Aspekte des Lebens zu lenken. Das macht viel mehr Spaß, das macht tatsächlich mehr Freude. Es ist gut, wenn wir beides können, uns richtig Sorgen machen und uns auch wieder richtig freuen.

Ganz ohne unsere Sorgen wollen wir ja nicht sein, die sind doch irgendwie heilig, stellt euch vor, jemand würde uns unsere Sorgen wegnehmen. Wärst du bereit, wenn dir jemand die Klimakrise klaut? Nein. Ach, es ist so gut, sich über jemanden aufregen zu können. Oder doch nicht? Es ist gut, wenn es schnell vorbeigeht, oder? Mal kurz so ein bisschen Ärger, gehört das zur Lebensfreude oder doch nicht? Wie ist denn das?

Es ist eine Lebenshaltung. Ich glaube, viele von uns täten gut daran, der Freude etwas mehr Raum zu geben, etwas mehr auf den Spuren der Freude zu gehen, immer ein bisschen mehr. Als Gesellschaft täten wir auch ganz gut daran. Die dankbare Freude, die wertschätzende Freude, das schwingt ja alles mit. Das Unterstützen von Gutem, was andere tun, statt zu sagen, aber es geht noch besser. Wirklich sich gegenseitig im Heilsamen unterstützen, das ist eine wunderbare Bodhisattva-Grundhaltung, die durch diese Freude am Heilsamen entsteht. Dann steigen wir mit ein, wo wir etwas Heilsames wahrnehmen.

***

Gendün Rinpoche zur Freude

Seid ihr bereit, Gendün Rinpoche zuzuhören? Im Buch Seite 105/106, Skript Seite sechs. Zu Anfang spricht Gendün Rinpoche über die Motivation des großen Fahrzeugs:

Die geistige Entwicklung hängt vom Ausmaß der Offenheit des Geistes ab.

Da lohnt es sich, eine kleine Pause zu machen. Wird mein eigener Geist offener? Wird er weiter mit den Jahren der spirituellen Praxis? Ich wünsche allen, dass ihr ein ganz klares Ja sagen könnt, ganz klar, und dass ihr sagen könnt, von Jahr zu Jahr wird mein Herz leichter. Bitte nicht gucken, ob es innerhalb von einem Monat passiert, größere Zeiträume. Die Schwankungen sind ja immer da, aber so tendenziell.

Wir sind hier in der allerletzten öffentlichen Unterweisung, die Gendün Rinpoche in Dhagpo zwei Wochen vor seinem Tod gegeben hat. Er sagt:

Wenn wir die Lehre Buddhas wirklich zur Befreiung aller Lebewesen praktizieren, entspringt daraus eine unerschöpfliche Energie und grenzenlose Freude.

Wenn das Wörtchen wenn nicht wäre. Habt ihr den Wenn-Satz mitbekommen? Wenn wir die Lehre Buddhas, also den Dharma, wirklich zur Befreiung aller praktizieren, uns also ganz hingeben, dann entspringt daraus eine unerschöpfliche Energie, Viriya, diese Energie, diese freudige Ausdauer, diese Kraft, Hindernisse zu überwinden. Und eine grenzenlose Freude. Stichwort die Vier Grenzenlosen, die Vier Unermesslichen. Diese grenzenlose Freude kommt aus dem völligen Aufgehen im Bodhicitta. Darüber spricht er gerade.

Diese Freude nährt sich aus dem Vertrauen in Buddha, Dharma und Saṅgha.

Also in diesem Weg der Befreiung und alle, die uns darin unterstützen.

Und sie nährt sich aus dem Mitgefühl für alle Lebewesen.

Also Freude speist sich aus dem Mitgefühl. Vorhin hatte ich das erwähnt, wie Liebe und Mitgefühl Freude mit sich bringen und überhaupt nichts Belastendes sind, nur Quelle von noch mehr Freude.

Diese Freude wird von einer tiefen Entschlossenheit begleitet, sich ganz der Praxis zu widmen.

Wenn Gendün Rinpoche sagt, der Praxis, meint er die Praxis des Heilsamen, das heißt Bodhicitta, sich ganz noch mehr dem Bodhicitta zu widmen, also voll und ganz darin aufzugehen. Das ist die Freude, sich vergessen zu können. Das ist sowieso die tollste Freude. Auch wenn wir es auf einer Party richtig lustig haben, dann vergessen wir uns mehr und mehr, dann gehen selbst Scherze durch, die vorher gar nicht durchgegangen wären, weil wir es nicht mehr persönlich nehmen. Also eine tiefe Entschlossenheit, sich ganz der Bodhicitta-Praxis zu widmen.

Dies ist nicht bloß Gerede, sondern eine echte, aus der Freude entstehende Kraft.

Das war mir vorhin schon ein Anliegen, euch darauf hinzuweisen, dass Freude ja Kraft gibt und stabilisierend wirkt.

Kleine Zwischenbemerkung: Eine Handlung ist karmisch abgeschlossen, wenn sie durch Freude besiegelt wird. Sie entwickelt nicht ihre volle Kraft, wenn ihr nicht die Freude folgt, die Bestätigung, ja, genau so ist es richtig. Dadurch wird eine Handlung abgeschlossen. Wenn am Ende einer Handlung ein Zaudern steht, ist die Handlung nicht so kräftig als wenn sie durch Freude abgeschlossen ist. So

werden Liebe und Mitgefühl auch durch Freude wie besiegelt und nochmal verstärkt. Das gilt für alle Bodhicitta-Handlungen.

Diese Freude löst alle Verzweiflung in unserem Leben auf. Wir sind zutiefst glücklich aufgrund unseres früher geschaffenen heilsamen Karmas und der Güte unserer Lehrenden, dem Dharma begegnet zu sein.

Wir kriegen nicht genug davon, wir freuen uns einfach so, dass uns das in diesem Leben geschenkt wurde, wow, mit so einer heilsamen Ausrichtung vertraut geworden zu sein. Dass wir so etwas Schönem begegnen konnten. Etwas, was uns so öffnet und überhaupt nicht weiter in die Enge oder Sektierertum hineinführt, sondern weiter und weiter und weiter werdend im Herzen.

Wir haben Zuflucht erhalten, wir haben eine klare Ausrichtung gefunden, **Zugang zu unserem Erleuchtungspotential gefunden und besitzen nun alle Möglichkeiten, unser Leben aufs Beste zu nutzen. Von freudiger Kraft erfüllt sind wir fähig, uns ohne Einschränkungen dem spirituellen Weg,** also dem Weg der Befreiung, des Erwachens **zu widmen, bis wir tatsächlich die Frucht der Buddhaschaft mit all ihren Qualitäten verwirklicht haben.**

Sagt Buddha. Sagt Gendün, der in diesem Leben tatsächlich bis ans Ende des Weges gegangen ist. Das sagt er aus der Erfahrung. Wow!

Schwierigkeiten werden nicht mehr als eine Gefahr für unser persönliches Glück erlebt.

Lasst euch das mal im Herzen oder auf der Zunge zergehen. Schwierigkeiten werden nicht mehr als eine Gefahr für unser persönliches Glück erlebt, denn dem kann nichts und niemand etwas anhaben. Das ist die Natur unseres Geistes. Schwierigkeiten führen dazu, dass unser Bodhicitta noch weiter wächst, dass unsere Bodhicitta-Energie, die Freude am Heilsamen, getestet wird und stärker wird. Sie stellt sich den Schwierigkeiten. Ich kann mich an viele Schwierigkeiten erinnern, die ich als Bedrohung für mein persönliches Glück erlebt habe.

Sie werden als eine Herausforderung zum weiteren Wachstum auf dem Weg für das Glück aller Lebewesen.

Wenn es in der Partnerschaft gerade schwierig ist oder mit den Eltern oder Kindern, mit den Freunden, dann können wir da weiter wachsen. Das, was wir da lernen, kommt wieder allen zugute. Das ist nicht nur Theorie, der hat das wirklich gemacht, der Gendün. Der hat sich diesem wilden Haufen, diesen Hippies damals in Dhagpo ausgesetzt. Es roch immer noch nach Hasch hier und dort. Mit dem Haufen hat er Drei-Jahres-Retreats aufgebaut, den Dharma gelehrt und, und, und. Und er ist nie gehauen, nie, er hat sich nie verdrückt, er hat nie gesagt, ich bin mal für eine Woche irgendwo in einem Hotel inkognito, nie. Das gab es nicht. Es ist nie zurück nach Indien oder Tibet, nie. Er ist einfach geblieben.

Herausforderungen gab es so einige. Die größte Herausforderung war, dass niemand verstand, was er sagte. Nicht nur, weil wir kein Tibetisch sprachen - es gab nur so drei oder vier, die ihn verstanden - sondern selbst wenn wir ihn mit dem Intellekt, mit dem Kopf verstanden, im Herzen haben wir ihn nicht verstanden. Wir haben zum Beispiel immer gedacht, Dharmapraxis ist Arbeit, das ist anstrengend, und er versuchte, uns das mit der Freude rüberzubringen. Was für ein Missverständnis.

Wenn er sagte, entspannen, fanden wir das super. Dann haben wir entspannt, aber vergessen zu praktizieren. Also wir haben lange gebraucht. Wenn ich das so beobachte, hat jeder von uns gut diese beiden Drei-Jahres-Retreats gebraucht, um auch nur annähernd ein bisschen was zu verstehen von dem, was er meinte. Das braucht wirklich Zeit und Bedenken, Kontemplieren.

Aber diese Freude konnten wir nicht übersehen. Dieser Typ war einfach wirklich freudig unterwegs, immer mit einem Lachen, mit so einer Gelöstheit. Das war ansteckend.

An das Wohl aller Lebewesen zu denken, verleiht die Kraft, alle Schwierigkeiten zu überwinden.

Wir erneuern das Versprechen, zum Wohl aller Lebewesen das Erwachen zu erlangen, immer wieder, und wir lassen uns dabei nicht von Selbstzweifeln entmutigen, wie zum Beispiel: "Bin ich überhaupt dazu in der Lage, dieses Ziel zu erreichen?" Wenn wir nicht zweifeln, sind wir voller Freude.

Freude räumt Zweifel aus, ist Anzeichen dafür, dass Zweifel sich aufgelöst haben. Im Zweifel sind wir nicht freudig, sondern im Vertrauen, im Erkennen: Ah. Wenn wir den Dharma verstehen, ah. Nach dem Ah ist diese stille Freude: Oh ja, jetzt macht es Sinn. Diese Freude, wenn die Dinge klar werden, was für ein Genuss.

Wenn wir nicht zweifeln, sind wir voller Freude und die Praxis vollzieht sich ganz natürlich. Je mehr uns diese Freude durchdringt, desto offensichtlicher wird, dass sie aus dem Dharma selbst, dem zutiefst Heilsamen, entspringt - und desto mehr wächst sie, bis sie grenzenlos wird.

Das ist dieses Muditā. Sie entspringt nicht aus dem Beobachten des Heilsamen, sondern das Heilsame selbst ist freudvoll. Das möchte er damit ausdrücken, sie entspringt aus dem Dharma selbst. Dharma ist für Gendün Rinpoche der Inbegriff des Heilsamen. Alles was heilsam ist, ist Dharma. Dharma ist immer heilsam, geht nicht anders, und darin ist immer Freude. Ein Geistesstrom, der im Heilsamen aufgeht, ist in der Freude und braucht dafür keine Anlässe. Es ist einfach die Natur des Heilsamen.

Ich habe doch Anfang der Woche in den Einführungen mehrfach erwähnt, dass es darum geht, bei sich zuhause anzukommen. Dieses Gefühl, zuhause anzukommen, nichts mehr tun zu müssen, sondern ganz bei sich selbst anzukommen, das ist ja sowas von heilsam. Schmeckt ihr die feine Freude, die damit einhergeht? Das ist wie die Freude, nach einem anstrengenden Tag zuhause anzukommen. Den anstrengenden Tag nennen wir Saṃsāra, und das Ankommen ist unsere persönliche Erfahrung des Soseins, des einfach Seins.

Diese Freude erfüllt uns immer mehr und wir strahlen dieses Glück immer stärker aus. Unser Geist wird leicht und unbeschwert, das Vertrauen in den Dharma nimmt ständig zu. Dieses innere Licht entfernt alle Schleier und ichbezogenen Tendenzen, und wir werden empfindsamer für das Leid anderer, ohne dass sich unser Geist dabei verdunkelt und wir mit ins Leiden hineingezogen werden.

Diese Freude im Unterschied zu Freuden in der Welt macht uns empfindsamer. Eine grölende Partyfreude ist sowas von unempfindsam, ist sowas von brutal auf eine Art, tut fast weh. Das ist nicht unbedingt immer schön. Das wird auch Freude genannt, aber ist nicht das, wovon hier gesprochen wird.

Diese Freude öffnet das Herz. Diese Freude macht wach und empfindsam, und sie bewirkt, dass wir dabei gelöst bleiben, also ein freudiges Mitgefühl erleben, eine unbeschwerte Liebe. Das ist Muditā, diese Freude des Heilsamen. Dann ist Mitgefühl heilsam, dann ist Liebe heilsam, wenn dieses Unbeschwerte, Freie, auch spürbar ist.

Zugleich spüren wir immer deutlicher, wie wir zu ihrem Wohlergehen beitragen können.

Dank dieser empfindsamen Offenheit sehen wir natürlich klarer. Es bildet sich alles viel klarer in uns ab, und wir spüren deswegen intuitiv mit einer zunehmenden Sicherheit, was es eigentlich bräuchte in der Situation. Dann haben wir die nötige Empfindsamkeit und Leichtigkeit, um es auch umsetzen zu können. Meine Aspiration ist da, wo ich lang möchte. Das ist das, was mich wirklich zutiefst motiviert auf diesem Weg. Da geht es für mich lang, mehr und mehr das zu leben, was er da gerade beschreibt.

Der Dharma gibt uns Mut und die Praxis fällt leicht. Sie entwickelt sich wie von selbst, ohne Zwang und Plackerei.

Diese Freude ist wie ein großes Feuer, das man nicht begrenzen kann.

Ein Waldbrand, ein Flächenbrand lässt sich nicht begrenzen, ist riesig und brennt all unsere Schleier weg. Das ist das Licht des freudigen Geistes. Es löst all die Verdunklungen auf.

Ein Feuer, das aus sich selbst heraus brennt und alles Hinderliche aufzehrt.

Es muss nicht genährt werden. Das ist die Natur des Geistes.

***

Meditation

In der Tonglen-Atem-Meditation können wir mitfühlend einatmen in dieses weise Herz hinein.

Liebevoll ausatmen. Dann können wir uns vorstellen, dass sich nach diesem liebevollen Ausatmen die Freude einstellt, die Freude, so atmen zu dürfen, so unterstützen zu dürfen, sich so öffnen zu dürfen.

Und die Freude, das in die Welt hineinzugeben, dieses Heilsame zu teilen.

Es ist die unsagbare Freude, die nicht beschreibbare Freude, die am ehesten noch durch diese Offenheit nach dem Ausatmen beschrieben wird: Ah - die Freude des Prajñāpāramitā, ah, wo alles erkannt wird, alles sich geöffnet hat, niemand mehr erkennt.

***

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *In der Tonglen-Meditationen war erst Erinnern an eine Situation, wo mir jemand Liebe gezeigt hat, dieses freudvolle Gefühl in mir aufnehmen und damit einatmen. Aber was mache ich beim Ausatmen? Kommt das Gefühl zurück in mein Herz oder zu allen Wesen?*

Was hat sich denn für dich passend angefühlt? Du hast bestimmt eine Lösung gefunden. *Nein.* Die eine Möglichkeit ist, wenn du dieses Einatmen stärker betonst, dass es sich am Schluss des Annehmens, Aufnehmens, Fühlens einfach in seine Grundnatur auflöst. Das tut es ja von selbst. Das hat es offenbar getan, obwohl du keine Lösung gefunden hast. Aber das können wir unterstützen, indem wir das gerade so stark Gespürte direkt wieder in seine Grundnatur entlassen, was bedeutet, es hat keine Substanz und gibt schon dem nächsten Platz, um wieder gespürt zu werden. Dann kann es manchmal sein, dass als Nachwirkung, auch wenn es sich schon aufgelöst hat, noch etwas ausströmen möchte, Dankbarkeit vielleicht oder Unterstützung für die, die uns unterstützt haben. Das ist dann wieder deine liebevolle, mitfühlende Kreativität, die dann vielleicht sogar etwas mit der Welt teilen möchte. Und sonst beginnst du einfach zu leuchten, dann bist du eine Leuchtbombe in der Welt.

Teilnehmerin: *Ich fand es sehr erfrischend und spannend, was du von Gendün erzählt hast. Hast du ihn nie, nie ärgerlich erlebt? Auch nicht aus Mitgefühl?*

Ich habe ihn nie, nie, nie ärgerlich erlebt, aber er hat mal die Augen, die Stirn gerunzelt. Das hatte der hinter sich. *Ja, sehr inspirierend.*

Teilnehmer: *Ich habe zu den Vier Unermesslichen guten Zugang gefunden, mit Freude tue ich mich schwer. Und Beschützeranteile sagen: Oh, freu dich nicht zu früh, das kennen wir aus unserer Erziehung und unserer deutschen Geschichte, oder erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Ich finde es schwierig, spontane Freude zu entwickeln. Wie können wir dazu mehr Zugang finden?*

Wie können wir Freude, wie kann ich Vertrauen stärken? Denn daraus wird sich viel Freude ergeben, wenn ich grundlegend dem Leben, dem Dharmaweg in diesem Leben vertraue, egal, was kommt an Katastrophen und Übergängen. Ich habe mir selbst klargemacht, das mit den schützenden Aspekten hast du gut gelernt, Tilmann, das brauchst du nicht noch weiter zu stärken. Jetzt möchte ich was anderes lernen. Ich habe die Weichen anders gestellt, immer ein bisschen dranbleiben. Das ist schon schön. Ich wüsste kein Patentrezept.

Wenn du das so sagst, bekomme ich ein Bild, ich stelle meine Beschützer im Geiste dorthin, ja, ihr wollt gesehen werden und habt mich lange beschützt, aber jetzt ist auch Platz für Freude.

In diesem Bild bleibend, könntest du sie fragen: Wärt ihr auch bereit, mich zu unterstützen, um noch mehr Lebensfreude zu entwickeln? Wärt ihr bereit, auch dafür noch mitzuwirken? Vielleicht gibt es den ein oder anderen Alliierten darunter. Wenn du entspannst, hast du auch die Erfahrung, dass sich die Freude eher zeigt oder fast regelmäßig zeigt?

Unbedingt, körperlich entspannt.

Ja, das ist der Hauptweg für mich, die tiefst mögliche Entspannung in der jeweiligen Situation zu finden. *Ich versuche es.*

Teilnehmerin: *In der Tonglen-Praxis wird Freude empfunden, wenn die Person, mit der wir geübt haben, frei von Leid wird und die Unterstützung Früchte trägt. Visualisieren wir das? Vertrauen wir darauf, dass das später Fall sein wird? In der Realität werden wir das ja nicht unbedingt erleben.*

Das kannst du wohl sagen. In der Realität kann das in diesem Leben unter Umständen nicht mehr erfahrbar sein. Wir visualisieren das, das hast du richtig vermutet. Wir visualisieren das Ergebnis, dass die Buddhanatur sich frei und unbeschwert zeigt. Wir verstärken damit noch unsere innere Schau auf das Heile im Menschen, dass es sich sogar dann durch all die Schleier hindurch zeigt und die Schleier für einen Moment in unserer inneren Sicht weg sind. Wir nehmen das freudige Ergebnis voraus, egal, in welchem Leben das dann sein wird.

Teilnehmerin: *Ich bin froh, dass du auf die subtile und auch neutrale Freude hinweist. Lange dachte ich, die Freude müsste immer sehr intensiv sein.*

Teilnehmerin: *Ich tue mich schwer mit bestimmten Übungen, weil ich mir einbilde, dass ich da immer große Vorbereitungen treffen müsste. Aber Tonglen könnte ich doch machen, egal wo ich bin, in der Straßenbahn, im Zug, auf der Gasse.*

Richtig, das ist super.

Ohne vorher Zufluchtsgebete und hinterher die Widmung, das behindert mich dann.

Ja, dieses ganz umständliche Gedöns da. Ups, sie ist eingefroren, nur noch das Standbild...

Teilnehmerin: *Wenn ich Freude spüre, fließe ich mit. Häufig merke ich, ich spüre gerade keine Freude, manchmal, weil ich mit Leid in Kontakt komme, manchmal ist es nicht offensichtlich. Wenn ich erkenne, was es war, kommt die Freude wieder, Freude als Richtschnur. Bei größeren Emotionen brauche ich Präsenz anderer Menschen, wo ich das ausdrücken kann, dann kommt die Freude wieder.*

Also bei dir ist ganz stark das Mitteilen-Können, das Ausdrücken-Können, was erleichternd wirkt, wenn du in der Wahrnehmung von den schwierigen Aspekten unserer Welt bist. Meinst du, es wäre eine mögliche neue Übung für dich, in dem Wahrnehmen von Schwierigem zugleich auch die offene Geistesdimension wachzuhalten? Vermutlich würde das erstmal über ein Pendeln gehen. Wenn die Gleichzeitigkeit noch nicht so spürbar ist, ist es oft gut zu pendeln, denn wir haben ja nicht immer die Möglichkeit, uns mit anderen auszutauschen.

Ich kann rausgehen und mit dem Baum oder mit Tara sprechen.

Das ist auch eine super Idee, dann wären Baum und Tara eine Verankerung im Grundheilsamen.

Wichtig ist, dass ich bewusst bekomme, was mich gerade bedrückt, dann hat die Freude wieder Platz.

Und das kannst du jeweils gut rausfinden? *Nicht immer.* Ich habe nämlich auch Mühe, das immer so rauszufinden.

Aber das ist schon sehr lange mein Übungsweg, die Vier Unermesslichen begleiten mich schon lange.

Ich nehme das als Sprungbrett, was du gesagt hast, um nochmal mit euch ein bisschen über die Gleichzeitigkeit von Saṃsāra und Nirvāṇa zu sprechen.

Die Gleichzeitigkeit von Saṃsāra und Nirvāṇa

Das ist mir schon ein großes Anliegen, auch weil ich nicht immer rausfinde, welcher Aspekt von dieser saṃsārischen Verstrickung und den Herausforderungen der Welt mich gerade so bedrückt. Aber ich weiß, dass die wahre Natur von diesem etwas Bedrückten im Erleben diese Offenheit des Geistes ist. Wenn ich manchmal denke, jetzt hast du aber dem schwierigen Bereich genug Aufmerksamkeit gewidmet, auch wenn ich nicht zu einer Lösung oder zu Klarheit gefunden habe, dann gibt es so einen kleinen Shift bei mir. Den kann ich inzwischen sehr leicht zulassen, sehr leicht ermöglichen. Ein Shift ins Jetzt-Erleben. Das ist fast absurd, wo gerade noch bedrängende Themen waren, ist im Jetzt-Erleben eine absurde Einfachheit des Ein- und Ausatmens und Hören, Sehen und Spüren, und das alles in einer unglaublichen Weise.

Ich spreche gar nicht über Freude, sondern über dieses Sosein, was jederzeit auch da ist, gleichzeitig

mit allem, was unsere Herausforderungen sind. Das ist für mich etwas ganz Kostbares, das für mich persönlich praktisch entdeckt zu haben, dass es möglich ist, mich so ziemlich jederzeit zu lösen aus dem einen und ins andere herüberzugleiten und auch wieder zurückzugleiten in das herausfordernde Thema.

Es geht ja nicht darum, wegzubleiben, sondern wir gehen mit einer neuen Leichtigkeit wieder in dieses Thema hinein. Es gibt diesen Prozess des Abtauchens aus dem Thema in größtmögliche Gelöstheit und dann ein dosiertes Wiedereintauchen aus der völligen Gelöstheit, wo wir neue, kreative Sichtweisen einnehmen können zu dem Thema, was uns vorher beschäftigt hat, weil wir zwischendurch mal ausgestiegen sind.

Das machen wir genau im Dharma, wir kommen allmählich zu einer Geschicktheit, dass wir gar nicht mehr das Gefühl haben, wir tauchen ab, sondern das schimmert so durch. Durch das Problem schimmern dessen substanzlose Natur und die Öffnung durch. Ich habe auch Mühe, das in Worte zu fassen. Obwohl wir uns dem Thema voll und ganz und ernsthaft widmen müssen und wollen, schimmert da schon seine eigene illusorische Natur hindurch, ohne dass das eine Abwertung ist, sondern es ist eine Leichtigkeit. Da ist seine dynamische Natur, dass es sich im Geist so breit macht. Das ist ein geistiges Erlebnis, dieses Bewusstsein ist da, während wir uns ganz wirklich mit dem befassen. Da wollte ich nochmal darauf hinweisen, dass es in die Richtung geht.

Teilnehmerin: *In ganz vielen Situationen habe ich authentische Freude, aber frage mich, ist es nicht manipulativ, bei blöden Sachen zu sagen, naja, es gibt auch freudvolle Aspekte, verbinde dich mal mit der Freude.* Schön, dass dir das auffällt.

Ich spüre unter der Freude einen Schmerz, es wäre nicht authentisch zu behaupten, dass da Freude wäre. Auf der einen Seite sehe ich aber auch die Kraft von etwas Manipulativem.

Das wägen wir immer wieder ab. Ist es jetzt Zeit, weil es im Untergrund noch so brodelt, sich dem Schmerz wieder zuzuwenden oder bleibe ich dabei und sage, jetzt nicht, im Moment betone ich noch für eine Weile die anderen, freudvollen Aspekte. Das ist individuelles Abwägen. Für mich ist es ein genauso hohes Gut, authentisch zu sein mit mir selbst und mit anderen, also nicht so zu tun, nicht mir reinzureden oder rein zu manipulieren in eine Freude, wenn es sich nicht authentisch anfühlt.

Wenn wir wissen, was wir tun, können wir mit Tich Nath Han gehen und lächeln, auch wenn es weh tut. Vielleicht war es auch der asiatische Einfluss, aber er hat seine Praktizierenden sehr stark ermutigt zu lächeln. Denn du kannst nicht so gut lächeln, ohne dass was von der Leichtigkeit spürbar wird. Da navigieren wir. Ich habe also keine richtige Antwort für dich, sondern sage nur, persönliches Abwägen.

Ich halte auch nichts davon, bloß weil in der Tiefe ein Schmerz und was Unerlöstes ist, dass wir meinen, wir müssten uns immer darum kümmern. Das ist auch ziemlich einseitig. Also wir dürfen auch mit einem Schmerz in unserem Herzen unser ganzes Leben unterwegs sein. Wir müssen da nicht hin, wir dürfen damit leben. Und wenn er nur teilweise da ist, wir entscheiden selbst, wir dosieren.

Dir war es ja wichtig, erstmal das mit der Freude zu lernen. Vielleicht gibt es jetzt Momente, wo du sagst, ah ja, ich habe das Gefühl, jetzt tut es dem Schmerz wieder ganz gut, wenn ich den mal wieder an die Oberfläche kommen lasse.

Teilnehmerin: *Lassen sich Traumata auch auf die Weise lösen?*

Das kannst du wohl glauben. Das meiste, was wir im Bereich Traumata kennen, löst sich leichter mit Hilfe von jemandem an unserer Seite auf, weil doch die allermeisten dieser Verletzungen auch im zwischenmenschlichen Kontakt entstanden sind. Da ist heilsamer, zwischenmenschlicher Kontakt eine super Basis, um dadurch zu navigieren, ohne abzustürzen. Aber was du beobachtet hast, deine Schlussfolgerung stimmt. Weil es so ist, wie es ist, kann sich Trauma auflösen.

Nachtrag zur ***Teilnehmerin,*** die vorhin Standbild hatte: Bei Tonglen beginnt der Prozess des Annehmens mit dir selbst. Das heißt, wenn du in der Straßenbahn bist, kurz mit dir selbst, dass du wirklich in einem ausgeglichenen Sein bist und dann mit den anderen. Immer wieder mal dran denken, dass du es auch mit dir selbst machst. Du kannst es als Lebenspraxis machen, in jeder

Situation. Du weißt es besser, aber es klingt danach, als ob es eine etwas übertriebene Reaktion wäre, eben außen das Gute zu bewirken und sich selbst wieder einmal zu vergessen dabei.

Das ist eine ganz wesentliche Antwort für mich. Wenn das der Weg ist, dass man das erst mit sich selbst macht, bevor man rausgeht, das hört sich leichter an.

Dann bin ich aber froh, denn das ist der Weg.

Ach, ganz wunderbar, da entsteht gerade ganz viel Leichtigkeit und Freude in mir, herzlichen Dank. Die lachen alle, hört sich witzig an.

Die lachen, hast du das Muditā-Lachen gehört gerade im Saal? Da hat noch jemand reingerufen in den Saal: Weil es uns auch so geht. Siehst du, es passt dann immer für alle.

Teilnehmerin: *Ich habe Freude an dieser Idee des Segens. Wo soll ich den verorten?*

Segen ist in der Freude, im Mitgefühl, Segen ist in der Liebe, Segen ist in der Hingabe, Segen ist in der Begegnung mit der Natur. Also Segen ist ein Phänomen des Inspiriert-Seins und ist fast synonym mit Freude. Segen ist immer irgendwie mit Freude verbunden.

Segen benutzen wir als Wort für eine tiefe, große Öffnung, ein tiefes Inspiriert-Sein, eine Welle von Wärme, die uns durchströmt, eine freudige Leichtigkeit, die plötzlich das Unmögliche erfahrbar macht. Segen transportiert uns in eine andere Dimension, die vor dem Segen noch nicht so spürbar oder erfahrbar war. Als ob sich unsere Sicht ändern würde, als ob wir anders unseren Körper spüren würden, als ob wir den Dharma anders wahrnehmen. An den Auswirkungen erkennen wir den Segen. Es ist gar nicht einfach, darüber zu sprechen. Aber das alles gehört für mich zum Segen dazu.

***

VI. Gleichmut - Upekṣā

Tag 5, Mittwochvormittag, 12.8.2026

Meditation Gleichmut

Due Zuflucht verschmilzt in uns. Wir praktizieren im Ein- und Ausatmen, im Annehmen und Fließenlassen.

Im Annehmen ganz genau hinspüren. Genau hinsehen, wie es wirklich ist. Annehmen und die nicht fassbare Natur sehen, annehmen und sehen, wie es keine Substanz hat. Aber nicht drüber stülpen, sondern spüren, wie es sich bewegt, wie das Erleben sich verändert, immer ein bisschen verändert.

Fließenlassen bedeutet auch nur, es seiner Grundnatur zu überlassen, das Erleben, das was gerade erfahrbar wird, seiner Grundnatur zu überlassen. Es löst sich von selbst ins nächste Erleben auf. Es wandelt sich.

Eigentlich besteht dieser Prozess des Annehmens und Fließenlassens einfach darin, nicht zu stören, es nicht zu behindern, dass sich Erleben zeigt, dass wir durch Sinneserfahrungen, geistige Eindrücke ins Schwingen kommen, und auch nicht zu stören, dass es sich auflöst. Zulassen und wieder lassen, fließen lassen.

Wir nennen diesen natürlichen Prozess in der Mahāmudrā-Sprache die Befreiung im Entstehen. Es befreit sich von selbst, es löst sich von selbst in seiner Grundnatur auf. Wir brauchen dabei auch gar nicht zuzuschauen. Das passiert von selbst, und am besten werden wir zu diesem Prozess. Wir sind ohnehin dieser Prozess. Wir sind diese Selbstbefreiung im Entstehen des immer neuen Erlebens.

Wenn wir in Vorlieben und Abneigungen verfallen, stören wir diesen Prozess. Wir halten etwas länger fest, wir stoßen etwas weg, es soll nicht sein. Anhaften bedeutet, etwas soll länger sein, und Abneigung bedeutet, etwas soll gar nicht oder kürzer sein.

Gleichmut ist eine Haltung, wo wir weder mit Vorlieben noch mit Abneigungen reagieren.
Gleichmut ist das Aufgehen in dieser Selbstbefreiung im Entstehen.
Immer im Jetzt. Unerschütterliches Sosein.

***

Ich möchte es mal so sagen: Gleichmut können wir nicht praktizieren. Gleichmut ist die Folge von Einsicht. Wer Gleichmut praktiziert, der praktiziert in Wirklichkeit Geduld als Ausgleich für die mangelnde Einsicht. Unruhe, Ablenkung, Vorlieben und Abneigungen sind Ausdruck mangelnder Einsicht. So viel Unruhe. Um diese Unruhe zu korrigieren, praktizieren wir Geduld. Aber das ist noch nicht der Gleichmut, von dem hier die Rede ist.

Gleichmut ist die unmittelbare Folge vom Durchschauen der Illusion.

Als ich mich vorbereitet und für euch das Skript zusammengestellt habe, hatte ich Freude, den kleinen Artikel über Upekkha, Upekṣā in Wikipedia zu lesen, der war gut recherchiert. Da stand zusammengefasst Folgendes drin, Skript Seite sieben: Das Pali-Wort Upekkha, Sanskrit Upekṣā, leitet sich ab von *upa*, was nahe bedeutet, nahe dran sein. Satipaṭṭhāna ist auf Sanskrit Smṛti, *upasthāna*, da ist dasselbe *upa* mit drin, das wird im Pali geschliffen, das Nahe-dran-Sein. Und *ikkhati* heißt schauen, sehen. So bedeutet das Wort Upekṣā oder Upekkha wörtlich: Aus der Nähe hinschauen. Ich finde das spannend.

Das hat nichts damit zu tun, irgendwie Wellen zu glätten und dann gleichmütig zu sein. Jetzt mal hier Zen, peace, alles cool. Nein, schauen wie es ist, diese Einsicht. Wenn wir sehen, dass es nichts zu greifen gibt, erlischt das Greifen von selbst. Darum geht es.

Deswegen ist Gleichmut identisch mit Prajñā, mit Seinserkenntnis, mit Weisheit, denn es geht um dieses intime Sehen, wirklich die Natur der Phänomene erkennen. Dann kommt es nicht mehr zum Greifen. Immer wenn wir denken, da gäbe es etwas, was wir als Angenehmes gerne bei uns hätten, das wir irgendwie in seiner Dauer verlängern könnten, oder wenn wir denken, etwas müsste weg sein, wir kämpfen mit unseren Dämonen, immer dann vergegenständlichen wir und verlieren unseren Gleichmut.

Wenn wir diese Art Unruhe spüren, ist es mangelnde Einsicht. Das ist wichtig für uns. Wenn wir in der Meditation unruhig sind, haben wir zwei Möglichkeiten, mangelndes Mitgefühl oder mangelnde Weisheit. Ihr könnt immer gucken, was gerade stärker aktiv ist. Das mangelnde Mitgefühl führt zu verstärkter Ichbezogenheit, die mangelnde Einsicht zum Vergegenständlichen dessen, was wir erleben. Wir lassen es nicht im Fluss, also dieses Zulassen wird ausgebremst. Da versuchen wir, Filter einzubauen, das nennen wir Schleier. Wir wollen nicht alles mitkriegen, wir bremsen aus, wir schieben auf die Seite, das geht ruckzuck. Das geht so schnell, dass wir manchmal gar nicht mitbekommen, was wir alles nicht hören wollen, was wir nicht sehen wollen, nicht spüren wollen, weil Abneigung schneller ist als unser bewusstes Wahrnehmen. Unglaublich.

Gleichmut ist Weisheit. Gleichmut ist das Ende von Vorlieben und Abneigungen, von Präferenzen. Deswegen bedeutet aus der Sicht des Gleichmuts das Zulassen und das Fließenlassen dasselbe, eigentlich sehen, wie es ist und lassen, wie es ist, nicht eingreifen. Da kommen die ganzen Meditationsunterweisungen her, in die Prozesse nicht einzugreifen, zu sehen, wie es ist und zu entdecken, welche Freiheit da eigentlich vorhanden ist.

Wer Gleichmut praktiziert, praktiziert vermutlich Geduld, sozusagen ich gebe auf, weil ich die Dinge doch nicht verändern kann. Ich praktiziere Geduld, weil der vor mir sowieso nicht schneller fährt. Das ist aber kein Gleichmut. Ich durchschaue in dem Moment nicht, was das für ein geistiges Erleben ist. Ich nehme halt mein Älterwerden und meine Gebrechlichkeit an, aber bin ich deswegen gleichmütig? Ich bin gezwungenermaßen gleichmütig, wollen wir mal so sagen. Das hat mit Einsicht erstmal noch nicht so viel zu tun.

Ich habe eingesehen, dass ich nichts ändern kann, schon mal ein bisschen Einsicht. Aber ansonsten habe ich mir einfach angewöhnt, geduldig mit all den ungewollten Erscheinungen umzugehen, möglichst entspannt. Aber das ist nicht der Gleichmut, von dem wir hier in den Vier Unermesslichen sprechen.

Dieses ganz nahe, intime Sehen hat überhaupt nichts mit Gleichgültigkeit zu tun, gar nichts. Es ist ein volles Interesse für die Natur des Seins. Aber wohlgemerkt, nicht für die Oberflächenwellen. Es

ist nicht der Gleichmut, der sich mit all den Problemen beschäftigt, sondern der die Natur der Probleme, die Natur der Herausforderungen sieht, das, was Anhaften oder Abneigung auslösen könnte. Mit Gleichgültigkeit hat das gar nichts zu tun.

Mir wurde erklärt, dass auch die ursprünglichen griechischen Stoiker, wo dieses Wort stoischer Gleichmut herkommt, eigentlich auf diese Einsicht aus waren. Dass es eine Gruppe von Menschen war, die sich der Einsicht verschrieben hatten und den Gleichmut als Folge dieser Einsicht praktizierten. Aber bei uns im Sprachgebrauch ist stoischer Gleichmut hängengeblieben als etwas bei jemandem, der sich durch nichts aus der Fassung bringen lässt und irgendwie ziemlich dumm-stoisch einfach unbeirrbar ist. Da ist leider, glaube ich, eine Verschiebung der Bedeutung passiert.

Gleichmut und die anderen Unermesslichen

Wenn wir jetzt, so wie viele Lehrerinnen und Lehrer das empfehlen, den Gleichmut mit den anderen Unermesslichen in Verbindung bringen, dann werden Liebe, Mitgefühl und Freude zu Paramitas, zu befreienden Qualitäten, weil sie dann von Seinserkenntnis durchdrungen sind. Zum Beispiel Liebe mit Lebewesen als Bezugspunkt, Mitgefühl mit Lebewesen als Bezugspunkt, da kann noch sehr viel an persönlichen Vorlieben und Abneigungen mitschwingen. Wenn wir auf die zweite Ebene gehen, Liebe mit Wirklichkeit als Bezugspunkt, Mitgefühl mit Wirklichkeit als Bezugspunkt, da kommt diese Seinserkenntnis hinein. Und auf der dritten Ebene ohne Bezugspunkt ist die Seinserkenntnis vollkommen.

Nehmen wir mal die Freude: Wenn Freude sich mit Gleichmut paart, also mit Seinserkenntnis, dann ist Freude befreit von Vorlieben. Also ich freue mich nicht nur mit, wenn es denen gut geht, die ich liebe, wenn da etwas Heilsames geschieht, sondern ich freue mich auch mit, wenn bei genau denen, die mir Schwierigkeiten bereiten, etwas Heilsames passiert. Das ist schon mal ganz, ganz wichtig.

Freude ist der größte Auslöser für Anhaften. Darum ist es ganz wichtig, dass Freude durchdrungen wird von Seinserkenntnis. Die Freude an etwas Schönem - was immer wir persönlich als schön erleben, Erleben von Schönheit hat ganz viel mit Freude zu tun - löst ganz viel Freude aus. Dabei ist meist der Wunsch, es länger zu erleben und wieder zu erleben. Wir erleben einen offenen Geisteszustand dank dieser Freude im Erleben von etwas Schönem und Angenehmem. Dieser offene Geisteszustand ist der eigentliche Grund, warum Freude so suchterzeugend ist. Wir lieben offene Geisteszustände, das finden wir einfach richtig toll. Genau das Erleben von offenen Geisteszuständen wie durch Freude, aber auch durch Liebe oder durch etwas Spannendes, was auch immer, das Erleben genau davon löst das Greifen aus.

Wenn wir jetzt in den tiefen Gleichmut hineingehen, dann bedeutet das nicht nur, den Objekten unseres Anhaftens ungefähr gleich viel Aufmerksamkeit zu schenken und es auch geduldig hinzunehmen, wenn Unangenehmes auftaucht, sondern es bedeutet, gelassen, offen zu bleiben, wenn der Geist sich auftut und wenn er wieder enger wird, wenn irgendwas das bewirkt. Also eine Gelassenheit angesichts der wechselnden Offenheit unserer eigenen Geisteszustände, der wechselnden freudigen oder nicht so freudigen Natur dessen, was wir erleben.

Dadurch kommen wir in tiefe Samādhis. Das macht tiefe Meditation aus. Solange wir noch an den subtilen Freuden, den offenen Geisteszuständen haften, sind wir noch nicht im Mahāmudrā. Mit geschicktester Manipulation schaffen wir es in tiefe Zustände der Geistesruhe. Aber selbst da müssen wir uns schon ganz schön entspannen. Wir müssen schon auf der relativen Ebene relativ viel Gleichmut haben, aber es ist noch nicht die befreiende Seinserkenntnis.

Befreiende Seinserkenntnis ist, wenn es uns wirklich egal wird, also von gleichem Geschmack wird, wenn der Geist ruhig ist und wenn er bewegt ist. Keine Vorliebe mehr für den ruhigen Geist im Unterschied zum bewegten Geist, aber auch kein Anhaften am bewegten Geist. Auch wenn der bewegte Geist ruhig wird - alles paletti, alles gut. Das ist Gleichmut. Keine Präferenz mehr, was die eigenen Geisteszustände, die Herzenszustände angeht, das ist Gleichmut.

Das geht nur durch Seinserkenntnis. Das geht nur, wenn wir uns aus der Täuschung befreit hätten, Gedanken, also geistige Bewegungen könnten ein Hindernis sein, könnten irgendwie aus sich heraus

den Geist eng machen. Tun sie nicht, reine Täuschung. Dämonisierung von Geistesbewegungen. Aber auch Anhaften an der Vermeidung, an der Ruhe ist völliges Überbewerten von Ruhe. Mit einem nicht denkenden Geist, wie viel könnt ihr da wohl für andere Menschen tun? Kommunikation unmöglich. Nicht mal Lichtstrahlen könnt ihr ausschicken, das ist auch wieder Geistesbewegung. Völlige Überbewertung von ruhigen Geisteszuständen.

Wenn das aufhört, das ist Gleichmut. Das ist die Geschmeidigkeit, von der Mahāmudrā spricht. Das ist eigentlich unermesslicher, grenzenloser Gleichmut. Da gibt es keine Grenzen mehr durch Ruhe und Bewegung. Viel los im Geist, nichts los im Geist. Viele Lebewesen im Geist, keine Lebewesen im Geist. Krieg und Frieden.

Das kann man nicht üben. Versteht ihr jetzt, warum ich das gesagt habe? Üben müssen wir die Einsichtsmeditation, immer wieder hinschauen. Indirekt üben wir dann auch die Folge, der Gleichmut ist die Folge dieser Einsicht, die zu Nichtgreifen führt, Nichtergreifen von irgendetwas.

Das war jetzt ganz dicht, auch schon sehr ausführlich, was mit Gleichmut gemeint ist.

***

Fragen und Antworten

Teilnehmer: *Für beständige Seinserkenntnis brauche ich eine gewisse Anstrengung, dass dieses Phänomen, das ich gerade wahrnehme, keine eigene Existenz hat.*

Ja, du lenkst Sati, dieses dich Erinnern ans Wesentliche auf ein wiederholtes Erkennen dessen, wie es ist. In der Tradition, aus der heraus ich unterrichte, gibt es eine zweifache Seinserkenntnis: Wie die Dinge erscheinen und wie sie wirklich sind. Auf Tibetisch nennen wir das Khyenpa nyi, die zwei Formen von Erkenntnis. Damit ist gemeint, dass wir nicht nur die leere Natur verstehen, sondern auch, wie diese leere Natur es ermöglicht, dass sich die Phänomene im abhängigen Entstehen in beliebigen Kombinationen verdichten und die bedingte Welt hervorrufen. Das ist die Ausweitung dieser Erkenntnis. Das nennt man die zwei Aspekte der Seinserkenntnis. Aber Sati ist die Anstrengung, die du machen kannst, dieses bewusste immer wieder den Blick Lenken. Das können wir üben.

Deswegen hat mich irritiert, dass du vorhin gesagt hast, es gibt überhaupt nichts mehr zu tun.

So ganz hatte ich das nicht gesagt, ich habe gesagt, Gleichmut kann man nicht üben. Es ist ein bisschen verrutscht. Einsicht können wir üben, das ist genau der Punkt. Es gibt scherzhafte Anekdoten in der tibetischen Literatur, wahrscheinlich auch in anderen Kulturen, von Yogis, die in der Höhle sitzen und Gleichmut üben. Und was macht man mit denen? Man provoziert sie ein bisschen. So ging ein Yogi zur Höhle und machte vorher seine Notdurft, nahm sein Würstchen mit und präsentierte es dem Yogi unter die Nase: Hier, iss mal, das Schönste, was ich dir schenken kann. So kriegt man sehr schnell eine Reaktion, die nicht mehr so viel mit Gleichmut zu tun hat. Den gleichen einen Geschmack aller Phänomene zu verwirklichen ist eine sehr, sehr hohe Stufe der Verwirklichung.

Teilnehmerin: *Es gibt ja Shine-Meditation, da weiß ich, wie das läuft, auf den Atem achten und Gedanken wieder gehen lassen. Bei der Lhaktong-Meditation hake ich, das ist ja Einsichtsmeditation.*

Ja, richtig. Also wenn du es ausführlich wissen möchtest, dann siehst du, dass zu dem, was du Shine, Geistesruhe nennst, noch ganz, ganz viele andere Übungen dazugehören außer der Atemmeditation. Guck mal in den Ozean des wahren Sinnes, Kapitel Geistesruhe, und dann kommt das Kapitel Einsichtsmeditation. Wir beginnen meistens damit, schon mal den Wandel zu beobachten, also die Dynamik des Seins. Dann schauen wir, ob in diesem dynamischen Geschehen irgendetwas Substanz hat, ob es da ein Ich zu finden gibt, ob es einen Körper zu finden gibt, wie die Beziehung zwischen Geist und Körper ausschaut, das geht dann weiter.

Diese Unterweisungen gebe ich im Rahmen der Mahāmudrā-Kurse, da kannst du dich einklinken und so nach und nach deinen Weg vorantasten. Aber beginn doch mal, was Lhaktong angeht, mit dem, was wir Wandel, Unbeständigkeit nennen, also den Blick immer wieder darauf zu richten. Das bedeutet zum Beispiel, dass du dir, während du in der Pause den Kaffee trinkst, der Unbeständigkeit

dieser Empfindungen bewusst wirst und merkst, wie dieses Gewahrsein zu einem etwas veränderten Erleben führt. Also du weißt, der Schluck Kaffee schmeckt am Anfang anders als eine Sekunde später und noch eine Sekunde später. Es gibt nur die Möglichkeit, im Jetzt gerade diesen ersten Geschmack, den Nachgeschmack und so zu spüren. Ein Gewahrsein der Unbeständigkeit des Wandels erhöht unsere Bereitschaft, ganz im Jetzt zu sein. Das kannst du schon mal als erste Einsichtsmeditation nehmen. Und wenn du keinen Kaffee magst, nimmst du Tee.

Teilnehmerin: *Dass der Geist offen ist und sich wieder schließt und nicht ruhig, sondern auch bewegt, hat meine Praxis total verändert, ich habe nicht mehr gegen mich gekämpft. Das hat sie sehr freudvoll gemacht. Aber wie kann ich feststellen, ob ich tagträume oder ob es wirklich eine echte Praxis ist?*

Das ist mir natürlich auch so gegangen. Da kommt der Rat sehr gelegen, wie eine Großmutter mit ihren Enkelkindern zu praktizieren. Großmütter sind generell deutlich entspannter als die jungen Mütter. Die haben schon viel Erfahrung, haben schon einige Kinder selbst großgezogen, haben eigentlich alle Fehler schon gemacht und greifen nur noch ein, wenn es wirklich nötig ist.

So gehst du mit deinem eigenen Geist um. Du hast im Prinzip die Mahāmudrā-Haltung des Lassens, des Nicht-Manipulierens. Du kriegst aber mit, wenn der Geist dumpf wird, dann richtest du den Blick in den Himmel, öffnest die Augen, steuerst etwas gegen. Wenn er aufgewühlt wird, entspannst du etwas. Du tust es aber nur, wenn du merkst, dass dein Blick auf die Selbstbefreiung dessen, was auftaucht, nicht ausreicht. Das ist wie die Großmutter, die weiß, das meiste regelt sich von selbst, ich brauche nicht einzugreifen. Gelegentlich kann es sein, dass wir doch eingreifen müssen, dann sagt sie ein Wort und ruft die Kinder zur Besinnung. Das ist so der Ruf, den der Teilnehmer eben machen würde: Jetzt braucht es wieder einen Moment Sati, Erinnerung und etwas Anstrengung, ein klein bisschen Korrektur an der Stelle. Ich hoffe, das kannst du mitnehmen, die Großmutter-Meditation.

***

Meditation Tonglen mit vier Wünschen

Wenn ich die vier Qualitäten Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut anspreche und es könnte euch ein bisschen zu schnell gehen, bleibt einfach dort, wo ihr gerade seid, ihr lasst euch nicht drängen. Ihr seid sowas von gleichmütig diesen Unterweisungen gegenüber, dass ihr nicht ins Anhaften und Ablehnen kommt, sondern - ah ja, das löst sich auch wieder auf.

Atmet ihr noch? Ist da ein Einatmen spürbar, ist da ein Umkehrpunkt und ein Ausatmen spürbar? Ein Umkehrpunkt und ein Einatmen.

Wenn ich das selbst praktiziere, begebe ich mich gerne in so ein Kreiseln hinein. Der Atem kreist durch diese vier Phasen: Einatmen, Übergang, Ausatmen, Übergang und wieder von neuem.

Ihr dürft euch gerne vorstellen, als Buddha zu atmen oder mit einem Buddha im Herzen. Vielleicht die große Mutter im Herzen oder selber die große Mutter sein, was ja bedeutet, in dieser mitfühlenden Weisheit zu atmen.

Der Dreh- und Angelpunkt in der klassischen Tonglen-Praxis ist das Herzzentrum, die Mitte des Brustkorbs. Hier würden wir auch das Buddha-Gewahrsein verorten. Wir können uns vorstellen, dass im Herzchakra die große Mutter sitzt, auch wenn es nur eine Ahnung von Weisheit ist, wir brauchen gar nichts zu sehen. Die große Mutter atmet ein und sie atmet aus. Das erwachte Sein atmet.

Wir verbinden dieses Atmen mit vier Wünschen:

Wir möchten spüren.
Wir möchten erkennen.
Wir möchten unterstützen.
Wir möchten uns freuen.

Das ist vielleicht ungewöhnlich, aber tatsächlich ist das unser Anliegen.

- Möglichst fein zu spüren lässt sich wunderbar mit dem Einatmen verknüpfen. Wir spüren natürlicherweise, wir brauchen gar nichts dafür zu tun. Deswegen fällt im Spüren dieser Wunsch in

sich zusammen. Wir genießen es, zu spüren, zu fühlen, mitzuschwingen.

Nehmen wir doch einfach das Jetzt, unsere jetzige Situation. Wir öffnen uns ganz für das Erleben, das vielschichtige Erleben des Jetzt. Wir schwingen mit in diesem Erleben, wir erlauben uns, zu diesem Erleben zu werden.

- Wir laden die Erkenntnis ein, das Sehen von dem, wie es ist. Da ist der obere Umkehrpunkt sehr gut geeignet. Die Dinge sind wie in der Schwebe. Es findet kein Greifen statt. Wir atmen ein ins Herz, und alles, was wir spüren, bleibt so in der Schwebe, es löst sich darin auf. Es bleibt, wie es ist, in diesem Nicht-Greifen. Es bleibt ihm gar nichts anderes übrig, als sich aufzulösen.

Wir können die Augen öffnen und sehen, wir können hören, den Körper spüren. Alles wird mit dem Einatmen so ganz angenommen und in diesem schwebenden Übergang in seiner wahren Natur erkannt. Auch wenn Erinnerungen auftauchen, Bilder, Vorstellungen, sie sind alle zutiefst willkommen und sie werden gelassen, wie sie sind. Das ist das weise, gleichmütige Sehen.

- Wir erleben, wie wir hier im Raum sitzen, und mit dem Ausatmen lassen wir Liebe in den Raum fließen, einfach Wohlwollen, Wärme. Eine seltsame Form von Liebe, weil sie so gleichmütig ist. Sie beabsichtigt gar nichts. Sie strömt als ein Geschenk.

Ein feinfühliges Einatmen, immer wieder, frei von Bevorzugung, frei von Vorlieben, alles darf sich zeigen. Und ein Erkennen der nicht fassbaren Natur dieses Erlebens, wodurch alles in der Schwebe bleibt. Das Fließenlassen vom Besten, was wir haben, diese Erkenntnis, dieses Erkennen wird fließen gelassen, die Wärme, dieses unbesorgte Erleben, dieses freie Spüren. Wir lassen in den Raum fließen, was wir ohnehin erleben, dieses innere Freisein.

- Am Ende des Ausatems ist wieder so ein Übergang, auch so ein schwebendes Nichtgreifen, ganz offen. Eine freudige Dankbarkeit für das Erlebte, eine freudige Offenheit für das Neue, was noch gar nicht ist, die freudige Qualität des freien Seins.

Dieses Mal sind wir nicht damit beschäftigt, jetzt bestimmte Inhalte einzuladen, sondern lassen unser Gewahrsein kreisen in diesem freudigen, liebevollen, weise erkennenden, mitfühlenden Erleben.

Freudig spürend, freudig erkennend, freudig unterstützend, gleichmütig fühlend, mitfühlend, gleichmütig liebend - das ist der Herzatem. Das vermittelt uns eine Ahnung, wie vielleicht Erwachte atmen, ohne dass sie dabei irgendwie etwas bewusst machen müssten.

Wenn wir uns vorstellen, dass der Buddha seine Abende in Meditation verbracht hat, dann gab es ja nichts mehr zu meditieren für ihn. Es könnte sich so angefühlt haben, dass der Atem einfach ganz frei fließt, feinfühlig, wissend, liebevoll, freudig.

***

Die Grundlage der Tonglen-Praxis

Das ist die Grundlage für Tonglen-Praxis. In dem Feld, was wir jetzt entdeckt haben, lässt es sich dann ganz leicht mit Inhalten arbeiten. Einen Inhalt nennen wir, wenn uns etwas beschäftigt, ein Thema in der Familie, im Team, etwas in der Partnerschaft, auch finanzielle Schwierigkeiten, eine Krankheitsdiagnose, was auch immer es gerade wäre. Ein Thema ist ja meist eine Situation. Das sind Emotionen, die in einer Situation verortet sind, entstanden sind, Herausforderungen sind Situationen. Wir haben etwas gehört, wir fühlen etwas, wir haben etwas erlebt. Wir würden dann beginnen, dieses Abbild der Situation, also der daran beteiligten Personen, dieses Erleben zu durchatmen.

In diesem kreisenden Atem, mitfühlend, erkennend, unterstützend, freudig würden wir das Thema bewegen. Immer mal wieder, nicht zu viel, um dann wieder in die Ressource zurückzukehren. Die Ressource ist das Atmen selbst, in dieser Gelassenheit, in der Schau der Natur des Seins. Das kann auch die große Mutter im Herzen sein oder der Buddha oder Tschenrezig. Das ist unser Anker, das ist der sichere Ort, wohin wir immer wieder zurückkommen können, bevor es zu viel wird.

Wenn wir wieder gut unterwegs sind, laden wir uns die Herausforderung ein. Wir durchatmen die Situation, das ist eine schöne Art, es zu sagen, aber eigentlich atmen wir einfach weiter, während

Inhalte in unserem Bewusstsein auftauchen. Ich kann mir Situationen, von denen ich gehört habe, ins Bewusstsein rufen. So habe ich es auch gemacht. Einige waren dabei, als wir das in Beatenberg gemacht haben, als der Krieg in der Ukraine gerade ausgebrochen ist, also als die Invasion stattgefunden hat, da haben wir das an dem Morgen direkt gemacht.

Egal welche, dann ist alles nur noch eine Frage der richtigen Dosierung. Die Gefahr ist, wenn wir uns mit einem Thema beschäftigen, dass wir uns erneut verstricken. Bevor das stattfindet, zurück in das Feld der Zuflucht. Unsere Zuflucht sind hier Mitgefühl, Gleichmut, Liebe, Freude. Wir gehen zurück in das Feld der Vier Unermesslichen, in das weise Mitgefühl, in die mitfühlende Weisheit. Das ist unsere Zuflucht, unter Umständen auch mit einem Symbol im Herzen, es kann auch eine Sonne sein oder ein Lotus oder was uns gut tut. Wir kehren zurück.

Dafür brauchen wir die Fähigkeit, das Thema, was wir gerade angeschnitten haben, für den Moment loszulassen. Also um uns wieder zu balancieren, um wieder in die Frische zu finden, lassen wir das Thema wieder sein, was wir eigentlich bearbeiten möchten, womit wir weiterkommen möchten und gehen erst wieder in dieses ganz Offene. Wer Lust hat, kann dann das Thema ein zweites Mal, ein nächstes Mal einladen, egal wie oft. Wir können auch sagen, es reicht jetzt, morgen wieder.

Tatsächlich ist die größte Schwierigkeit beim Tonglen, die ich als Lehrer beobachtet habe, die Selbstüberforderung der Tonglen-Praktizierenden. Die wollen es zu gut machen, zu gründlich und erschöpfen ihr Herz, das wird müde. Die machen dann plötzlich halbstündige Tonglen-Sitzungen oder eine ganze Stunde. Das hält ja keiner aus, das geht gar nicht. Kurz mal, kurz und intensiv, ich würde sagen, fünf Minuten, wobei die eigentliche Praxis vielleicht nur zwei Minuten ist, weil unser Geist so schnell ist. Wir spüren alles so schnell, die Erkenntnisse kommen so schnell. Das tiefere Spüren braucht meist nur ein Anticken, ein wirkliches Zulassen, und schon spüren wir Neues, was wir vorher gar nicht gespürt haben. Das reicht doch schon. Also keine Tonglen-Bulimie, nicht überfressen, nicht zu viel, nicht noch mehr und noch tiefer und noch gründlicher, nein.

Seid froh und dankbar - das ist auch die Freude - dass etwas Neues spürbar geworden ist. Dass ihr das Alte tiefer in seiner wahren Natur erkannt habt. Dass ihr etwas gelöster geworden seid im Unterstützen, also dass die Unterstützung leichter fließt. Dass ihr euren Feinden jetzt keine Kopfschmerzen mehr wünscht - so ein zaghafter Wunsch. Es nervt zwar total, aber mögest auch du in Ruhe schlafen können. Das ist doch schon was. Nicht noch mehr. Nicht die totale Vergebung anstreben oder irgendwie das Gefühl zu haben, wir müssten dicke Freunde sein. Diese Überforderung von uns selbst mit dieser kostbaren Praxis führt dazu, dass Menschen diese Praxis irgendwann aufgeben, weil sie innerlich verknüpft wird mit Herzensermüdung, Überforderung. Die Dosis war zu hoch, nee, passt nicht.

Das war aber nur eine Frage der Dosis. Deswegen gehe ich mit euch so zögerlich vor, so langsam. Schön den Boden bereiten. Euer aktiver Geist sorgt ja sowieso ständig für Inhalte, da brauche ich nicht noch viele Vorlagen zu geben. So hin und wieder taucht etwas auf, und da es nicht extra noch Aufmerksamkeit bekommt, hat es auch die Chance, sich schnell aufzulösen.

***

Frage und Antwort

Teilnehmerin: *Wenn wir bei der Herzatmung diesen Vierer-Rhythmus einatmen und ein Thema mit herein nehmen, spüren, erkennen, was ist der Punkt unterstützen? Liebe und Güte da reinnehmen?*

Ja, das ist Liebe und Güte, unterstützen ist Liebe und Güte. Du machst das nicht alles mit einem Atem. Nicht, dass du meinst, du müsstest da so klick, klick, klick durch die Vier durchgehen. Du lässt dir Zeit, machst mehrere Einatem, dann bist du einfach nur beim Spüren. Dann gehst du mehr ins Erkennen, dann ins Unterstützen. Du machst das in deiner Geschwindigkeit. Wenn man gerade kein Thema bearbeitet oder schon sehr geübt ist, beginnt sich das tatsächlich so im Atemrhythmus einzustellen. Aber wenn ich zurückdenke, wie ich Tonglen gelernt habe, also mindestens zehn Atemzüge war ich nur mit dem Annehmen beschäftigt. Und dann eine Weile, um zu kontemplieren, was die wahre Natur ist, und dann kann das Geben stärker werden. Also bitte keinen Zyklus-Stress. Das war eine wichtige Frage.

***

Meditation Tonglen mit einer Person

Jetzt gehen wir miteinander in die Praxis. Der Atem ist immer noch da, eine ganz einfache Grundlage für die Praxis. Es atmet ja sowieso. Wir spüren ja sowieso. Es löst sich ja sowieso auf. Und in dem, was ohnehin passiert, erhöhen wir jetzt unsere Achtsamkeit, unsere Präsenz.

Wir spüren etwas mehr. Wir sind uns etwas stärker bewusst, dass das, was wir spüren, keine Substanz hat. Wir rufen uns in Erinnerung, das Einzige, was ohnehin zählt, ist liebevoll in dieser Welt zu sein. Dass wir gerne so oft wie möglich liebevoll unterstützend in dieser Welt unterwegs sind, und dass wir das doch bitte so leicht machen, mit einer solchen Leichtigkeit, dass dabei Freude entsteht. Dass unser Bodhisattva-Atem zu einer Quelle der Freude wird. Freudig gelassen, mit warmen Herzen.

Sucht euch ein Thema aus, was ihr vielleicht schon häufiger bedacht, beatmet habt. Einen lieben Menschen vielleicht, mit dem es manchmal ein wenig funkt. Stellt euch vor, dass dieser Mensch im Bewusstsein auftaucht, und wir atmen weiter. Wir atmen weiter, wir brauchen nichts zu tun. Wir haben nur diesen Menschen im Bewusstsein. Wir spüren, wie sich unser Erleben verändert dadurch, dass jetzt diese Person anwesend ist.

Wir bleiben ganz gelassen. Es ist auf jeden Fall anders. Wir bleiben in dieser wohlwollenden Atmosphäre und freuen uns daran, dass wir entspannt bleiben können, auch wenn diese Person jetzt im Bewusstsein ist. Die holen wir immer wieder ins Bewusstsein, wenn wir sie mal vergessen, dann taucht sie wieder auf. Wir atmen in Gegenwart dieser Person.

Dann tun wir das Natürlichste der Welt und fragen die Person: Wie geht's dir eigentlich? Die Person hat Sprechverbot, die antwortet nicht. Es geht nur um stilles Spüren. Wir gehen nicht in Dialoge. Wir fühlen mit unseren feinen Antennen, als hätten wir ein Radar-ähnliches Sensorium dafür, wie es der Person gehen könnte.

Da können überraschende Ahnungen auftauchen. Wir sind ganz bewusst. Es kann sein, dass so eine Ahnung auftaucht, dass sich die Person, an die ich gerade denke, etwas verloren fühlt, etwas, an das ich nie gedacht hätte. Dass wir Ängste spüren, derer wir auch nicht so gewahr waren. Es mag sein, dass wir es mit einer harten Schale zu tun haben, die aber definitiv nicht alles ist, was wir bei dieser Person wahrnehmen.

So spüren wir etwas, lassen es auch gleich wieder ziehen. Manchmal entspannen wir uns mit dem Ausatem in diese liebevolle Atmosphäre hinein und freuen uns, dass es nichts zu tun gibt. Wir freuen uns, dass wir so ohne zu manipulieren unterwegs sein dürfen.

Was mich angeht zum Beispiel, ich bin schon dankbar, dass ich das spüren durfte, was ich vorhin gespürt habe. Ich brauche nicht zu insistieren. Ich bleibe einfach in diesem offenen Wahrnehmen.

Die Gegenwart der anderen Person spüren. Sein lassen, fließen lassen, liebevolle Atmosphäre. Auch für diese Person eine durchaus wohlwollende Atmosphäre, in der diese Person jetzt gerade hier sein darf. In so einer wohlwollenden Atmosphäre, wo wir nicht angriffslustig unterwegs sind, keinesfalls beschuldigend, öffnet sich manches, bei uns, bei anderen. Wir atmen in Gegenwart der Person und genießen es vielleicht einfach, still, wohlwollend im selben Raum zu sein.

Wir haben vorhin gefragt: Wie geht es dir eigentlich? Wir könnten auch fragen: Wer bist du eigentlich? Was spielt sich in dir ab? Mit welchen Gefühlen bist du unterwegs? Wir interessieren uns für die Person. Unsere liebevolle Achtsamkeit, unser Gewahrsein umspült die Person, umatmet die Person in unserem Bewusstsein, ohne invasiv zu werden, ohne Vermutungen aufzustellen, um noch etwas mehr Zugang zu Ahnungen zu bekommen. Manchmal tauchen biografische Ahnungen auf. Ich ahne, dass das Verhalten, was mir manchmal schwerfällt, es schwierig macht, ich ahne, durch welche Situationen das entstanden sein könnte. Wissen tue ich da gar nichts. Das ist dann im direkten Kontakt, aber ich ahne etwas und ich bin bereit, mehr zu erfahren.

Dann ist auch schon gut. Wir danken der Person: Vielen Dank, dass du ins Bewusstsein gekommen bist. Die Person löst sich in Licht auf, geht in den unbegrenzten Geistesraum.

***

Beiträge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Jetzt bin ich gespannt, mal zu erfahren, ob ihr etwas damit anfangen konntet, mit dieser Art zu atmen, zu spüren oder was schwierig war.

Teilnehmer: *Ich habe mit einer schwierigen Person aus meiner Familie, mit meiner Mutter praktiziert. Als ich fragen sollte, wie es ihr geht, war das für mich ein Stück transformierend. Das Schöne war, mit dem Einatmen wahrzunehmen, ich konnte so viel besser bei mir bleiben und authentischer spüren, wie es ihr wirklich geht, nicht was sie sonst sagt. Das hat viel Friede in mir erzeugt, weil wir sehr stark miteinander verstrickt sind. Ich praktiziere Tonglen schon lange, aber durch das Seminar bekommt das eine ganz andere Bedeutung, eine ganz andere Tiefe. Klasse, danke.*

Vielen Dank fürs Teilen. Ich brauche keinen Kommentar zu geben.

Teilnehmerin: *Es hat mich sehr berührt, in Gegenwart mit einem anderen zu sein. Das geht in die Tiefe und wirkt nach, sodass es gut ist, das auch regelmäßig in die Alltagsmeditation einzufügen. Ich hatte eine Person und es war so, als ob sich eine ganze Reihe dahinter gebildet hat, die auch zu Wort kommen wollten. Du hast es sehr einfühlsam eingeleitet und ich habe da etwas Neues erlebt.*

Vielen Dank fürs Teilen.

Teilnehmer*: Mich hat es eher wütend gemacht. Für mich ist dieses, wir haben uns alle lieb, nicht das Richtige. Ich stelle mir lieber vor, wie ich der anderen Person eine klatsche, dann geht es mir besser.*

Okay, ist das etwas, was du täglich üben würdest?

Nein, aber in bestimmten Situationen bin ich oder war ich zu ruhig, wo es vielleicht besser gewesen wäre, dass du einen klareren Standpunkt ausgedrückt hättest. Wenn es sich dann so bewegt, würde es mir mit solchen Vorstellungen vielleicht ein bisschen leichter fallen.

Mir kommt es so vor, als ob für dich jetzt in der Situation du derjenige hättest sein müssen, mit dem du praktizierst. Mit demjenigen, der sich früher zu wenig geäußert hat, der zu wenig seine Gefühle ausgedrückt hat, bis hin zum Punkt, dass man jemand anders eine klatschen möchte. Der bräuchte wahrscheinlich jetzt ganz schön Aufmerksamkeit. Ich glaube, du hast es im letzten Satz angedeutet, dann könnte es mehr Sinn machen, mit einer anderen Person ebenso einfühlsam umzugehen.

Teilnehmerin*: Ich habe an meine Mutter gedacht, die vor drei Wochen verstorben ist. Ich habe sie im letzten Jahr und im großen Übergang begleitet. Das Problem war nicht meine Mutter, ich hatte eine sehr innige Beziehung mit ihr, sondern meine Trauer, die fühlte sich wie ein Schlag in die Bauchgrube an. Im Laufe der Praxis hat sich das langsam gelöst, weil ich die Sicherheit bekam, dass sie in Dewachen oder Himmel ist, dass es ihr gut geht und dass das Leiden eigentlich nur bei mir und meiner Familie ist. Das hat mich sehr beruhigt, damit werden wir fertig. Hauptsache, ihr geht es gut.*

Wärst du bereit, uns etwas mehr zu sagen, wie sich diese Trauer, die sich wie ein Schlag in die Bauchgrube anfühlt, lösen konnte? Ich möchte das gern noch ein bisschen besser verstehen. Vielleicht hilft das auch anderen. Magst du was sagen oder ist das zu persönlich?

Erstmal war der Schmerz sehr stark, so zusammenziehend im oberen Bauchbereich. Ich habe da reingeatmet, und je mehr ich den Gedanken zugelassen habe, es ist alles gut gelaufen, die Buddhas waren auch sozusagen anwesend dabei, desto mehr konnte sich das lösen durch diese Vorstellung.

Ah, jetzt kann ich es besser spüren. Da war wie eine Sorge, dass es vielleicht nicht so gut gelaufen ist, und das konntest du dadurch, dass du dir das ins Bewusstsein gerufen hast, doch, es ist alles für sie so gut gemacht worden, wie es irgendwie geht, die Begleitung war da, da konnte sich das auflösen.

Teilnehmerin*: Ich hatte mir meinen Sohn vorgestellt, mit dem es gerade schwierig ist. Ich hatte schon so mit ihm gearbeitet und habe meist Liebe geschickt, was gut war. Heute hat mir total gut getan: Ich muss gar nichts machen, es ist jetzt einfach so, wie es ist, ich muss nichts tun. Das tat total gut.*

Danke fürs Teilen. Dieses Gar-nichts-tun-Müssen war mir auch sehr, sehr wichtig. Manchmal kriegt Tonglen so einen etwas invasiven oder manipulativen Geschmack, den möchte ich gerne rausnehmen.

Wir schaffen eine Atmosphäre, ein Interesse und darin kann viel passieren.

***Teilnehmer**: Ich habe mir jemanden vorgestellt, mit dem es nicht einfach ist, im Raum zu sein. Dann hast du gesagt, die Person löst sich auf, aber wohin? Dann habe ich sie zu den Buddhas geschickt.*

Das ist eine gute Lösung. Wo ist sie denn hergekommen? *Sie war in einem Raum, den ich kenne*.

Ja, aber als du sie eingeladen hast, ist sie ja auch aus dem offenen Bewusstseinsraum gekommen. Manchmal ist noch so viel Verstrickung aktiv, dass wir Mühe haben, die eingeladene Person sich wieder auflösen zu lassen. Dann ist es gut, wenn du sie den Buddhas gibst, das ist richtig gut. Das müssen wir auch noch lernen, eingeladene Bewusstseinsinhalte sich wieder auflösen zu lassen, indem wir vielleicht mit dem Bewusstsein woanders hingehen oder einen sicheren Ort auswählen.

***Teilnehmerin**: Für mich war das die intensivste Übung im Kurs. Plötzlich sind Erwartungshaltungen auf mich getroffen, aber mit der Frage an die Person, wie geht es dir, wer bist du eigentlich, haben sich die komplett von der Person gelöst, sondern hatten nur noch was mit mir zu tun.*

Kannst du uns ein Beispiel für die Erwartungshaltung geben, was sich da von der Person gelöst hat und bei dir geblieben ist, dass ich mir das ein bisschen besser vorstellen kann?

Bei der Visualisierung war die Person verknüpft mit Erwartungshaltungen an mich, wie ich der Person gegenüber zu sein habe oder was von mir erwartet wird. Ich habe der Person wahrscheinlich viele Dinge übergezogen, aber mit der Frage, wie geht es dir, hatten die nur noch was mit mir zu tun.

Jetzt kann ich es gut spüren. Ja, vielen, vielen Dank. was du beschreibst, ist genau so, das ist sehr klärend. Da brauchst du nichts weiter zu tun.

***Teilnehmerin**: Ich habe erst niemanden gefunden, mit dem ich das hätte machen können. Aber zwischendrin habe ich eine unglaubliche Unruhe im Körper gespürt, auch eine geistige Aufgeregtheit, konfus, angestrengt suchend. Dann gleitet der Geist in Dumpfheit ab, alles wird schwer, anstrengend. Ich kann mich dagegen nicht wehren. Und Ablehnung ist da drin, ich weiß nicht, wogegen.*

Ich habe ganz viele Intuitionen, Ahnungen, während du gesprochen hast, ganz viel erlebt. Das sprengt aber das, was in der Gruppe möglich ist, darauf einzugehen. Einen Satz möchte ich dir nur sagen, eigentlich wärst du jetzt die Hauptperson. Eigentlich gehört dir die Aufmerksamkeit. Klar ist das auch schwierig, ein Riesenfeld, aber sprengt den Rahmen. Dadurch, dass wir uns so gut kennen, sind die Ahnungen natürlich präziser, aber das ist gerade für dich zu viel gewesen. Ist in Ordnung. Wir haben schon drüber gesprochen, das ist jetzt aktiviert worden. Jetzt ahnst du, jetzt weißt du, wo wir sind.

Teilnehmer: *Der Ausdruck mit dem erschöpften Herz hat zu viel Resonanz bei mir ausgelöst. Erschöpfung ist ein dominierendes Thema meiner Wahrnehmung. Das war ein Sturm an Emotionen, der mich auch hätte wegreißen können. Das immer wieder Fallenlassen und nicht den Zwang zu haben, zu verstehen, was vor sich geht, sondern das einfach geschehen lassen, das war sehr hilfreich.*

Ich bin sehr froh, dass du das so gemacht hast, sehr, sehr froh, dass du dich diesem Zustand, der mit dir zu tun hat, zugewendet hast, statt da irgendwie noch eine andere Übung zu machen, super.

Teilnehmerin: *Ich habe ein einfaches Thema genommen, mein Geist war ruhig, aber dann hat mein linkes Auge angefangen zu tränen. Ich war überrascht, dass das Thema doch nicht so easy ist. Für einen kurzen Moment ist ein Schuldgefühl aufgeflackert, dann war es aber eine Art Mitgefühl, dass diese Traurigkeit da ist. Aber ist das die Traurigkeit der Person oder ist das meine Traurigkeit?*

Es erscheint mir so ein Sicherheitsfaktor, dass wir immer alles, was auftaucht in so einer Praxis, als unser eigenes nehmen. Es ist unsere Resonanz, auch wenn es vielleicht durch etwas ausgelöst wurde, was in der anderen Person auch aktiv ist, aber es ist auf jeden Fall bei uns im eigenen Geist unser eigenes Erleben. Da sind wir auf der sicheren Seite.

Denn wir wollen nicht, dass wir diese ahnende Resonanz, die in uns stattfindet, auf den anderen projizieren und denken, das ist so. Das darf einfach nicht passieren. Das wäre eine große Gefahr der Tonglen-Praxis. Sie soll uns öffnen, empfindsamer machen, ein bisschen wohlwollender, sodass wir wieder in offenen Räumen unterwegs sind, wo weniger Projektionen aktiv sind.

***

VII. Die Vier Unermesslichen von Matschig Labdrön

Tag 5, Mittwochnachmittag, 12.8.2026

Ihr habt gerade die Erklärung zu diesem Semtschen tamtschä, dem vierfachen Wünschen der Vier unermesslichen Qualitäten erhalten. Seid ihr dabei bei Semtschen tamtschä, gehört ihr dazu? Da gehören alle Lebewesen dazu, ich auch übrigens.

***

Ich habe mir bis jetzt aufgespart, euch die Erklärungen von Matschig Labdrön zu den Vier Unermesslichen zu geben. Es ist jetzt der Zeitpunkt, Seite 68 im Lojong-Buch. Als ich diese Passage auf Tibetisch in dem Kompendium der Unterweisungen von Matschigma entdeckte, ist es mir total reingefahren. Das war so unglaublich stark für mich, ich weiß nicht, ob die Übersetzung das widerspiegeln kann. Aber es lohnt sich aus meiner Sicht, ihr einfach mal zuzuhören. Wir sind jetzt gut vorbereitet. Wir haben uns für jede dieser Qualitäten Zeit genommen. Mal hören, was diese Frau im zwölften Jahrhundert dazu sagt.

Sie war unbeschreiblich. Damals, in dieser total patriarchalen Gesellschaft, lief sie unbekümmert umher, oft unbekleidet, hatte aber mit niemandem etwas laufen. Ihr Mann kümmerte sich um die Kinder. Sie hatte zigtausende Schüler und Schülerinnen. Das gab es zu der Zeit nur noch bei Gampopa, der etwas nach ihr kam. Sie war eine Zeitgenossin von Milarepa, der nicht so viele Schüler wie Matschigma hatte. Das war ein Orkan, Matschigma war ein Wirbelwind.

Ihr müsst euch Mutter Teresa noch ein bisschen multiplizieren, verstärken. Sie ging immer dahin, wo niemand hingehen wollte. Wenn es Leprakranke gab, hat sie mit ihnen gelebt und sich um sie gekümmert. Wenn es von Dämonen besetzte Häuser gab, war es sicher, dass sie hingehen wollte. Wenn es ganze Gegenden gab, die in Verruf standen, ist sie dort hingegangen. Wenn es Hungersnöte gab, ist sie genau dort hingegangen. Sie ist immer an die schlimmsten Orte gegangen.

Sie nannte diese schlimmen Orte Kraftplätze. Das sind die Orte, wo Bodhicitta wächst, wo die Einsicht in die nicht fassbare Natur, in die leere Natur von Göttern und Dämonen wächst. Götter und Dämonen war ihr Lieblingsausdruck, die Lha-dre, ein anderer Ausdruck für unsere Projektionen, dass wir Dämonen meinen zu sehen, Götter meinen zu sehen, in Angst und in Begehren landen.

Ihre Praxis hieß Mahāmudrā-Chöd. Mahāmudrā kennt ihr inzwischen, die Praxis des Erkennens der leeren Natur aller Phänomene, Chöd - durchtrennen: Das Durchtrennen der Ichanhaftung mittels des Erkennens der wahren Natur aller Phänomene.

Jetzt gibt es heutzutage doch einige Mahāmudrā-Lehrer, die Mahāmudrā ziemlich ohne Bodhicitta unterrichten. Das war bei Matschigma nicht so. Bodhicitta und Mahāmudrā waren eins, kein Unterschied. Jetzt hört mal, was diese Frau zu sagen hat über die Vier Unermesslichen, Skript Seite acht.

Unermessliche Liebe

Es gibt kein einziges Lebewesen, das noch nicht unser Vater oder unsere Mutter gewesen wäre. **Und dies gilt für jene, die uns geschadet haben genauso wie für alle anderen. Unvorstellbar viele Male haben sie bereits als unsere eigene Mutter gehandelt. Dabei haben sie sich um uns gekümmert und uns genährt, ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit oder ihren Besitz zu nehmen und ohne sich von Schwierigkeiten wie schädlichen Handlungen, Leiden und übler Nachrede abhalten zu lassen. Kontempliere dies: „Sämtliche Lebewesen waren auf diese Weise meine Mütter.“** Semtschen tamtschä - alle Lebewesen meine Mutter.

Wenn du deine Mütter in ihrem Leid siehst, denke voller Sehnsucht und mit einsgerichtetem Geist: Um all meine Mütter von ihren Leiden zu befreien und ihnen zu helfen, opfere ich ihnen meinen Körper und Besitz so wie alle Wurzeln des Heilsamen. Bis Saṃsāra geleert ist, werde ich zum Wohl der Wesen wirken, damit alle meine ehemaligen Mütter glücklich werden und die Ursachen des Glücks, eine Vielzahl heilsamer Handlungen, besitzen. Glück und die Ursachen,

das wird gerade erklärt.

Dies ist *Liebe mit den Lebewesen als Bezug*.

In der letztendlichen Wirklichkeit gibt es nichts, was existiert, doch in der relativen Wirklichkeit erlange ich das Erwachen dank aller Lebewesen, die früher meine Mütter waren.

Nur weil sie mir eine Gelegenheit geben, Freigebigkeit, Liebe, Geduld und so weiter zu üben, ist es mir möglich, Bodhicitta tiefer und tiefer zu entwickeln.

Von daher erweisen sie mir außerordentliche Güte und ich werde ihnen auf jeden Fall helfen. Aber sie selbst verstehen nicht, dass sämtliche Phänomene in Wirklichkeit nicht eine Spur wahrer Existenz haben, sondern wie Traum und Illusion sind. Weil sie die illusorischen Erscheinungen für wirklich halten, begehen sie nur nicht heilsame Handlungen und erfahren als Folge unerträgliches Leid. Ich werde ihnen das selbstgewahre, das aus sich selbst heraus gewahre**, zeitlose Gewahrsein zeigen, das von Ichanhaften und Unwissenheit befreit und sie alle auf den Weg des Erwachens führt.**

Solch eine Einstellung nennen wir *Liebe mit dem Dharma als Bezug*.

Alle drei Aspekte dessen, was wir Liebe nennen - die Lebewesen, unsere ehemaligen Mütter als Objekt des Übens von Liebe, sowie derjenige, der die Liebe übt, wie auch die Natur der Liebe selbst - sind nicht aus sich heraus existent. Sie sind leer von einer individuellen Eigennatur. Hierbei zeigt sich die ungehinderte Strahlkraft der Leerheit als der kontinuierliche Geist der Liebe. Die Natur des helfenden Geistes ist völlige Präsenz.

Frei von dualistischem Haften, also frei von Subjekt und Objekt **und komplizierenden Extremen wie in der Mitte des Alls und damit in dem aus sich heraus gewahren Geistesstrom zu weilen, wird *große Liebe oder Liebe ohne Bezug* genannt.**

Es ist nötig, sich lange Zeit darin zu üben, bis unser Geist ganz damit verschmolzen ist. Das nennen wir dann *unermessliche Liebe*.

Soviel mal als erstes. Lasst uns meditieren, kontemplieren. Ihr dürft den Blick gerne auf den Text halten.

Meditation

Stellt euch mal vor, Matschigma, nicht bekleidet, kaum bekleidet, umgeben von einer Menge mehrerer tausend zerlumpter Yogis und Yoginis. Es war um Matschigma herum so Sitte, dass die Yogis und Yoginis keine Lederbekleidung und keine Felle trugen, auch in der tiefsten Kälte Tibets nicht. Stellt euch die mal vor. Aus Liebe zu ihren ehemaligen Müttern. Und dann spricht sie diese Worte, und sie lebt das.

Sie führt uns diesen Weg von der Liebe mit Lebewesen als Bezug über Liebe mit Dharma, mit einem Verständnis des Dharmas als Referenz, in die Liebe, die völlig frei ist von einem Verweilen in Subjekt, Objekt und einer Liebe, die zwischen den beiden fließt. Sie geht vor und zurück: Ganz konkrete Liebe im Hier und Jetzt, auf der relativen Ebene. Und völlig frei von irgendeiner dualistischen Trennung, ohne einen Glauben, dass irgendetwas von dem konkrete Wirklichkeit besitzt. Lieben ohne Wirklichkeitsglauben.

Aus Matschigmas Sicht ist es so, dass wir die Natur des Geistes nicht verstanden haben, wenn wir noch Angst haben zu lieben und dass bedingungslose Liebe, unermessliche Liebe zeigt, dass der Dharma ganz integriert wurde, ganz angekommen ist.

***

Unermessliches Mitgefühl

Die Mütter, die mir so große Güte gezeigt haben, sind unglücklich und werden von Leid gequält. Sie verweilen in den Ursachen für Leid, das heißt in den nicht heilsamen Handlungen **und erfahren das daraus resultierende Leid. Sie sind ungeschickt in den Methoden des Auflösens**

von Leid und besitzen nicht die Bedingungen, von Leid frei zu kommen. Da sie keinem authentischen Meister folgen, sind sie wie Blinde ohne Führer. Sie alle, unsere Mütter, haben keine Kontrolle über ihren Geist erlangt. Unter dem Einfluss heftiger Emotionen verhalten sie sich wie Verrückte und führen eine Vielzahl nicht heilsamer Handlungen aus. Deren Frucht ist ganz allgemein Saṃsāra und insbesondere sind es die unerträglichen Leiden der drei niederen Daseinsbereiche. In ihrem Elend haben sie keine Zuflucht, die Grund zur Hoffnung gäbe. In ihrem Leid, das wie ein reißender Strom ist, erfahren sie nicht für einen einzigen Moment einen Unterbruch. Oh, welch ein Mitgefühl empfinde ich für diese Mütter! - Bedenke dies und meditiere hierüber, bis die Tränen kommen.

Unsere Mütter, die so leiden, betrachten Leid und dessen Ursachen als Schmuck.

Sie protzen sogar noch mit ihrem respektlosen Verhalten, wie geschickt sie betrügen können, wie geschickt sie für ihren eigenen Vorteil sorgen auf Kosten anderer.

Sie haften an einem Selbst, wo es kein Selbst gibt; **sie halten Nichtexistentes für existent; sie glauben, Vergängliches sei dauerhaft und sind der Überzeugung, Leid sei Glück.**

Das ist so tiefgründig. Dieser Glaube, das was eigentlich leidhaft ist, das sei Glück. Das in sich ist schon viele Kontemplationen wert.

Voller Begehren und Verlangen nach den wunderbaren Sinnesfreuden dieses Lebens, die nur ein Traum sind, werden sie immer wieder in den niederen Daseinsbereichen geboren. Oh, welch tiefes Mitgefühl empfinde ich für diese Mütter! Wie mir das zu Herzen geht! Ich werde alles tun, um sie von all ihrem Leid zu befreien!

Dies ist *Mitgefühl mit Lebewesen als Bezug*.

Diese Mütter, die nie frei von Leid sind - von den drei Arten von Leid, offensichtliches bei Unangenehmem, das Leid, dass sich das Angenehme wandelt und die ständige Anspannung, ein Ichgefühl zu erzeugen, in die Trennung zu gehen - **haften so sehr an ihrem vermeintlichen Ich, dass ihnen die Vergänglichkeit nicht für einen Moment bewusst wird. Selbst wenn sie einmal den Dharma praktizieren möchten, ist ihr Geist aufgrund des Glaubens an Wirklichkeit so verwirrt und ihr Denken ist so verdreht, dass ihre Praxis nicht dem Weg folgt: Die Emotionen nehmen zu, Stolz und Hochmut stellen sich ein und wieder**, in der Dharmapraxis, **schaffen sie die stärksten Ursachen für Saṃsāra. Oh, welch tiefes Mitgefühl empfinde ich für diese Mütter! Wie mir das zu Herzen geht! Welch Mitgefühl! Ihr Mütter, die ihr nicht vom Glauben an vermeintliche Wirklichkeit ablasst, ich werde euch von den Wurzeln des Leidens, vom Haften an Wirklichkeit befreien, indem ich euch Weisheit lehre: Die aus sich heraus gewahre Bewusstheit. So werdet ihr die Nichtwirklichkeit erkennen, alle Phänomene bestens unterscheiden lernen und euch so vom Leid und dessen Ursachen befreien. Ich werde euch alle zur Buddhaschaft führen!**

Diese Haltung nennen wir *Mitgefühl mit Bezug auf Dharma*.

Hierbei sind alle drei - die Lebewesen, auf die sich das Mitgefühl richtet, der Mitfühlende selbst und die Natur des Mitgefühls - in ihrem wahren Wesen nicht existent, leer von einer individuellen Eigennatur. Dabei zeigt sich die ungehinderte Strahlkraft der Leerheit als der kontinuierliche Geist Großen Mitgefühls: Die von dualistischem Haften freie Grunddimension, dem Himmelsraum vergleichbar.

Dies nennen wir *Mitgefühl ohne Bezug*.
Wenn es heißt, das Herz der Leerheit sei Mitgefühl, so ist dies das *unermessliche Mitgefühl*.

Meditation

Wir nehmen uns wieder eine Weile Zeit, wir haben den Text vor uns liegen. Ab und zu kann der Blick darauf fallen, und wir lassen uns hineingleiten in die Nachwirkung dieser Worte.

Alle diese Lebewesen, unsere Mütter, die ihre verstrickenden Emotionen für glücklich machend halten, denken, dass in ihrem Kämpfen für ein Ich, für das Rechthaben, irgendwie etwas Gutes

entsteht - unendliche Kreisläufe von Leid.

Die sich brüsten damit, wie clever sie sind und wie rücksichtslos, wie sie den Ton angeben, wie sich alles um sie drehen sollte. Lebewesen, die in diesem Karussell der Ablenkungen, des Zeitvertreibs und der Emotionen keinen Gedanken daran verschwenden wollen, die Endlichkeit von all dem zu sehen, die Unbeständigkeit.

Dann all diejenigen, die irgendeine Form von Dharma praktizieren und dabei noch engstirniger, stolzer und hochmütiger werden, noch mehr Trennungen schaffen, noch mehr Bewertungen.

Und ja, die Bodhisattva-Motivation ist, für all sie da zu sein, für alle, ohne Ausnahme, ohne in den Glauben zu verfallen, da gäbe es eine Bodhisattvi, einen Bodhisattva, der irgendwie real existierende Lebewesen retten müsste.

***

Unermessliche Freude

Wir wenden uns jetzt der Freude zu, in derselben Unterweisung von Matschigma, Skript Seite neun:

Da meine Mütter in ihrem Geistesstrom nicht diese Art von Liebe und Mitgefühl hervorgebracht haben, verstehen sie nicht, dass alle Lebewesen ihre gütigen Mütter sind. Sie haften an Feinden und an Freunden und erfahren aufgrund der Kraft negativen Karmas maßloses Leid in Saṃsāra. Was für eine Freude, wenn ich das Leid all meiner Mütter tragen kann und wenn sämtliche Lebewesen all mein Glück und alles Heilsame besitzen. Um das Glück all meiner Mütter zu bewirken, wünsche ich von Herzen, dass all ihr Leid und all ihre schädlichen Handlungen mitsamt ihren Ursachen und ihren Folgen in mir heranreifen, solange bis Saṃsāra geleert ist. Welch eine Freude, wenn all meine Mütter so schnell wie möglich völlig glücklich werden. Indem ich meinen Körper, Besitz und Reichtum, meine Kraft und alle Macht zusammen mit den Wurzeln des Heilsamen aller drei Zeiten, also Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, **dem Wohl meiner Mütter widme, denke ich nicht einmal für einen einzigen Moment an Frieden und Glück für mich selbst. Möge ich ohne Rücksicht auf meinen Körper und meine Lebenskraft das Wohl der Wesen verwirklichen. Mögen alle Mütter glücklich sein und die vielfachen Ursachen des Glücks besitzen. - Mit diesen Gedanken übe dich in Freude.**

Furchtlos nehme ich dabei alles Leid sämtlicher Lebewesen auf mich, insbesondere von jenen, die allen anderen Lebewesen Schaden zufügen. Ebenso nehme ich auf mich all die Krankheiten, leidvollen Umstände, Feinde und Hindernisse, die mir begegnen, wenn ich mich für ihr Wohl einsetze. Was für eine Freude, wenn alles Schwierige in mir heranreift und ich all dieses Leid erfahre. Wenn leidende Wesen, von ihrem Leid befreit, in besonderer Freude weilen, bin ich umso glücklicher. - Mit solchen Gedanken bringe diese keineswegs gewöhnliche Einstellung hervor. Dabei ist es wichtig, dass solche Freude in keinerlei Bevorzugung von irgendjemandem oder irgendetwas abgleitet.

Wenn du all das zu dem ohne Haften an Wirklichkeit als traumgleich und illusorisch erkennst, wird dies *unermessliche Freude* genannt.

Habt ihr Lust, unermessliche Freude zu praktizieren? Das ist riskant, oder? Darf der eigene Geist zum Schauplatz des Leidens aller Lebewesen werden? Darf der eigene Körper wirklich allen einfach dienen? Darf all unser Besitz in Anspruch genommen werden?

Wow, die besondere Freude, wenn das dann tatsächlich der Fall ist. Wenn es möglich ist, das Leid anderer auf uns zu nehmen und sie dann davon frei sind, das ist die besondere Freude, von der Matschigma hier spricht.

Wieder nehmen wir uns fünf Minuten Zeit, in Stille zu kontemplieren, in der Nachwirkung zu meditieren.

Stille Meditation

***

Unermesslicher Gleichmut

Eigentlich ist ja vom ersten Absatz an alles schon zu viel. Aber jetzt wollen wir auch noch wissen, was sie wohl bei unermesslichem Gleichmut zu sagen hat. Niemand verlangt von uns, so zu sein wie sie. Niemand. Niemand. Wenn du dir das einredest, du müsstest so sein, bist du selbst schuld. Niemand verlangt das. Sie ist wie eine Sonne, die strahlt. Wir sind wie ein Stern, der etwas von diesem Licht aufnimmt, vielleicht inspiriert ist. Bloß weil es das in der Welt gibt, brauchen wir nicht zu denken, ich muss so sein. Nein. Wenn, dann als niemand. Wenn, dann wenn wir verstanden haben, dass niemand etwas zu tun hat und niemand eine Sonne zu sein hat. Die Sonne sind wir, wenn wir die Ichbezogenheit, die sich im Bodhisattva-Ideal sehr leicht einnisten kann, losgelassen haben. Keine Belastung, überhaupt nicht, nur Inspiration.

Ich erlaube mir, euch das zur Verfügung zu stellen, weil es für mich so inspirierend war, als Gendün Rinpoche uns das vorgestellt hat. Er lebte das eben auch, auf seine Art. Auch er versuchte nicht, Matschigma zu sein, aber er lebte es auf seine Art sehr überzeugend. Es gibt solche in der Welt, das ist die gute Nachricht. Was wir damit machen, das sehen wir. Vielleicht ist ja im unermesslichen Gleichmut irgendwie auch eine gute Botschaft. Lasst uns mal hören, was da steht, Skript Seite zehn:

Wenn du Liebe, Mitgefühl und Freude in dieser Weise praktizierst, führt dies zu großer Liebe, die allen Wesen wohlwollend zugetan ist und die dich ein starkes Anhaften an Lebewesen fühlen lässt. Ist diese Haltung völlig frei von Vorlieben, so ist es Bodhicitta, die Mahayana-Geisteshaltung. Nun ist dieser liebevolle, anhaftende Geist selbst leer von einer Eigennatur. Und die wahre Natur der Leerheit ist Abwesenheit von Haften. Sind Nichthaften und Nichthaftender untrennbar geworden, bleibt so der Geist unerschütterlich bei allem, was in ihm erscheint. Verweile direkt auf diesem leeren Urgrund, diesem nicht fassbaren Urgrund. **Dadurch kommt das Wohlwollen zur Ruhe, das zu fürsorglichen Gedanken des Haftens an Lebewesen führt und die dualistischen Regungen** von Liebe und Mitgefühl **werden eins mit der Natur der Dinge (*Dharmatā*). - Dies ist *Gleichmut.***

Die Botschaft ist, lass dich ein, voll und ganz zu lieben. Auch wenn das nach Anhaften schmeckt, dehne diese Liebe auf alle Lebewesen aus, frei von Vorlieben und sei dir der wahren Natur dieser Liebe bewusst. Werde gewahr. Darin löst sich alles Haften auf. Darin kommt sogar das Wohlwollen zur Ruhe. Diese Gedanken, etwas Gutes bewirken zu wollen, kommen zur Ruhe, die lösen sich auf. Das ist Gleichmut.

Der Gedanke: "Ich nehme die große Last auf mich, auch ganz alleine alle führenden Wesen vom Leidsamen Saṃsāras zu befreien", wird die höhere Motivation eines Bodhisattvas genannt. Sowohl die Einstellung, großen Nutzen für alle Wesen zu bewirken, als auch Anhaften und Hass in Bezug auf Lebewesen, finden sich beide bei gewöhnlichen Leuten, wobei allen dreien eine individuelle Eigennatur zugeschrieben wird: Den Wesen, auf die sich Anhaften oder Ablehnung richten, dem anhaftenden oder ablehnenden Subjekt sowie dem Anhaften und Ablehnen selbst.

Also auch in der höheren Motivation eines Bodhisattvas oder einer Bodhisattvi ist eine Menge Vergegenständlichen drin, ein Für-wirklich-Halten des Leidens, der Lebewesen, von mir ganz allein, der ich bereit bin, das zu schultern, genauso wie in unserem Begehren und Hassen. Dasselbe Für-wirklich-Halten, dasselbe Vergegenständlichen.

Du solltest gut untersuchen, ob der Körper, der Geist und das Leid der Lebewesen, an denen du haftest, wirklich aus sich heraus existieren oder nicht. Einsichts-Meditation. **Du wirst herausfinden, dass sie in Wirklichkeit nicht existieren.**

Dass sie keinen Bestand haben, keine unabhängige Existenz besitzen, immer nur bedingtes Entstehen.

Dann gibt es kein Objekt des Anhaftens mehr, und ohne Verlangen, also frei von Verlangen, **zeigt sich das große Freisein von begrifflichem Denken**, dieses Denken, in dem alles so vergegenständlicht wird. **Führe in Bezug auf Lebewesen, die du ablehnst, die gleiche Analyse von**

Körper, Geist und Leid durch und untersuche dann auch Körper, Geist und Leid deiner eigenen Person.

Dehne die Einsichtsmeditation aus auf alle: Auf die Angenehmen, die Anhaften auslösen, die Unangenehmen, die Ablehnung auslösen und dich selbst, wo du gemischte Gefühle hast.

Auf diese Weise wird sich das große Freisein von begrifflichem Denken zeigen. Wenn so beide, Begierde und Ablehnung, in ihrer eigenen Grundnatur befreit werden und sich die Natur der Dinge auftut - der Eine Geschmack in der Dimension großer Leerheit - dann wird dies *Großer Gleichmut frei von Anhaften und Ablehnen* genannt.

Tang-nyom chenpo, großer Gleichmut, frei von Anhaften und Ablehnen, nye ring tschag dang. Chag -begehren, anhaften, dang - ablehnen. Es sind exakt dieselben Worte. Überhaupt, alles was sie erklärt, sind exakt dieselben Worte, die in dem Gebet auftauchen. Also wenn sich die Natur der Dinge auftut, der eine Geschmack in der Dimension großer Leerheit, dann wird dies großer Gleichmut, frei von Anhaften und Ablehnen genannt. Groß bedeutet hier nondual.

Die Bedeutung von all dem tief zu verstehen und in solcher Erkenntnis zu verweilen, ist *unermesslicher Gleichmut.*

Du solltest verstehen, wie wichtig es ist, den in Begriffen denkenden Geist gut in diesen Vier Unermesslichen zu trainieren. Entwickle dann ein inniges Streben im Geist und tritt vollständig in diese Geisteshaltung ein, bis du schließlich wirklich geübt darin bist.

Das ist die Grundlage des Chöd. Darauf kommt es an, wenn wir in die Fußstapfen von Matschigma treten wollen und Mahāmudrā-Chöd praktizieren, diese Vier Unermesslichen. Das ist der Kern der Praxis.

Es gäbe so viel dazu zu sagen, aber es würde den Segen nicht vermehren, falls ihr Segen erlebt, falls ihr Inspiration erlebt. Ich hoffe, ihr erlebt es nicht als bedrückend, sondern als eine Inspiration, in dem Sinne, wow, das ist möglich? Diese Frau hat aus der gelebten Erfahrung gesprochen. Sie hat nicht etwas gelehrt, was sie irgendwo mal gehört und dann weitergegeben hat. Sie hat es verkörpert. Das war die Kraft ihrer Ausstrahlung. So hat sie alle sichtbaren und nicht sichtbaren Lebewesen schlussendlich in die Liebe geführt. Auch voller Kraft, ohne sich beirren zu lassen. Ihre Hauptinspiration äußerlich war Tara. Sie hat in ihrer Kindheit schon ganz viele Visionen von Tara gehabt, sie hat Vajrayoginī praktiziert. Ihre hauptsächliche Zuflucht war die große Mutter, die in ganz, ganz vielen Visionen bei ihr aufgetaucht ist. Der wichtigste Lehrer war Padampa Sangye, ein ganz dunkelhäutiger Inder aus Südindien, der es bis nach Tibet geschafft hat.



Auf dem Bild ist links oben Padampa Sangye, rechts oben Vajrayoginī, oben in der Mitte ist der Buddha, darüber ist die große Mutter und in der unteren Reihe sind ein paar von den Schützern, die ursprünglich mal Dämonen waren, die sich dem Dharma-Weg angeschlossen haben.

***

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Wenn jemand Leid auf sich nimmt, der aber unter dem Leid nicht leidet wie Matschigma, zählt das dann sozusagen?* Wofür soll das zählen? *Das weiß ich auch nicht*.

Dann überleg deine Frage nochmal. Wofür soll das denn zählen? Gibt es zählbare Karma-Pluspunkte? Kannst du dir vorstellen, dass sie manchmal ganz großen Herausforderungen ausgesetzt ist, wenn sie das auf sich nimmt, und andere Male es vielleicht leicht ist?

Ich kenne nur eine ganz konkrete Geschichte, für die ich mich verbürgen kann, das war, als Gendün Rinpoche noch ganz jung war. Er war ja etwas früher als andere ins Drei-Jahres-Retreat gekommen.

Er muss neunzehn Jahre alt gewesen sein, als sein Sponsor, der ihm das Retreat ermöglicht hat, sterbenskrank wurde, so krank, dass alle medizinischen Versuche und alle Rituale nichts halfen. Gendün, der damals noch einen anderen Namen hatte, erfuhr davon, dass sein geliebter Freund kurz davor war zu sterben. Er hatte eine Art Pestkrankheit mit lauter Abszessen am ganzen Körper und eine Sepsis, er war total übersät mit eitrigen Furunkeln und dergleichen. Gendün Rinpoche war so berührt, er hat sofort Tonglen gemacht, aus der Distanz heraus. Bei ihm war es so, dass sich auf seinem Körper die Abszesse entwickelt haben, eitrig, er hat schwerstes Fieber bekommen, und auf dem Körper seines Freundes heilten sie und er überlebte. Bei Gendün Rinpoche dauerte es nur drei Tage, dann war er auch gesund.

Das zählt, oder? Aber wenn er jetzt nur kurz was gespürt hätte, würde es auch zählen? Und der andere wäre frei davon? Schon, oder? Würde auch zählen. Weil das Wichtige ist doch, dass die anderen erleichtert sind, das zählt.

Der Weg in diese umfassende Erkenntnis der leeren Natur des Geistes geht nicht so, dass man warten kann, bis die Erkenntnis der Leerheit mich sozusagen als Lebensversicherung schützt, das Leid der anderen zu spüren. Ich glaube, es geht im ständigen Wechselspiel. Ich spüre immer mehr, und weil so viel zu spüren ist, muss die Erkenntnis der leeren Natur wachsen, sonst kippe ich um, sterbe ich selbst. Es geht zusammen. Später im Leben kann es mal so sein, dass man mit Leichtigkeit etwas auf sich nimmt und befreien kann, was früher, in jungen Jahren, vielleicht noch sehr starke Mitschwingung ausgelöst hätte. Ich stelle es mir so vor.

Teilnehmerin: *Bei Gleichmut steht ja, Haften an Lebewesen und dann auf einmal nicht haften.*

Das kann ich wohl erklären, weil es ganz typisch ist für die sechs Yogas von Mahāmudrā, die als die sechs Yogas von Naropa bekannt sind. Wir lassen uns darauf ein, zu lieben, zu begehren, Lust zu haben, alles, was mit Liebe zusammenhängt und wo man sagen könnte, oh, das ist aber Anhaften. Wir lassen uns darauf ein und dehnen es aber auf alle aus. Das ist Liebe ohne Vorlieben. Das heißt, wir haften an allen Lebewesen so an, als wären es die eigenen Kinder, wir fühlen so. Es ist wie ein eigenes Kind, das leidet oder wie meine Mutter. In dem Kulturraum war es ganz schlimm, wenn die Mutter litt, das war ganz was Starkes. Wir würden dafür vielleicht eher die Kinder als Beispiel nehmen.

Das dehnst du aus, bis du platzt, das ist das Erkennen der leeren Natur. Niemand ist daran gestorben. Das dehnst du aus, bis es dich überwältigt. Davon schreibt dritte Karmapa, das ist diese überwältigende Liebe, dieses überwältigende Mitgefühl, was die Erkenntnis der leeren Natur der Dinge möglich macht. Dahinter ist, was ich so verstehe oder ahne, dass es unendlichen Mut braucht, so zu lieben.

Wir fragten Gendün Rinpoche damals, wie ist das denn mit der Freiheit? Wie ist es, so frei zu sein? Er sagte, ja, das ist die Freiheit eines Sklaven, ich bin der Sklave des Wohlergehens aller Lebewesen. Freiheit ist die Freiheit, alle zu lieben, egal was für Mist sie bauen. Eine ganz andere Freiheit, als uns so vorschwebt, diese Freiheit des Lottogewinns, wo wir tun und lassen können, was wir wollen. Die Freiheit zu dienen, das schwingt dahinter mit. Die Freiheit, maßlos zu lieben, ohne drauf zu achten, dass das frei von Anhaftung ist.

Als Trungpa Rinpoche am Sterbebett vom sechzehnten Karmapa stand und ihm die Tränen runterkullerten, fragten seine Schüler: Du unterrichtest uns doch immer, dass alles von illusorischer leerer Natur ist und jetzt stehst du hier und weinst. Er sagte, ja, ja, alles ist eine Illusion, aber das hier ist eine Mega-Illusion. So viel Liebe, wie er für den Karmapa hatte, das war einfach unbeschreiblich. Das war ihm sowas von egal, ob da irgendein Anhaften drin ist. Auch das Leid des Abschieds von diesem wunderbaren Menschen war einfach menschlich.

Das nehme ich mit und das inspiriert mich so, dieser Mut, so ganz menschlich zu sein und durch all das hindurch zu gehen, zu trauern, was auch immer. Das kriegt alles keinen Dharma-Hammer über den Kopf, ist ja alles Anhaften, Trauer ist Anhaften, Liebe ist Anhaften, Beziehungen sind Anhaften, Kinderkriegen ist Anhaften. Du weißt ja gar nicht mehr, wo du noch hingucken kannst, ohne Anhaften zu sehen. Das nehmen wir alles mit, das wird alles durchliebt, das wird alles geliebt, alles wird als Ausdruck der Liebe verstanden. Es wird gesehen, dass schlussendlich alle Emotionen, egal was für

ein verdrehter Ausdruck von Liebe das ist, Ausdruck von dieser Liebe sind und in dieser Liebe aufgenommen werden. Das schwingt dahinter mit.

Teilnehmerin: *Erst habe ich Menschen Befreiung gewünscht, habe mich auf der sicheren Seite gefühlt, dann dachte ich, wie hochmütig bist du eigentlich und bin ich traurig geworden, weil mir mein Leben um die Ohren geflogen ist. In der katholischen Kirche würde ich beichten und zehn Vaterunser beten und dann wäre es wieder gut.*

Das kriegen wir auch hin, sowas haben wir auch.

Ja? Dann kamen mir die Tränen und ich dachte, die kommt jetzt auch zu dir. Das ist tatsächlich passiert, dass mir in der Trauer auf einmal ganz warm wurde, so dass ich mich erschrocken habe, dass das stimmt. Oh, danke für das Teilen.

Aber dass es Angst macht, dass diese Freiheit entsteht und dass es wirklich aufgelöst werden kann. Deswegen brauche ich einen Schnaps.

Es war auch eine Schnapsidee von mir, euch das zuzumuten. Es ist mit den verrückten Dingen so, dass wir sie nicht so ganz kontrollieren können. Wenn ich so einen Text vorlese, gebe ich damit auch die Kontrolle ab. Das macht was, was jenseits von meinem kontrollierten Unterrichten ist. Da geht die Post ab. Das ist aber das Authentischste, was ich euch so weitergeben kann. Ich freue mich so, dass es so warm geworden ist, ganz wunderbar.

Teilnehmer: *Was sind die Wurzeln des Heilsamen?*

Du tust etwas Heilsames, du schenkst zum Beispiel jemandem dein Fahrrad, das ist ja schon eine ziemlich große Handlung, das ist eine dicke Sache und hinterlässt eine große Spur, eine positive Kraft in deinem Geist. Das, was durch diese heilsame Handlung entsteht, nennt man eine Wurzel des Heilsamen. Daraus werden heilsame Erfahrungen in der Zukunft entstehen. Also die Kräfte, die jetzt wirksam sind, aus denen heraus Heilsames in der Zukunft erfahren wird, nennt man Wurzeln des Heilsamen. Die haben immer schon eine heilsame Geistesbewegung oder Handlung als Ursache und sind aber jetzt latent, sind noch nicht zur Reifung gekommen, sie sind noch im Wurzelstadium, im Vorkeimstadium. Man nennt sie auch manchmal Samen des Heilsamen.

Teilnehmer: *Könntest du etwas sagen zum Unterschied der Mitgefühlspraxis im Mahayana und im Theravada? Metta im Theravada, da war eine Einschränkung, dass man es nicht praktizieren soll mit Menschen, wo man leidenschaftliche Gefühle hat. Hier bei Matschigma war es so grenzenlos für alle.*

Da mag ich jetzt gar nicht drauf einsteigen. Du spürst da einen Unterschied, das bezieht sich auch vielleicht nicht auf alle Lehrenden im Theravada. Was du jetzt gerade gehört hast, ist eine Tantrika, eine tantrische Meisterin, die im Mahayana unterwegs ist, aber die das auf eine sehr besondere Art ausdrückt, wie es auch nicht jeder Mahayana-Lehrer ausdrücken würde. Deswegen will ich jetzt nicht Unterschiede betonen, sondern schau einfach, wo für dich die Inspiration herkommt und worauf du dich einlassen möchtest. Das hat alles schon seinen Sinn, dass es mal so erklärt wird, mal ein bisschen anders. Ich kann nicht sagen, nur das eine ist wahr.

Ich möchte dir etwas aus meiner eigenen Erfahrung sagen: Da es mir nicht möglich ist, dem Anhaften und der Liebe ganz zu entsagen, bin ich eher so unterwegs, dass ich sage, volle Pulle in die Liebe, auch wenn manchmal ein bisschen Anhaften dabei ist. Ich habe da irgendwie gar nicht so die große Wahl. Es ist nicht etwas, was ich in großer Ruhe entscheiden kann, gehe ich rechts, gehe ich links. Mein Leben hat mir gezeigt, dass es eigentlich nur so für mich geht. Anderen mag es anders gehen. Wir sind oft gar nicht so frei im Entscheiden, manchmal gibt es keinen Weg zurück. Als ich das einmal gehört hatte, gab es keinen Weg zurück. Damals war ich noch Mönch, und es hat aber gar nicht lang gebraucht, dann hat es irgendwie seinen Weg so gewählt.

Teilnehmerin: *Ich dachte, das Muttersein doch überhaupt der allerbeste Weg ist, in die offene Herzensqualität zu kommen, aber ich bin unendlich dankbar, weil ich beginne, die leere Dimension dieser Aspekte zu verstehen. Die Gleichheit zwischen Mann und Frau bei den Tibetern, da wird die Mutter so etwas erhaben, aber sonst ist ja nicht so gut, Frau zu sein. Damit räumt Matschigma auf.*

Allerdings. Sie hat eine sehr fortschrittliche Ehe geführt. Sie war selber Mutter, sie liebte ihre Kinder, ihre Kinder haben auch mit ihr praktiziert, und ihr Mann war auch ein Yogi. Das ist sehr speziell, also wirklich eine Ausnahme-Erscheinung.

Teilnehmerin: *Ich fühle mich so festgehalten von der Vorstellung, irgendwie sein zu müssen, immer im Kreis zu laufen, wie Tich Nath Han in einem Gedicht formuliert. Ich spüre, wenn ich das loslasse, höre ich auf zu sein, und das wäre die Voraussetzung für dieses Unendliche, für die Verwirklichung.*

Auf jeden Fall ahnst du schon etwas. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, aufzuhören im Kreis zu laufen und auf eine neue Art zu sein, nicht mehr als Kreisläuferin. Thich Nhat Hanh meinte mit Kreislauf Saṃsāra. Die Angst in Saṃsāra ist, wenn ich aufhöre, das zu tun, was ich immer getan habe, bin ich nicht mehr. Damit meinte Thich Nhat Hanh aber nicht, dass das wirklich so wäre, dass man dann nicht mehr ist. Wenn wir aufhören, die Kreisläufe zu bedienen, finden wir Zugang zum freien Sein.

Aber ich weiß nicht, wer ich dann bin, weil ich so stark verknüpft bin mit bestimmten Vorstellungen.

Das kannst du erst wissen, wenn du mal einen Moment aufhörst, im Kreis zu laufen. Das ist nicht so schlimm. Das bringt einen nicht gleich um.

Teilnehmer: *Wenn ich zum Nutzen anderer Schwierigkeiten auf mich nehme, wie kann ich vorbeugen, dass ich Unwissenheit, Habgier und Ichanhaften bei anderen verstärke? Kann das für sie eine Falle sein? Wie kann man aus dieser Perspektive Heilsames und Unheilsames unterscheiden?*

Denkt immer an die ersten Worte in dieser Woche, dass wir mit dem Bodhicitta der Buddhanatur im anderen dienen und nicht ihrer Neurose. Das macht den Unterschied. Es gibt natürlich keine Garantie, dass unser Scharfblick, Weitblick, Tiefblick wirklich sieht, was letztendlich gut ist, aber wir trauen uns. Wir trauen uns, lauter Fehler als Bodhisattvas zu machen, wir fangen schon mal an. Wir schauen immer so tief, wie es geht, und wir dienen dem Besten im anderen. So einfach. Sehr erleichtert hat mich eine Unterweisung von Shamar Rinpoche, aber auch inzwischen von vielen anderen Meistern, dass ein Bodhisattva-Leben gespickt ist mit Fehlern, dass es gar nicht anders geht.

Teilnehmer: *Wie geht das, alle Gefühle in der Liebe aufzunehmen?*

Oh, das willst du jetzt mal schnell hören und wissen. Hass zum Beispiel. Da würden wir ja denken, der ist diametral entgegengesetzt zur Liebe. Würden wir ja, ist ja eigentlich so. Aber Hass ist, etwas richtig Schmerzhaftes aus der Welt haben zu wollen. Das soll nicht sein, weil es so weh tut. Das ist Liebe. Zwar erstmal für einen selbst, dann vielleicht für seine kleine Gruppe, da wo die Identifikation hockt. Aber eigentlich will Hass eine Welt mit weniger Schwierigkeiten. Die Illusion dabei ist, wenn die weg sind, wenn das weg ist, dann ist die Welt besser. Mangelnde Weisheit. Nur als Beispiel.

Man kann jemanden, der sauer ist, der wütend ist, nicht einfach so lieben, das macht ihn noch saurer. Aber es gibt eine gute Art, damit offen zu sein, was unglaubliche Auswirkungen hat, wo der Hass nicht mehr auf Gegenhass prallt und auf Vergeltung und auf Schuldzuweisungen, sondern wo ein ganz tiefes Verstehen ist. Nur so können wir auch mit den Dämonen arbeiten, also mit den ganz hasserfüllten Kräften, nur wenn dieses unbeirrbare, liebevolle Verstehen da ist. Dann zeigt sich das, wie selbst hasserfüllte Geistesströme in Liebe finden. Das ist etwas sehr Besonderes.

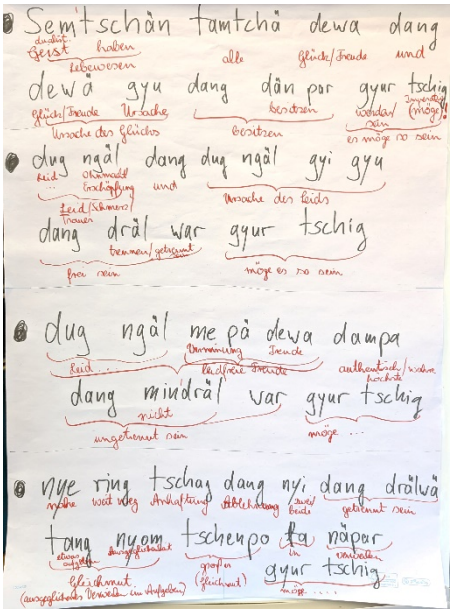
***

VIII. Die Vier Unermesslichen in der Lodjong-Meditation

Tag 6, Donnerstagvormittag, 13.8.2026

Unser Thema sind immer noch die Vier Unermesslichen. Nachdem wir von Matschigma gestern den Ausflug ins ganz große Umwerfende erlebt haben, gehen wir wieder zurück, unsere persönlichen kleinen Brötchen zu backen. Damit können wir schon anfangen, wenn wir jetzt beim Zufluchtnehmen und Bodhicitta-Entwickeln diese Qualitäten einladen, mitzuschwingen und uns bewusst zu machen, dass das die gemeinsamen Qualitäten von Buddha, Dharma, Saṅgha sind. Dharma ohne diese vier Qualitäten ist nicht vorstellbar. Es wäre kein Dharma. Es geht genau um die Vier Unermesslichen, das sind die Qualitäten, die mit der Zeit freigesetzt werden auf dem Dharmaweg.

Die letzten Silben von den Vier Unermesslichen heißen näpar gyur tschig. Gyur tschig heißt immer, möge es so sein, möge es so werden. Näpar heißt verweilen. Nicht erzeugen, wir können den großen Gleichmut und die Vier Unermesslichen nicht erzeugen. Wir können uns in sie hinein öffnen und lernen, darin zu verweilen, darin ganz aufzugehen. Nä heißt so viel wie Ort, das ist der Ort, wo wir uns aufhalten. Näpar heißt Verweilen an einem Ort. Das ist unser Zuhause. Wenn wir nicht in den Vier Unermesslichen verweilen, sind wir aus erwachter Sicht nicht zuhause. Wieder nach Hause kommen ist die Praxis der Vier Unermesslichen. Wie wir das umsetzen können, wie uns das möglich ist, das wird im Mahayana-Geistestraining beschrieben, also das, was sich alle Praktizierenden mit dem Bodhisattva-Gelübde zur täglichen Praxis machen.



Im Lojong-Buch sind ganz viele Texte zum Mahayana-Geistestraining, zum Lojong, Lo für Geist, in dem Fall Jong für Training. Da wird gar nicht so viel über die Vier Unermesslichen hier und die Vier Unermesslichen dort gesprochen, ein bisschen mehr Liebe hier, ein bisschen mehr Mitgefühl dort, sondern eigentlich geht es immer darum, was uns gerade ausbremst, in ihnen zu verweilen und wie wir diese Knoten lösen können. Es sind viele, viele Hinweise, wie wir mit den alltäglichen Schwierigkeiten geschickt umgehen können, damit das Herz wieder aufgeht und sich die Vier Unermesslichen zeigen.

***

Ich möchte jetzt gar nicht mehr so viel über die Vier Unermesslichen sprechen, sondern über das Lojong-Geistestraining, also das Umsetzen zum Auflösen von Knoten, die Basis dieser Praxis, und wie das mit dem Arbeiten mit den Emotionen zusammenhängt, dem Thema vom letzten Kurs. Das ist ja immer schon durchgeschimmert, das ist ja klar.

Einige von euch haben ja deutlich gesagt, das ist ganz schön intensiv, ich bin ganz schön an etwas rangekommen mit diesen Meditationen, die wir gemacht haben. Das arbeitet emotional in uns, und das können wir bewusst weiterführen. Lojong, dieses Geistestraining, wird sowieso nochmal ein Extra-Thema sein im Dharma-Grundkurs. Jetzt sind wir bei den Grundlagen. Es ist also nicht geplant, dass ich euch in dieser kurzen Zeit eine komplette Einführung gebe, sondern es geht darum, auf den Geschmack zu kommen.

Heute wird der Fokus darauf liegen, ein wenig mit diesen Merkversen zu arbeiten, die von Tschekawa Dordje zusammengestellt wurden, die aus der mündlichen Tradition stammen und die die Bodhicitta-Praxis in sieben großen Kapiteln beschreiben, von denen uns heute nur die ersten beiden, die Grundlagen, also die vorbereitenden Übungen, und die Hauptpraxis interessieren.

Wenn es in den Instruktionen, wie man diese Meditationssitzung vorbereitet, heißt: Beginne damit, zum Beispiel einundzwanzig Atemzüge ganz bewusst, ganz präsent zu sein - welche Qualität wird im Hintergrund angeregt? Gleichmut erstmal. Wir fangen mal damit an, uns ein wenig aus den unmittelbaren Reaktionen heraus zu entspannen, nicht mehr so reaktiv zu sein. Wir brauchen auch einen klaren Geist. Ein Geist, in dem überhaupt kein Gleichmut ist, kann auch nicht klar sein, ein bisschen ist schon ganz gut. Ich bin beim Merkspruch eins Seite 98:

I. Die vorbereitenden Übungen - Merkvers 1 - Gebet Lama Chenno

1. Übe dich zuerst in den Vorbereitungen

Es wird nicht gesagt, praktiziere ein bisschen Geistesruhe, ein bisschen Shine, sondern da heißt es: Bitte zuerst zum Meister, zum Guru, zur Linie. Die Ausrichtung ist viel wichtiger. Versuche nicht, es selbst zu machen, das ist die Botschaft. Lass dich vertrauensvoll auf Segen ein. Versuch nicht, jetzt muss ich machen, nein, Hingabe, Vertrauen, lass es verschmelzen und dann beginne damit, den

Buddha in dir meditieren zu lassen.

Das ist die fünfte unermessliche Qualität, Hingabe. Eigentlich lässt sich Hingabe zur Liebe zählen, Hingabe gehört zur Liebe. Hingabe zum Dharma ist, den Dharma zu lieben. Hingabe zu den Mitmenschen, den Lebewesen ist, sie zu lieben. Hingabe für die Meisterinnen und Meister ist diese dankbare Liebe, die wir spüren. Und die aktivieren wir.

Damit gehen wir in die Praxis der Geistesruhe. Das ist ein etwas anderer Geschmack. Der Geschmack ist hier schon ein Angebundensein, ein Verbundensein, damit gehen wir in die Praxis. Damit das auch klappt, gibt es ein Gebet, das ganz im Zentrum der Lojong-Praxis steht, unten auf Seite 98.

Vollkommener, reiner Guru, großer universeller, spiritueller Freund oder Freundin, bitte gewähre deinen Segen, bitte lass höchste Liebe, wahres Mitgefühl und außergewöhnliches Bodhicitta in mir entstehen.

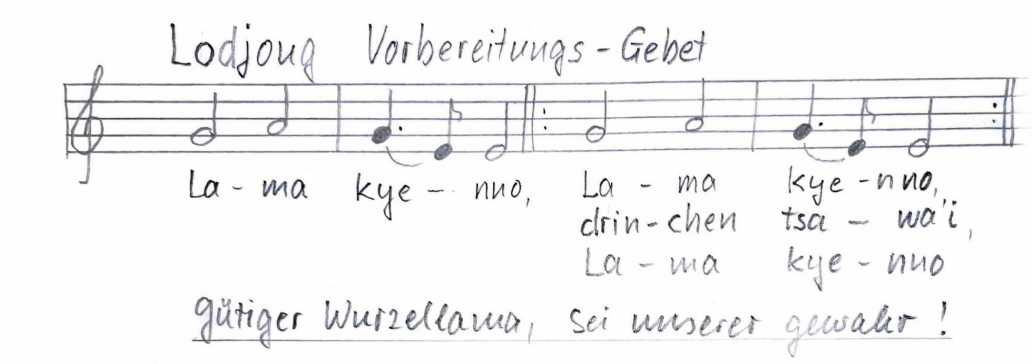
Diese Bitte, dass wir uns an die Gurus wenden, können wir gerne im Plural praktizieren: Vollkommen reine Gurus. Oder wenn wir uns Gurus vorstellen, können wir zum Beispiel Vajradhara nehmen oder uns die große Mutter über uns vorstellen oder Buddha Shakyamuni. Wir haben da Möglichkeiten, das ist nicht festgelegt. Wir bitten darum, dass diese Dimension, die vollkommen rein ist von Schleiern, ohne emotionale Knoten mehr im Geist, die Verkörperung der Vier Unermesslichen, dass diese Dimension, die der eigentliche spirituelle Freund, die spirituelle Freundin ist, der Kālyana Mitra, dass sie uns den Segen gewährt, Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta zu erleben, freizusetzen.

In der klassischen Lojong-Praxis würden wir dieses Gebet hundertmal wiederholen, eine Mala von dem Gebet und immer inniger, immer inniger sprechen. Das kann ich euch nicht antun, ihr seid vielleicht nicht an dem Punkt, wo ihr das gerade machen möchtet. Das geht in der Gruppe nicht, einige ja, andere definitiv nein und andere so lala. Die würden sich ein bisschen überzeugen lassen und sich doch schlussendlich manipuliert fühlen. Das geht nicht.

Das müsst ihr selber machen. Also wie man im Norden sagt, Butter bei die Fische und endlich mal anfangen zu beten. Und nicht nur ein Gebet, einfach mal richtig sagen: Hey, mein Herz ist so verschlossen, bitte schickt doch mal euren Segen. So wirklich, wirklich in die Beziehung gehen. Damit gehen wir in die Beziehung zu unserem inneren Guru, zu unserer inneren, heilen Dimension. Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut warten da nur darauf, sich zu zeigen. Aber solange der Kerl so von sich selbst überzeugt ist und meint, alles selbst machen zu können, zeigt sich das nicht. Zeigt sich einfach nicht. Und so ein kleines pro forma Gebet reicht auch nicht.

Also die vorbereitenden Übungen für Lojong bitte nicht überspringen, da war doch was. Das machen wir jetzt gemeinsam, aber nicht die einhundertacht Wiederholungen. Wir sind uns einig, dass Guru männlich und weiblich ist. Prajñāpāramitā, die große Mutter ist Guru, Vajradhara ist Guru, Tschenrezig ist Guru, der Medizinbuddha ist Guru. Guru ist das Prinzip des Erwachens, zu dem wir direkten Bezug aufnehmen.

Die einfachste Form, singend zu beten, hat Gendün Rinpoche uns mit diesen vier Worten beigebracht:



Drinchen tsawai lama khyenno - gütiger Wurzel-Lama, denke an uns, sei unser gewahr. Lama khyenno heißt: Guru, nimm dich unserer an, sei unserer gewahr. Drinchen tsawai heißt: Gütige Wurzel des Segens. Das kann dieses ausführlichere Gebet auch ersetzen. Das kann man singen und eine wirklich innige Schwingung entwickeln. Wenn ihr es kennt, könnt ihr einstimmen. ***Lama***

Chenno gesungen

Dann würde die Dimension Guru, dann würden die Vier Unermesslichen in Form von Licht in uns verschmelzen, und dann meditieren. Wir lassen es meditieren. Wenn es wieder unruhig wird, einfach innerlich erneut beten. Nicht korrigieren, einfach erneut hingeben. Lama bedeutet die unübertreffliche Mutter. Das ist die Bedeutung von dem Wort Lana mepai Ma. Das ist Guru auf Tibetisch, die unübertreffliche Mutter aller Lebewesen.

Schicke erneut deinen Segen. Dann meditieren wir wieder ein Stückchen weiter in diesem Segen, in der Liebe zu den Vier Unermesslichen, zum Dharma, zu den Lebewesen, zu uns selbst, zu den Gurus.

Die Bedeutung ist dieser längere Satz: Vollkommen reiner Guru, große universelle spirituelle Freundin, bitte gewähre deinen Segen. Bitte lass höchste Liebe, wahres Mitgefühl und außergewöhnliches Bodhicitta in mir entstehen.

Eigentlich heißt es auf Zentral-Tibetisch Khyenno. Es kommt von Kyen, von Wissen, von Verstehen. Bitte verstehe mich, bitte erkenne mich. Aber wir sprechen das allesamt in der osttibetischen Form, da wird es Chenno ausgesprochen, Karmapa Chenno ist dasselbe Wort, weil die Kagyü-Linie so stark im Osttibet heimisch war. Wenn man einsteigt, singt man das letzte Lama Chenno, das erste Lama Chenno und dann kommt erst das Drinchen tsawai.

Der Freude halber singen wir es nochmal: ***Lama Chenno gesungen***

***

Meditation Lama Chenno

Die große Mutter oder der Buddha verschmilzt mit uns und wir haben einmal mehr verstanden, dass die Lösung nicht so sehr aus dem Ich heraus zu finden ist.

Wir atmen so sanft und einfühlsam und wach, wie der Guru in uns halt gerade atmet.

Wir atmen im Bodhicitta, im Geist des Erwachens. Unser Sati, unser Erinnern ans Wesentliche, richtet sich immer wieder darauf, diese Bodhicitta-Qualität zu entdecken, freizulegen, darin zu bleiben.

Vielen Dank schon mal, wir können so sanft weiteratmen. Wir könnten nämlich jetzt die grundlegenden Gedanken mit Bodhicitta durchatmen.

***

Kontemplation der vier grundlegenden Gedanken mit Bodhicitta

Stellt euch mal vor, ihr würdet innerhalb des Bodhicitta diese schwer zu erlangenden Bedingungen und Freiheiten einer kostbaren menschlichen Existenz durchatmen. Also der Guru, die Guru in uns atmet und kontempliert die kostbaren Bedingungen, die in diesem Körper, in diesem Leben zusammenkommen. Das kontemplieren wir nicht nur für uns selbst, sondern für alle. Wir kontemplieren dies mit Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

Wir fließen weiter, kontemplieren den Wandel, die Vergänglichkeit, die Kürze dieses Lebens. Wir kontemplieren das mit Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut für uns selbst und alle Lebewesen.

Die Kontemplation bekommt einen Geschmack, wo wir wie die große Mutter sagen würden: Wacht auf, nutzt diese kostbare Gelegenheit, sie verrinnt so schnell. Nicht nur meine eigene in diesem Körper, sondern von allen um mich herum ebenfalls.

Wir würden weiterfließen und aus der Guru-Perspektive die Nachteile des Daseinskreislaufes kontemplieren. Verstrickt euch nicht, nutzt die kostbare Zeit. Nutzt euer Verständnis von Ursache und Wirkung, von Karma, um in die Freiheit zu finden.

Wir könnten hin und wieder mal zwischen diesen vier grundlegenden Kontemplationen Lama Chenno singen, ich habe das damals auch so gemacht: Hey Gurus, zeigt mir, wie ihr das kontempliert, wie ihr das seht mit Vergänglichkeit, mit der kostbaren menschlichen Existenz, wie fühlt sich das für euch an?

Dieses Beten ist immer wieder eine Bitte und eine Bereitschaft, die Augen zu öffnen für eine neue Art, in der Welt zu sein.

Wir könnten so weiterfließen, wieder singen und beten und uns auf den zweiten Merkvers ausrichten.

Lama Chenno gesungen

***

II. Die Hauptpraxis: Die Übung im Geist des Erwachens - Merkverse 2-7

Letztendlicher Geist des Erwachens

2. Betrachte alle Erscheinungen als traumgleich.

Wir sind in der Hauptpraxis. Lasst uns das ruhig noch einmal machen, wir singen nochmal und dann lassen wir die Zuflucht mit uns verschmelzen und kultivieren diese Sicht, dass die Dinge so real erscheinen wie im Traum, aber ebenso einfach Erscheinungen im eigenen Geiste sind.

Lama Chenno gesungen

Lama Guru, öffne mir die Augen, dass ich die Natur aller Erscheinungen genauso sehe wie du. - Vielen Dank erst einmal.

Jetzt stellt euch vor, in euch revoltiert etwas und sagt: Aber ich kann das nicht als traumgleich sehen. Schau mal, was für ein Mist der oder die da macht. Und dann: Lama Chenno, wie würdest du denn in dieser Situation die Dinge sehen? Es geht immer um diese Schau des Herzens, eine Schau aus der Einheit von Weisheit und Mitgefühl. Das ist wie ein Dialog, der mit unserer Ahnung von erwachter Wahrnehmung stattfindet. Wir haben ja keine Ahnung, was der Lama, die Gurus, wirklich sehen und spüren würden in der Situation, aber wir arbeiten mit unserer Ahnung. Wir öffnen uns immer wieder dafür, dass das, was wir bis jetzt gespürt haben, noch nicht das Gelbe vom Ei ist. Was ich bis jetzt so spüre in der Situation, lässt mich immer noch in Saṃsāra kreisen.

Wie sieht eine Sicht der Dinge aus, die den Ausstieg aus diesen Kreisläufen ermöglicht? Das ist die Bitte beim Guruyoga, das ist Hingabe. Wie könnte das aussehen?

So können wir die ganz konkreten Herausforderungen des Alltags bearbeiten. Du stehst von deinem Sitz auf und wirst dich um ein dickes Thema kümmern müssen. Das lädst du in der Praxis schon ein, du brauchst nicht viel zu tun, du brauchst nur zu beten. Bete ruhig einfach weiter, bis sich die andere Sicht auftut. Das merkst du, du merkst das am ganzen Körper. Da findet so ein berühmter Shift statt, wie wir das aus therapeutischen Prozessen kennen. Deine Wahrnehmung ändert sich: Ach, ach, ach, habe ich vorher gar nicht gesehen, konnte ich vorher nicht so sehen. Ja, traumgleich und doch wirklich, so wirklich wie ein Traum und so unwirklich wie ein Traum.

Dann kontemplierst du Vergänglichkeit und siehst, also in zehn Jahren spricht niemand mehr von den Problemen jetzt, die Perspektiven werden anders, du erlebst Verschiebungen. Das heißt nicht, dass du plötzlich die ganze Welt liebst und irgendwie alles super findest, überhaupt nicht. Die Erwachten finden diese Welt nicht super, aber sie selber leben in einer reinen Welt, während wir in einer ziemlich verkorksten Welt unterwegs sind. Wir teilen dieselben Bedingungen mit den fünf Elementen auf diesem Planeten, aber die Art, wie wir erleben, ist sowas von anders. Dafür öffnen wir uns. Wir schulen uns darin, uns immer wieder in das noch nicht Gespürte zu öffnen. Das ist der Prozess. Das zieht sich durch das ganze Lojong hindurch.

Dieses: Ich atme mal hübsch das Leiden ein und dann atme ich Glück aus und so, das ist alles vom Ich produziertes Lojong. Das ist sehr dualistisches, vom Retter-Ego produziertes Praktizieren. Das funktioniert auch nicht so gut, das macht uns ein bisschen unauthentisch. Gut gemeint, sehr gut gemeint, aber nicht so effektiv, weil wir doch noch in den alten Mustern unterwegs sind. Wir meinen immer noch, es müsste sich etwas ändern, draußen, bei anderen oder irgendwie.

Aber was sich ändert, ist die Art, in der Welt zu sein. Das ändert sich im Mahayana-Geistestraining. Wir sind mit relativem und letztendlichem Bodhicitta in der Welt. Das ist die Medizin. Nicht, dass wir anderen irgendwie etwas weggenommen haben und durch mehr Glück ersetzt haben, die würden

ja sofort zurückfallen ins alte Leiden. Das geht ja gar nicht. Nur wenn sich die Sicht ändert, dann lösen sich die Dinge.

Deswegen haben alle Merksprüche, die jetzt noch kommen, mit einer Veränderung der Sicht zu tun.

Es wird alles so leicht, wenn wir uns den Dharma durch Hingabe erschließen. Es wird so leicht. Es fliegt uns zu. Es sind so viele überraschende Türen, die aufgehen. In dem Stil praktizieren wir weiter.

Merkspruch Nummer zwei auf Seite 101 war: Betrachte alle Erscheinungen als traumgleich. Das ist der Einstieg in die Praxis des letztendlichen Bodhicitta. Merkvers drei ist:

3. Untersuche die Natur der ungeborenen Bewusstheit.

Das ist die zweite Einsichtsmeditation zum Vertiefen von Gleichmut.

4. Lasse auch das Heilmittel sich natürlich befreien.

Dann schauen wir, dass wir auch unser Verständnis von der leeren Natur aller Dinge, dieses Heilmittel sich auch noch befreien lassen, dass wir nicht die Leerheit vergegenständlichen.

Wenn es nichts mehr zu tun gibt, dann ist Merkvers fünf angesagt:

5. Ruhe in der wahren Natur, der Basis von allem.

Ruhe im Ālaya, in der wahren Natur, im Grundgewahrsein. Das ist unsere Praxis des letztendlichen Bodhicitta kurz zusammengefasst mit diesem Merkvers. Da drin ist die ganze Mahāmudrā-Praxis, Geistesruhe, Einsichtsmeditation, Verweilen im natürlichen Sein, das ist alles damit gemeint.

Dann kommt der Transfer in den Alltag. Das ist Merkvers sechs:

6. Zwischen den Sitzungen handle als Meister oder Meisterin der Illusion.

Jetzt zum Beispiel. Also gehe durch den Alltag mit Durchblick. Du durchschaust die Erscheinungen, und weil du sie durchschaust, kannst du sie bestens mitgestalten. Das sind Meister der Illusion. Sie sind nicht gefangen in den Täuschungen, sondern können sie mitgestalten. Was meine Aktivität jetzt angeht, ich spreche mit euch und benutze vorwiegend Worte, benutze hier zum Beispiel gerade eine Geste mit der Hand, einen Gesichtsausdruck. Damit erzeugen wir im Bewusstsein der Zuhörenden und Zuschauenden innere Welten. Wir stimulieren diese Welt, wir haben es nicht in der Hand. Ich habe es nicht in der Hand, was ihr wirklich denkt, was ihr wirklich erlebt.

Aber wenn wir damit spielerisch umgehen können, spielerisch leicht kommunizieren können mit Liebe und Mitgefühl im Herzen, dann gestalten sich eher leichte Welten, Welten der Liebe und des Mitgefühls, Welten des Verständnisses, der Einsicht. Das bedeutet, Meister der Illusion zu sein, diese Kunst zu entwickeln, andere ebenfalls in diese Schau hinein zu holen, in diese Schau des Erwachens.

Jetzt kommen wir ins Üben vom relativen Bodhicitta. Das ist der siebte Merkspruch. Hier werden die Unermesslichen explizit genannt. Das Üben von relativem Bodhicitta bedeutet, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut auf der Ebene des bedingten Erlebens zu üben, einzubringen, zu entdecken. Da fließt unsere Hauptpraxis, wenn wir mit schwierigen Situationen umgehen. Das ist hauptsächlich auf dieser Ebene des bedingten Entstehens.

Relativer Geist des Erwachens:

7. Übe Geben und Annehmen im Wechsel und lasse die beiden auf dem Atem reiten.

Das hört sich doch sehr nach Tonglen an. Mit der Vorbereitung von Hingabe, mit den grundlegenden Kontemplationen und dem letztendlichen Bodhicitta wurde vor allen Dingen die Einsicht kultiviert, und dann geht es in die Tonglen-Praxis. Also aus der Sicht der alten Tradition basiert Tonglen im letztendlichen Bodhicitta, in der Einsicht in die Natur der Phänomene. Tonglen-Praxis ohne Einsicht in die Natur der Phänomene führt zu einem immensen Vergegenständlichen.

Um ein Beispiel zu geben: Wenn dunkles Licht eingeatmet wird wie bei der Sonnenfinsternis, dann würde sich Mensch fragen, wo bleibt die Dunkelheit? Vergiftet die mich jetzt? Wenn ich all dieses Leid einatme, dann bleibt das Leid doch bestimmt in mir.

Das sind alles völlig verkehrte Vorstellungen. Das ist genau mangelndes Verständnis von dem, wie es wirklich ist. Man kann sich durch das Einatmen von Leid nicht vergiften. Geht gar nicht. Aber man kann Vorstellungen erzeugen, man wäre vergiftet. Das geht gut. Man kann sich Vorstellungen erzeugen, dass mich der Ärger von jemand anderem vergiftet, speziell, wenn ich ihn auch noch einatme. Ich bin in der Nähe von jemandem mit solch einer negativen Ausstrahlung, ich wage gar nicht mehr zu atmen, was dann wohl bei mir hängen bleibt. Das ist Vergegenständlichen.

Genau da unterscheidet sich der Dharma von so vermeintlich spirituell befreienden Wegen. Damit haben wir nichts zu tun. Und um sicher zu gehen, braucht es das Einatmen in dieses Gewahrsein der traumgleichen Natur aller Erscheinungen.

Alle Erscheinungen sind Geist und alles Geistige ist von leerer Natur. Die leere Natur macht es möglich, dass sich alles Mögliche spontan zeigt und alles, was sich zeigt, befreit sich von selbst. Die vier Schritte der Einsichtsmeditation, wie sie der Karmapa im Ozean des wahren Sinnes beschreibt. Die vier letzten Kapitel bei Einsichtsmeditation heißen:

Alles ist Geist, Geist ist leer, Leerheit ist spontane Präsenz, spontane Präsenz ist selbstbefreiend.

Diese Titel hat Hendrik gewählt in der Übersetzung.

Darauf aufbauend praktizieren wir Tonglen. Das heißt nicht, dass wir das komplett verstanden haben müssen, aber uns sollte wenigstens klar sein, dass egal, welche höllischen Qualen wir einatmen, nichts hängen bleibt aus sich heraus, das hat keine Substanz.

Aber wir können in unseren Reaktionen hängen bleiben. Wir kommen ins Schwingen, wenn wir so viel zulassen, wir geraten ins Schwingen, aber das sind unsere eigenen Emotionen. Alles, was da passiert, ist das eigene. Die eigenen Dämonen werden wach. Bei so viel Aggressivität um mich herum fängt meine eigene Aggressivität an zu kochen, vielleicht erstmal die Angst, aber dann auch der eigene Wunsch, mich zu schützen, abzugrenzen und den anderen raus zu befördern, das wird alles wach in mir. Das sind aber meine eigenen Emotionen. In Gegenwart von jemand Stolzem oder Eifersüchtigen, jemand, der gerne nicht anwesende Dritte kritisiert, da springen meine eigene Muster auch an. Plötzlich mache ich dasselbe. Plötzlich verhalte ich mich auch stolzer, herablassender, arroganter. Das ist aber mein eigenes. Das ist nicht, was vom anderen rübergekommen ist, es ist nur stimuliert worden. Da müssen wir echt unterscheiden.

Ja, es ist Absicht der Tonglen-Praxis, dass bei uns eine Menge stimuliert wird. Es ist Absicht der Tonglen-Praxis, dass wir mit unserer Angst vor Emotionen konfrontiert werden. Dass wir merken, ups, solches Leid einzuatmen, was macht das mit mir? Dass die Frage auftaucht. Es ist gut, dass die Frage auftaucht, und dann müssen wir sie klären.

Leid einzuatmen hat mich noch nie unglücklicher gemacht, könnte ich nicht behaupten. Es hat mich sensibler gemacht. Es hat mich entdecken lassen, wie viel ähnliches Leid in mir ist. Es hat mir bewusster gemacht, dass unendlich leidvolle Erfahrungen in dieser Welt sind, dass da gar kein Ende ist, und dass es unerträglich ist, wenn ich mich darauf einlasse, solches Leid zu spüren, das, was da in Schwingung gerät. Ja, ja, das schon. Es hat aber auch klar gemacht, dass nichts von all dem Substanz hat, gar nichts.

Ich erzähle euch mal eine schöne, für mich sehr, sehr wichtige Situation, wo ich das Glück hatte, noch mit Gendün Rinpoche drüber sprechen zu können. Ich hatte im Traumyoga den Wunsch gemacht, die Höllenbereiche kennenzulernen und hatte im Traumyoga diesen Guruyoga praktiziert, so wie gerade eben im Traum halt praktiziert, das kann man auch. Dann hat mir der Segen dieser erwachten Dimension die Höllenbereiche gezeigt. Das war so unermessliches Leid, dass ich nachher noch für drei Tage am Zittern war, so unermesslich. Und ich wollte es auch nie wieder machen. Aber das Leid selbst war in dem Moment vorbei, wo ein einziger Gedanke des Mitgefühls auftauchte. Es hatte überhaupt keine Substanz. Ich habe diese Erfahrung mit dem Eintreten in die Höllenbereiche im Traum zweimal gemacht, beides Mal gab es Situationen, wo diese höllischen Qualen in einem Moment der anderen Schau sofort vorbei waren.

Das konnte ich mit Gendün Rinpoche besprechen. Erstmal die Erfahrung selbst, die er bestätigt hat,

aber dann auch das, was wir Höllen nennen, höllische Daseinsbereiche, dass das genauso wenig Existenz hat wie ein Traum. Eine einzige Änderung der Sichtweise, ein einziger mitfühlender Gedanke, ein einziger Moment des Erkennens der wahren Natur der Erfahrung, schon ist es vorbei. Anders als unser Menschenleben haben diese höllischen Qualen kein Beharrungsvermögen. Dieser Körper hat halt ein gewisses Beharrungsvermögen, der muss erstmal sterben, bevor wir aus dem Menschenkörper raus sind. In den Bereichen ist alles pure geistige Projektion, in der wir verfangen sind, die wir immer wieder wachhalten.

Dieses sofortige Aufhören auch höllischster, schlimmster Qualen ist wirklich ein Naturgesetz. Das sind die allerschlimmsten Emotionen, die man sich vorstellen kann und sie haben null Substanz, null, gar nichts. Die dauern so lange, weil sie immer wieder erzeugt werden. Die Mechanismen, die Muster dahinter, das nennt man ja Karma, die karmischen Muster, die Gewohnheiten, immer wieder dieser Mechanismus von Paranoia und Gegenaggression, dazwischen Angst und Unwissenheit, diese Muster nähren sich und werden die ganze Zeit befeuert. Und solange sie so befeuert werden, ist kein Ende in Sicht. Deswegen dauern sie so.

Das war mir jetzt sehr wichtig. Das gilt natürlich auch für die schwächeren Emotionen: So eine Eifersucht, in der ich umbringen könnte, entweder mich selbst oder jemand anders, das gilt für Ängste, für schlimmste Ängste. Ich bin überzeugt, dass welche zuhören, die schon allerschlimmste Ängste erlebt haben. In einem Moment der Änderung der Wahrnehmung ist die Angst vorbei. Der Körper mag noch ein bisschen Herzklopfen haben und braucht noch ein paar Sekunden länger, um sich zu finden, je nachdem, wie stark das ist, kann das ein bisschen dauern. Aber das Erleben der Angst - in einem Moment. Schlimmste Panik, schlimmster Terror.

Das ist so wichtig. Das ist der Grund, warum das letztendliche Bodhicitta, also die Erkenntnis der Natur der Phänomene, ein wenig verankert sein sollte, bevor man auf der relativen Ebene anfängt, Leid einzuatmen und Liebe zu schenken. Wir müssen uns bewusst sein, dass wir in einem geschickten, kreativen Prozess sind, in dem heilsame Geisteszustände entstehen, wenn wir das machen und besonders das, worauf wir keine Lust haben: Unangenehmes einatmen und Angenehmes herschenken. Deswegen hat sich Tonglen so entwickelt, weil das unser Hauptproblem ist.

Das Ausatmen von Leid und damit Loswerden würden wir gerne praktizieren, und das Einatmen von Glück würden wir auch gerne machen. Das kriegen wir hin, das könnt ihr ja auch machen, das ist auch ein sehr schönes, kreatives Arbeiten mit dem Geist, aber berührt nicht unsere Abneigung dem Unangenehmen, dem Leidvollen gegenüber und berührt nicht unser Anhaften am Angenehmen. Das wird dadurch nicht aufgelöst. Und da das zwei Hauptmechanismen von Saṃsāra sind, kümmern wir uns in der traditionellen Tonglen-Praxis vor allen Dingen darum.

Aber wenn wir Tonglen so breit praktizieren wie die letzten Tage, dann öffnen wir das frei von Vorlieben für alles, was spürbar wird und für das Fließenlassen von allem, was wir teilen können. Wir halten nichts zurück und öffnen uns für alles. Wir wenden es nicht speziell nur als Antidot an für das Ablehnen von Leidvollem und das Festhalten von dem, was wir gerne haben, das wird breiter. Und weil es dann alles umfasst, kann man es als Ganzlebenspraxis benutzen.

***

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Das Leid ist vorbei, wenn ein Gedanke an Mitgefühl auftaucht?* Das höllische Leid. *Diese geistige Projektion, wenn ich da das Gefühl von Mitgefühl reinbringe, ist ja eigentlich wie eine Muster-Unterbrechung, wenn ich in täglichen Emotionen drin bin und einen Shift reinbringe.*

Ja, das ist genau, wie du sagst, eine Musterunterbrechung, und die ist stark genug, um der vorherigen Projektion ein Ende zu setzen. Der Shift ist so groß, dass es kaum zu einem sofortigen Rückfall kommt, sondern das Erstaunen stabilisiert das noch.

Teilnehmer: *Wenn ich Leid spüre oder in Wollen und Nichtwollen feststecke, merke ich, jetzt brauche ich Hilfe. Das ist aber ein langer Prozess. Gibt es auch einfachere Wege, Hingabe zu entwickeln?*

Ja, was wir eben gemacht haben, das kannst du jederzeit einsetzen. Das heißt, wenn ich mich zuhause

auf meinem Meditationsplatz hinsetze und da ist irgendwas, was mir wie erstmal unlösbar erscheint, einfach direkt beten. Das ist der direkteste Weg, das einfach machen.

Einfach beten, das wirkt nicht so herzgefüllt. Dann bete so lange, bis es herzgefüllt wird.

Also so richtig hundert Mal?

Ja, ja, einfach endlos. Wenn wir das Beten nicht mehr dosieren, dann ist auch kurzes Beten sehr wirkungsvoll, weil wir wissen, wir hören gar nicht auf, bevor der Shift stattfindet. Solange wir uns sagen, ich bete hundertacht Mal und hoffentlich ist dann was passiert, sonst höre ich auf zu beten, solange haben wir so ein dosiertes Beten. Das ist nicht so kraftvoll als wenn wir einfach beten. Kannst du was damit anfangen?

Es ist ein Unterschied, ja. Also sozusagen gleich ins Vertrauen gehen?

Gleich ruckzuck, wenn du kannst. Das ist sozusagen das Schwierigste zuerst. Ich habe ja oft erzählt, wie schwer mir das Beten gefallen ist. Das ist nicht meine Stärke. Ich hatte eine große Abneigung gegenüber dem Beten, aber zementiert. Es hat also etwas gebraucht, bis ich nachgegeben habe. Deswegen weiß ich auch, was es für einen Nutzen hat. Das ist schon eine sehr andere Art zu leben.

Teilnehmerin: *In der Tonglen-Meditation hatte ich eine Situation, wo es mir zu viel wurde und ich dachte, oh, jetzt zurück. Das war gut, Meditation beendet. Zuhause fing mein Geist an zu rattern, ja, aber das ist doch alles dein Geist. Dann habe ich ja Angst vor meinem eigenen Geist.* Richtig.

Aber ist doch blöd, es ist doch mein Geist. Ja, ist es.

Wenn ich jetzt an komische Situationen komme und sage: Das ist jetzt auch nur dein Geist.

Ja, das ist so der allmähliche Heilungsprozess, dass wir unseren eigenen Geist immer weniger dämonisieren, so sagt man das in der Mahāmudrā-Sprache. Betrachte deinen eigenen Geist nicht als Dämon. Du bist da jetzt gerade auf der Fährte. Wenn du noch weiter erkennst, dass ja all diese verschiedenen Geisteszustände dieselbe Grundnatur haben, also derselbe Geist sind, dieselben Grundqualitäten haben, dann wird es immer leichter für dich.

Das Wissen ist davon da, aber wenn dann irgendwas hochschwappt...

Dann hält es noch nicht. Das müsste so stabil werden, das nennt man dann Verwirklichung, dass auch die Illusion des Sterbens davon durchdrungen wird, dass all diese Erfahrungen, die im Sterbeprozess beim Verlassen dieses Körpers auftauchen, beim Weiterströmen, dass all das als von selber Geistesnatur wahrgenommen wird. Wenn das Vertrauen da ist, dann spricht man von Stabilität.

Teilnehmerin: *Du hast gesagt, wenn ich andere beobachte beim Eis essen, kann ich mich mitfreuen oder will auch ein Eis. Ich kann gut in die Mitfreude gehen, wenn ich satt bin und bewundere Menschen, die Hunger haben und trotzdem abgeben. Wenn nicht, hilft dann auch Beten?*

Hilft auf jeden Fall. Könntest du noch auf eine andere Art und Weise satt werden, satt sein?

Es könnte sein, dass mich die Mitfreude ein bisschen satt macht.

Das obendrein. Stell dir vor, du würdest so in deiner Grundnatur ruhen, dass du grundlegend gar nicht mehr im Mangel bist. Dann ist zwar der Hunger da, du bist dann äußerlich nicht satt, es regnet und du hast keinen Regenschirm und, und, und - irgendwas fehlt tatsächlich. Aber innen drin bist du satt. Du bist zuhause. Dann ändert sich sehr, sehr viel.

Gendün Rinpoche hatte zwei Situationen, wo er merkte, dass er auch bei Herausforderungen wirklich vollkommen frei von Ärger war. Die erste war, als er im Retreat in einer Höhle und im Samadhi war, dass jemand reinkam und ihm den gesamten Sack Tsampa geklaut hat. Das war der einzige Vorrat, den er hatte, auf sechstausend Meter Höhe. Irgendwie hatte es jemand auf den Sack Tsampa abgesehen. Da blieb sein Geist ruhig. Aber da war er in einer Samādhi-Situation, und seine Samādhis waren so, dass er wochenlang nichts zu essen brauchte.

Die zweite Situation war auch eine mit Nahrung. So wie alle anderen Tibeter war er bei der Ankunft in Nordindien eingeteilt worden zum Straßenbau. Da oben entlang der bedrohten Grenze nach China

rüber bauten die Inder Straßen und haben da die Tibeter eingespannt und auch ganz schön verheizt. Gendün Rinpoche war total hungrig, hatte auch gearbeitet, stand in der Schlange, kriegte seine Schale gefüllt mit Nahrung, drehte sich um und in dem Moment schnappt ihm die jemand weg und er wusste, er kriegt keine zweite Schale. In dem Moment war sein Geist nur vom Mitgefühl erfüllt, keine Spur von Ärger. Da wusste er, die Praxis hat Früchte getragen.

Es ist ja immer ganz nett, so ein paar Anekdoten zu erzählen. Das ist eine, die mich auch sehr berührt hat und deswegen in Erinnerung geblieben ist.

Teilnehmerin: *Wenn bei Tonglen Leid in mir entsteht, ist das mein eigener Stress, den kann ich bearbeiten. Manchmal erzählen mir Leute viel über ihren Kummer und ihre Probleme, dann fühle ich mich beladen. Das assoziiere ich auch mit Tonglen. Wie könnte ich da im Alltag rausfinden?*

Das braucht eine Praxis während des Zuhörens, während des Mitschwingens, dass es sich da schon befreit. Das heißt, es befreit sich nicht ganz bei dir. Das, was mitgeschwungen hat bei dir, wird zum Teil nicht richtig bewusst und schwingt unbewusst weiter, und zum Teil, auch wenn es bewusst geworden ist, hat es gewisse Muster der Identifikation und des Greifens ausgelöst. Das beschäftigt dich dann noch, wenn die Situation schon vorbei ist.

Was du da machen kannst, ist die Praxis der Meditation, dafür ist sie da, bei allem durchlässig zu bleiben und die Reaktionen des Habenwollens und Nicht-Habenwollens, die mich identifizierenden Reaktionen immer wieder entspannen zu lernen. Das erhöht dann die Durchlässigkeit. Aber es gibt natürlich auch Tricks: Ich weiß nicht, ob du zum Beispiel in einem Gesprächszimmer sitzt, du kannst dann sagen, bevor du rausgehst, alles, was hier war, Medizin-Buddha, kümmere du dich darum, und machst eine symbolische Geste, lässt es hinter dir oder machst eine kleine Praxis des wie Auflösens von allem in den Raum hinein. Du kannst so Dinge einflechten, das sind kleine Methoden, es gibt verschiedene. Ich habe es früher gebraucht, mich zu duschen. Das sind einfach Hilfen im Loslassen. Jetzt brauche ich davon gar nichts mehr. Auch andere haben das Thema wie du.

Das Gefühl, es bleibt doch mehr hängen.

Es bleibt halt nichts hängen, dein Schwingen geht weiter, es bleibt nichts hängen, das ist die Fehlinterpretation. Dein Schwingen, deine Resonanz geht weiter, da bleibt nichts hängen.

Mein Schwingen heißt, ich greife.

Ja, du bist bewegt, du greifst vielleicht, es berührt vielleicht Erinnerungen, Hoffnungen oder Ängste. Ich habe häufiger Situationen, wo Menschen das sogar ankündigen und mir sagen, du, ich habe das noch nie jemandem erzählt, was ich dir jetzt gerne erzählen möchte. Kannst du mir versprechen, dass es dich nicht belastet? Ich sage, geht in Ordnung, kann ich, her damit. Aber diese Fähigkeit muss man entwickeln. Es sind herzzerreißende Dinge, die erzählt werden. Das heißt, ich muss das Herzzerreißen voll und ganz zulassen und immer mit dem Geschmack der wahren Natur der Phänomene verbunden bleiben, während dieses Schwingen stattfindet, dann kann es sich freischwingen.

Wie konntest du im Traumyoga in die Höllenbereiche eintauchen? Oh, das ist Privatsache.

Teilnehmer: *Für mich sind Höllenbereiche, wenn mich jemand angreift, da bin ich nicht stabil. Erst bin ich gelassen, aber habe Angst, aus der Gelassenheit rauszufallen. Ich wollte erst der Person Mitgefühl mitteilen, aber dann kam die Erkenntnis, ich könnte mir selber mein Mitgefühl geben, dass ich Angst bekomme, dass ich mich erstmal um mich kümmere. Das möchte ich ausprobieren.*

Sehr gut. Das hilft eindeutig. Was du erzählt hast, hat bei mir Erinnerungen wachgerufen, schon in Vorbereitung auf das Kommen von Steven morgen. Ich habe es abgelehnt, in Israel, also Tel Aviv und Haifa, an Demonstrationen teilzunehmen gegen das, was die Regierung dort verbricht, weil ich mich nicht für so stabil halte, wenn andere neben mir mit Schlagstöcken geprügelt werden oder ich selbst, dass ich dann nicht ausraste. Das weiß ich, da halte ich mich nicht für so stabil. Das ist der erste Punkt. Und das zweite ist, ich muss es auch nicht sein. Ich wende mich mir selber zu, ich brauche nicht Superman zu sein, ein mitfühlender oder ein kämpfender Superman, das brauche ich alles nicht zu sein. Ich darf einfach sagen, nee, ist mir zu brenzlig.

Teilnehmer: *Vielen Dank für das Teilen und sanfte Heranführen an die Gebete, ich finde es unfassbar wirkungsvoll, hilfreich und schön. Für mich fühlt sich das nicht unterschiedlich an zum Zufluchtnehmen. Vom inneren Erleben her ist das exakt das Gleiche, ist das korrekt?*

Würde ich mal so sagen. Wenn wir beide das behaupten, dann hat das vielleicht einen gewissen Wahrheitsgehalt, ja, kann man so machen.

Ich habe mich vertraut gemacht mit Tonglen im Augenblick, wenn man eine ganz negative Emotion erfährt, sich zu wünschen, noch mehr davon aufzunehmen. Ich fand das einen schönen Gedanken und war überrascht, dass ich mich dann besser fühle, in der Sekunde, es wird einfach deutlich weniger.

Selbstverständlich. Merkvers Nummer acht. Das steht nicht drin, dass das die Auswirkung ist, aber das ist genau die Auswirkung. Ich lese die Passage aus Merkvers acht vor, damit bist du da in Berührung gekommen, Seite 107. Der Wunsch, den wir da im zweiten Abschnitt ausdrücken, ist:

8. Drei Arten von Objekten, drei Gifte und drei Wurzeln des Heilsamen

Möge sich die gesamte Begierde aller Lebewesen in meiner Begierde sammeln. Mögen dadurch alle Wesen die Wurzeln des Heilsamen besitzen, die durch die Abwesenheit von Begierde entstehen. Mögen sie dadurch, dass ich so ihre Emotionen austausche, frei davon bleiben, bis sie die Buddhaschaft erreicht haben. Mach die gleichen Wünsche auch für Zorn, Hass, Angst und die anderen Emotionen und bringe sie so auf den Weg der Dharmapraxis. Dadurch werden die drei Geistesgifte zu drei grenzenlosen Wurzeln des Heilsamen.

Das hast du erlebt. Du hast mehr auf dich genommen, du sagst, ja, her damit, ich bin sowieso schon wütend, her mit der Wut, die kann ich auch noch direkt darin verpacken, und du landest in einem heilsamen Geisteszustand. Unglaublich. Du hast dich geöffnet für all das, was ist. Super. So machen wir das. Die Abneigung gegenüber der verstrickenden Emotion ist der größte Teil des Gefängnisses.

Teilnehmerin*: Ich habe mit Liebe und Mitgefühl gearbeitet und hatte den Eindruck, das wird zu groß. Und mehr Liebe senden hat nicht funktioniert. Dann dachte ich, vielleicht sollte ich es andersrum anpacken. Wenn es zu groß ist, ist ein Ich drin, das Problem wird sich lösen, wenn ich das Ich auflöse*.

Ja, das wäre auch eine Lösung. Bist du damit weitergekommen?

Ja. Ich war mir nur nicht sicher, weil es sich so einfach angefühlt hat, ob das geschummelt ist.

Ja, so richtig intelligent geschummelt. Nein, das ist wunderbar. Es ist kein Bypassing, wenn du diesen Blick nach innen wendest und versuchst, die zu finden, für die das alles zu viel wird. Oder die, die sich gerade leer anfühlt und gar keine Liebe schicken kann. Was auch immer gerade das Ichgefühl ist, schon landen wir in dem offenen Raum. Das ist wunderbar. Das ist authentisch.

Teilnehmerin*: Mich hat sehr berührt, dass ich das erste Mal in meinem Leben tiefes Mitgefühl mit meinem eigenen Geist habe. Dass ich ihn so lange malträtiert habe und dass er jetzt auch mal zur Ruhe kommen darf. Das berührt mich sogar jetzt noch, wenn ich das jetzt sage.*

Wow, ja. Ich sehe es dir an, ja. Schön ist das. Jetzt stell dir vor, du würdest das ab und zu mal machen, dich so richtig gut um deinen Geist kümmern und ihm erlauben, all das zu erleben, diese Öffnung und die Wärme, das, was er so lange hat entbehren zu müssen. Wow, das könnte ein richtiger Weg der Befreiung werden.

Ja, denke ich auch. Bislang war eines meiner größten Glücke, wenn ich sehe, wie andere auf ihrem Weg vorwärts gehen. Aber jetzt habe ich das Gefühl, ich bin auch dabei.

Schön. Jetzt bist du auch dabei. Danke.

Teilnehmerin*: Ich hatte mal spontan plötzlich das Gefühl, da ist Schmerz, ich war für einen Moment nicht mehr identifiziert damit. Und auch mit Hunger, da ist Hunger und dann war der Hunger nicht mehr da oder viel weniger quälend. Aber ist da genügend Mitgefühl dabei? Es hat was Abstraktes.*

Da ist die Weisheit ein bisschen stärker in dem Moment. Das ist der Weisheitsaspekt, der das so spüren und sagen kann. Es ist ja auch erleichternd, das ist der Mitgefühlsaspekt, dass durch dieses weise Erkennen, da ist Schmerz, eine unglaubliche Erleichterung ins Erleben kommt. Das lässt sich auch

üben. Das ist eine Form des Benennens, die der Buddha sogar empfohlen hat, die uns hilft, aus der Identifikation herauszufinden. Da ist Wut. Da ist Körper. Oder einfach nur: Körper. Wut. Benennen. Diese Form des Benennens schafft eine wohltuende Nicht-Identifikation. Das braucht man nicht ewig fortzusetzen, aber das ist ein ganz hilfreicher Schritt, bis wir das verinnerlicht haben und zu allen Phänomenen so eine Beziehung haben, dass sie einfach sind, ohne dass ich das bin.

***Teilnehmerin**: Was ist der Unterschied von Gleichmut, Geduld und Gelassenheit?*

Das ist natürlich immer sehr persönlich bei den Menschen, die solche Worte in ihrer Sprache benutzen, und ich bin ja nicht die Dudenredaktion.

Gleichmut haben wir schon ziemlich gut beschrieben, das ist diese auf Einsicht beruhende Fähigkeit, nicht zu reagieren, sich nicht zu identifizieren. Das ist tief von der Einsicht geprägt. Ein ganz ausgeglichenes, inneres Sein, egal ob Angenehmes oder Unangenehmes passiert.

Was das deutsche Wort Geduld angeht, wir üben dann Geduld, wenn es schwierig wird. Das ist die erste Form von Geduld. Wenn wir uns das Pāramitā der Geduld anschauen, da gibt es Geduld mit schmerzhaften, schwierigen Erfahrungen. Im Dharma werden noch zwei weitere Formen von Geduld beschrieben, und zwar einmal die Geduld im Erleben der Herausforderungen der Dharma-Praxis, also im Ausführen des Heilsamen. Nicht, dass wir das prinzipiell als schwierig erleben, aber wir brauchen eine gewisse Geduld, mit der Hitze, der Kälte umzugehen, mit Schmerzen, wenn wir sitzen, was auch immer. Die dritte Form von Geduld ist sehr verwandt mit dem Gleichmut, den ich eben beschrieben habe, und zwar ist das die Geduld des Ertragen-Könnens des Nicht-Fassbaren, des Nicht-Bedingten. Das ist wirklich sehr schwer auszuhalten. Das bezieht sich darauf, dass Meditierende eine Form von Geduld entwickeln müssen, nichts greifen zu können, niemand zu sein. Das ist auch ein Ertragen-Können, das Ertragen-Können des Ungeborenen. Das hat natürlich mit tiefer Einsicht zu tun. Das ist die Form von Gleichmut und Gelassenheit, die wir brauchen, um uns ins Ungewisse hinein zu öffnen. Dieses Ungestaltete, Ungewisse, Nicht-Bedingte ist die dritte Form von Geduld.

Gelassenheit erfährt im Dharma keine besondere Einordnung. Wir haben es im Dharma mehr mit Geschmeidigkeit zu tun, mit Gelöstheit, das sind Ausdrücke, die häufiger auftauchen. Für mich ist Gelassenheit selber ein sehr wichtiges Wort. Ich habe heitere Gelassenheit an meiner Zimmertür stehen, das hängt da vielleicht schon anderthalb Jahre, für mich jetzt beim Einzug. Gelassenheit ist dieses Unaufgewühlte. Das hat ein bisschen mit Gleichmut zu tun, gelassen zu bleiben. Mir war es wichtig, dass das eine heitere Gelassenheit ist. Definieren mag ich das jetzt nicht. Etymologisch schwingt das Lassen mit. Ich bleibe gelassen, ich bleibe im Fluss, ich bleibe fließend. Das brauche ich vom Dharma her nicht weiter abzugrenzen.

***Teilnehmerin**: Ich habe mal in Gedanken die Brechstange genommen und die Dinge kurz und klein geschlagen, aber im selben Moment war da schon so ein Lachen über mich dabei, dass das meine Spurrillen der Wut nicht vertieft hat, sondern das war eine Art und Weise, das richtig sehen zu können.*

Ja, sehr, sehr schön. Danke fürs Teilen. Ist da irgendwie noch eine Frage? *Was hältst du davon?*

Ach, mal die Welt in die Luft fliegen lassen, ist ganz gut. Das ist ja auch nur Kreativität des Geistes, das hat ja keine Substanz. Wir haben so viele Möglichkeiten im Tantra, dass da auch solche Vorstellungen durchaus willkommen sind. Das darf sein. Ich versuche es gerade noch besser zu spüren und warte, ob da noch eine weitere Reaktion bei mir wach wird. Es war befreiend, was du erlebt hast, oder? *Ja, genau*. Das wünschen wir uns eigentlich, dass so eine Vorstellung befreiend wirkt. Nachher ist dein Herz frei und die Welt sieht wieder anders aus.

***

Meditation

Ein- und ausatmen. Genießen.

So ein bisschen spüren. Beim Einatmen sind alle Sinne offen, und alle Sinneserfahrungen befreien sich in ihrer eigenen Natur. Das ist das Traumgleiche. Da dürfen wir ganz gelassen bleiben, was auch immer wir gerade erleben, spüren, denken, fühlen.

Beim Ausatmen können wir uns vorstellen, wie alles Glück, alles was wir so an Liebe erleben, hinausfließt, sich mitteilt, so als würden wir eine Sonne sein. Und dass diese Wärme, diese Liebe, dieses Glück aufgenommen wird, so wie Sonnenlicht von Pflanzen, dass es in alle Lebewesen verschmilzt, sie nährt.

Da entsteht Freude angesichts der Möglichkeit, so in der Liebe zu sein, sie so strömen zu lassen, dass sie sogar aufgenommen werden kann, dass sie das Urgesunde in anderen berührt. Diese Freude, die wir da erleben, wirkt verstärkend. Beim Einatmen öffnen wir uns noch freudiger für all das, was zu spüren ist. Ach, wie schön wäre das, wenn wir die Schleier aller Lebewesen einatmen könnten. Allein schon die Vorstellung macht froh.

Lebewesen sind ein wenig wie eine Sonne, die so wie gestern vom Mond verdeckt wird, aber nicht ganz. Sie leuchtet trotzdem. Wir stellen uns vor, dass wir diese dunkle Scheibe, diese Schleier, einfach verschlucken, einatmen und dass das ganze Licht der Lebewesen zum Vorschein kommt.

Da gibt es die Geschichte, wie Rahula, also in dem Fall der Mond, die Sonne verschluckt, aber wir können Rahula verschlucken. Also wir können uns vorstellen, wow, in dieser Dimension, wo sich alles auflöst, mögen sich in diese Herzensweite hinein alles Leid, alle Schleier auflösen. Wenn ich es ihnen doch nur abnehmen könnte, sodass all diese Lebewesen, meine früheren Mütter, voll und ganz erstrahlen können in ihrer urgesunden Grundnatur.

Irgendwie ist es sehr abstrakt, wenn man von allen Lebewesen spricht, aber nehmen wir doch einfach mal all die Emotionen von den Menschen, die hier im Saal sitzen oder auf dem Bildschirm sichtbar sind. Was bleibt denn da für mich übrig, wenn ihr jetzt alle Emotionen einatmet?

Ich mache es mal ein wenig konkreter. Stellt euch vor, ihr würdet von jedem hier in dieser Gemeinschaft die belastendsten Passagen ihrer Biografie hören, mit allem, was da an Emotionalem zusammenhängt, und von jedem Einzelnen die belastende Biografie einatmend zu euch nehmen, mit dem Wunsch: Möge die Person ganz frei werden davon, von diesen biografischen Prägungen belastet zu sein. Möge auch sie einfach nur in den Nutzen kommen davon, all das erlebt zu haben.

Belastung gerne zu mir, Nutzen gerne zu den anderen.

Vielen, vielen Dank.

***

Ihr habt sicherlich gemerkt, dass die biografischen Schwierigkeiten und der Nutzen, daraus zu lernen, nicht trennbar sind voneinander, geht irgendwie nicht. Das ist ein schöner Wunsch, das Herz öffnet sich. Wir verlieren die Angst davor. Das hat noch kein einziger Buddha geschafft, so eine Art karmischer Staubsauger zu sein: Alle frei, alle erwacht. Das würden sie ja machen, Angst haben sie keine, aber das funktioniert so nicht.

Die Haltung ist das Entscheidende. Die furchtlose Haltung, das weise Durchschauen der Emotionen, dass sie uns gar nichts anhaben können. Aus sich heraus sind Emotionen kraftlos, substanzlos. Die Kraft kriegen sie von uns. Drum sind wir so erschöpft, wenn wir viele Emotionen haben.

Schlussendlich ist das, was hier im Lojong-Geistestraining steht, alles ungefährlich. All diese Warnungen, dieses vorsichtige Hineinführen mit Rücksicht auf traumatische Belastungen ist alles nur nötig wegen mangelnder Erkenntnis, weil wir in dem Moment, wo etwas in uns getriggert wird, gerade in dem Moment das überhaupt nicht hinkriegen zu sehen, dass es keine Substanz hat, dass es nur ein traumgleiches Geschehen ist. Wenn das möglich wäre, dann wäre es überhaupt kein Problem.

Deswegen üben wir vorwiegend die tiefe Einsicht in die Natur der Emotionen. Da legen wir den Wert drauf und werden dann immer mutiger, mitfühlend alles anzunehmen, alles, was sich zeigt, immer und immer. Aber in dem Maße, wie die Weisheit uns durchlässig macht. Die Durchlässigkeit unseres Herzens, unseres Bewusstseins, ist das Entscheidende.

Wenn ein Trauma getriggert wird, sind wir nicht mehr durchlässig. Dafür können wir nichts, das ist einfach noch nicht so weit, dass da die Reaktion nicht stattfindet. Deswegen die Vorsicht. Aber eigentlich ist es nicht nur Vorsicht in Bezug auf das, was vermeintlich von außen kommt, sondern

eine Vorsicht für das, was innen drin stattfindet. Es ist nicht das Leid der anderen, das uns belasten könnte. Das gibt es nicht.

***

IX. Die Vier Unermesslichen und Bodhicitta im Alltag

Tag 7, Freitagvormittag, 14.8.2026



Lasst uns die Zugflucht singen. Ich habe versprochen, dass wir das mal ein bisschen flotter singen, das machen wir. Ich hatte das extra langsam gesungen, weil ihr gerade dabei seid, die Bedeutung zu studieren.

Zuflucht als große Mutter

Hier ist die Prajñāpāramitā, die große Mutter mit vier Armen. Ich habe mir heute Morgen überlegt, warum sie wohl vier Arme hat. Die Antwort war ganz einfach: Weil sie eine Mutter ist, eine Mutter braucht vier Arme. Wie soll ich den Brei umrühren, das Kind im Arm halten und das Telefon beantworten? Das braucht mindestens vier. Ich glaube auch nicht, dass sie die von Tschenresig geklaut hat, er als Vater braucht auch vier Arme. Bei ihm wissen wir, das ist sozusagen schon in vielen Kommentaren textlich festgelegt, dass die vier Arme für die Vier Unermesslichen stehen.

Aber auch bei der großen Mutter könnten wir uns das vorstellen, insbesondere, wenn wir beherzigen, dass wir keine Zuordnung treffen. Wir sagen nicht, rechts oben ist Liebe, links oben ist Mitgefühl, nein, das machen wir auch bei Tschenresig nicht. Selbst wenn ihr solche Erklärungen findet, lasst euch nicht darauf ein, das ist Humbug. Gendün Rinpoche hat uns davor sehr gewarnt, allzu präzise Zuordnungen vorzunehmen, plötzlich entsteht wieder eine neue Fixierung.

Im Herzen von Prajñāpāramitā und von Tschenresig ist Bodhicitta, und die vier Arme sind die Verlängerung des Bodhicitta, das sind die Vier Unermesslichen. Der Geist des Erwachens drückt sich selbstverständlich als Liebe, Mitgefühl, Freude und unerschütterliche Gelassenheit aus. Das ist halt so. Auch wenn Tschenresig mal tausend Arme hat, das sind immer noch dieselben vier Qualitäten.

Das könnt ihr euch bei der Prajñāpāramitā, bei der großen Mutter, auch so vorstellen. Oben rechts hat sie den Text in der Hand, stellvertretend für die Prajñāpāramitā-Texte. Der berühmteste dieser Texte ist das Herz-Sūtra. Ihr Mantra ist: Teyatha Om Gate Gate Pāragate Pārasaṁgate Bodhi Svāhā.

Oben links hält sie einen Vajra in ihrer Hand so, dass der aufrecht steht. Ein Vajra hat ganz viele Bedeutungen. Erstmal steht Vajra für Vajra-Samādhi, für Unerschütterlichkeit. Mit dem Vajra-Samādhi treten wir in die Buddhaschaft ein. Das ist die Versenkung, die die allerletzten Schleier ausräumt, wo nicht die Spur von Verschleierung übrig bleibt, selbst nicht mehr in den subtilen Zwischenzuständen, in den Übergängen von Halbschlaf zu Schlaf, selbst dort null Verschleierung. Das sind die, die sich im Vajra-Samādhi auflösen.

Der Vajra steht aber auch mit den vier nach außen gerichteten Speichen für die vier erleuchteten Aktivitäten: Befriedend, vermehrend, kontrollierend und heftig unerbittlich. Die führt sie aus. Das ist keine zahme Mutter, der könnt ihr nichts vormachen. Wenn nötig, manifestiert sie sich mit einer Kraft, wo alle Dämonen dieser Welt nach einem Ort suchen, wo sie sich verkriechen können, den sie nicht finden, weil die große Mutter einen unglaublichen Spürsinn für Maras hat und mit allen Maras aufräumt. Das sind die vier Aktivitäten.

Die mittleren Hände hat sie im Schoß liegen in der Geste des meditativen Gleichgewichts, die typische Geste auch für Gleichmut, für unstörbare Meditation. Sie ist die zentrale Inspiration für Tara, für Matschigma, deren Unterweisung wir gehört haben. Den Text empfehle ich euch mit nach Hause zu nehmen und auf den Nachttisch zu legen. Matschigma hat ständig Visionen von Tara und Yumchenmo, von der großen Mutter und von vielen anderen, gehabt, aber das waren die zentralen.

Wenn wir jetzt die Zuflucht singen, könnt ihr euch vorstellen, dass ihr Zuflucht in euren eigenen Geist als die große Mutter nehmt. Sie ist genau das, was die Natur unseres Geistes ist. Wir sind die große Mutter, und jede Trennung, die wir erzeugen würden, verlangsamt unseren Weg, erzeugt zusätzliche Schleier. Lasst euch nicht darauf ein, zu denken, bin ich nicht, geht nicht, ist doch anmaßend. Nein, das sind alles Gedanken aus unserem Kulturkreis.

Das ist Vertrauen, das für möglich zu halten: Wenn ich nächstes Leben so wiederkommen könnte, wäre ich schon zufrieden. Aber ich bin es jetzt schon. Ich muss nicht warten. Bodhicitta im Herzen und die vier Arme für die Vier Unermesslichen, das ist die Botschaft.

***

Meditation

Damit lassen wir die Zuflucht ins eigene Herz verschmelzen, wie ein Schauer von Licht, der uns selbst und alle Lebewesen erfüllt, und wir atmen im Bodhicitta. Wir sind atmendes Bodhicitta.

Wir atmen in dieser Freude voller Mitgefühl und Liebe, uns mit allen Lebewesen verbinden zu können. Wir atmen in dem Gewahrsein der illusorischen Natur, der geistgeschaffenen Natur von unserem Leben, von allem, was wir erleben.

Wenn ihr euch die Vier Unermesslichen wie die Farben eines Regenbogens vorstellt, dann kommen wir zu einer Visualisation, wo wir einen Regenbogen aus Licht einatmen ins Herz und einen Regenbogen aus Licht ausatmen aus dem Herzen.

Stellt euch vor, Licht in allen Farben strömt von überall her ins Herz beim Einatmen und strömt wieder überall hin beim Ausatmen. Wir atmen vielleicht die fünf Wurzelemotionen aller Lebewesen als Regenbogenlicht ein und atmen im Gewahrsein des fünffachen zeitlosen Gewahrseins aus. Die Emotionen, die Kleshas, alle ihre Kombinationen waren immer schon das fünffache zeitlose Gewahrsein.

Wenn wir die vielen Erfahrungen der Welt in uns einlassen, ist ganz wichtig, dass wir erkennen, dass sie keine Substanz haben. Es sind alle Ausdruck des erwachten Gewahrseins. Dass wir das verstanden haben, drücken wir dadurch aus, dass das Regenbogenlicht wieder ausfließt. Es hat keine Transformation stattgefunden, nur ein Erkennen der wahren Natur von dem, was wir erleben.

Einatmend öffnen wir uns für das Wahrnehmen all der emotionalen Verstrickungen, die in dieser Welt aktiv sind und erkennen sie sogleich in ihrer wahren Natur. Diese Erkenntnis, dieses Verständnis teilen wir mit allen Lebewesen. Blaues Licht, weißes Licht, gelbes Licht, rotes, grünes, alle Kombinationen, die Vielfalt unserer Welt.

Wer gerne ein Beispiel aus dem Bereich des Hörens hat, stellt euch vor, ihr würdet all die verschiedenen Klänge der Welt, all die Töne hören und im Hören dieser Klänge die leere Natur, die nicht substanzhafte Natur der Klänge erfahren. Ihr müsst aus der Kakophonie der Emotionen keine Symphonie machen. Ihr ruht in der inneren Stille, die das Hören möglich macht, in dem nicht greifenden Raum, in dem die Klänge sich zeigen und von selbst befreien.

So ruhen wir auch, wenn wir das visuelle Bild benutzen, in Erfahrung der grundlegenden Lichthaftigkeit unseres Seins. Wir brauchen die Lichter nicht zu ordnen und aus dem Chaos ein Gemälde zu machen, völlig unnötig. Wir stimmen uns ein auf die grundlegende Fähigkeit des Geistes zu erleben. Das nennen wir die Lichthaftigkeit, die leere Natur dieses so klaren, deutlichen Erlebens. Kreativ, dynamisch und zugleich ohne Substanz.

Einatmen in dieses tiefe Verstehen und ausatmen in diesem tiefen Verstehen.

Vermeintliches Chaos einatmen und unmittelbar die wahre Natur davon erkennen. Diese Erkenntnis mitfühlend, liebevoll mit all den Chaoten teilen, die alle die Buddhanatur haben, genau wie wir selbst, und die genauso verirrt in Saṃsāra unterwegs sind, ohne die wahre Natur ihres Erlebens zu verstehen.

Wenn ihr immer wieder so praktiziert, schieben sich die beiden Aspekte der Wirklichkeit ineinander. Saṃsāra und Nirvāṇa werden nicht mehr als getrennt erlebt. Die Welt des Leidens, der Verwirrung,

der Verstrickung und die Welt des erwachten Geistes, der inneren Freiheit, die Vier Unermesslichen durchdringen sich. Sie sind die immer zugleich entstehenden Optionen im Jetzt, im jetzigen Erleben.

Wir lassen jetzt das Visualisieren sein und ruhen in dem Geschmack, dass es eigentlich nichts zu transformieren gibt. - Vielen, vielen Dank.

***

Wie die Vier Unermesslichen mit den Emotionen verbunden sind

Heute beschäftigen wir uns mit den Themen vom letzten Grundkurs plus die Vier Unermesslichen. Im letzten Grundkurs haben wir uns das Arbeiten mit den Emotionen gründlich angeschaut. Wir hatten fünf Schritte und fünf Hauptemotionen und das fünffache zeitlose Gewahrsein. Die fünf Schritte waren: Innehalten in der Emotion, eventuell Heilmittel anwenden, dritter Schritt, die Sicht ändern, vierter Schritt, die Natur der Emotionen sehen und fünfter Schritt für die Geübten, die Emotionen als Weg nehmen.

In der traditionellen Abhidharma-Darstellungsweise werden die Vier Unermesslichen zum Teil als Heilmittel dargestellt. Zum Beispiel Freude, Mitfreude als Heilmittel für Eifersucht oder Neid. Liebe als Heilmittel für Begierde. Mitgefühl als Heilmittel für Hass. Gleichmut, Gelassenheit als Heilmittel für Stolz.

Ich empfehle euch, das nicht zu tun, die Vier Unermesslichen nicht als Antidots einzusetzen. Das ist riskant. Die meisten übertünchen ihren Ärger, wenn sie Mitgefühl als Heilmittel, als direktes Gegenmittel für Ärger, Wut und Hass einsetzen. Der Ärger ist nicht aufgelöst, der geht untergründig weiter. Wir gehen zu schnell in ein vermeintliches Mitgefühl. Wir sind in Eifersucht, Rivalität und denken, ich muss mich doch jetzt freuen, dass meine Partnerin einen so tollen andern gefunden hat und gehe zu schnell in die Mitfreude, und da ist was überhaupt nicht aufgeräumt. Und der Stolze, der auch noch Gleichmut übt und es ganz gelassen hinnimmt, auf derselben Ebene zu sitzen wie andere und keine besondere Beachtung zu bekommen, der ist nicht weniger stolz. Der ist nur stolz mit einer gewissen Übung in Anpassung. Mit der Begierde und der Liebe ist es sowieso so, dass wir unsere Begierde gerne als Liebe ausgeben, das haben wir drauf. Von daher, aufpassen, nicht zu schnell.

Das sind zwar tatsächlich Antidots. Man kann nicht gleichzeitig mitfühlend sein, lieben und hassen, das geht gar nicht, das sind verschiedene Schichten im Erleben. Aber wir sind so geschickt, wir können auf der einen Schicht des Erlebens Mitgefühl und Mitfreude erleben und auf der anderen subtil ärgerlich, anklagend und eifersüchtig bleiben. Das kriegen wir gut hin. Das nennt man spiritual Bypassing, das ist der spirituelle Selbstbetrug.

Es geht darum, das auf der dritten Ebene des Arbeitens mit Emotionen anzuwenden, in der Änderung der Sicht.

Jetzt möchte ich euch etwas Wichtiges sagen: Mitgefühl als Gegenmittel für Ärger und Hass, wisst ihr, wo da das Mitgefühl hingehört? Zu uns selbst. Immer denken alle, Mitgefühl für die, die mich ärgerlich machen. Erster Schritt, Mitgefühl für mich selbst, der ich ärgerlich werde. Stolz, Gleichmut, da geht es nicht darum zu denken, alle sind gleich, sondern hier bei mir, gleichmütig mit meinen eigenen Fehlern und Qualitäten umgehen. Bei Begierde geht es nicht darum, die andere Person, die ich begehre, noch mehr zu lieben, sondern hier bei mir diese unendliche Sehnsucht nach Liebe zu beantworten, die ins Begehren, ins Greifen nach außen führt. Da ist ein ganz wichtiger Unterschied. Merkvers zehn:

10. Beginne die Praxis bei dir selbst.



Bei der Mitfreude, wenn ich das noch komplett machen möchte, wäre das, mich mit Eifersucht oder Neid zu freuen und dankbar zu sein für alles, was in meinem Leben jetzt noch ist, auch wenn der Partner fremdgegangen ist, auch wenn mir gerade gekündigt wurde und jemand anders den Job bekommt. Erstmal hier bei mir anfangen, die Kostbarkeit des eigenen Erlebens. Da Freude und Dankbarkeit am Heilsamen entwickeln, und dann können andere Schritte folgen.

Jetzt male ich euch das mal auf. Heute gibt es einen orangenen Lotus. Es handelt sich um den Bodhicitta-Lotus. In der Mitte ist der Geist des Erwachens, Bodhicitta, das hatte ich vorhin bei Prajñāpāramitā erklärt. Wir haben wieder unsere berühmten Lotusblätter, der Lotus der fünf Emotionen.

Jetzt nehmen wir die Vier Unermesslichen, wo gehört die Liebe hin? Die wird ja als Antidot für Begierde genommen. Wir wiederholen den ganzen Grundkurs fünf. Liebe gehört ins Westliche, unten ist der Westen, das westliche Blatt des Lotus, wo Begehren ist, Amitābha. Das ist dieses Feld, das fein unterscheidende, zeitlose Gewahrsein. Denn Begehren genauso wie Liebe ist ganz fein unterscheidend und weiß genau, was es begehrt oder liebt. Da ist ein ganz feines Wahrnehmen dabei, das hat viel mit dieser Lebendigkeit zu tun, Lebenskraft, Feuer, Energie. Das ist alles hier unten. Deswegen ist Amitābha rot.

Jetzt seid ihr etwas eingestimmt und habt ihr eine gewisse Orientierung. Wo gehört das Mitgefühl hin? Oh, ein Glück, jemand hat es gewusst, nach oben, weil Mitgefühl als Antidot für Ärger gilt.

In der normalen Darstellung des Mandalas unserer fünf Wurzel-Emotionen haben wir in der Mitte Unwissenheit, oben Ärger, rechts Stolz, unten Begierde und links Rivalität, Eifersucht, Neid. Das ist so der Klassiker. Also die Freude gehört nach links und Gleichmut nach rechts.



Jetzt nehme ich mal Tschenresig: Bodhicitta im Zentrum, die vier Arme für die Vier Unermesslichen.

Alles ist Bodhicitta. Und im Bodhicitta haben wir als Zentrum das letztendliche Bodhicitta, das bedeutet Seinserkenntnis. Das schreibe ich dazu. Seinserkenntnis, das ist Prajñā, echte Weisheit, Verständnis, wie es ist. Wenn wir verstehen, wie es ist, dann sind die Vier Unermesslichen die Folge tiefen Verstehens.

Eigentlich ist der Gleichmut die Folge der Weisheit, der Erkenntnis. Wenn ich wirklich die Natur der Phänomene erkenne, die Natur meiner eigenen Geistesregungen, dass es da gar kein Ich zu finden gibt, dann ist Stolz futsch, ist weg. Ich bilde mir nichts auf meine Qualitäten ein, ich hadere auch nicht mit meinen Fehlern, mit meinen Shortcomings, mit meinen Unzulänglichkeiten - das alles ist der Zirkus der Stolzen, sich mit eigenen Qualitäten und Unzulänglichkeiten zu beschäftigen und sich ständig mit anderen zu vergleichen. Das ist weg.

So gehen also vom Zentrum sozusagen Pfeile aus, die dazu führen, dass diese Qualitäten sich zeigen. Im Zentrum kann man auch ein anderes deutsches Wort schreiben, Verstehen oder Verständnis.

Gehen wir mal ins Mitgefühl. Das, was ich durchgemacht habe, was ich schon erlebt habe, da verstehe ich, wie schmerzhaft das ist. Ich verstehe vielleicht auch, wie ich da rausgefunden habe. Am stärksten ist das Mitgefühl dort, wo ich richtig gut verstehen kann, wie sehr man an so etwas leiden kann. Wer selbst seinen Heroinentzug hinter sich hat und die endlosen Zeiten der Aufs und Abs, vorher im Drogenkonsum, Ausstieg, wieder versuchen, der versteht und kann richtig mitfühlen. Wenn so jemand, also ein Ex, mit jemandem spricht, der gerade noch drin ist. Dann fühlt derjenige, der jetzt gerade da drin ist, sich richtig verstanden. Dieses Mitgefühl kommt an.

Jemand, der schon schwerste Enttäuschung hinter sich hat und in dem Bereich, wo die Enttäuschung stattgefunden hat, auf jemand anderen trifft, der das gerade erlebt, der findet den Zugang. Das ist

nicht nur ein intellektuelles Geschick, das ist, weil das Herz richtig im Verstehen mitschwingt.

Das ist Mitgefühl. Mitgefühl bedeutet, in meiner Resonanz, auch in meiner biografischen Resonanz, bei mir das zu entdecken, wo andere jetzt gerade durchgehen. Also in mir das Saṃsāra zu entdecken, durch das andere gerade hindurch gehen. Deswegen sagen wir in der Praxis des Mitgefühls bei Tschenrezig, dass wir alle sechs Daseinsbereiche in uns tragen und die Höllen und die Himmel kennen, wir tragen das alles in uns. Wenn wir das in uns kontaktieren, entsteht echtes Mitgefühl.

Wenn wir das noch nicht kontaktiert haben, haben wir keine Ahnung davon, was höllische Qualen sind. Das wird ein aufgesetztes Mitgefühl sein. Wir wissen auch nicht, wie gefangen man in Samādhis sein kann. Das wissen wir erst, wenn wir es erlebt haben. Sonst ist das ein angelerntes Mitgefühl für die Armen, die in den Gottbereichen landen. Wir haben keine Ahnung von dem Kontrast und was es bedeutet, da rauszufallen und vielleicht nicht mehr reinzukommen. All das ist Mitgefühl als Folge tiefer Seinserkenntnis.

Jetzt gehen wir zur Liebe. Begehren, Begierde mit starkem Anhaften, was hier die Emotion wäre, beruht darauf, dass ich etwas sehe, etwas erlebe, was ich weiterhin haben möchte, noch mehr haben möchte. Das beruht auf einem Gefühl von Mangel, so wie auch Eifersucht und Neid. Wenn ich in der Seinserkenntnis ruhe, in dem tiefen Verstehen der Substanzlosigkeit von allen Erfahrungen und richtig zuhause im eigenen Geist angekommen bin, dann kann ich zwar immer noch verschiedene Weinsorten unterscheiden und auch die schönen Konturen von sehr interessanten männlichen oder weiblichen Mitbewohnern des Planeten, das kriege ich alles noch hin. Aber das Greifen-Wollen danach ist nicht mehr da.

Stellt euch vor, ihr seid schon in der Begierde und sagt, eigentlich liebe ich ja diese Person, aber was ist das Beste, was ich ihr schenken kann? Bestimmt nicht mein Greifen. Ich besinne mich zurück aufs Bodhicitta, und sage, diese Person, deren Qualität ich so schätze, dass ich sie am liebsten mein ganzes Leben in meinem Leben haben möchte, das Beste, was ich ihr schenken kann, ist Bodhicitta, das ist der Geist echter Liebe.

Auch andersrum geht es. Wir können in uns ruhen, und die Liebe fließt natürlich in all die Bereiche hinein. Oder wir besinnen uns darauf, dass das größte Geschenk für jemanden, den wir begehren, ist, unsere wahre Natur zu schenken, Bodhicitta. Wir schenken Liebe dort, wo wir begehren.

Das machen Eltern mit ihren Kindern. Kinder wachsen aus dem Haus, die Eltern sind eigentlich emotional gar nicht einverstanden. Aber weil sie sie lieben, schenken sie ihnen die Freiheit und hoffen darauf, dass die ausgestreckte Hand irgendwie dazu führt, dass die Vögelchen irgendwann wieder zurückkommen und auf der Hand landen, statt zu krallen und sie zuhause behalten zu wollen.

Das ist Liebe. Liebe wertschätzt die Qualitäten im andern. Das ist dieses unterscheidende Gewahrsein. Ich liebe etwas im andern, da sind wunderbare Qualitäten. Aber statt zu greifen, schenkt die Liebe die Freiheit, nicht zu manipulieren und lädt die Person ein, lädt die Situation ein ohne Identifikation. Das ist der Geist des Erwachens. Das ist Bodhicitta.

Klar, da wo Bodhicitta ist, wo der Geist des Erwachens, der Seinserkenntnis ist, da ist eine natürliche Freude. Es ist aber diese spezielle Freude innerhalb der Vier Unermesslichen, speziell die Freude am Heilsamen. Natürlich ist die da. Wer sich am Heilsamen freuen kann, klar ist diese Person nicht in einem Mangelgefühl unterwegs

Die Vier Unermesslichen sind ja aktive Qualitäten, Mitgefühl handelt, Liebe handelt, sogar Gleichmut ist ein gelassenes Handeln. Und auch Freude, speziell jetzt in der Form von Viriya, der freudigen Energie als viertes Pāramitā, diese freudige Ausdauer handelt, aus der Freude am Heilsamen entsteht ein Handeln.

Aber bei den Ambitionen, bei Rivalität, Ehrgeiz, Eifersucht, Neid, Konkurrenzstreben in unserer Welt kommt all diese Aktivität aus dem Mangelgefühl, aus dem Gefühl, etwas müsste besser werden. Dieses ständige Gefühl, die Welt muss Fortschritte machen, muss besser werden, das ist ein Mangelgefühl, ein Nichtzufriedensein.

Anders als das kommt diese Freude aus tiefem Zufriedensein, weil wir im Heilsamen ruhen und uns

am Heilsamen freuen. Die Freude des Heilsamen durchdringt uns so, dass die gesamte Aktivität in der Welt darin besteht, Zufriedenheit zu kommunizieren. Jedem zu zeigen, dass eigentlich schon alles da ist, was wir brauchen. Die Aktivität des Erwachens besteht nicht darin, die Welt zu verbessern, sondern uns zu zeigen, dass unser eigener Geist, Geistesstrom, bereits eine perfekte Welt ist, dass wir bereits jetzt in der Buddhanatur zuhause sind. Dass es nichts braucht in unserem Erleben, was sich ändern müsste.

Eifersucht, Neid, Konkurrenzdenken, da muss sich immer noch etwas ändern. Wir müssen immer noch ein bisschen schneller, ein bisschen größer, ein bisschen besser, ein bisschen mehr von dem oder weniger von anderem - das ist eine enorme Unruhe. Deswegen ist das auch mit dem Wind-Element verbunden. Das ist das gestaltende Prinzip.

Das war eine Zusammenfassung davon, wie diese Vier Unermesslichen mit den Emotionen verbunden sind.

***

Der Fünfer-Lotus

Es hat in Indien ein paar Jahrhunderte gebraucht, bis diese Fünfer-Darstellungen sich so durchgesetzt haben. Die fünf Buddha-Familien, die fünf Wurzel-Kleshas, die fünf Elemente, fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins und so weiter. Das ist immer diese Darstellung des Fünfer-Lotus, wie ich ihn auch letztes Mal dargestellt habe. Das ist ziemlich genial, weil es jeweils eine Mitte gibt, von wo aus es ausstrahlt. Dass wir eine Mitte haben, ermöglicht uns, die Essenz zugleich mit den ersten Ausstrahlungen darzustellen, wie zum Beispiel: Kernproblem der Emotionen ist mangelndes Gewahrsein, tiefe Unwissenheit, und der Rest sind dann die Ausgestaltungen davon.

So haben wir in diesem Fünfer-Mandala die Möglichkeit, mit den Wechselbeziehungen zum Zentrum, aber auch mit den Achsen, die da durchgehen, zu spielen. Liebe und Mitgefühl haben genauso wie Begierde und Abneigung etwas Gemeinsames, Freude und Gleichmut gehören zusammen, genauso wie Stolz und Eifersucht etwas Gemeinsames haben, diese vergleichende Achse. Und sowohl im Gleichmut wie in der Freude hört das Vergleichen auf.

Wenn ihr mit dieser Fünfer-Darstellung anfangt, ein bisschen zu spielen, euch damit auszukennen, wird es auch ganz leicht, sich an den Dharma zu erinnern, der mit dieser Art der Darstellung kommuniziert wird. Klar können wir alles vereinfachen, aber wenn ich nur Bodhicitta sage und denke, alle verstehen mich, bin ich mir nicht sicher, ob wirklich alle verstehen, dass damit die Vier Unermesslichen gemeint sind. Wenn ich nur Unwissenheit sage, bin ich mir nicht sicher, dass alle verstehen, dass damit auch Stolz, Eifersucht, Begierde und Hass gemeint ist, also auch die ganzen Ängste, die hinter der Unwissenheit stecken.

Vorhin wurde ich gefragt, ich hätte doch im letzten Kurs bei den Kleshas Zweifel und das Entwickeln von Sichtweisen, Meinungen angefügt. Ich hatte die Wurzel-Kleshas ein wenig erweitert, damit auch die klassische Liste des ursprünglichen Abhidharmas darin Platz hat, wo Unwissenheit ergänzt wird durch Zweifel und Festhalten an Meinungen. Das ist hier enthalten. Zweifel sind im Bodhicitta aufgelöst, genauso wie sie im vollen Gewahrsein aufgelöst werden. Die Zweifel, um die es hier geht, sind Zweifel an der eigenen Buddhanatur, die sind im Zuhause-Ankommen aufgelöst. Und die Beweglichkeit der anderen vier, Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut, was ja ein tiefes Verständnis der nicht fassbaren Natur aller Erfahrungen beinhaltet und ein warmes Mitschwingen mit allem, was ist, die löst alles Festhalten an Vorstellungen und Meinungen auf. Als Ergänzung zum letzten Kurs, wo denn die beiden geblieben sind.

Die zentrale Praxis ist, in diesem Feld, das durch diesen Fünfer-Lotus beschrieben ist, zu sein, zu atmen, sich also ganz im relativen und letztendlichen Bodhicitta niederzulassen, so eine Ahnung von liebevoll mitfühlendem Atmen zu haben, in der Freude am Heilsamen zu sein und in dem tiefen Verständnis, dass alle Qualitäten, die sich in meinem Geist zeigen, nichts mit mir zu tun haben.

Das ist ganz wichtig, damit kein Stolz entsteht. Stolz ist das Einfallstor für alle anderen Emotionen. Wenn sich Qualitäten zeigen, verbinden wir uns mit der Buddhanatur, lassen die bei der Buddhanatur

und denken nicht, das habe ich jetzt aber geschickt gemacht, jetzt habe ich ja tolle Qualitäten. Wie gescheit bin ich denn jetzt, wie offen, wie fließend, wie mitfühlend... Dann geht alles wieder schief.

Da geht es lang. Die echten Qualitäten haben nie etwas mit der Ichbezogenheit zu tun, die bremst die aus. Dass sie sich trotzdem zeigen, ist trotz unseres Stolzes. Sie zeigen sich trotzdem, nicht weil wir es so toll können. Sie sind sozusagen unverwüstlich und schimmern durch, selbst wenn die Kleshas massiv aktiv sind. Trotzdem lassen sich diese innewohnende Qualitäten bemerken, schimmern durch, geben uns den Mut, weiterzuleben, geben uns eine gewisse Freude, trotz aller Schwierigkeiten zu sein, uns einzulassen. Ganz wichtig.

Also die Grundpraxis ist, in diesem Feld zu atmen, zu sein. Und in dieses Feld - in der Therapie würden wir das unsere fundamentale Ressource nennen, dieses Feld, in dem wir zuhause sind, unser sicherer Ort, tief in diesen Qualitäten verbunden - da hinein laden wir dann die Themen unseres Alltags ein, die Herausforderungen. Damit beginnt die eigentliche Tonglen-Praxis.

Ich glaube nicht, dass wir für dieses Einladen viel zu tun brauchen. Die Frage ist mehr, schaffen wir das, uns erstmal in den Qualitäten zu verankern, darin aufzugehen? Denn unsere Tagesthemen klopfen unweigerlich an, die tauchen unweigerlich auf, da brauchen wir nicht viel einzuladen. Es reicht, wenn wir sie nicht ablehnen. Wenn wir gerade eine etwas entspanntere Phase haben, wo nichts auftaucht, können wir auf die Suche gehen und Tonglen-Praxis mit irgendeinem Aspekt unseres Seins üben, den wir bewusst einladen, also Menschen, an die wir länger nicht gedacht haben, Situationen in der Welt.

***

Wir werden heute Nachmittag eine Situation einladen. Ich habe die in eurem Namen eingeladen. Diese Situation heißt Stephen. Ich habe Stephen ermutigt, die Situation, aus der er kommt, nicht zurückzulassen, sondern zu kommen als jemand, der seit Jahrzehnten in einem großen Spannungsfeld lebt und sich bestens damit auskennt, wie es ist, Mensch zu sein, Mensch zu bleiben, Mensch zu werden in einer Situation, die viele unmenschliche Züge hat. Das ist für uns eine riesen Tonglen-Praxis. Er wird sehr vorsichtig sein, er kennt Trauma-sensitive Achtsamkeit. Damit ist er bestens vertraut, denn jeder Mensch in dem Land Israel, wo er herkommt, ist eigentlich traumatisiert, und das schon seit Generationen. Wer in diesem Feld Dharma unterrichtet, muss die Trauma-Sensitivitäts-Antennen entwickeln, das geht gar nicht anders.

Trotzdem kann es sein, dass Beispiele mitschwingen oder evoziert werden, wo wir uns an Gaza erinnern, wo wir uns an Holocaust erinnern. Ich sage diese Worte extra mal, das schwingt ja alles mit. Die Angriffswellen, die Rückschlagswellen, alles schwingt ja mit, wenn wir davon sprechen, wie es ist, in einer so herausfordernden Zeit in so einem Spannungsfeld zu leben. Auch wenn die Dinge nicht direkt beschrieben werden, es schwingt mit.

Dann ist es eure Aufgabe, die Aufgabe von jedem einzelnen, und das ist wichtig, da muss ich euch in die Verantwortung nehmen, dass ihr zu eurem Bodhicitta-Atem, zu der inneren Offenheit irgendwie wieder zurückfindet. Dass ihr nicht allzu stark getriggert werdet. Wir wissen ja nicht, wo hier bei den Einzelnen im Raum und bei den Zuhörern, die auf Zoom dabei sind, die Dinge abgehen.

Wir werden aber nicht darauf verzichten, darüber zu sprechen. Wie ist es denn, Bodhicitta, die Vier Unermesslichen unter solchen Bedingungen zu leben, immer wieder dahin zurückzufinden? Es ist doch klar, dass sich da manchmal Grenzen auftun, dass es manchmal schwer ist, wieder in heitere Gelassenheit zu finden, wenn überhaupt, aus den Ängsten herauszufinden, wie geht das? Wir wollen es wissen. Dafür ist Stephen ein Experte.

***

Meditation Vertrauen in unsere Grundnatur

Ich möchte jetzt mit euch nochmal üben, uns so einzulassen auf unsere Grundnatur. Geht es bei euch automatisch, dass wir nur still zu werden brauchen und ihr seid schon in der Ressource? Wenn nicht, lasst es doch jetzt mal zu, dass es passiert.

Dieses ominöse Jetzt, das immer wieder neu und anders ist, das ist grundlegend sorglos. Das ist

einfach nur Erleben.

Vielleicht beginnt Vertrauen in die Grundnatur damit, dass ich vertraue, jetzt reicht es, einfach nur zu sein. Für jetzt gerade vertraue ich meinem Herzen, dass es weiterschlägt. Ich vertraue der Atemluft, dass sie ausreichend nährend wirkt. Und ich vertraue darauf, wenn ich jetzt ein paar Minuten nicht über die Welt und über mich nachdenke, dass sich nichts Katastrophales ergibt dadurch. Dass das einfach mal möglich ist.

Das Vertrauen könnte noch weiter gehen, so wie es Saraha ausdrückt:

Wenn du diesen verstrickten Geist entspannst, bist du befreit - kein Zweifel.

Entspannen bedeutet nicht, dass er ruhig wird. Es kann trotzdem noch recht turbulent sein. Aber niemand kämpft mit dieser Turbulenz. Niemand versucht, sie zu zähmen.

Und falls ihr euch kurz mal vergewissern wollt, ob die Welt noch in Ordnung ist, denkt doch ein bisschen. Ladet irgendetwas ein und übt euch darin, es dann auch wieder gehen zu lassen und nachdem ihr es kurz durchatmet habt, zurückzukehren in dieses grundlegend einfache Sein.

Wir lernen so, das einfache Verweilen im Jetzt mit einer gewissen Wärme im Herzen als unsere grundlegende Ressource, als unsere ganz konkrete Zuflucht zu nutzen.

Da ist nichts Aufgesetztes dabei. Einfaches Sein, möglichst ohne etwas zu tun, möglichst frei von Komplikationen. Atmen, Körper spüren, Sinne offen. Eventuell mit einer Buddha-Gestalt im Herzen, einer Lichtfigur oder einem Lichtsymbol, wenn das zusätzliche Öffnung und Beruhigung gibt. Eine Sonne im Herzen, eine Sonne, die vielleicht ganz viele Regenbögen hervorbringt.

Grundlegend besteht Meditieren darin, uns zu üben, immer einfacher zu werden, immer natürlicher. Unnötiges wegzulassen. Ich sage weglassen, weil wir darauf verzichten, Unnötiges zu erzeugen. Wir nehmen das Sein einfach so, wie es ist.

Wir lassen zum Beispiel das Benennen weg, überflüssig. Lassen das Bewerten weg, überflüssig. Lassen das Nachdenken über das Jetzt weg, ist auch überflüssig. Lassen es weg, einen Mittelpunkt zu erzeugen, ist auch überflüssig.

Wenn es passiert, reicht es zu sehen, och, vorher war auch ganz gut, geht auch ohne.

***

Jetzt ist noch Zeit für Fragen und Bemerkungen. Der Unterricht zu den Vier Unermesslichen ist abgeschlossen, alles erzählt, alles gemacht. Sagen wir es mal so, sie haben endlich einmal ihren gebührenden Platz bekommen, diese vier Qualitäten, die den gesamten Dharma zusammenfassen.

***

Fragen und Antworten

Teilnehmerin: *Ein Lehrer hat empfohlen, eher schnell in die Gegenmittel zu gehen, den Geist auf etwas Positives auszurichten, damit er sich nicht an negative Gedanken gewöhnt. Wenn ich bei Ärger nicht so schnell in Seinserkenntnis oder offenes Gewahrsein komme, welchen Rat gibst du?*

Du hast das sehr schön dargestellt, das ist die klassische Darstellungsweise, möglichst schnell in das Gegenmittel zu gehen, also in den heilsamen Geisteszustand, der nicht gleichzeitig mit Ärger oder mit Begehren sein kann. Du darfst das weiterhin so machen, aber du würdest in das Mitgefühl für dich selbst gehen und nicht versuchen, das Mitgefühl auf das Objekt deines Ärgers zu beziehen. Erstmal bei dir Annehmen deines eigenen Ärgers mit Mitgefühl, dann bist du sofort in der heilsamen Qualität. Versuche nicht, jemand anders zu sein. Es ist ein Risiko, wenn wir auf derselben Ebene, wo der Ärger entstanden ist - er scheint ja vermeintlich durch etwas Äußeres entstanden zu sein - mit dem Mitgefühl kommen und dieses Mitgefühl auch noch auf das vermeintlich Äußere beziehen.

Das heißt, es ist viel geschickter, wenn wir direkt ins Mitgefühl wechseln und mitfühlend mit uns sind. Mit mir, die ich mich jetzt gerade so ärgere, dass ich übersehen oder schlecht behandelt werde. Nicht mitfühlend mit denen, die mich schlecht behandeln, sondern erstmal mit mir. Da bist du auf

einem ziemlich sicheren Weg in ein heilsames Erleben. Das kann sich dann ausdehnen auf die andere Person, die dir gerade die emotionale Vorfahrt genommen hat. Das kann sich ausdehnen, muss aber nicht. Du verlangst das nicht von dir, sondern schaust, auch wenn es mangelndes Gewahrsein ist, auch annehmen, okay, ich war jetzt gerade ziemlich unachtsam, Selbstannahme, und jetzt ist das Gewahrsein wieder da.

Teilnehmer*: Du hast gesagt, die Grundnatur oder Buddhanatur schenken. Wie kann die geschenkt werden?*

Es ging um Begehren, Liebe und was ich der Person schenken kann, die ich so begehre und liebe. Ich erzähle eine Anekdote, die ist fast ein bisschen peinlich, aber bringt es auf den Punkt.

Ich war junger Mönch in Robe, gab Zuflucht, und da war eine entzückende Zuflüchtige. In mir wurde Begehren wach. In dem Moment habe ich mir überlegt, was kann ich der schenken? Nicht begehren, greifen. Das war der erste Moment, wo mir so richtig klar wurde, ich kann ihr das Heilsamste überhaupt schenken, das ist das Bodhicitta. Ich schenke ihr meine Verwurzelung im Bodhicitta, ohne auf das Begehren einzugehen. Das meinte ich. Das können wir auch in einer Liebesbeziehung praktizieren. Immer wenn wir ins greifende Begehren kommen, können wir sagen, ja, hat ja durchaus seinen Platz bei uns, ist völlig in Ordnung. Und zugleich wirkt es entlastend, wenn ich nicht im Greifen bleibe, denn nicht jederzeit hat die andere Person Lust, sich auf dieses Spiel einzulassen. Und ich schenke gleichzeitig die Unterstützung für den Weg des anderen, also das Bodhicitta. Wenn ich gesagt habe, meine Buddhanatur schenken, meinte ich mehr, mein Bodhicitta schenken.

Aber du hast aktiv nichts gemacht? Ich habe absolut nichts gemacht. *Du hast es wahrgenommen?*

Ich habe aktiv anders gedacht, anders gesehen. Ich habe es nicht unterdrückt, dass ich diese wunderbar anziehenden Qualitäten wahrnahm, das habe ich nicht versucht zu verleugnen. Ich habe es nur quasi als Sprungbrett genommen, wirkliche Unterstützung zu schenken. Das können wir in jeder Liebesbeziehung so machen, zum Beispiel Eltern mit ihren Kindern. Nehmen wir mal an, sie sind noch nicht erschöpft davon, die Kinder großbezogen zu haben, sie sind noch nicht an dem Punkt, dass sie sie endlich aus dem Haus wünschen, das gibt es ja auch, sondern sie sagen, obwohl ich sie so gerne bei mir habe, wünsche ich ihnen, dass sie ihren Weg gehen können und schenke ihnen sozusagen mein Loslassen, meine Nicht-Identifikation.

Das ist Liebe. Im Grunde genommen schenke ich es mir selber. Das ist das Verflixte bei all diesen Dingen, wir sind die ersten Nutznießenden davon. Das findest du gut? Ich finde es auch gut.

Teilnehmerin: *Ich habe eine Bekannte eingeladen, es ist eine Resonanz entstanden. Dann habe ich eine unbekannte Person eingeladen, aber die Resonanz hat nicht auf die gleiche Weise stattgefunden.*

Wenn wir mit unbekannten Personen Tonglen praktizieren, sind wir tatsächlich in einem großen, unbekannten Feld. Wir tasten uns hinein und haben vielleicht erst ganz wenig Resonanz. Das gehört dazu, das ist normal. Mit jedem bisschen Mehr, was wir über die Situation wissen und spüren, nehmen unsere Projektionen zu, unsere Ahnungen. Das ist ein ständiges Arbeiten mit dem, was wir uns vorstellen. Wir sind sehr vorsichtig dabei. Wenn wir mit Situationen arbeiten, wo wir noch nie mit den Betroffenen gesprochen haben, sind wir völlig in der Welt unserer Projektionen und Ahnungen unterwegs. Wir nehmen das nicht für bare Münze, was wir da spüren. Wir sagen nicht, genauso ist es, sondern wir arbeiten mit dem, was in uns selbst auftaucht, lassen es sich in uns selbst befreien und schicken Unterstützung da hinein. Immer bewusst, dass wir in der Welt unserer Projektionen unterwegs sind.

Das sind wir aber auch, während wir mit anderen sprechen und während sie sogar konkret vor uns sitzen. Trotzdem sind wir in der Welt unserer Projektionen unterwegs. Das ist nichts Neues. Bloß meinen wir dann mit größerer Überzeugung, wir würden wirklich spüren, was beim andern los ist. Aber das Gefühl ist auch wenig verlässlich.

Also wenn mal nichts auftaucht, lässt du es sein. Du kannst noch ein bisschen damit verweilen und gucken, was auftaucht und dann entlässt du es wieder. Das ist ganz normal. Mit Menschen oder Lebewesen, wo wir noch wenig oder keinen Kontakt haben, ist es sehr einfach, Tonglen zu

praktizieren, weil wir auf einer sehr allgemeinen Ebene bleiben und wenig Verstrickung stattfindet.

Das ist auch eine Sackgasse des Tonglen. Man kann Tonglen mit der ganzen Welt praktizieren und sich super fühlen, aber da es sich um nichts Konkretes handelt, was in unserem Leben irgendwie passiert wäre, ist das die Illusion von Mitgefühl mit der ganzen Welt. Sobald eine von diesen Personen anfängt, mit uns zu sprechen, sieht die Sache schon ganz anders aus. Ihr wisst ja, die stillen Lebensgefährten, Hunde, Katzen, es ist super, dass die nicht mit uns sprechen, aber stellt euch vor, die würden anfangen, uns ihre Meinung zu sagen... Das ist eine andere Nummer.

Teilnehmer (übersetzt von Tilmann): *Er hat bei den letzten Meditationen das Gefühl gehabt, Mitgefühl zu praktizieren und Gutes zu tun. Da waren Kleshas, er hat sich denen zugewendet und gut sein Muster bedient, Gutes und Heilsames tun zu wollen und ein guter Kerl zu sein. Bei dieser Meditation jetzt gab es ja nichts zu tun, das war weit und offen. Dann hat er überraschenderweise Ärger gespürt, dass ihm dieses Gefühl weggenommen wird, etwas Gutes zu tun.*

Das ist super, das ist großartig. In deinem Ärger hast du die Intensität gespürt, mit der wir, ich sage wir alle, uns gut fühlen wollen, weil wir etwas Gutes tun. Wenn es nichts zu tun gibt, ist das echt nervig. Wir können unser Ichgefühl nicht aufbauen durch ein bisschen mehr Tonglen und wieder was Gutes getan für die Welt.

Es war mir wichtig, dass ich euch diese Meditation noch anbiete, schenke sozusagen, damit ihr wisst, das ist die Basis. Die Basis ist das Nichtstun. Dann tauchen Dinge auf in unserem Bewusstsein, wo wir ins Reagieren geraten. Da praktizieren wir, aber auf eine Art, dass wir wieder im Nichtstun landen. Das ist das eigentlich Befreiende, dieses mitfühlende, warme, mitschwingende Nichtstun.

Wärst es okay, wieder mal in dieses offene, weite Nichtstun einzutauchen? *I discuss with myself.*

Was du da erlebt hast, war Mahāmudrā mit Rückschlag, das Rebound. Das kennen wir auch von anderen heilsamen Geisteszuständen. Wenn sie wirklich heilsam werden, je offener, weiter sie werden, dann gibt es so eine Gegenbewegung unserer gewohnten Muster. Die hast du gerade erlebt. Gewöhnt euch daran, dass auch heilsames Sein eine gewisse Gewöhnung braucht. Wir sind es nicht gewohnt, einen ganzen Tag heilsam unterwegs zu sein. Das ist äußerst unbequem für unsere Muster. Dann haben wir gerne mal Lust, einen draufzuhauen oder genau das Gegenteil zu tun dessen, was wir tagsüber im Dharmakurs praktiziert haben. Dann brauchen wir den Ausgleich.

Deshimaru, dieser Zen-Meister, der in Paris gelebt und unterrichtet hat, ging dann mit den anderen trinken und Party machen nach den Sesshins, das war die volle Gegenwehr. Er war sehr bekannt dafür. Hier bei uns kann das so sein, ihr kommt aus dem Kurs raus und zieht euch etwas rein, habt das Bedürfnis, das Gegenprogramm laufen zu lassen. Nehmt auch das mit. Auch das gehört dazu. Macht es mit Gewahrsein. Schaut, ob es euch wirklich gut tut. Schaut, wo ihr von euch tagsüber zu viel verlangt habt. Achtet darauf, einen behutsamen Weg zu gehen, euch mehr und mehr im Heilsamen aufzuhalten, sodass es nicht unbedingt den Rebound braucht.

Teilnehmer*: Ich suche immer nach einer guten Praxis. Du hast empfohlen, Verdunkelungen anzunehmen und mit Bodhicitta durchzuatmen. Daran hätte ich eventuell Freude, die fehlte mir bisher. Aber wenn man eine depressive Verstimmung hat, wie kommt man da an das Bodhicitta ran?*

Ein guter Einstieg ist über die Dankbarkeit, dass du zum Beispiel dankbar bist, wie es deine Frau jetzt schon all die Jahre mit dir aushält. Oder dass du dankbar dafür bist, dass du zwischendurch andere Phasen hast, dankbar dafür bist, dass du atmen kannst, dass du den Dharma kennst. Du strömst ja manchmal auch sehr viel Dankbarkeit aus. Da hast du direkten Zugang zu diesen Qualitäten, die wir dann Bodhicitta nennen. Bodhicitta ist so ein riesen Begriff. Such nicht nach Bodhicitta, sondern nach dieser Dankbarkeit, die ein bisschen Liebe wachruft, ein bisschen Mitgefühl. Da fängt es an, damit kannst du loslegen.

Ist es in Ordnung, das erstmal auf die gegenwärtigen Zustände anzuwenden?

Gegenwart reicht aus, absolut. Die ist so reichhaltig. *Was ist eine sinnvolle Zeitspanne?*

Kürzer ist besser, wenn du das fünf Minuten machst, wäre super. Vielleicht machst du vorher noch

ein Stoßgebet, ein bisschen Guruyoga und zum Schluss eine Widmung, dann kommst du auf sieben Minuten.

***Teilnehmerin**: Wenn man sich mit dem Aufnehmen nicht vergiften und anderen kein Karma abnehmen kann, wie erklärt sich das Beispiel von Gendün mit der Lepra seines Sponsors, wo er selbst auch erkrankt ist?*

Ja, du legst den Finger genau in das, was ich nicht erklärt habe. Das ist wunderbar. Das ist so großartig. Ja, es geht doch. Unser Verbundensein mit anderen erlaubt es doch, dass manchmal etwas zu uns kommt. Es gibt solche Erfahrungen. Ich denke an die beiden Mütter, die mir das beschrieben haben, die es aufgrund ihrer starken Liebe geschafft haben, von ihrem kranken Kind die Symptome zu sich zu holen und das Kind war frei davon. Ja, der Tutor des Dalai Lama hat beim Flugzeugabsturz des Dalai Lamas, wo er mit dabei war, geschafft, die ganzen Prellungen und Verletzungen des Dalai Lamas auf sich zu nehmen, und der Dalai Lama wurde dann frei davon. Und Gendün Rinpoche hat das mit seinem Sponsor gemacht. Ja, tatsächlich, da gibt es noch so ein Geheimnis unseres Seins, wo wir so verbunden sind, dass es dann doch gelegentlich geht. Aber das ist nicht der Normalfall.

Ich wünsche mir das so sehr, dass mir das auch mal passiert, aber so richtig ist das noch nicht passiert. Das hat irgendwas mit der Aufrichtigkeit des Mitgefühls und der Liebe und des karmischen Bandes zwischen Lebewesen zu tun, die das dann möglich macht. Also da bin ich auch noch am Forschen.

Das löst bei mir jetzt noch eine Assoziation aus mit Christus am Kreuz. Einige haben ja ausreichend christlichen Hintergrund. Es heißt ja, er habe das Leid aller Welt auf sich genommen am Kreuz. Das wäre ein Mega-Tonglen, und wir können mal davon ausgehen, dass es aufrichtig war. So viel Vertrauensvorschuss dürfen wir doch geben. Dass jemand in der Lage war, unter größten Qualen genau das zu praktizieren, was wir empfohlen bekommen im Tonglen, in das jetzt vorhandene Leid das Leid aller anderen hinein aufzunehmen. Wenn das so war, ist das eine richtig gute Botschaft. Eine frohe Botschaft. Da sind Brücken. Das ist eine der großen Brücken zum Christentum. Das wollte ich jetzt nochmal in die Runde geben, weil das natürlich sehr wichtig ist. Ich erwähne es immer wieder, aber es gehört auch hier dazu.

***Teilnehmerin**: Die unermessliche Qualität der Liebe ist Gegenmittel zu Begierde und Hass? Und beide haben dieses feine Unterscheiden, sowohl im Klesha als auch in der Qualität? Das ist erwachte Aktivität, habe ich das richtig verstanden? Und bei Freude und Neid auch?*

Da haben sich jetzt die Lotusblätter bei dir etwas vermischt, verschlungen. Das ist vielleicht nicht so wichtig, dass wir das auseinander dividieren, weil sie ja ohnehin in eine Einheit bilden. Ich helfe dir aber damit, klarer zu sehen. Ich gehe mit euch allen nochmal durch die fünf Lotusblätter durch:

In der Mitte ist kein Blatt, sondern da ist sozusagen der Stempel des Lotus, das Zentrum. Da wäre das raumgleiche, zeitlose Gewahrsein, das, was sich zeigt, wenn alle Unwissenheit aufgelöst ist.

Im oberen, vorderen Lotusblatt ist ein Aspekt des zeitlosen Gewahrseins, den wir spiegelgleich nennen. Das bedeutet, so wie ein Spiegel, der alles unbehindert zeigt, was vor ihm aufleuchtet, so unbehindert ist auch unser Geist in seiner grundlegenden Natur. Das ist besonders stark zu erfahren, wenn sich Ärger und Hass auflösen, weil das die am meisten blockierenden Emotionen sind. Alle Emotionen blockieren irgendwo oder bremsen uns aus, aber im Hass sind wir am allermeisten festgefahren. Da entsteht der Tunnel, wo wir nur noch schwarzsehen, da geht alles panoramische Gewahrsein flöten. Und im Spiegelgleichen ist unbehinderte Wahrnehmung von allem.

Im rechten Lotusblatt wird das zeitlose Gewahrsein der Gleichheit, der gleich leeren Natur aller Phänomene dargestellt, betont. Die Gleichheit ist besonders stark spürbar, wenn vorher Stolz da war. Also wenn sich Stolz mit diesem arroganten, hochmütigen Unterscheiden, wenn sich die Selbstwichtigkeit auflöst, ist es eine erstaunliche Erfahrung, wie gleich wir mit anderen sind und wie gleich die geliebten Phänomene mit den ungeliebten Phänomenen sind. Wow, diese Gleichwertigkeit in der Tiefe des Seins, dass eigentlich zwischen Schmerz und Freude gar nicht so ein riesen Unterschied ist, dass das alles Lebendigkeit und ohne Substanz ist, das ist sehr beeindruckend.

Das untere Lotusblatt ist die fein unterscheidende oder alles unterscheidende Weisheit, das zeitlose

Gewahrsein, was Nuancen wahrnehmen kann, ohne zu vergegenständlichen. Im Begehren ist das stärkste Vergegenständlichen, ein Greifen nach dem, was ich unterscheide. Es muss dieses Paar Schuhe sein, es muss dieser Wein sein, und überhaupt, komm mir nicht mit den Blumen, nein, für mich sind es nur diese. Das fein Unterscheidende plus Begierde gibt eine elende Kombination, wo wir so selektiv anhaftend unterwegs sind, dass es sehr eng wird. Wenn das fein Unterscheidende mit dem Gewahrsein der nicht fassbaren Natur zusammenkommt, dann kommen wir ins Fließen. Dann kann sich die Liebe für das Schöne entfalten. Dann kann sich die Liebe für die Lebendigkeit, für das Leben entfalten. Diese Liebe fließt frei, ohne an Merkmalen zu haften. Das war der Zusammenhang mit der Liebe. Die Wertschätzung fließt, aber obwohl Nuancen wahrgenommen werden, ist kein Festhalten an den Nuancen mehr. Deswegen hattest du das mit dem Spiegelgleichen verwechselt, weil das dann so fließend wird.

Auf dem linken Lotusblatt ist das allvollendende Gewahrsein angesiedelt. In diesem allvollendenden Gewahrsein sehen wir die Perfektion, die Vollkommenheit des Jetzt. Die Erfahrung, die wir machen, wird in ihrer Qualität des Erwachens wahrgenommen. Es fehlt nichts, um jetzt zu erwachen, und es muss nichts weg und es muss nichts rein in diese Erfahrung. Jetzt gerade ist alles vollkommen da für einen freien Geist. Bei Eifersucht, Neid, Rivalität oder Konkurrenzstreben ist immer ein Mangel, immer muss noch etwas besser sein, immer muss etwas anders sein. Wenn das wegfällt, sind wir erstaunt, wie perfekt unser Leben jetzt schon ist. Das haben wir vorher gar nicht gemerkt. Wie perfekt, wie vollkommen. Wir nörgeln immer am eigenen Geist herum, kriegen gar nicht mit, wie perfekt er ist. Das ist die Aktivität des allvollendenden Gewahrseins, uns und anderen zu zeigen, schau hin, fühl hin, alles ist so gut, grundgut. Das ist das Allvollendende. So, jetzt haben es alle dank deiner Frage etwas kompletter in Erinnerung gerufen bekommen.

Teilnehmerin: *Du musst nichts tun, so endet die Meditation. Ich habe immer damit gehadert, dass wir so viel tun müssen. Aber wenn wir aus der Buddhanatur handeln, also aus einer Ichlosigkeit heraus, tun wir ja tatsächlich nichts mehr, sondern fließen mit. Habe ich das richtig verstanden?*

Absolut richtig. Tatsächlich ist diese letzte Meditation exakt für dich geeignet. Ich habe viel an dich gedacht während der Meditation, wirklich, weil wir uns gerade in der Pause unterhalten hatten. Deswegen ist diese Meditation entstanden. Das kann dich wirklich weiter stärken, dass es nichts zu tun gibt.

Widmung

***

Abschrift/Layout: Ulrike Solzbacher

Möge es vielen Menschen nützlich und hilfreich sein.

Tag sieben nachmittags sowie Tag acht und neun mit Stephen Fulder und Lama Tilmann findet sich in einem separaten Dokument.