



UTE PRÜGNER
EINFÜHRUNG
IN DIE SHINE
SHAMATA
MEDITATION

EINFÜHRUNG IN DIE SHINE SHAMATA MEDITATION

Dr. med. Ute Prügner

EINFÜHRUNG IN DIE
SHINE SHAMATA
MEDITATION

U
P

PrivatEdition

Titelbild:
»EMPTINESS«
Grafik von Dzogchen Ponlop Rinpoche

2. Auflage 2005
Copyright © 2004 Dr. Ute Prügner
Herstellung:
Graphische Werkstatt Uetersen

IN DIESEM BUCH

<i>Zu diesem Buch</i>	Seite 9
<i>1. Sitzung:</i> Mit Meditation zum inneren Frieden finden	Seite 11
<i>2. Sitzung:</i> Zum Leben gehört auch der Tod	Seite 17
<i>3. Sitzung:</i> Auf der Suche nach dem wahren Glück	Seite 23
<i>4. Sitzung:</i> Karma – oder das Gesetz von Ursache und Wirkung	Seite 29
<i>5. Sitzung:</i> Gefühle erkennen und akzeptieren lernen	Seite 37
<i>6. Sitzung:</i> Mit dem Verstand allein ist es nicht getan	Seite 45
<i>7. Sitzung:</i> Zugang finden zu unserer wahren Natur	Seite 51

8. Sitzung:

Auf die Sichtweise kommt es an Seite 57

9. Sitzung:

Wir können nicht vor uns selber davonlaufen Seite 65

10. Sitzung:

In der Ruhe liegt die Kraft Seite 71

11. Sitzung:

So wie eine Wiese von ganz allein blüht Seite 77

12. Sitzung:

Der Wahrheit ist es egal, ob wir an sie
glauben oder nicht Seite 83

13. Sitzung:

Meditieren nach den Regeln der Weisheit Seite 89

14. Sitzung:

...denn die Freude, die wir geben, kehrt ins
eigene Herz zurück Seite 97

15. Sitzung:

Kontemplationen, die Mut und Freude spenden Seite 103

Nachklang

Das Treffen von Jetsün Milarepa mit der
Schülerin Padarbum Seite 111

»Alles Leid der Welt entsteht
aus dem Wunsch nach eigenem Glück.«

»Alles Glück der Welt entsteht
aus dem Wunsch, dass andere glücklich sein mögen.«

SCHANTIDEVA
in: Ein Schatz des höchsten Wissens



Dzogchen Ponlop Rinpoche

gehört zu den hervorragenden Gelehrten seiner Generation in der Kagyü und Nyingma Schule des tibetischen Buddhismus.

Rinpoche hat in Sikkim die Karma Shri Nalanda Universität im Kloster Rumtek besucht und später an der Columbia Universität New York englische Literatur und vergleichende Religionswissenschaft studiert.

Er ist nicht nur ein hervorragender Gelehrter, sondern auch ein hoher Dzogchen Meditationsmeister. Er ist seit vielen Jahren mein Meditationslehrer, dem ich zutiefst dankbar bin.



Dr. med. Ute Prügner

führt seit zwölf Jahren in Hamburg erfolgreich eine Praxis für Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin mit Schwerpunkt Akupunktur (B-Diplom). Neben Studium der westlichen Hochschulmedizin in München und anschließender inter-nistischer und chirurgischer Tätigkeit ab 1984 auch Ausbildung in chinesischer Medizin, Qi Gong, Tuina, Body Talk und Quantenmedizin, mit Studienaufenthalten in China und USA.

ZU DIESEM BUCH

*M*editation unter Anleitung bedeutender Lehrer war für mich eine wertvolle Vorübung für meinen Heilberuf als Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin und wichtigste Grundlage zugleich.

Da unsere westliche Erziehung in der Regel keine Geistesschulung lehrt, bin ich in meiner Sprechstunde von Patienten immer wieder um Rat gebeten worden, wie man seine innere Ruhe, insbesondere nach schmerzvollen Lebenserfahrungen, finden und fördern könne. Als mir mein Meditationsmeister Dzogchen Ponlop Rinpoche empfahl, Meditationsanweisungen zur Geistesschulung anzubieten, hat dieser Vorschlag großen Zuspruch gefunden.

Dieses Heft beinhaltet einen Teil der von mir vorgetragenen Texte. In den Computer übertragen wurden sie von Hannelore Stahnke, redigiert und in Form gebracht von Volkmar Höckendorff, denen mein besonderer Dank gilt. Die Meditationsabende wurden in den Jahren 2000 bis 2002 in meiner Praxis gehalten.

Ich wünsche mir, dass diese Texte glückbringend sein mögen und zu weiterer Meditation anleiten.

Ute Prügner

Hamburg, im August 2004



1. SITZUNG

Mit Meditation zum inneren Frieden finden

Herzlich willkommen zu unserem Meditationskursus – es ist mir eine besondere Freude, Ihnen etwas über das Meditieren erzählen zu können.

Sie werden alle aus verschiedenen Gründen gekommen sein, aber mit Sicherheit alle den gleichen Wunsch haben: den Wunsch, mit dem alltäglichen Stress besser fertig zu werden, Ihr Leben entspannter und gelassener zu leben, trotz aller Hetze und Spannungen, die von außen auf Sie einwirken. Und nach meiner Erfahrung kann Ihnen dabei das Meditieren eine große Hilfe sein.

Ja, ich bin zutiefst davon überzeugt, dass diese paar Minuten am Tag, die wir in das Meditieren investieren, eine lohnenswerte Beschäftigung sind.

Doch bevor ich mehr dazu sage, sollten wir einige Minuten die Augen schließen. Ich werde den Gong anschlagen, den viele von Ihnen bereits kennen: Er steht in meiner Praxis auf allen Schreibtischen – und das zeigt schon, wie wichtig es mir damit ist.

Der Klang des Gongs ist sozusagen das Startzeichen für uns, in uns zu kehren. Und zu atmen. Ich bitte Sie, nichts weiter zu tun, als zu atmen und sich auf den Atem zu konzentrieren.

Wenn ich den Gong dann erneut anschlage, öffnen Sie die Augen wieder...

So, da sind wir wieder – und was ist da eben passiert?

Wir haben für ein paar Minuten die Augen geschlossen. Und es hat gar nicht lange gedauert, da sind Gedanken und Gefühle aufgetaucht. Vielleicht so wie bei mir: Habe ich eigentlich mein Faxgerät ausgeschaltet? Bei Ihnen eventuell auch: Was mache ich hier überhaupt? – ich wäre jetzt lieber zu Hause und würde die Tagesschau gucken. Womöglich sind auch Gefühle in uns hochgekommen oder Körperempfindungen, wie etwa, dass das Herz schneller klopft, die Knie weh tun.

Erlauben Sie sich solche Gedanken und Gefühle. Verdrängen Sie nichts. Denn wenn Sie versuchen, sie zu verdrängen, werden sie gewiss stärker werden. Nehmen Sie nur wahr, was da geschieht. Die Gedanken und Gefühle, die kommen und gehen, sind Erscheinungen unseres beschäftigten Bewusstseins.

Und nun zur Praxis unserer Übung:

Sie fangen an, den Atem zu zählen. Sie können von 1 bis 10 zählen oder von 1 bis 21. Jedes Ein- und Ausatmen ist eine Zahl. Und konzentrieren Sie sich dabei auf den Atem.

Es wird am Anfang passieren, dass Sie nicht mehr wissen, bei welcher Zahl Sie gerade sind, oder dass Sie schon bei 30 angelangt sind. Das macht nichts, fangen Sie einfach wieder bei 1 an. Und wenn Gedanken aufkommen oder Gefühle aufsteigen, kommen Sie immer wieder zum Atem zurück.

Das klingt ganz einfach, ist es aber nicht. Es ist äußerst schwierig, weil wir es nicht gewöhnt sind. Es bereitet vielen fast ein wenig Angst.

Diese Methode, mit dem Atem zu arbeiten, ist die Grundlage jeder Meditationspraktik. Egal, welche weiterführenden Übungen gemacht werden, ohne diese Atem-Übung wird keine andere gelingen. Ob man sich nun irgendwelche Bilder im Geist vergegenwärtigt, mit denen man arbeitet, oder mit Energie, alles ist nur möglich, wenn es uns gelingt, in Ruhe zu verweilen und einfach nur zu atmen.

Über Meditation zu sprechen, ist sehr schwierig.

Das ist so, weil Meditation erfahren werden will und jenseits von Worten und Gedanken ist.

Es bedarf zuerst einmal des Wunsches, etwas über sich bzw. seine wahre Natur zu erfahren. Dafür ist eine Offenheit des Geistes erforderlich.

Es heißt:

Wenn man etwas über Meditation erfahren will, sollte man wie ein leeres Gefäß sein, das alles Saubere und Reine aufnehmen kann. Ist man von vornherein verschlossen, so ist das, als sei das Gefäß auf den Kopf gestellt: Was immer man auch versucht hineinzuschütten, es wird nichts aufnehmen.

Auch sollte das Gefäß keine Löcher haben, damit der Inhalt nicht verloren geht, sondern behalten wird. Das bedeutet: Wenn man etwas Brauchbares und Nützliches aufnimmt, sollte man es nicht gleich wieder vergessen.

Und schließlich gilt es, das Gefäß sauber zu halten, damit das, was es aufgenommen hat, nicht verschmutzt wird.

Stellen wir uns zum Beispiel eine Kristallvase vor, in der fauliges Blumenwasser ist. Egal, was wir an kostbarer Flüssigkeit hineingießen, es wird immer schmutzig sein.

Oder anders ausgedrückt, was dieses Beispiel uns sagen will:

Eine unvoreingenommene klare Geisteshaltung einzunehmen, ist die Grundvoraussetzung, Meditation zu erfahren.

Wir sind so sehr beschäftigt mit unseren Gedanken, dass wir unaufhörlich darin verwickelt sind. Wir denken, wir sind freie Menschen, doch schauen wir etwas tiefer in unser Bewusstsein, so sind wir alles andere als frei. Es sind unsere Gedanken und Gefühle, die uns die Richtung diktieren. Um einen inneren Zugang zu uns selbst zu finden, bedarf es der Meditation.

**Nun werden Sie vielleicht – und mit Recht – fragen:
Wohin führt uns denn die Meditation?**

Sie führt uns in unser innerstes Wesen – in das, was jeder von uns erahnt oder auch schon mal erfahren hat – in eine Grundehrlichkeit, einen Zustand von Frieden, der unabhängig von äußeren Umständen ist.

Das heißt also: Meditation ist eine Methode, diese Geistesruhe zu erreichen, in Kontakt zu treten mit dieser Wahrhaftigkeit. Das hilft uns, die geistige Stärke zu entwickeln, die Grundlage ist für die Entwicklung von Achtsamkeit und Klarheit. Und diese Achtsamkeit und Klarheit, die entsteht, ist es, die uns immer wieder überprüfen lässt, von welcher Motivation unser Handeln bestimmt wird.

Um es an einem einfachen Beispiel zu veranschaulichen:

Nehmen wir ein Glas mit schlammigem Wasser. Die Natur des Wassers ist Klarheit, durch den Schlamm ist es trüb. Wir müssen das Wasser erst eine Weile stehen lassen, damit seine Klarheit wieder erkennbar wird.

So ist das auch bei der Meditation:

Wenn wir mit der Praxis des Meditierens beginnen, sollten wir uns ein- bis zweimal am Tag an einen ruhigen Ort setzen. Viele bevorzugen die Morgenstunden nach dem Aufstehen, weil das Bewusstsein dann noch recht frisch und von den Tagesereignissen nicht überladen ist. Aber letzten Endes ist der Zeitpunkt egal. Hauptsache ist, dass es kontinuierlich geschieht. Es ist nicht sehr nützlich, sich nur einmal in der Woche hinzusetzen und einen ganzen Tag lang zu meditieren und dann wieder gar nicht. Das bringt nicht soviel.

Um auch hierfür ein anschauliches Beispiel zu geben:

Wir sollten ein stetiges Feuer im Herzen halten. Und immer, wenn es droht auszugehen, sollten wir etwas Holz nachlegen. Es kann nur ein kleines Feuer sein, die Größe spielt keine Rolle – wichtig ist, dass

es erhalten wird. Tun wir das nicht, so kann die Flamme anfänglich wohl sehr groß sein, aber wenn wir nichts nachlegen, wird sie sicher ausgehen.

Das Ergebnis der Meditation besteht jedoch nicht nur darin, dass wir zur Ruhe kommen, sondern es geht einher mit der Entwicklung von Herzensgüte und Liebe. Denn auf die Weise, wie wir inneren Frieden finden, können wir uns und die Situation, in der wir leben, besser verstehen und werden erkennen, dass fast alle Probleme des Lebens aus Missverständnissen und Unverständnis resultieren. Wir werden toleranter mit uns – und mit anderen – und haben eine weitere Qualität entwickelt: die Qualität der Geduld. Wir beziehen nicht ständig alles auf uns, gewinnen einen weiteren Blick und verlieren nicht die Klarheit, die eine besondere Qualität unseres Bewusstseins ist.



VERGÄNGLICHKEIT

Vergänglichkeit ist so offensichtlich, und doch
klammere ich mich an Unvergänglichkeit.
Am Tor der Stadt des Alters angelangt, bilde ich mir doch
immer noch Jugendlichkeit ein:
Dass bei fühlenden Wesen mit verkehrten Gedanken wie mir
und meinesgleichen
Vergänglichkeit im Seinsstrom zutage tritt,
dazu gewähre Deinen Segen!

PATRUL RINPOCHE

in: Die Erhabenen Worte des Allguten Lehrers

2. SITZUNG

Zum Leben gehört auch der Tod

Vor ein paar Tagen ist ein lieber Patient gestorben, den ich in einer schweren Zeit begleiten durfte. Ich möchte dies zum Anlass nehmen, ein wenig über den Tod zu sprechen.

In der heutigen Gesellschaft ist der Tod etwas, was leider immer häufiger verdrängt wird. Wir wollen uns mit dem Tod nicht auseinandersetzen, weil wir ihn fürchten. Doch wer das Leben wirklich bewusst leben möchte, der darf den Tod nicht verdrängen. Er ist unser ständiger Begleiter. Mit jedem Tag, den wir leben, kommen wir dem Tod einen Tag näher. Es ist das Einzige im Leben, was mit hundertprozentiger Sicherheit eintritt – wir wissen nur nicht, wann es sich ereignet.

Warum sträubt sich unsere Gesellschaft dagegen, dass wir uns mit dem Tod beschäftigen?

In den letzten hundert Jahren ist eine in immer stärkerem Maße nach außen orientierte Gesellschaft entstanden. Alles, was im Äußeren erscheint und wissenschaftlich nachweisbar ist, wird für wirklich gehalten – beziehungsweise für die einzige Wirklichkeit. Alles, was über die äußere Form hinausgeht, zum Beispiel der Sterbeprozess, ist nicht messbar und wissenschaftlich nicht nachvollziehbar – was gleichbedeutend mit unreal und unwirklich gesetzt wird.

MAHAMUDRA-GEBET

des 16. Karmapa Rangjung Rigpae Dorje

Alle Erscheinungen und Töne entspringen subtilen geistigen Eindrücken, die von den Gedanken hinterlassen werden.

So wie eine Zeichnung im Wasser von selbst wieder verschwindet, lösen sich auch die täuschenden Erscheinungen von selbst auf, wenn man versteht, dass sie jeglicher Realität entbehren. Sie sind nichts außer Soheit.

Dies ist die Sichtweise des Mahamudra.

Wird das Tor des Geistes, durch das alle Erscheinungen hervortreten, nicht mehr versperrt und entstellt von Konzepten, so sind sie ohne jede substantielle Wirklichkeit, sie sind leuchtende Klarheit, und was immer auch erscheint, bleibt einem natürlichen Geschehen überlassen.

So ist die Praxis der Mahamudra-Meditation.

Illusionäre Erscheinungen entstehen aus dem Glauben an eine Wirklichkeit. Unterstützt von einer beständigen Einsicht in ihre Unwirklichkeit, verweilt man entspannt in der spontanen, ursprünglichen Natur, und die offene Weite, in der nichts mehr zu tun ist, wird mühelos erlangt.

Dies ist Mahamudra in der Anwendung.

Diese drei Punkte sind der Schatz meines Herzens. Da die Yogis, die zum Herzen aller Dinge dringen, wie mein eigenes Herz sind, spreche ich für sie diese Herzensworte; zu anderen könnte ich sie nicht sprechen.

Wir negieren die alten Kulturen und Religionen und deren Mythen und meinen, sie seien primitiv und naiv, weil sie in unser modernes Glaubensbild nicht hineinpassen. Wir erheben uns über ein altes Ordnungssystem, weil wir ja so gebildet und wissenschaftlich sind, und meinen tatsächlich, was wir sagen oder was die anderen sagen, ohne wirklich darüber nachzudenken.

Was für eine Überheblichkeit: Wir heben ab und verlieren den Boden der Wahrhaftigkeit.

Wir wollen Leben und negieren den Tod.

Wir wollen Gesundheit und negieren die Krankheit.

Wir wollen Glück und negieren Leid.

Doch wenn wir uns unsere Welt einmal ansehen, so stellen wir fest, dass das nicht geht. Es besteht beides, weil wir in einer polaren Welt leben: Es gibt Krankheit und Tod ebenso wie Gesundheit und Leben und Leid neben Glück.

In früheren Zeiten wurde zu allen Festlichkeiten ein kleines Holzskelett herumgereicht – als Zeichen für die Vergänglichkeit des Lebens, als Erinnerung an die polare Welt. Stellen wir uns das einmal heutzutage vor: Es ist kaum denkbar. Nicht nur, dass wir es nicht verstehen würden, sondern es würde viele wahrscheinlich in Angst und Schrecken versetzen, und alle Festlichkeit würde zunichte sein.

Was war die Idee, die hinter dieser Geste stand?

Das kleine Holzskelett, wir sagten es schon, war ein Symbol für die Vergänglichkeit allen Seins. So, wie jede Sekunde der nächsten weicht, wie jeder Frühling in den Sommer wechselt, so ist jeder Vorgang im Leben eine sich ständig vollziehende Wandlung. Nichts ist ewig – jedes Gefühl, jeder Gedanke, jede Phase des Menschen muss sterben, damit etwas Neues entstehen und leben kann. Glück und Unglück, Gesundheit und Krankheit – alles ist im Wandel. Wir erfahren ständig kleine Tode, nur erkennen wir sie nicht als Symbol für den großen Tod, der auch nur ein Übergang in ein neues Leben ist.

Es gibt viele Meinungen über den Tod, so wie es viele Kulturen gibt. Befragen wir unsere westliche Welt, so sind manche der Ansicht, dass der Tod ein großes Nichts sei: Alles zerfällt, und nichts bleibt übrig. Andere meinen, es gebe da zwei Türen: die eine führt in den Himmel und die andere in die Hölle, je nachdem, ob man ein guter oder schlechter Mensch war. Doch ganz so einfach ist das nicht.

Studiert man die alten Kulturen und Religionen, so erfährt man, dass man damals viel mehr über den Übergang vom Leben zum Tod wusste als heute. Das liegt darin begründet, dass sich die alten Kulturen vornehmlich mit dem inneren Wissen auseinandergesetzt haben. Das hat viel mit individueller Erfahrung und innerer Erkenntnis zu tun und hängt vom jeweiligen Bewusstseinszustand ab und ist somit für viele, die diese Zugänge noch nicht erfahren haben, schwer in wissenschaftliche Daten zu objektivieren. Es fängt mit der Erkenntnis der Selbstverantwortung für das eigene Leben an.

Wir werden alle alleine sterben, und wir wissen, dass wir nichts mitnehmen können auf diese Reise, nicht einmal ein einziges Reiskorn. Nur unsere Geisteshaltung, die nehmen wir mit. Und je ausgewogener wir sind, desto leichter können wir sterben. Je mehr wir in-
des an dieser Welt haften, desto qualvoller wird der Tod.

Ich habe in den letzten Jahren viele Menschen sterben sehen, und glauben Sie mir, das kann ich mit Bewusstheit sagen: Es hängt von der jeweiligen Geisteshaltung ab, ob ein Mensch bei seinem letzten Atemzug in Spannung oder Entspannung ist. Doch dahin zu gelangen, ist es ein weiter Weg, und man kann es nur lernen, wenn man bereit ist, in die Stille zu gehen.

Um in diese Stille zu gehen, bedarf es einer Methode, die uns hilft, den Weg zu finden – und das ist die Meditation.

Wie ich schon gesagt habe: Meditation ist eine Übung der geistigen Konzentration. Sie führt uns in unsere Mitte, in einen Zustand der Wahrhaftigkeit und in die völlige Akzeptanz jeden Augenblicks. Wir bejahen nicht nur das Leben und verneinen den Tod, sondern wir

lernen beide Pole des Lebens als ständigen Wandel zu akzeptieren. Wenn wir nicht lernen, uns mit diesen wichtigen Dingen auseinanderzusetzen, dann kommen sie als Schicksal zu uns.

Was heißt das: Schicksal?

Wenn wir das Wort näher betrachten, so setzt es sich zusammen aus den Silben:

Schick = schicken und

Sal = salus, das kommt aus dem Lateinischen und meint Heil.

Das Wort *Schicksal* bekommt somit eine ganz andere Bedeutung, weil es Heil bringt und etwas Positives ist – und nicht wie in der westlichen Welt einen negativen Beigeschmack hat.

Schicksal = es wird uns *geschickt*, um *heil* zu werden.

Führen wir ein achtsames und bewusstes Leben und verstehen *die große Ordnung der Liebe*, so können wir jederzeit *gehen*, ohne Angst zu haben, weil wir wissen, was uns widerfährt. Doch ohne Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit und ohne Einsatz von etwas Zeit ist das schwer zu erreichen.

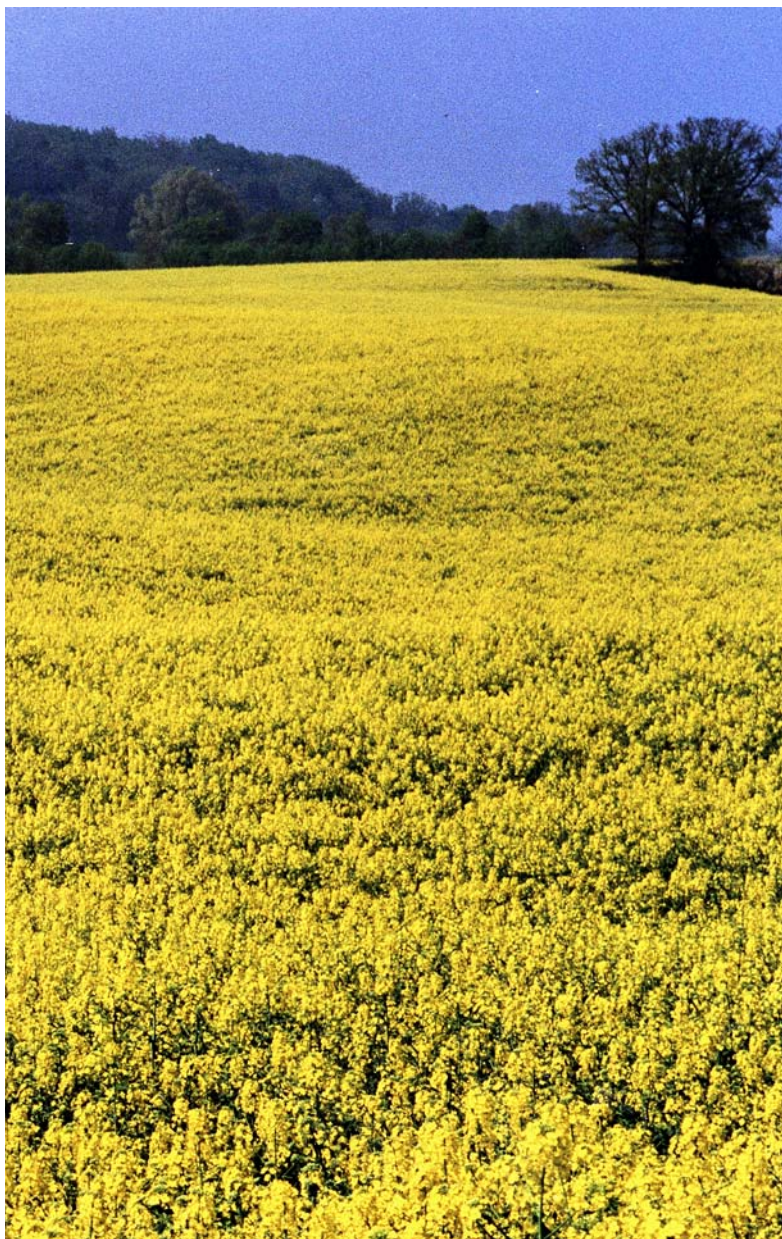
Kommen wir also zu unserer Übung:

Wir atmen ein und aus – das ist sozusagen die kleinste Einheit von Polarität. Das Einatmen weicht dem Ausatmen und so weiter.

Wir werden uns dessen bewusst und lernen Achtsamkeit.

Achtsamkeit für das, was *jetzt* geschieht.

In diesem Augenblick.



3. SITZUNG

Auf der Suche nach dem wahren Glück

Die Frage stellt sich immer wieder: Warum meditieren wir eigentlich? Und die Antwort lautet für viele: Weil ich innere Stabilität finden möchte, Ruhe und Frieden – weil ich dahin kommen möchte, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, und nicht, wie sie mir erscheinen. Wir möchten Glück, und wir wollen nicht leiden. Jeder von uns will das, aber kaum einer kann das Ziel erreichen.

Warum ist das so?

Es ist so, weil wir unsere innere, absolute, wahre Natur nicht erkennen. Sie ist zu nah, wir können sie mit unseren Augen nicht sehen. So, wie wir uns selber nicht ins Gesicht sehen können, ohne ein Hilfsmittel, in diesem Fall einen Spiegel, zu benutzen. Wir sehen es nicht, nicht weil wir es verloren haben – im Gegenteil, es ist immer in uns; wir meinen nur, wir könnten es im Äußeren finden, und das ist nicht der Fall.

So nutzen wir die Meditation als Hilfsmittel, um Achtsamkeit zu entwickeln, die uns hilft, mit dem Wahren in uns wieder in Kontakt zu kommen.

Wahres Glück ist im Äußeren nicht zu finden.

Sehen wir uns unsere Welt doch an, und wir werden immer wieder erfahren, was wir hier schon festgestellt haben: Es gibt Glück

und Leid, Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod. Denn unsere Welt ist eine polare Welt. Alles, was aufgebaut wird, kann wieder zerstört werden, jedes Leben endet mit dem Tod. Es ist ein grundlegendes Naturgesetz, dass alles vergänglich ist.

Jedes Glück ist dem stetigen Wandel, der Vergänglichkeit des Augenblicks unterlegen. Jedes Glück auf der Welt muss früher oder später weichen, aus manchem Glück werden leidvolle Erfahrungen und aus leidvollen Erfahrungen oft glückliche. Fremde können Verbündete werden.

Dieser ständige Wandel ist nicht neu, er ist seit Menschen Gedenken Realität. Aus der inneren Triebfeder heraus, Leid vermeiden zu wollen, oder anders ausgedrückt: Krankheiten, Niederlagen, Verluste nicht akzeptieren zu wollen, sondern Annehmlichkeiten und Glück festhalten zu wollen, erschafft jeder von uns eine eigene persönliche Welt, sein eigenes persönliches Karma – wie sich das Gesetz von Ursache und Wirkung heißt:

Nichts entsteht aus sich selbst heraus, alles ist relativ miteinander verbunden.

Wir setzen soviel Energie ein, um Sicherheit im Äußeren zu erlangen und uns von allem Leid abzusichern. Das ist in gewissem Maße durchaus richtig, wir sollen Freude auch als Freude erleben. Ist es ein schöner Tag und die Sonne scheint, so sollen wir ihn genießen und nicht gleich wieder sagen: Ach, was für ein schrecklich heißer Tag. Oder wenn schlechtes Wetter aufzieht: Oh, wie furchtbar, es regnet schon wieder – wo man doch auch sagen könnte: Was für ein gemüthlicher Tag, ich werde die Regenstimmung nutzen, um ein Buch zu lesen.

Doch wir konzentrieren uns vorwiegend auf die vordergründigen Ziele. Wir identifizieren uns mit unseren Gefühlen, Gedanken und Glaubenssätzen und vergessen ganz, dass jeder von uns, sprich: jedes Lebewesen, ein unermessliches Potential, das jenseits von Polarität und

Wertungen ist, in sich trägt. Ein unermessliches Maß an Reichtum, das jenseits von allem Weltlichen, von Glück und Leid, erfahrbar ist.

Erkennen wir das und entwickeln wir Vertrauen darauf, dass wir es in uns tragen, so relativiert sich jedes weltliche Glück und Leid auf ein angemessenes Maß. Werden wir uns dessen aber nicht bewusst, verstricken wir uns immer wieder in unsere Gefühle und Gedanken und erschaffen ständig neues Leid und neues Karma.

Kommt, zum Beispiel, großer Zorn in uns hoch, so versuchen wir doch mal, nicht gleich darauf zu reagieren, sondern atmen wir eine Zeit lang tief ein und aus – und wir werden merken, dass der Zorn sich wieder legt. Das gilt bei allen Gefühlen, bei Begierde, Aggression, Stolz, Eifersucht. Entwickeln wir Achtsamkeit und Bewusstheit, können wir in angemessener Weise reagieren. Wieviel Zeit vergeuden wir am Tag mit soviel unnötigen Gedanken, die zu keinem sinnvollen Ergebnis führen. Sind wir uns jedoch unseres inneren Reichtums bewusst, fallen viele Sorgen von alleine ab. Wir akzeptieren den jetzigen Augenblick, wie er ist.

Es gibt viele Gleichnisse, die diese unsere wahre Natur zu umschreiben versuchen, die sich in Liebe und Mitgefühl für alle ausdrückt und ein tiefes inneres Verständnis entstehen lässt.

Zum Beispiel das Gleichnis von der ganz armen Familie, die in einem ganz kleinen Haus lebt und kaum etwas zu essen hat, doch im Keller ist ein riesiger Schatz versteckt, aber sie wissen es nicht. Sie bräuchten nur hinunter zu gehen und danach zu suchen, und alle ihre Probleme würden sich lösen. Oder ein großer Klumpen Gold ist verdeckt von Müll, und man sieht ihn nicht.

Das ist bei uns nicht anders: Unser inneres Potenzial bzw. unsere innere Natur, wie immer man es auch benennt, ist verdeckt von unseren Verhaltensmustern, Glaubenssätzen, Gefühlen – erst wenn wir uns davon lösen und Vertrauen darauf entwickeln, dass jeder diesen Reichtum besitzt, können wir ihn erfahren.

Doch dazu müssen wir uns entschließen und wünschen, es auch

erfahren zu wollen. Es kommt nicht von außen auf uns zu. Wir müssen es eigentlich nicht einmal suchen, weil es schon immer da ist.

Um unsere innere Natur zu erfahren, ist Meditation ein geeignetes Mittel.

Meditation ist eine Methode, um Achtsamkeit und Bewusstheit zu erlernen. Wir müssen uns nur zutrauen, das zu können. Zögern Sie nicht, denken Sie nicht, das kann ich nicht, das können nur andere. Haben Sie den Mut, sich hinzusetzen, ein- bis zweimal am Tag, und in die Stille zu gehen.

Die Übung besteht im achtsamen Ein- und Ausatmen: Wir zählen von 1 bis 21 – und beginnen wieder von vorne. Alles was kommt, ist in Ordnung: Kommen Gedanken, lassen wir sie vorbeiziehen. Sehen wir in die Natur der Gedanken, ihren klaren und transparenten Charakter, gehen wir nicht auf die Geschichten ein. Das gleiche gilt für die aufkommenden Gefühle: Wir lassen alles so, wie es ist – und kommen immer wieder auf den Atem zurück.

Was auch immer geschieht, es hat keine Macht über uns, wenn wir es so lassen, wie es ist. Die Phänomene kommen und gehen wie die Wolken am Himmel. Nichts, was entsteht, hat eine bleibende Natur, alles löst sich auch wieder auf, jedes schöne Gefühl, jedes ungute Gefühl, wir bewerten es nicht und dichten nichts hinzu. Unsere innere Natur ist Gleichmut – und nach und nach können alle Qualitäten wie ein offenes Herz, Liebe und Mitgefühl entstehen. Sie sind in uns allen, untrennbar.

Man vergleicht die Charaktere mit einem Kerzenlicht: Wenn man es anzündet, wärmt es, gibt Licht und lässt Farben entstehen – alles ist untrennbar, das eine erscheint immer mit den anderen Qualitäten.

So ist es auch, wenn wir in unserer wahren Natur ruhen: Qualitäten wie Ruhe, Toleranz und Mitgefühl sind untrennbar voneinander in uns.

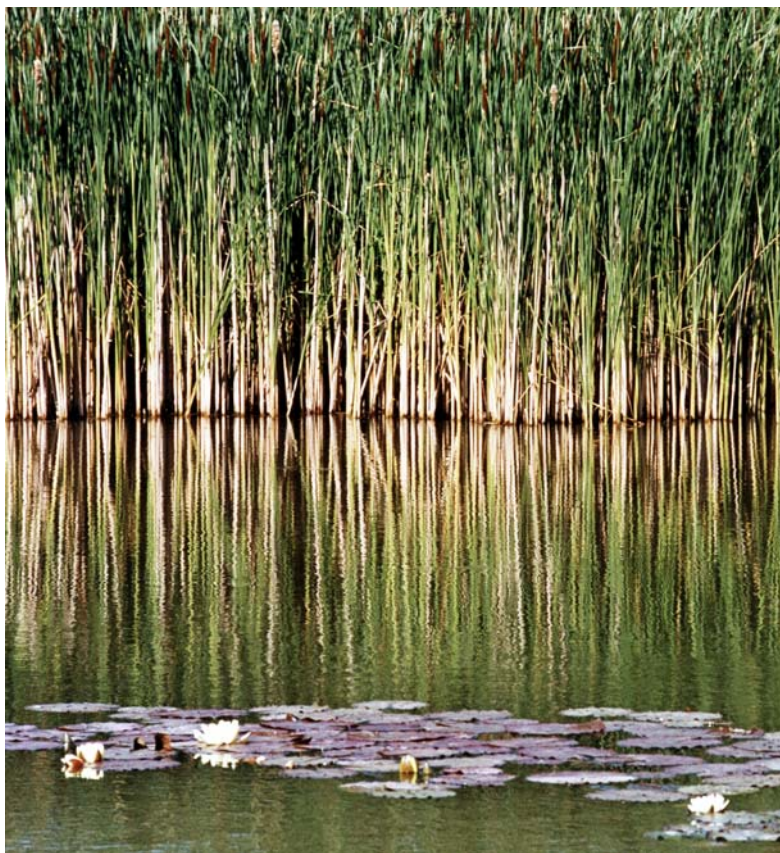
Diese Qualitäten brauchen wir in unserer heutigen Welt ganz besonders.

Durch Meditation und Übung der Achtsamkeit kann Hass nicht mehr entstehen: Weil wir erkennen, dass allen Menschen der Wunsch nach Glück gemeinsam ist, dass alle Wesen diesen inneren Wesenskern haben – dass nur die Unwissenheit darüber, dass wir diese Qualitäten in uns tragen, diese unsere Natur verdeckt.

Deshalb ist es so wichtig, dass jeder für sich selbst diesen einen Charakter wieder entdeckt, denn sonst ist eine wirkliche Freude nicht möglich. Es geht nicht mit Zorn, und es geht nicht aus einer egozentrischen Sichtweise heraus, die nur an ihre eigenen weltlichen Interessen denkt. Meditation ist immer eine Schau nach innen und ein Zulassen:

Wir flüchten nicht vor unseren Problemen, sondern haben den Mut, sie in uns selbst zu lösen.

Das ist die große Aufgabe der Selbstverantwortung. Schieben wir nicht die Schuld immer auf die Anderen (oder auf den Staat). Überprüfen wir erst genau mit Achtsamkeit und Ruhe, bevor wir urteilen.



**DHAGPO RINPOCHE (GAMPOPA)
GIBT EINE BELEHRUNG
DES DOMBHI HERUKA WIEDER**

»Wenn du das Wasser nicht aufwühlst, ist es klar!
Gleichmaßen lasse den Geist ungekünstelt.
Lasse die sechs Sinneswahrnehmungen unbehindert wie sie sind –
wie die Sonne am wolkenlosen Himmel.
Sei immer und bei allen Beschäftigungen unzerstreut.«

4. SITZUNG

Karma – oder das Gesetz von Ursache und Wirkung

Lassen Sie uns die heutige Sitzung nutzen, etwas ausführlicher über das Thema *Karma* zu sprechen. Darüber wird gegenwärtig viel geredet, aber leider wird es allzu oft falsch verstanden. Denn es ist ein sehr komplexes Thema.

Wollte man versuchen, Karma in kurzen Worten zu erklären, so wäre die Definition:

Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung.

Jede Ursache bringt eine Wirkung mit sich, oder anders ausgedrückt: ein Ergebnis.

Auf der äußeren Ebene ist das relativ einfach zu verstehen: Pflanzen wir einen Apfelbaum, so erhalten wir als Ergebnis Äpfel. Es ist für jeden einleuchtend, dass wir keine Birnen ernten werden, weil die Ursache, in diesem Fall der Apfelbaum, eben Äpfel wachsen lässt und keine Birnen.

Oder, um ein Beispiel aus dem emotionalen Bereich zu geben: Wenn wir Wut an einem anderen Menschen auslassen, so erhalten wir in der Regel sofort eine unangenehme Reaktion – es sei denn, wir haben es mit einem sehr gütigen und reifen Menschen zu tun.

Doch karmische Strukturen des menschlichen Daseins zu erkennen und zu beschreiben, das heißt: die ganze Komplexität des kar-

mischen Systems zu durchschauen, ist für uns in unserer Bewusstseinslage nicht so einfach. Karmische Eindrücke sind so fein und miteinander verzahnt, dass die normale Erkenntnis sie nicht erfassen kann.

Wir fragen uns oft, warum so viele unschuldige Menschen leiden müssen und so viele Menschen, die sich schuldig gemacht haben, ungestraft davonkommen. Setzen wir hier das Gesetz von Karma an, so entstehen viele Zweifel und viel Unverständnis. Das liegt aber an unserem Mangel an Verständnis. Denn: Nichts auf dieser Welt passiert ohne Ursache und ohne bestimmte Bedingungen. Wenn wir, zum Beispiel, mit Mathematik nichts anfangen können, sind wir nicht in der Lage, selbst einfache Aufgaben zu lösen – was aber nicht heißt, dass sie nicht lösbar sind.

Es gibt eine Geschichte aus Tibet:

Die Chinesen hatten das Land besetzt und in einem Kloster 800 hohe Gelehrte gefangen genommen. Trotz strengster Überwachung konnten drei fliehen. Diese drei waren genauso schuldig oder unschuldig wie die anderen, für das kommunistische System waren sie ebenso Feinde wie ihre Mitgefangenen. Alle Faktoren waren scheinbar gleich, und niemand weiß einen Grund, warum die drei nicht auch umgekommen sind wie die anderen. Aber offenbar waren die Faktoren und der Zeitpunkt, dieses Leid zu erfahren, nicht gegeben.

Was das kollektive Karma angeht, sehen wir in unserer Zeit fast täglich, wie viele Menschen gemeinsam leiden müssen, sei es in Kriegen oder bei zivilen Katastrophen, bei Epidemien und anderem Unglück. Wir sehen aber auch, dass die Einzelnen dabei ganz unterschiedlich Leid erfahren. Das ist völlig abhängig vom jeweiligen individuellen Karma bzw. von der jeweiligen individuellen Vergangenheit.

Mit anderen Worten: Jeder Einzelne erfährt unterschiedliche Abstufungen vom jeweiligen Leid. Das individuelle und das kollektive Karma sind also zwei Seiten einer Medaille.

Wenn wir uns heute hier treffen, ist dies ein kollektives Ergebnis von individuellen Ursachen, die in der Vergangenheit geschaffen wurden, und alle Faktoren sind so ausgewogen, dass wir das Ergebnis jetzt auch gemeinsam erfahren können. Alle haben auf irgendeine Weise ähnliche Ursachen gesammelt, so dass dieses Zusammentreffen möglich wurde. Kollektives und individuelles Karma sind somit klar unterscheidbar.

In der Karma-Lehre gibt es drei Gesetzmäßigkeiten, die ich etwas näher erläutern möchte:

1. Handlungen und ihre Resultate wachsen stark an.
2. Von nicht durchgeführten Handlungen erfährt man keine Resultate.
3. Durchgeführte Handlungen und ihre Resultate gehen nicht verloren.

Zu Punkt 1:

Handlungen und ihre Resultate wachsen stark an.

Diese Aussage hat zweierlei Bedeutung: Zum einen ist damit gemeint, dass einzelne neue Handlungen sich gegenseitig verstärken, zum anderen potenziert sich auch jede einzelne Handlung für sich.

Das ist relativ einfach zu erklären:

Im ersten Fall erzeugen viele kleine Karma-Handlungen irgendwann einmal ein großes Ergebnis – zum Beispiel: Viele Wassertropfen füllen einen Topf, die Menge macht's.

Also: Leben wir viele heilsame Handlungen aus, so ernten wir auch irgendwann positive Ergebnisse.

Auf der anderen Seite kann eine einzelne Handlung von sich aus anwachsen – zum Beispiel: Ein Apfelsamen lässt nicht nur einen Apfel wachsen, sondern einen Baum, der viele Äpfel tragen kann, je nach den Umständen.

UNTRENNBAR

Mit diesem Ehepartner und diesen Nächsten auf ewige Zeit
ungetrennt zusammenhocken möchtet ihr,
aber ihr werdet mit Sicherheit getrennt werden.

Von diesem guten Heim auf ewige Zeit
ungetrennt sein und darin Wurzeln schlagen möchtet ihr, aber
ihr werdet mit Sicherheit fortgehen.

Von diesem Glück, Wohlergehen und Besitz auf ewige Zeit
ungetrennt sein und sie genießen möchtet ihr,
aber ihr werdet sie mit Sicherheit verlieren.

Von diesem besten Menschenkörper mit seinen Freiräumen
und Reichtümern auf ewige Zeit ungetrennt sein
und ihn ewig haben möchtet ihr,
aber ihr werdet mit Sicherheit sterben.

Von diesem guten Lehrer auf ewige Zeit
ungetrennt sein und den Dharma hören möchtet ihr,
aber ihr werdet mit Sicherheit getrennt werden.

Von diesen guten wahrhaften Freunden auf ewige Zeit
ungetrennt sein und zusammensein möchtet ihr,
aber ihr werdet mit Sicherheit getrennt werden.

Daher streift euch genau von heute an die Rüstung der
Anstrengung über – die Zeit ist gekommen, zum Land der
untrennbaren großen Glückseligkeit zu schreiten:

Ihr Freunde, in denen aus tiefstem Herzen Überdruß
entstanden ist – ich, ein Bettler ohne Dharma,
fordere euch hiermit dazu auf.

KÜNTSCHEN LONGTSCHEN RAMDSCHAM
Allwissender Unendlich Weiter Großer Raum

Zu Punkt 2:

Von nicht durchgeführten Handlungen erfährt man keine Resultate.

Auch das ist einfach zu verstehen: Wir werden kein Ergebnis erfahren, wenn wir keine Ursache gelegt haben. Also: Wenn wir keinen Apfelkern säen, dürfen wir nicht hoffen, dass ein Apfelbaum wächst. Das wird nicht passieren.

Karma ist nicht so zu verstehen, als sei alles determiniert, und man könne sowieso nichts tun, weil alles schicksalhaft ist. Das ist nicht der Fall, wir können uns durchaus entscheiden, was wir tun wollen und unsere Handlungen bestimmen. Zum Beispiel, ob wir einen Apfelbaum pflanzen oder einen Birnbaum, aber haben wir einen gepflanzt, so wachsen daran mit Sicherheit keine Tomaten.

Ebenso ist es auch mit unseren alltäglichen Handlungen: Je nachdem, ob sie von einer guten Motivation bestimmt oder von einer schlechten Motivation getragen sind, ist ihr Ergebnis entweder heilsam für uns oder unheilsam

Zu Punkt 3:

Durchgeführte Handlungen und ihre Resultate gehen nicht verloren.

Will sagen: Ist einmal eine Ursache gesetzt, geht sie nie verloren, selbst wenn Äonen vergehen.

Hier sind wir nun bei einem heiklen Thema, denn es besagt, dass Handlungen über das jetzige Leben hinausreichen.

Das ist für viele von uns neu, für einige vielleicht bekannt. Doch so oder so würde es den Rahmen einer Meditationsstunde sprengen, sich damit näher zu befassen, denn allein über diesen Punkt der Karma-Lehre könnte man viele Stunden sprechen und hätte gerade mal einen winzigen Einblick erhalten. Dennoch sollten wir versuchen, wertfrei darüber nachzudenken.

Allzu oft vermeiden wir dieses Thema, weil die Konfrontation mit diesem Karma-Lehrsatz zu Einsichten führt, die wir nicht ertragen könnten. Es ist auch viel einfacher und bequemer, bestimmte angenehme oder unangenehme Lebenssituationen, die wir erfahren, als zufällige Ereignisse zu betrachten oder damit abzutun, dass sie von äußeren Bedingungen oder durch andere hervorgerufen werden und nicht von uns selbst.

Wenn wir uns indes entschließen, auch wenn wir mit dieser Karma-Lehre nichts anfangen können, trotzdem darüber nachzudenken, dann können wir eine klare Einsicht und Erkenntnis unserer selbst und unserer jeweiligen Situation erlangen, die uns wiederum hilft, achtsamer zu handeln. Auch wenn wir nicht sogleich begreifen, warum bestimmte Lebensumstände so und nicht anders sind, hilft es uns, in angemessener Weise zu reagieren.

Wir müssen gar keine hellsichtigen Fähigkeiten entwickeln, darum geht es nicht. Was uns widerfährt, können wir nicht vermeiden, aber wir können erreichen, dass nicht noch mehr Negativität entsteht. Wenn ich von einem Menschen schlecht behandelt werde, dann muss ich das erleiden; dieses Leiden ist durch mein Karma verursacht. Aber wenn ich mit Verständnis darauf reagiere, schaffe ich keine neuen leidvollen Situationen.

Wir alle wollen Glück, keiner will leiden. Doch wir können und sollten uns fragen:

Was heißt Glück, was heißt Leid?

Wodurch erreiche ich Glück, wie kann ich es erfahren?

Wie leide ich, warum leide ich?

Kann eine unheilsame Handlung einen glücklichen Zustand erzeugen?

Darüber müssen wir nachdenken, wenn wir Glück erfahren wollen. Wenn wir das tun, werden wir schnell erkennen, was heilsame und unheilsame Handlungen sind.

Halten wir uns an die heilsame Handlungen, die sich ganz allgemein so charakterisieren lassen:

Niemals einem anderen Menschen schaden, allen mit Respekt und einem liebenden Herzen begegnen – egal, was er einem angetan hat, auch wenn das manchmal schwer fällt.

Verstehen wir das Gesetz von Ursache und Wirkung, so können wir an jeder Lebenssituation, wie schwer sie auch sein mag, wachsen und reifen. Doch um das zu können, müssen und sollten wir üben, einen ruhigen Geist zu entwickeln.

Das üben wir durch die Meditation.

Die Grundübung jeder Meditation ist das ruhige Verweilen. Das schult unsere Achtsamkeit. Und durch diese Achtsamkeit können wir Erkenntnis und Weisheit erlangen. Wir erkennen nach und nach, wie die Dinge wirklich sind und nicht, wie sie uns erscheinen. Ohne Einsatz und Übung ist das schwierig zu erreichen, weil wir in unserem Alltagsleben zu oft und zu viel abgelenkt werden und das Jetzt, den gegenwärtigen Augenblick, nicht wahrnehmen.



5. SITZUNG

Gefühle erkennen und akzeptieren lernen

Sprechen wir über Meditation, so verbirgt sich dahinter der Wunsch nach Erkenntnis und Selbstverwirklichung.

Setzen wir uns hin, um Meditation zu praktizieren, so wissen wir bereits, dass unser Bewusstsein, unser Geist entweder in Ruhe oder in Bewegung ist. Wir lernen unsere Achtsamkeit in der Meditation stärken und vermeiden Bewertungen – wie zum Beispiel: Das ist eine gute Meditation, oder: Das ist eine schlechte Meditation. Wir lassen alles so, wie es ist, und kommen immer wieder zum Atem zurück.

Das ist die Essenz der Meditations-Anleitungen, die ich in den bisherigen Sitzungen vermitteln wollte.

Meditation ist frei von Hoffnung und Erwartung. Sie versucht nicht, irgendeinen Zustand herbeizurufen oder irgendeine Erfahrung oder Erscheinung, die bei der Übung aufkommt, zu verdrängen. Meditation besteht, wie wir gesehen haben, aus einem Wechsel von Ruhe, Bewegung und Erkenntnis. Und die Erkenntnis, die sich aus der Übung nach und nach entwickelt, führt uns ganz allmählich zu einem stabilen und ruhigen Geisteszustand, der in der Lage ist, alle Erscheinungen der äußeren und inneren Welt richtig zu deuten.

Denken wir an das Beispiel von dem Glas mit dem schlammigen Wasser: Wenn wir es ruhig stehen lassen, wird das Wasser wieder klar. Von seiner Natur aus ist das Wasser mit oder ohne Schlamm klar.

Erfahrungen jeglicher Art, die während der Meditationen entstehen, haben einen wandelbaren Charakter. Selbst wenn unsere Erfahrungen durchdringende Ruhe und Frieden sind, so sind auch diese wie alle Phänomene des Geistes durch die Merkmale des Entstehens, Verweilens und Vergehens gekennzeichnet. Wir sollen ihnen nicht anhaften und sie nicht als etwas Besonderes benennen. Sie haben die gleiche Dynamik wie andere Gefühle, zum Beispiel Zorn, die ebenfalls aus dem Bewusstseinsstrom entstehen, verweilen und vergehen. In dem Maße, wie wir erkennen, dass Gefühle allemal den gleichen Ursprung haben, lockert sich langsam unser Gefüge der ständigen Bewertung und der Handlungen, die daraus entstehen.

Doch wie schon gesagt: Nicht die Ruhe ist das Ziel der Meditation – sie ist eine unmittelbare und zwangsläufige Erscheinung des Geistes. Das Ziel ist vielmehr die Erkenntnis von Wahrhaftigkeit:

Die Erkenntnis, dass die Dinge dieser Welt, unserer inneren wie äußeren Welt, anders sind, als sie uns erscheinen.

Deshalb wird die Meditation auch als ein Prozess der inneren Wandlung beschrieben. Wenn wir Ruhe erfahren und diese nicht in Erkenntnis gewandelt wird, nützt sie uns nicht viel. Sind wir dann dem Leben mit all seinen Facetten und Schattierungen ausgesetzt und reagieren noch genauso wie früher, als wir keine Meditationsübung hatten, dann haben wir das wahre Ziel der Meditation verfehlt.

Doch Erkenntnis ohne Wissen und Erfahrung ist unmöglich. Deshalb sollten wir uns gewisse Grundlagen aneignen und darüber nachdenken. Und – auch das gehört dazu, wenn es um das Wissen geht – bereit sein, gewohnte Denkmuster und Glaubenssätze zu überprüfen.

Einer der wichtigsten Glaubenssätze ist die Trennung von *ICH* und *DIE ANDEREN*. Die Trennung von wahrnehmendem Objekt und wahrnehmendem Subjekt und die Identifizierung unserer Gefühle und Gedanken als *DAS BIN ICH*.

Mit diesen Fragen sollten wir beginnen:

- ▷ Sind wir wirklich nur unsere Gedanken und Gefühle – oder sind wir mehr?
- ▷ Was sind Gedanken und Gefühle und wie entstehen sie?
- ▷ Wo ist ihr Ursprungsort, wo verweilen sie und wo gehen sie hin?
- ▷ Hat ein Gefühl eine inhärente, das heißt: selbständige, unabhängige Natur? Oder ist es nicht existent?
- ▷ Wenn es existent ist, was hat es für eine Form oder was für eine Farbe?
- ▷ Wenn es nicht existent ist, wie kann es dann erscheinen?
- ▷ Wo werden all die Gedanken und Gefühle gespeichert?
- ▷ Welche verschiedenen Gefühle gibt es, und warum entstehen sie?

Das sind eine Menge Fragen, die alle nach und nach beantwortet werden können, wenn wir uns kritisch damit auseinandersetzen.

Fangen wir bei den Gefühlen an:

Die Einteilung kann unterschiedlich vorgenommen werden. Zum Beispiel in Zorn, Wut, Verlangen oder Begehren, Stolz, Arroganz, Eifersucht, Angst und Unwissenheit. Die beiden letzteren, Unwissenheit und Angst, gehören zusammen und sind die Wurzel der anderen Gefühle wie Zorn, Begehren usw.

Um welche Gefühle es sich auch handelt – alle haben sie eine positive oder eine negative Auswirkung auf uns. Je nachdem, wie wir sie erfahren, können sie uns zu einer Entwicklung verhelfen, oder sie können uns in erneute Verstrickung bringen, ganz nach Bewusstseinszustand und Sichtweise.

Ich denke, dass ich auf die einzelnen Gefühle nicht eingehen muss, jeder kennt sie in unterschiedlichster Ausprägung. Das ist abhängig vom Charakter und Temperament des Einzelnen. Über Unwissenheit und Angst indes lohnt es sich, etwas ausführlicher zu sprechen.

DAS PARADOXE DER LIEBE

Das Stürmen der Liebe ist ihre größte Süße,
ihr tiefster Abgrund ist ihre schönste Form,
unser Irregehen in ihr ist unser Ankommen,
ihr Hunger ist ihr Kosten und ihr Sattwerden,
ihre Verzweiflung ist Glaubensgewissheit,
ihre schlimmste Verwundung ist ihr Heilsam,
ihre Schwinden ist ihr Dauern,
ihr Verbergen ist allezeit Finden,
ihre Schmerzen sind ihre Gesundheit,
in ihrem Verbergen offenbart sie sich,
was sie versagt, das gibt sie,
ihre edelste Rede ist ohne Worte,
ihre Gefangenschaft ist Freiheit,
ihr qualvollstes Los ist ihr süßester Trost,
ihr Geben ist ihr Nehmen,
ihr Entfernen ist ihr Näherkommen,
ihre tiefste Stille ist ihr lautestes Lied,
ihr heftigster Zorn ist ihr wärmster Dank,
ihre schrecklichste Drohung ist ihre Treue,
ihre Traurigkeit ist die Erlösung von allem Leid.

HADWIG VON BRABANT

Begine aus dem 12. Jh.

In uns liegt eine fundamentale, grundlegende Angst. Sie besteht aus dem Wunsch, etwas zu bekommen oder zu erfahren, was wir begehren, etwas Angenehmes also – und aus der Ablehnung, etwas Unangenehmes zu bekommen oder zu erfahren, was wir nicht wollen. Die Angst, von Freunden und Annehmlichkeiten getrennt zu werden; zu verlieren, was wir besitzen; mit Feinden oder Unannehmlichkeiten konfrontiert zu werden, die wir nicht mögen. Dass Erwartungen und Hoffnungen nicht in Erfüllung gehen, dies sind die Triebfedern, die das menschliche Dasein bestimmen.

Angst ist hier gleichbedeutend mit Unwissenheit, und diese Unwissenheit ist gleichzusetzen mit einem Mangel an Vertrauen und einem Mangel an wahrer Liebe. Wahre Liebe und Vertrauen sind jenseits von Hoffen und Erwarten. Liebe hat nichts damit zu tun, dass die Wünsche in Erfüllung gehen. Sie ist ein allumfassendes Gefühl von Einheit und Gleichheit. Diese Gleichheit bezieht sich auf die wahre Natur in jedem von uns, sie ist in jedem Lebewesen gleich.

Erst wenn wir diesen Zugang in uns öffnen, erfahren wir, was wirklich ist.

Jeder von uns macht Fehler, der eine mehr, der andere weniger. Je größer die Unwissenheit über die *Natur des Seins*, desto größer ist die Projektion nach außen. Wir meinen, dass wir im Äußeren wirkliches Glück erfahren können, und konzentrieren uns auf eine Erscheinungswelt, die uns niemals wirkliches Glück bescheren kann.

Alle Gefühle wie Begierde, Zorn, Stolz, Eifersucht haben ihre Ursache in diesem Missverständnis. Nur durch unsere Erfahrungen können wir Angst und Unwissenheit lösen und transformieren in wirkliches Verstehen und Liebe.

Alle äußeren Erscheinungen in dieser Welt sind nur Hilfsmittel, um uns den inneren Zugang zu lehren. Je größer die Identifizierung mit persönlichen Gefühlen ist, desto größer ist die Einteilung und Wertung in Gut und Böse, Freund und Feind, hässlich und schön. Die

wahre Natur in uns aber ist jenseits von Erfahrungen und Wertungen. Das heißt indes nicht, dass wir kritisches Unterscheidungsvermögen über Bord werfen sollen, auch das wäre nur wieder ein neues Missverständnis. Durch die Öffnung des Eigentlichen in uns und die Übung der Achtsamkeit entsteht ja gerade eine Klarheit, die uns aus den Enttäuschungen führt.

Denn eine *Enttäuschung* ist, wie der Name schon sagt, ein *Entführen aus einer Täuschung* – aus etwas, was jeglicher Realität entbehrt. Hat uns zum Beispiel ein Mensch in eine unangenehme Situation gebracht, so hatten wir diesem Menschen in naivem Glauben und blindem Vertrauen geglaubt, was er uns nicht erfüllen konnte. Würden wir die Situation von einem weiteren, nicht Ich-bezogenen Standpunkt aus betrachten, wäre die Enttäuschung auf ein Minimum reduziert worden und alle daraus resultierenden Gefühle ebenfalls.

Ein wahres Verständnis kann nicht aus einer Ich-Bezogenheit entstehen, sondern nur aus einer inneren Haltung von Gleichheit und Liebe.

Jeder Mensch ist einzigartig in seinem Ausdruck, aber sein inneres Wesen ist gleich. Das mag paradox erscheinen, ist es aber nicht. Je mehr wir uns öffnen, desto klarer erscheint uns diese Aussage. Es ist das *Paradox der Liebe*. Es ist unser Mangel an Verständnis für den Unterschied zwischen einer äußeren Beziehung und einer inneren Beziehung. Und die innere Beziehung beginnt nun einmal mit dem Vertrauen in uns. Wenn wir uns selbst nicht lieben und vertrauen, wie können wir dann andere wirklich lieben? Aus einem Mangel an Vertrauen kann nur Enttäuschung entstehen.

Dieses Vertrauen aber baut sich nicht von selbst auf, wir müssen schon etwas dafür tun.

Ein großer Meditationsmeister hat einmal gesagt:

»Vertrauen entsteht durch wahres Wissen, und wahres Wissen entsteht durch Achtsamkeit.«

Aber Achtsamkeit ohne Veränderung des Verhaltens führt nicht zum wahren Wissen, zur wahren Weisheit, geschweige denn zur wahren Liebe, die jenseits von Trennung ist.

Es soll hier nicht der Eindruck entstehen, dass Gefühle etwas Schlechtes sind. Sie sind ein Teil der ungeheuren Lebenskraft und können als Quell unserer Aktivität und Vitalität genutzt werden. Und Meditation heißt keineswegs, frei sein von Gefühlen, sondern ihr eigentliches Wesen voll akzeptieren.

Ist die Erkenntnis allmählich in unseren Bewusstseinsstrom eingegangen, so sind Gefühle nicht mehr so eine große Sache – und haben nicht so eine große Macht über uns.



6. SITZUNG

Mit dem Verstand allein ist es nicht getan

Lassen Sie uns auch heute wieder einen kleinen Einblick in die Welt der Meditation nehmen.

Was ist das für eine Welt?

Es ist die Welt unserer eigenen inneren Natur, unser eigentliches Selbst. Diese wahre Natur ist immer in uns, sie geht niemals verloren, und wir müssen sie nicht erschaffen.

Aber, wenn das so ist, warum erleben wir diese innerste Natur so selten? Der Grund dafür ist, dass wir unser Augenmerk fast ausschließlich auf unsere Gedanken und Gefühle richten; sie haben eine große Macht in unserem Leben und bestimmen unsere Lebenssituation. Doch das ist nur die Oberfläche unseres Bewusstseins – vergleichbar mit der Oberfläche des tiefen Ozeans oder der Spitze eines Eisberges, die wir mit unseren Augen sehen können; alles, was darunter verborgen liegt, ist für uns ein großes Fragezeichen.

Dieses Verborgene, Unbewusste aber ist der größte Teil, der uns in Wirklichkeit ausmacht.

Um diese tiefen Schichten unseres Wesens nach und nach aufzudecken, bedienen wir uns so genannter »geschickter Methoden«, und eine davon ist die Meditation. In unserem Fall *Shine* genannt, was ins Deutsche übersetzt soviel bedeutet wie: die Praxis *des ruhigen Verweilens*. Wir verweilen im gegenwärtigen Augenblick, akzeptieren alles, was kommt, verweilt und geht.

Dies ist das eigentliche Ziel jeder Meditationspraxis, die einhergeht mit Offenheit und Klarheit des Geistes. Solange wir in dieser Methode noch nicht so gut geübt sind, lenken wir einen Teil unseres Bewusstseins bzw. unserer Konzentration auf unseren Atem: Wir zählen den Atem, jeden Einatem und jeden Ausatem, ganz ruhig von 1 bis 21, immer wieder – und beobachten alles, was kommt und geht. Es wird nicht lange dauern, da kommen Gedanken auf – angenehme, unangenehme, neutrale. Das wissen wir bereits, das ist der natürliche Lauf, wenn wir die Augen schließen. Manche haben die Erfahrung gemacht, dass gerade dann, wenn wir uns zur Ruhe setzen, ganze Kinofilme in uns ablaufen können.

Und wie gehen wir damit um?

Dafür gibt es vier wichtige Merkgeregeln, an die wir uns immer erinnern sollten:

- ▷ Nichts, was kommt, unterdrücken wollen. Ganz egal, was kommen mag, denn auch das ist ein Teil des Geistes, unseres Bewusstseins.
- ▷ Alles, was kommt, als solches benennen und in Achtsamkeit loslassen. Das heißt, nicht auf die Gedanken und Geschichten eingehen und an ihnen festhalten oder sie abstoßen, nicht bewerten nach gut oder schlecht.
- ▷ Sein lassen. Das heißt, immer wieder im gegenwärtigen Augenblick bleiben.
- ▷ Erwartungshaltung: Ist unser Geist zur Ruhe gekommen, suchen wir nicht nach irgendwelchen Bezugspunkten, sondern verweilen in diesem Zustand.

Merken wir, dass wir zu abgelenkt und nervös sind, um achtsam zu sein, dann stellen wir uns eine schwarze Kugel in der Größe eines Tischtennisballs in unserem Zentralkanal in Höhe des Herzens vor, die sich ganz langsam nach unten bis tief in den Boden bewegt.

Sind wir zu müde, um unsere Achtsamkeit zu halten, so stellen wir uns eine weiße Kugel, auch in der Größe eines Tischtennisballs, vor, die sich im Zentralkanal in Höhe des Herzens befindet und sich nach oben bewegt und durch den Kopf hindurch hoch in den Himmel fliegt.

Ist unsere Achtsamkeit wieder erreicht, lassen wir diese Vorstellungen los und machen mit der Praxis des ruhigen Verweilens weiter.

Unruhe und Müdigkeit – beides sind Zeichen, dass wir nicht entspannt sind, und das heißt, dass wir uns nicht öffnen können. Das sollte jedoch kein Grund sein, frustriert zu sein – im Gegenteil: Es sollte uns anspornen, nicht aufzugeben, sondern weiterzumachen.

Das ist die ganze Übung.

Doch wie bei allen Dingen im Leben brauchen wir auch dafür Geduld und Kontinuität. Wenn wir uns nicht hinsetzen und üben, erzielen wir auch keine Resultate.

Wenn wir eine Fremdsprache erlernen wollen, müssen wir Vokabeln lernen – ohne geht es nicht. Beim Meditieren ist der Unterschied nur, dass das eigentliche Wissen und die Weisheit, zu der wir gelangen wollen, bereits in uns liegt – verborgen ist unter einer mächtigen Schicht von Glaubenssätzen, Gewohnheitsmustern und Identifikationen.

Wir meinen etwas zu sein, identifizieren uns aber nur mit unserer Lebenssituation und nicht mit dem Leben.

Wir sind ständig am Tun und Handeln und nicht im Sein.

Der Verstand ist etwas Großartiges und für uns Menschen ein wunderbares Instrument, unser intellektuelles Erfassen etwas Außergewöhnliches, doch wenn wir unser Leben nur darauf ausrichten, negieren wir die Tiefe in uns. Schöpferische Momente und kreatives Schaffen oder Ausdruckstiefe sind nicht Produkte unseres Verstandes, sondern kommen aus unserem tiefen Bewusstsein, das jenseits des Verstandes liegt. Und keine Worte vermögen jemals diese Tiefe und Weite auszudrücken.

Sind wir auf der Ebene des reinen Verstandes, so haben wir die Tiefe und Weite unserer wahren Natur verlassen. Obwohl sie in jedem Wort und jedem Gefühl als Essenz enthalten sind, erkennen wir sie nicht.

Diese Weite in uns drückt sich aus in einem Zustand tiefer Verbundenheit mit allen Lebewesen. Da gibt es keine Trennung von Du und Ich, Subjekt und Objekt. Je weniger wir uns dessen bewusst sind, desto größer ist das Gefühl von Getrenntheit – und dadurch entstehen eine Reihe von Problemen, die wir kaum ohne höhere Einsicht überwinden können.

Durch Hören erlangt man Wissen, durch Praxis erlernt man Weisheit.

Mein Meditationslehrer sagte mir immer, das Allerwichtigste bei der Übung sei, ein tiefes Vertrauen zu entwickeln, dass jedes Lebewesen, Du und Ich und alle, diese innere Natur haben. Keiner ist ausgeschlossen, und wir sind niemals davon getrennt, auch wenn es so scheinen mag.

Wir sollten niemals denken, das können nur andere und ich nicht, oder: Das ist nur den Weisen auf dieser Welt vorbehalten. Mit dieser Sichtweise verschließen wir uns der Wahrhaftigkeit, und Leid und Probleme werden kein Ende nehmen. Ohne Meditation, Kontemplation und Übungen der Stille geht es nicht. Alle unsere Qualitäten wie Ruhe, Toleranz, Mitgefühl sind Ausdruck dieser Wahrhaftigkeit, sie sind nicht das Produkt des Verstandes.

Wenn wir unsere Achtsamkeit schulen, ist das Resultat eine ruhige Geisteshaltung. Wir werden nicht gleich von Unruhe erfüllt, wenn mal etwas schief läuft im Leben. Und es reduziert sich unsere Erwartungshaltung: Wenn eine Erwartung eintrifft, ist es gut – wenn nicht, ist es auch nicht so schlimm.

Gehen wir diesen Weg, so wird er nicht ohne Hindernisse sein. Eines der Haupthemmnisse ist unsere Fluchtmentalität: Wir fliehen

ständig in irgendwelche Aktivitäten, sind ständig mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wir haben nie Zeit und meinen, erst wenn dieses oder jenes erledigt ist, können wir anfangen zu meditieren.

Aber so funktioniert es nicht: Unsere Verhaltensmuster ändern sich nicht von allein, dazu müssen wir uns entscheiden. Und damit sollten wir nicht so lange warten, bis Schicksalsschläge uns daran erinnern, sondern vorbereitet sein auf jede Situation, die uns im Leben gegeben ist. Denn jede Situation des Lebens möchte uns mit dem Eigentlichen in uns wieder verbinden.

Denken wir immer an die zwei Seiten einer Medaille: Schauen wir auf die eine Seite, können wir die andere nicht sehen. Nehmen wir nur einen Aspekt des Lebens wahr, verschließen wir uns der Ganzheit.

Eine Anmerkung noch zum Schluss dieser Sitzung: Wir sollten die Zeit der Meditation als etwas sehr Kostbares wertschätzen. Viele Meditationsmeister bezeichnen es sogar als eine innere Haltung von Stolz. Nicht Stolz im gewöhnlichen Sinne, als: *Ich kann etwas, was du nicht kannst*, sondern im Sinne von innerem Stolz: dass wir die Gelegenheit haben, eine tiefe Bewusstheit zu erlangen, die genutzt werden kann, um uns und allen anderen Lebewesen in angemessener Weise gegenüberzutreten.

Ich möchte Sie dazu inspirieren, sich diese Zeit zu nehmen.



WIE DER DALAI LAMA SAGT:

»Wenn wir anderen Menschen
schon nicht helfen können, dann sollten wir ihnen
wenigstens nicht schaden.«

7. SITZUNG

Zugang finden zu unserer wahren Natur

Wir wollen heute unser Gespräch über *Shine – Shamata Meditation* fortsetzen. Es ist die *Meditation des ruhigen Verweilens* in der absoluten Gegenwärtigkeit.

Wir schließen für einen Moment die Augen – damit schließen wir die Türen der Sinneswahrnehmungen und schauen auf das, was in uns kommt und geht. Wir sitzen ganz einfach und lernen zu entspannen, in der wahren Natur unseres Geistes.

Wir wollen nicht irgendetwas erreichen, ganz im Gegenteil: Wir wollen Probleme, die wir haben, erkennen und überwinden lernen, auch unsere unnötigen Gedanken und unsere übersteigerten Wünsche. Und ebenso unsere Emotionen von Zorn und Begierde, die unverhältnismäßig groß geworden sind, während Zufriedenheit und Genügsamkeit in unserem Geist bzw. Bewusstsein viel zu gering ausgebildet sind. Das Hauptziel der Meditation liegt also darin, zuerst einmal Achtsamkeit und Bewusstheit zu entwickeln und unsere unbewussten guten Verhaltenstendenzen zu erkennen, um das, was uns belastet, ausgleichen zu können.

Wenn wir indes bereits innerlich glücklich und zufrieden sind, alles, was das Leben mit sich bringt, mit Ruhe und Gleichmut akzeptieren, wenn wir innere Weisheit und kritisches Unterscheidungsvermögen sowie Furchtlosigkeit vor Krankheit und Tod haben, dann müssen wir uns nicht zur Meditation hinsetzen – dann sind wir bereits in

ständiger Meditation, das heißt: in vollem Einklang mit der Natur, die ständigen Wandel bedeutet und die erkennt, dass die Dinge anders sind, als sie uns erscheinen. Dann könnten wir uns wirklich einen befreiten und glücklichen Menschen nennen.

Wenn wir jedoch noch dazu neigen, gekränkt zu sein, wenn man uns verletzt, oder noch traurig sind, wenn man uns etwas wegnimmt, wenn wir ständig Erwartungshaltungen an andere stellen, und das sind nur ein paar Beispiele, dann ist die Meditation die einzige nützliche Methode, die dauerhaften Erfolg beim Überwinden unserer Probleme verspricht.

Warum ist das so?

Warum können wir wirkliches Glück und wirkliche Freude nicht im Äußeren finden?

Weil alle Phänomene dieser Welt dem stetigen Wandel unterliegen. Nichts ist beständig, die äußere Welt wird von Unbeständigkeit gekennzeichnet. Und die Erkenntnis dessen ist oft ein äußerst schmerzlicher Prozess.

Doch das, was wir die *wahre Natur* oder *die absolute Wirklichkeit* nennen, ist das, was hinter allen Dingen wirkt. Es ist jenseits des Verstandes und der Worte. Es ist das Symbol der Einheit in uns. Das ist nicht so zu verstehen, dass es das Gegenteil von Polarität und Vielheit ist: Da es jenseits von Trennung ist, kann es kein Gegenteil haben.

Diese Einheit, die als *wahre Natur unseres Geistes* bezeichnet wird, ist in jedem von uns. Durch die Meditation wecken wir sie. Durch die Übung vollkommener Achtsamkeit: Indem wir einfach nur zulassen, was da ist, was immer schon da war. Es zeigt sich dann ganz von selbst.

Allerdings, ein bisschen Zeit brauchen wir dafür. Wir sind so in Alltagsaktivitäten verstrickt und davon abgelenkt, dass wir den Zugang zu unserem Inneren durch Achtsamkeit erst finden müssen. Wie ich immer sage:

Wir erlauben uns, in die Stille zu gehen.

Dazu benutzen wir unseren Atem. Anfangs werden wir merken, wie abgelenkt wir sind, aber das macht nichts: die Gedanken sind nicht so real wie wir meinen, nicht so solide – sie sind wie Wolken am Himmel. Wir konzentrieren uns auf unseren *inneren Himmel*, der unberührt ist von den Wolken und von allem, was auch immer erscheint.

Diese Erscheinungen sind an sich nicht schlimm, die Gedanken nicht, selbst Wut nicht – Probleme macht nur unser Haften an den Erscheinungen, das ständige Identifizieren mit dem, was erscheint.

Wir sollten deshalb versuchen, diese Bezugspunkte während der Meditation zu durchschneiden: Indem wir nicht auf die Geschichten eingehen, die sich in unserem Kopf abspielen, sie aber auch nicht verdrängen, sondern sie erkennen als das, was sie sind, und loslassen – das heißt:

Immer wieder zum Atem zurückkommen.

Machen Sie, solange Sie noch üben, nur kleine, kurze Sitzungen. Stellen Sie fest, dass Ihre Haltung unbequem ist oder schmerzt Ihr Knie, so wechseln Sie in eine bequemere Position, damit der Schmerz nicht zu einem erneuten Bezugspunkt wird. Kommen immer ein und dieselben Themen auf und können Sie sie nicht lösen, holen Sie sich Rat bei einem Freund oder einem Therapeuten.

Es bedarf schon einer gewissen geistigen Stabilität, um diese Übungen korrekt durchzuführen. Sollte sich auch nach Monaten noch keine Veränderung zum Positiven einstellen, reden Sie mit Ihrem Meditationslehrer, vielleicht bedarf es einiger Ratschläge. Damit Sie dahin gelangen, was die Praxis der Meditation erreichen will:

Eine stabilere Geisteshaltung.

Wenn Sie, zum Beispiel, ein Mensch sind, der leicht in Wut gerät und diese Wut spontan ausagiert, so sollte das Ergebnis der Meditationsübungen sein, dass Sie sich Ihrer Wut vollkommen bewusst

werden und sie vorbeiziehen lassen können, um dann angemessen auf die Situation zu reagieren. Und irgendwann, in einem fortgeschrittenen Stadium der meditativen Übung, wird sich die Wut in Weisheitsenergie verwandeln. Doch dahin zu kommen, das ist nicht so einfach, weil unsere Gewohnheitstendenzen und Glaubenssätze viel zu stark ausgeprägt sind und weiterhin unser Leben bestimmen.

Denken wir nur daran, wie schwer es uns schon fällt, kleine Gewohnheiten aufzugeben – zum Beispiel weniger Schokolade zu essen oder keinen Alkohol mehr zu trinken oder freundlich anderen gegenüber zu sein. Welche Mühe macht es dann erst, unsere *Ich-Anhaftung* loszulassen, zumal wenn Situationen uns geradezu herausfordern, unser *Ich* immer wieder zu verteidigen.

Dennoch – noch ist kein Meister vom Himmel gefallen, und mit einem gewissen Einsatz und Vertrauen in unsere Kraft ist auch das zu schaffen. Dabei sollten wir uns immer wieder bewusst machen, dass es darum geht, ein Mensch frei und in Frieden zu werden, der aus sich selbst heraus und unabhängig von äußeren Umständen glücklich sein kann und in der Lage ist, alle Lebenssituationen zu meistern und anderen Menschen zu helfen.

Wie der Dalai Lama es immer sagt:

»Wenn wir anderen Menschen schon nicht helfen können, dann sollten wir ihnen wenigstens nicht schaden.«

Das freilich ist gar nicht so einfach, wenn wir nur mit unseren eigenen Gedanken und Wünschen beschäftigt sind. Dann fehlt uns der Raum für ein Gegenüber, und wir sehen immer nur die eigene Position. Und das führt fast immer zu leidvollen Erfahrungen, weil unsere Erwartungshaltungen nicht immer befriedigt werden.

Schulen wir uns jedoch in Achtsamkeit und Bewusstheit, dann erkennen wir uns selbst, wie wir wirklich sind – und nicht, wie wir meinen, dass wir sind.

Mit dieser Selbsterkenntnis, dass wir nichts sind als das Bild, das wir von uns und der Welt in uns tragen, entwickelt sich ganz von allein eine tiefe Verbundenheit zu allen Lebewesen – egal, auf welcher Ebene wir mit ihnen verbunden sind: ob sie uns Freude oder Leid bereiten – so oder so empfinden wir ein tiefes Band der Liebe, das uns alle verbindet.

Erinnern wir uns an das Beispiel mit der Kerze:

Ihr Licht verleiht ihr drei Qualitäten, die untrennbar voneinander sind: Sie wärmt, sie erhellt und sie lässt Farben entstehen. Das eine geht nicht ohne das andere. Ist wenig Licht, dann ist auch die Wärme gering, und es sind nur Schattierungen zu erkennen. Ist viel Licht, dann sind auch alle Farben da.

Genauso verhält es sich mit unseren inneren Qualitäten – Ruhe, Mitgefühl, Toleranz, Weisheit...

Nehmen wir uns dies als Lebensziel und streben wir in diese Richtung, werden unsere weltlichen Verwicklungen gelöst werden, und alles Dunkle und Trübe wird ans Licht gehoben. Dieser Prozess ist manches Mal schmerzlich – weil wir viele unserer geliebten *Ich*-strukturierten Konzepte zwangsläufig aufgeben.

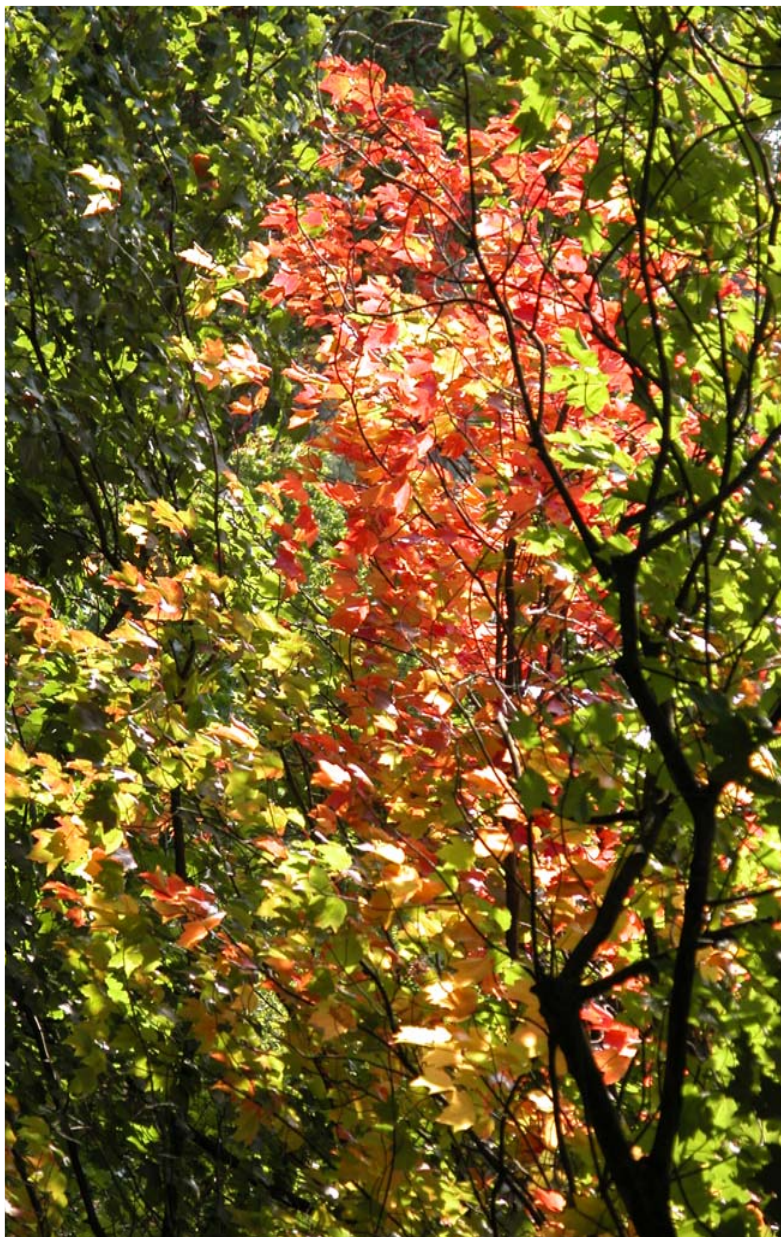
Es hängt nun einmal alles von unserer Sichtweise ab: Verändern wir diese in eine liebevolle Weise, so ändert sich auch unsere Lebenssituation entsprechend.

Alles, was wir scheinbar wahrnehmen, ist die sich stetig verändernde Oberfläche der Unermesslichkeit.

Wir sehen Spiegelungen, aber wir sind blind für die Natur des Spiegels.

Wir sehen die Wellen, aber es gelingt uns nicht, den Ozean zu erfahren.

Wir sehen Wolken, aber wir können den Himmel nicht erfassen.



8. SITZUNG

Auf die Sichtweise kommt es an

Wenn von Meditation die Rede ist, so ist damit eine geistige Übung gemeint. Körper und Seele sind in Ruhe, der Geist nicht. Wir verweilen im Zustand von geistiger Präsenz, von absoluter Gegenwärtigkeit. Da wir diesen Zustand normalerweise nur selten erreichen, bedienen wir uns der Meditation als Methode, die uns in diesen Zustand führt.

Warum fällt es uns so schwer, zu uns selbst zu finden?

Das haben wir inzwischen erfahren: Wir sind in unserem Alltagsleben von unseren Gedanken und Gefühlen so eingedeckt, dass es uns kaum gelingt, Wahrhaftigkeit und Präsenz zu erreichen. Deshalb schulen wir uns in der Meditation und lernen Achtsamkeit. Unsere Achtsamkeit richtet sich zuerst auf den Atem. Denn der Atem verbindet uns wieder mit unserer eigentlichen wahren Natur, die jenseits des Verstandes ist. Daher ist es wichtig, an einem ruhigen Ort ein- oder mehrmals am Tag kontinuierlich zu üben, um sich energetisch aufzuladen.

Wir wissen inzwischen auch, dass in jedem von uns dieses unermessliche Potenzial liegt. Dessen sollten wir uns immer bewusst sein. Denn haben wir dieses Vertrauen nicht, so kann uns die Meditation auch nicht in eine wirkliche Befreiung führen. Beschränken wir uns, indem wir meinen, das könnten doch nur wenige erreichen, so wer-

den wir keine tiefe Erkenntnis erlangen. Es ist mir wichtig, Ihnen immer wieder zu sagen, dass alle in der Lage sind, diese Fähigkeit zu entwickeln, dieses Potenzial zu wecken. In jedem Gedanken, in jedem Gefühl ist die Erkenntnis des wahren Verstehens enthalten.

**Es ist die Sichtweise, die wir verändern, nicht die Dinge selbst.
Von der jeweiligen Sichtweise hängt alles ab.**

Sind wir der Meinung, dass alle Dinge und Phänomene, die uns erscheinen, im Äußeren wie in unserem Inneren, wahrhaftig sind, so wie sie uns erscheinen, und lassen wir nicht zu, dass sie in Wirklichkeit anders sind, bleiben wir an der Oberfläche des Verstehens.

Nehmen wir zum Beispiel ein Glas: Es ist, relativ gesehen, fest; es hat eine bestimmte Funktion; und es ist durch bestimmte Ursachen entstanden.

Betrachten wir unseren Körper: So, wie wir ihn durch unsere Augen sehen, könnten wir meinen, er sei aus fester Materie. Das ist aber nur ein Aspekt, ein oberflächlicher. Sehen wir tiefer, so stellen wir fest, dass er zu 80 Prozent aus Wasser besteht. Auch Wasser ist nichts Festes, wir nehmen es als etwas Flüssiges wahr. Dringen wir noch tiefer in die Analyse ein, so erfahren wir, dass es aus einer Ansammlung von Molekülen besteht. Diese wiederum bestehen aus Energieladungen. Und diese energetischen Felder sind letztendlich nicht mehr wahrzunehmen: Selbst die Entfernung vom Atomkern zum Elektron ist, relativ gesehen, so groß wie die von der Erde zum Mond.

Durch die Erkenntnisse der modernen Atomphysik sind wir der eigentlichen Wirklichkeit schon recht nahe gekommen. Doch was nützt die Erkenntnis, wenn sie nur im Verstand bleibt – und unsere Sichtweise und Einstellung sich nicht ändert.

In der östlichen Philosophie spricht man von den zwei Wirklichkeiten – der *relativen Wirklichkeit* und der *absoluten Wirklichkeit* oder *letztendlichen Weite*:

- ▷ Als relative Wirklichkeit wird verstanden, wie die Dinge uns erscheinen.
- ▷ Absolute Wirklichkeit meint, wie die Dinge wirklich sind.

Wie die Dinge und Erscheinungen letztendlich sind, können wir nicht mit unserem Verstand begreifen und erfassen – wir können sie aber erfahren. Jede tiefe Erkenntnis, jeder kreative Impuls sprengt die Grenzen unseres Verstandes. Der Verstand ist nur ein Instrument unseres tiefen Wissens. Jeder hat dieses tiefe Wissen, diese tiefe innere Weisheit – wenn wir es zulassen und uns von den gebräuchlichen Konzepten lösen, dass das, was uns erscheint, letztendliche Wirklichkeit ist.

Nehmen wir zum Beispiel den Himmel – was ist das? Jeder, der danach gefragt wird, dürfte sagen: Ist doch ganz einfach – das da oben ist der Himmel. Aber Himmel ist nur ein Konzept – wo fängt er an, wo hört er auf, hat er eine Mitte, eine Farbe, sieht ein Vogel den Himmel genauso wie wir?

Der Tulku Urgyen Rinpoche sagt:

»Der Unerleuchtete gleicht einem, der die Wolken von unten sieht. – Der Erleuchtete hingegen sieht die Wolken von oben, für ihn ist die Sonne nie verdeckt.«

Das mag auf den ersten Blick alles recht banal erscheinen. Doch wenn wir es auf uns beziehen, wenn es uns darum geht, uns wirklich zu erkennen, wie wir wahrhaftig sind, so erhalten die Fragen wie Antworten große Bedeutung.

BLICKWINKEL

Es hängt weitgehend von uns ab,
in welchen Maß wir durch Leid beeinträchtigt werden.
Betrachten wir ein bestimmtes Problem aus der Nähe,
scheint es unser gesamtes Blickfeld auszufüllen
und wirkt riesengroß.

Aus einer gewissen Distanz betrachtet,
sehen wir dasselbe Problem unweigerlich
in Relation zu anderen Dingen.

Diese einfache Maßnahme bewirkt einen
großen Unterschied und lässt uns erkennen,
dass selbst das verhängnisvollste Ereignis,
mag es noch so tragisch sein,
unzählige Aspekte hat und aus den unterschiedlichsten
Blickwinkeln betrachtet werden kann.

Tatsächlich ist es kaum möglich,
wenn nicht gar unmöglich,
eine Situation zu erleben, die ausschließlich
und in jeder Hinsicht negativ ist.

SEINE HEILIGKEIT
DER XIV. DALAI LAM

Stellen wir uns doch einmal die Frage:

Was ist mein *Ich* ?

Wo ist mein *Ich* ?

Ist mein *Ich* mein Körper, sind es meine Gefühle, mein Bewusstsein?

Ist mein *Ich* in meinem Gehirn oder in meinem Herzen?

Ist es eine Zusammensetzung aus mehreren Teilen?

Und wenn es so ist, wie kann es unabhängig sein?

Tritt man tiefer in die Analyse ein, so wird man feststellen, dass selbst unser *Ich* letztendlich nicht aufzufinden ist, obwohl es uns erscheint.

Was hat das nun mit Meditation zu tun?

Es hat sehr viel damit zu tun. Denn dadurch, dass wir einen Ort haben, in dem wir innere Stille üben, wo wir alles so belassen können, wie es ist, tauchen wir in diesen inneren Raum, in die innere Weisheit ein. Unsere Konzepte lösen sich allmählich, und wir können die Dinge zulassen, wie sie sind.

Dies führt uns in einen Zustand inneren Friedens, der jenseits des kleinen persönlichen Ichs ist.

Wir verbinden uns wieder mit dem Leben und unserer Lebenskraft und identifizieren uns nicht mit unserer Lebenssituation. Lebenssituationen sind, wie wir gesehen haben, wandelbar und vergänglich. Sie sind mal gut und mal schlecht. Manche haben bessere, manche schlechtere Umstände, aber auch die sind wandelbar. Manch einer hat an einem Tag alles verloren, hatte eine gute Position, und plötzlich ist sie weg.

Wenn wir uns ausschließlich mit unserer Lebenssituation identifizieren, enden wir ständig. Entweder, weil wir Angst haben, etwas zu verlieren, was wir gerade aufgebaut haben – oder weil wir etwas nicht haben, was wir uns sehr wünschen.

Wir werden von Freunden gebraucht, die wir lieben – wir tref-

fen unangenehme Menschen, die uns schaden wollen – beides geht nebeneinander einher. Und selbst wenn wir alles hätten, was wir uns wünschen: Ansehen, Reichtum, Schönheit – wir werden trotzdem alt, und auch die Schönsten und die Besten werden krank und müssen irgendwann sterben.

Doch das alles sind nur Lebensumstände, sie haben mit dem wirklichen Leben nichts zu tun. Tiefes Leben, Stille und Freude kann man in jeder Situation und in allen Umständen erleben. Wenn wir unsere unzähligen Bezugspunkte und Glaubenssätze, die wir von Kindheit an in uns tragen, verändern, wenn wir anfangen, mehr Bewusstheit in unserem Leben zuzulassen, wenn wir den tiefen Wunsch verspüren, mit unserer ureigenen Kraft in Kontakt zu treten und uns dafür entscheiden, werden wir diese mächtige Stille erfahren.

Das Leben will nicht, dass wir leiden. Wenn wir leiden, dann nur, weil wir das Leben in seiner Tiefe nicht durchschauen. Wir bleiben an der Oberfläche und meinen, das sei die Wahrheit.

Haben wir in der Meditation die tiefe Stille erfahren, dann können wir sie überall mit hintragen. Denn das Leben an sich ist Meditation, weil wir von unserer inneren Quelle nicht getrennt sind. Dann sind die Umwelt, in der wir leben, und unsere Gegenüber nicht etwas von uns Getrenntes, sondern wir sind mit allem und allen auf liebende Weise verbunden. Dann ist, wie ich es schon öfter erklärt habe, auf einmal das *große Ich* – das: *Ich muss, ich will, wenn erst mal das und das eingetreten ist, dann kann ich glücklich sein* – das heißt: das *persönliche Ich* reduziert oder sogar verschwunden. Wir empfinden eine tiefe Wertschätzung für uns selbst und für alle anderen. Wir sehen nicht alles als einen persönlichen Angriff und das Leben als Kampf.

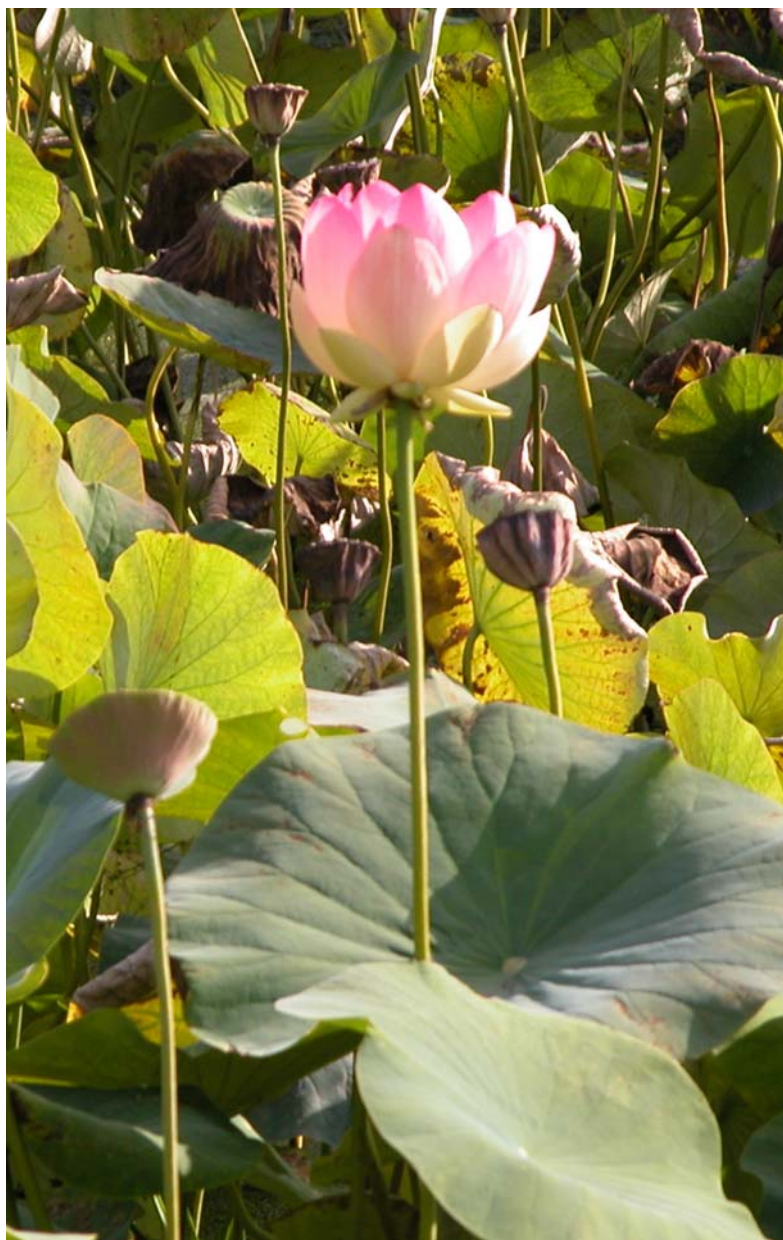
Eigentlich lädt uns jeder Moment dazu ein, wenn wir den Mut haben, unser *persönliches Ich* einmal zu lassen.

Der Dalai Lama sagt in seinem letzten Buch:

»Wenn uns im Herzen etwas fehlt, dann können wir auch im Luxus nicht glücklich sein.«

Dabei sollten wir erkennen, dass das, was uns fehlt, uns nur scheinbar fehlt und in Wirklichkeit immer da ist. Durch die Meditation erlangen wir dieses Glück, egal, in welchen Lebensumständen wir uns befinden.

Wir brauchen doch nur die Menschen genau zu beobachten, dann werden wir sehen, dass Glück nicht von äußeren Umständen abhängt. Die machen uns manches manchmal leichter, aber sie sind nicht die Garantie für Glück.



9. SITZUNG

Wir können nicht vor uns selber davonlaufen

Auch heute wollen wir unser Wissen über Meditation vertiefen. Es ist etwas Kostbares, sich dafür ein wenig Zeit am Tag einzuräumen, weil diese Übungen die Kraft haben, uns mit uns selbst wieder in Verbindung zu bringen – das heißt: mit unserer eigentlichen und wahren Natur. Viele Meditationslehrer bezeichnen diesen Vorgang mit dem Zustand, nach Hause zu gehen oder in sich selbst zu Hause zu sein.

Sind wir diese innere Verbindung bzw. innere Verpflichtung mit uns wieder eingegangen, so führt das zu einer reineren Wertschätzung. Wobei Wertschätzung in diesem Fall eine besondere Bedeutung hat, sie hat nichts mit Egoismus zu tun.

Egoistisch sein bedeutet, dass man seine inneren Qualitäten nicht kennt und ständig in Erwartungshaltungen, Hoffnung und Furcht lebt – sprich: ständig auf äußere Situationen fixiert sein: Ich *muss* dieses oder jenes haben, sonst kann ich nicht glücklich sein, oder zum Beispiel: Erst wenn ich mein Staatsexamen in Medizin oder Jura habe, kann ich ein guter Arzt oder Jurist sein.

Wir wissen intuitiv, dass das nicht stimmt. Und deshalb meint Wertschätzung in unserem Fall, zu der Erkenntnis gelangen, dass wir eine tiefe innere Weisheit in uns tragen und eine gewaltige Lebenskraft, die jenseits von Verstand liegt. Die uns führt, wenn wir es zulassen und lernen, unseren inneren Zugang zu finden. All die Qualitäten

wie Liebe, Mitgefühl, Toleranz, Genügsamkeit können sich spontan und mühelos entfalten, wenn wir in uns zuhause angekommen sind.

Um diese innere Verbindung herzustellen, üben wir uns in Meditation.

Wir atmen ruhig ein und aus. Denn eine tiefe, ruhige Atmung, die mit Achtsamkeit und Bewusstheit ausgeführt ist, hat die Kraft, uns in einen Zustand der Stille zu führen.

Diese Stille ist nicht gleichbedeutend mit ruhig sein. Man kann an einem wunderbar ruhigen Ort sein und trotzdem keine Stille erfahren. Dagegen ist es möglich, in den unangenehmsten Lebenssituationen zu sein, an Orten, an denen man nie zu sein wünschte, und dennoch tiefe Stille zu erfahren.

Sie kennen sicher auch die Berichte von Autounfällen, wo Unfallverletzte beschreiben, kurz bevor sie meinten, nun sei alles zu Ende, ein Gefühl unendlicher Stille empfunden zu haben, die über alle Erfahrungen von Ruhe weit hinausreichte.

Diese unendliche Stille können wir mit ein wenig Übung, Geduld und Vertrauen in die innere Natur unseres Seins jederzeit erfahren. Wenn wir indes die innere Verbindung mit uns nicht herstellen und uns nicht immer wieder daran erinnern, werden die antrainierten Verhaltensmuster uns davon abhalten, die innere Weisheit lebendig zu erfahren.

Haben wir den Kontakt zu uns selbst hergestellt, dann werden wir anfangen, uns zu lieben. Aber wie vielen fällt das schwer?!

Fragen sie sich doch einmal, ob Sie das können – sich lieben?

Können Sie vor den Spiegel treten und zu ihrem Spiegelbild sagen: »Ich liebe dich«? Und sich dabei gut fühlen?

Wenn das nicht so ist, dann fragen Sie sich mal weiter:

Wie kann ich dann gute und gesunde Beziehungen und Verbindungen zu anderen und zu meiner Umwelt eingehen?

Wir sind immer von einem Mangel an Liebe begleitet, wo immer wir auch hingehen, und projizieren diesen Mangel nach außen. Wir meinen, der andere, oder auch eine bestimmte Lebenssituation, könne das ausgleichen. Unser Partner müsste nur verständnisvoller sein, dann wären wir selber auch lieb. Würden wir etwas tiefer schauen, so wüssten wir: Der Mangel liegt in uns. Eben weil wir diesen Mangel an Energie und Liebe haben, treten wir mit der Außenwelt in Verbindung – und nicht umgekehrt.

Wir sind an sich eine Ansammlung von Energien. Sind diese Energien nicht in Harmonie, treten disharmonische Muster auf – und die führen letztlich zu Krankheiten. Aber es müssen nicht erst Krankheiten sein – auch Gefühle wie Unwohlsein, Unzufriedenheit, tief-sitzende Traurigkeit, versteckte Wut, immer wiederkehrende Gedankenmuster, all das sind auch Disharmonien. Wir spüren sie, aber wir wissen nicht, was wir dagegen tun sollen, und anstatt sie uns zu vergegenwärtigen, laufen wir vor ihnen davon, indem wir uns ablenken.

Wir können aber nicht wirklich davonlaufen.

Auch wenn wir uns noch so große Mühe geben, sie werden immer wiederkommen, diese Disharmonien – weil sie zu uns gehören. Eventuell können wir sie eine Zeit lang verdrängen, aber lösen können wir sie nicht. Wir gehen ständig ins Kino, telefonieren mit diesem und jenem oder kompensieren mit Essen und Trinken – wir machen alles Mögliche und Unmögliche. Wenn wir jedoch verstehen, dass es bessere Lösungen gibt, als wegzulaufen, dann haben wir auch den Mut und die Kraft, durch alle Lebenssituationen zu gehen, die uns in unserem Dasein gestellt werden.

Alle Religionen, alle Weisheiten und Heilswege, welcher philosophischen Richtung sie auch zuzurechnen sind, sind der gleichen Meinung – Taoisten, Christen, Buddhisten, Sufis oder welche Namen sie denn tragen, welche Dogmata sie vertreten: Wenn wir diese innere Verbindung zu uns selbst nicht herstellen oder wiederherstellen, wird es uns schwerfallen, inneren Frieden und wahres Glück zu finden.

ABSOLUTE SPONTANEITÄT

Alle Phänomene sind total neu und frisch, absolut einzigartig und total frei von allen Konzepten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Der kontinuierliche Strom neuer Entdeckungen und frischer Offenbarungen sowie Inspirationen, welche in jedem Moment entstehen, sind die Manifestationen des ewig jungen, lebendigen Dharmas; und das Wunderwerk, der Glanz und die Spontaneität sind das Spiel oder der tanzende Aspekt des Universums als Guru. Lerne zu erkennen, dass das alltägliche Leben ein Mandala ist, in welchem man selbst das Zentrum darstellt, und sei frei von Vorurteilen aus vergangenen Lernprozessen, gegenwärtigen Wünschen und Zukunftshoffnungen. Die Figuren des Mandala sind die tagtäglichen Objekte der eigenen Erfahrung, die sich im großen Tanz des Universums bewegen und aus deren Symbolik sich dem Erwachten profunde Bedeutungen offenbaren. Deshalb sei natürlich und spontan, akzeptiere und lerne von allem. Sieh die ironische und amüsierende Seite der irritierenden Situation. In der Meditation durchschaue die Illusion der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Die Vergangenheit ist nichts als gegenwärtiges Gedächtnis oder Erlerntes, die Zukunft ist eine gegenwärtige Projektion, und die Gegenwart verschwindet, bevor du sie erfasst. Befreie dich von Vorstellungen und Konzepten über die Meditation. Jeder Moment der Meditation ist total einzigartig und voller Potential neuer Entdeckungen, so dass man unfähig ist, Meditation zu beurteilen aus vergangenen Erfahrungen oder Theorie. Tauche einfach ein, geradewegs, in die Meditation in diesem Moment mit deinem ganzen Geist und sei frei von Zögern, Langeweile oder Aufregung.

Und wenn es uns nicht gelingt, jeden Tag zu meditieren?

Dann setzen Sie sich einfach nur hin und atmen ein paar Mal ruhig ein und aus.

Rekapitulieren Sie Ihren Tag: Was haben Sie gemacht? Fragen Sie sich das ganz ehrlich und ernsthaft – und ebenso, was Sie verändern können. War ich wütend und habe anderen damit geschadet? Oder habe ich anderen heute eine Freude bereitet? Überprüfen Sie sich genau – und beschließen Sie, bewusster zu sein, bestimmte Dinge nicht wieder zu tun bzw. andere, die wohltuend sind, öfter zu tun.

Halten Sie ein paar Mal am Tag so inne – oder schauen Sie die Natur an. Haben Sie nicht so viel Angst vor Ihren Gefühlen. Erst wenn Sie sie wirklich anschauen und durchleben, ohne auf ihre Geschichten einzugehen, können Sie sich von ihnen lösen. Dann werden Sie auch bemerken, dass sie gar nicht mehr so oft kommen.

Gedanken und Gefühle sind Teil unseres Bewusstseins, unseres Geistes. Sie sind von ihrer Natur her gleich, wie Wellen auf einem Ozean, die auch nicht voneinander zu trennen sind. Identifizieren Sie sich nicht mit den *Wellen*, sondern machen Sie sich bewusst, dass darunter ein tiefer weiter *Ozean* ist. Dieser Ozean, das sind Ihre eigentlichen Qualitäten.

Weil das so ist, kann der größte Sturm die Wellen aufpeitschen, und wir wissen, er wird sich wieder beruhigen, wenn die Ursachen des Windes sich legen. So, wie die Ursachen von all den Gefühlen, von Wut, Zorn, Eifersucht vergehen. Der wahre Grund für die Gefühle ist ein Mangel an Wissen und Energie in uns – seien wir uns dieses Mangels bewusst und treten wir wieder tief in unsere wahre Natur ein.

So viele Gedanken sind unnötig und helfen uns nicht im geringsten. Lassen wir alles vorbeiziehen. Wir werden erkennen, wie wandlungsbereit unser Geist ist. Halten wir nicht an den Erscheinungen fest.

Atmen wir tief ein und aus, damit die Wandlung geschehen kann. Das ist der Sinn von Meditation.



MEDITATION HEISST IN DIE STILLE GEHEN

»Wir verbinden uns
mit unserem Fünkchen Licht in unserem Herzen
und warten.«

MEISTER ECKEHART

10. SITZUNG

In der Ruhe liegt die Kraft

*H*erzlich willkommen wieder zu unserem Meditationskursus. Viele von Ihnen haben bereits eine Menge an Erfahrungen gesammelt – und vielleicht auch das erfahren, was sich so schwer mit Worten ausdrücken lässt:

Meditation führt uns von der äußeren Welt in unsere innere Welt. Sie läutert und reinigt unsere Sichtweisen so, dass wir durch innere Erfahrungen unser Erlebtes nach außen tragen können.

Die äußere Welt ist die Welt der Formen, die innere Welt ist von Erfahrungen geprägt. Beides geht Hand in Hand. Das Erlangen von Erkenntnis und endgültiger Weisheit jedoch schöpft aus dem Inneren heraus und nicht umgekehrt.

In jedem von uns, ohne Ausnahme, liegt dieses tiefe Wissen. Es ist uns angeboren – eine elementare Lebenskraft, die alles miteinander verbindet. Es gibt letztendlich keine Trennung von Du und Ich, Subjekt und Objekt, Klein und Groß, Gut und Böse. Alles sind relative Begriffe, die in gegenseitiger Abhängigkeit zueinander stehen.

Alle Formen und Erscheinungen folgen diesem Naturgesetz. Etwas entsteht, verweilt und vergeht. So ist das auch mit unseren Gedanken und Gefühlen: Sie kommen, verweilen und gehen. Weil wir

diese Gesetzmäßigkeiten in ihrer letztendlichen Natur aber nicht erkennen, halten wir an den Phänomenen fest, als wären sie etwas Wirkliches.

Jedem von uns erscheint diese Welt anders. Jeder hat seine Vorlieben und Abneigungen, sieht die Welt durch seine Augen. Glaubenssätze, Werte und Normen – dies alles ist relative Wahrheit. Millionen von Menschen sind jetzt, in diesem Moment, glücklich oder unglücklich.

Aber das ist nur eine Seite des Lebens. Die andere Seite ist in jedem von uns gleich. Diese Seite bzw. diesen Aspekt nennt man *absolute Wahrheit, wahre Natur, Gottbewusstsein, Buddha-Natur* – wie auch immer: Es meint immer das gleiche – *allgegenwärtige Ruhe*. Durch differenzierende Weisheit, Toleranz, Güte, Mitgefühl, Respekt vor allen Wesen drückt sie sich aus – Wertschätzung zu sich selbst und anderen.

Doch wie kommen wir dahin?

In unserer Zeit, wo doch alles scheinbar von außen kommt?

Wir haben viele Gründe, uns vor dem kleinen Wort *Selbstverantwortung* zu drücken. Und doch können nur wir selbst entscheiden, was wir tun, kein anderer kann das für uns übernehmen.

Was brauchen wir, um die innere Seite des Lebens kennen zu lernen?

Wir brauchen Achtsamkeit, Bewusstheit, Selbstvertrauen und Ehrlichkeit. Haben wir das nicht, dann wird es uns schwer fallen, unsere wahre Natur kennen zu lernen, obwohl sie immer da ist.

Meditation heißt in die Stille gehen.

Für eine kurze Zeit schließen wir die äußeren Sinne und warten, was kommt. Wir setzen uns entspannt hin und richten unsere Aufmerksamkeit nach innen.

Wie Meister Eckehart sagt:

»Wir verbinden uns mit unserem Fünkchen Licht in unserem Herzen und warten.«

Wir machen eine Pause.

Pausen zu machen, ist ganz wichtig. In ihnen liegt die wirkliche Kraft. Wir kennen doch alle den Satz:

In der Ruhe liegt die Kraft.

Die Chinesen nennen diese passive Kraft *Yin*, die aktive Kraft *Yang*, das Nach-außen-Treten. Diese beiden Kräfte sollten immer im Gleichgewicht sein. Fragen wir uns einmal, ob das bei uns so ist?

Auch die Ruhe hat zwei Aspekte: Die aktive oder männliche Seite drückt sich aus in den Worten *Ich liebe Dich*. Die passive oder weibliche Seite findet sich in den Worten *Ich sehne mich nach Dir* und *Ich warte auf Dich*. Wir haben beide Seiten in uns, mehr oder weniger stark ausgeprägt, aber wir besitzen die eine wie die andere, den männlichen und den weiblichen Aspekt, das Yin und das Yang.

In das weibliche Prinzip, in dem wir etwas empfangen, fällt die Meditation, die Pause zwischen den Aktivitäten.

Das Zusammenspiel zwischen diesen Kräften im Leben bestimmt unseren Rhythmus.

Wie es auch in der Musik der Fall ist: Musik wird nicht nur durch Töne bestimmt, sondern ebenso durch die Pausen. Sie machen den Rhythmus, das Klangbild jeder Komposition. Irina Tweedy, eine große Sufi-Meisterin, sagte einmal in einem Vortrag: »Nur an den Pausen, die ein Musiker setzt, erkennt man die Komposition.«

Wir achten immer nur auf die Töne.

Doch alles ist ein Zusammenspiel aus den aktiven und den passiven Kräften. Aber die passiven, weiblichen Kräfte bestimmen den Lebensrhythmus.

Wir wissen doch alle, dass wir nicht ständig aktiv sein können, dass uns das in eine Erschöpfung führt oder in eine Krankheit. Krankheit ist das Symbol für Ungleichgewicht.

Wenn wir meditieren, dann stärken wir uns.

Wir machen uns erst einmal leer, richten unseren Empfang nach innen aus und warten ab, was immer auch geschieht. Warten ab in Achtsamkeit und Frieden. Das macht uns frei.

So, wie wir geschaffen sind als Lebewesen, werden wir von zwei großen Kräften, die in uns angelegt sind, bestimmt:

Die eine Kraft ist unser Überlebensinstinkt. Wir würden alles geben, um nicht zu verhungern.

Die zweite Kraft ist unser Verlangen nach Wissen und immer neuen Erfahrungen.

Aber auch die Kraft der Erkenntnis, der Wahrheit ist uns angeboren. Wenn sie nicht befriedigt wird, drückt sie sich in Sehnsucht und Traurigkeit aus. Diese Gefühle sollen uns an unseren Ursprung des Lebens und der Wahrheit zurückführen.

Meditation hilft uns dabei.

Selbst wenn wir alles hätten, was wir uns wünschen, eine gesunde und glückliche Familie, Sicherheit, und... und... und..., das Schöne und das Beste – da wäre immer noch ein Stückchen Traurigkeit in uns, wenn wir nicht die Wahrheit erfahren haben. Das Leben will uns immer an diesen Ursprung zurückführen.

Es ist so wichtig, das zu erkennen.

Wenn wir diese tiefe innere Wahrheit erfahren, von der wir nicht getrennt sind, dann werden unsere vielen Erwartungen, Hoffnungen und Wünsche, die an diese Welt gebunden sind, still. Oder wie Irina Tweedy es ausdrückt: »Dann ertrinken alle Erwartungen und Hoffnungen in diesem Gefühl von Wirklichkeit und Ruhe.« Erst dann kann eine spontane Aktivität entstehen, die nicht an äußere Zwänge gebunden ist und die das persönliche Ich überwindet.

Ich finde, das ist ein lohnenswertes Ziel.

Auch wenn es oft schwerfällt: Gehen Sie öfter am Tag in sich, machen Sie eine Pause, und warten Sie, was geschieht. Verbinden Sie sich mit Ihrer Lebenskraft.

Nicht alles, was uns im Alltag so wichtig erscheint, ist wirklich wichtig. Überprüfen Sie öfter, was Sie tun, und warum Sie es tun. Vielleicht finden Sie doch ein bisschen Zeit für sich.

Denken Sie an die weisen Menschen, die das vorleben – zum Beispiel an den Dalai Lama, der immer sagt:

»Wir müssen auch bereit sein, Altes loszulassen, dann können wir auch Neues erfahren, und nur dann.«



11. SITZUNG

So wie eine Wiese von ganz allein blüht

Ich freue mich, Sie wieder bei unserer Meditationsrunde begrüßen zu können. Heute möchte ich noch einmal auf die vorbereitenden Übungen der Meditation eingehen.

Wir haben unsere gemeinsamen Meditationsstunden schon des öfteren genutzt, um über die wahre Natur unseres Geistes zu sprechen. Und jeder hat einen Einblick darin bekommen, welchen enormen Nutzen Meditation hat, wenn man sich entschließt, sich dafür konsequent eine bestimmte Zeit am Tag frei zu nehmen – und welche Kostbarkeit es gerade in unserer Zeit ist, sich von der äußeren Welt der Sinne und Sinneseindrücke in die innere Welt des Erlebens hineinzubegeben. Denn – und ich denke, dass ich deutlich gemacht habe, wie wichtig es ist zu verstehen: Die Wandlung eines Menschen findet nicht von außen her statt, sondern ganz allein im Inneren unseres Wesens.

Wir machen allzu oft die Außenwelt für alles verantwortlich und übersehen dabei, dass der Schlüssel zu jeder Veränderung in uns selbst liegt.

Wir haben soviel gehört und gelesen über die großen Weisheitslehren dieser Welt, die in ihrer Essenz alle gleich sind, auch wenn sie sich in der Form unterscheiden. Wir wissen von Franz von Assisi, von

Hildegard von Bingen, von Laotse und seinem großen Werk, von Tao te king. Doch leben wir das, was sie uns vorgelebt haben? Haben wir uns ihr Beispiel zu eigen gemacht – ihr mitfühlendes Herz, ihre große allumfassende Liebe?

Nur wenige haben Lust, das auch zu leben.

- ▷ Der erste Schritt wäre, zu einer grundlegenden Ehrlichkeit zu finden: Ehrlichkeit zu sich selbst und zu den anderen.
- ▷ Der zweite Schritt, einem anderen Wesen nicht zu schaden: weder mit Handlungen, noch mit Worten, noch mit Gedanken, und das in jeder Lebenssituation.
- ▷ Der dritte Schritt, die eigene Motivation zu überprüfen: Welche Beweggründe stehen hinter jeder Handlung? Ist es Eigennutz oder ist die Motivation auf das Wohl anderer gerichtet?

Kommen wir zu den vorbereitenden Übungen – was ist damit gemeint?

Es ist damit gemeint, darüber nachzudenken, wie kostbar unser menschlicher Körper ist. Er ist sehr schwer zu erlangen, man kann ihn auch schnell wieder verlieren. So ist es doch erstrebenswert, ihn für Sinnvolles einzusetzen.

Unser Körper und unser Bewusstsein sind in der Lage, kritisches Unterscheidungsvermögen und Weisheit zu entwickeln. Wir müssen nicht alles glauben, was uns gesagt wird. Wir besitzen die Fähigkeit, genau zu hinterfragen, um zu Erkenntnissen zu gelangen, die kaum einem anderen Lebewesen auf dieser Welt zu eigen sind.

Ein Tibetisches Sprichwort sagt:

Einen kostbaren menschlichen Körper zu erlangen, ist so selten, wie wenn eine kleine Schildkröte, die auf dem Meeresboden lebt, nur alle 100 Jahre einmal an der Meeresoberfläche auftaucht und genau an der Stelle, wo sie den Kopf durch ein goldenes Joch, das der Wind umhertreibt, stecken kann.

In diesem Gleichnis steht die Schildkröte sinnbildlich für die empfindenden Wesen, ihre Blindheit für deren Unwissenheit, das Leben auf dem Meeresgrund für die illusionäre Verkennung der Wahrheit, das Auftauchen für die Transformation, das goldene Joch für den menschlichen Körper und das Getrieben-Werden vom Wind für die Tücken des Karma.

Sind wir uns der Kostbarkeit unseres Körpers bewusst, gehen wir ganz automatisch behutsamer mit uns und mit anderen um.

Doch die wirklich treibende Kraft ist die Kraft unserer Hingabe. Sie ist die Grundlage aller Einsichten. Sie kann nicht erzwungen werden, sie entwickelt sich Schritt für Schritt. Nur wenige Menschen haben die Gnade, zu einer sofortigen letztendlichen Erkenntnis zu gelangen. Wir anderen müssen schon etwas dafür tun.

Es geht immer um das Gleiche: um das unparteiische Verstehen der wahren Natur des Geistes und darum, dass bestimmte Voraussetzungen und Bedingungen geschaffen werden müssen, damit eine Praxis erfolgreich sein kann.

Wenn es heißt, jeder trägt die letztendliche Weisheit in sich, und wir nehmen dies als Samenkorn, so wird daraus nichts werden, wenn nicht auch die Bedingungen dafür geschaffen werden – sonst wird dieser Samen nicht aufgehen. Legt man ein Samenkorn auf einen Tisch, so kann man ewig warten: Es wird daraus nichts wachsen. Setzen wir das Samenkorn aber in die Erde, und scheint die Sonne, und nährt die Erde und der Regen es, so ist auch mit einem Ergebnis zu rechnen. Sprich: Sind die Bedingungen gegeben, dann brauchen wir nichts weiter zu tun – eine Sommerwiese blüht von ganz allein, aus sich selbst heraus, es liegt in ihrer Natur.

So ist das auch mit den Ergebnissen der Meditation: Sind die Bedingungen gegeben, wachsen sie von ganz allein.

Eine der Bedingungen, die wir bereits kennen gelernt haben, ist das Üben der geistigen Ruhe, das Verweilen in Ruhe, durch die Konzentration auf den Atem: Wir atmen ein und aus, nicht mehr und

nicht weniger, lassen den Atem kommen und gehen – so wird der Geist geschmeidig. Es ist ein natürliches Fließen im gegenwärtigen Augenblick – wir bleiben ganz einfach gelöst, und der Geist wird sich auf natürliche Weise beruhigen. Denn der Geist bzw. das Bewusstsein ist heutzutage daran gewöhnt, sich um viele Dinge gleichzeitig zu kümmern, dadurch wird er leicht zerstreut und erschöpft sich.

Wenn wir merken, dass es uns nicht gelingt, zur Ruhe zu kommen, machen wir viele kleine Pausen. Vergewaltigen wir uns: Der Geist und die Gedanken, die er produziert, sind weder dasselbe noch verschieden. Wenn sie eins wären, gäbe es keine Möglichkeit, Gedanken auszuschalten, noch den Geist zu beruhigen. Wenn sie verschieden wären, könnten wir Gedanken haben auch ohne den Geist. Gedanken und Gefühle sind das zeitweilige Spiel des Geistes, des Bewusstseins.

Um es mit einem Bild zu verdeutlichen:

Der Geist ist klar und rein, ohne jede spezifische Eigenschaft – wie ein Spiegel. Die Gedanken und Gefühle sind wie Bilder in diesem Spiegel. Sie lassen sich nicht davon trennen, sind aber auch nicht dasselbe.

Deshalb: Betrachten wir den Gedanken so, wie er ist, ohne ihn zu verfolgen, und er wird sich auflösen. Wenn wir nicht nach ihm greifen, kann er gar nicht anders als vergehen.

Wenn wir so meditieren, durchlaufen wir drei Phasen der geistigen Beruhigung:

- ▷ Die erste Phase ist wie ein steiler Gebirgswasserfall: Die Gedanken sind grob und zahlreich.
- ▷ In der zweiten Phase verschwinden die groben Gedanken, nur ab und zu tauchen plötzlich Gedanken auf. Die Meditation strömt sanft und beständig wie ein kräftiger Fluss.

- ▷ Schließlich gelangen wir in einen Zustand frei von Konzepten – nur Ruhe. Diese dritte Phase lässt sich mit einem Fluss vergleichen, der in einen Ozean einmündet, oder mit einem Kind, das nach langer Trennung seine Mutter wiederfindet. Die Gedanken sind wie der Fluss oder das Kind, der Geist ist wie das Meer oder die Mutter. Unruhe und Unbehagen sind vergangen, alles Trübe ist geklärt, wir befinden uns im vollkommenen, ursprünglichen, reinen Zustand: einem Zustand der Freude und Klarheit, wach und achtsam.

Lassen Sie mich dieses Thema mit einigen Zitaten aus dem Buch DAS DIAMANTLICHT abschließen, als Anregung gewissermaßen:

»So wie eine Taube, die mitten auf dem Meer von einem Schiff aus losgelassen wird, nichts anderes tun kann, als zu ihrem Schiff zurückzukehren, so kann auch der Geist, so aktiv er auch sein mag, nur wieder zu seinem ruhigen Zustand zurückkehren, sobald man die Geistesruhe erlangt hat.«

»Wer mit Sichtweise meditiert, ist wie ein Garuda, der sich erheben durch den Raum schwingt, ohne Furcht und Sorge.«

»Wer ohne Sichtweise meditiert, ist wie ein Blinder, der in einer Ebene herumirrt, ohne Sicherheit darin, ob der Weg richtig ist oder nicht.«

»Wer aber nur die Sichtweise benutzt, ohne meditieren zu können, gleicht einem Reichen, den sein Geiz fesselt.«

Er gibt weder sich noch anderen die benötigte Frucht.
Beides miteinander zu verbinden, ist die edle Tradition.



»Jeder von uns weiß,
dass alles auf dieser Welt einem
ständigen Wandel unterworfen ist:
Nichts ist ewig,
alles ist vergänglich.«

12. SITZUNG

Der Wahrheit ist es egal, ob wir an sie glauben oder nicht

Willkommen zu unserem Meditationskursus. Auch diesmal wollen wir über den Sinn von Meditation zu sprechen – und warum es gerade in unserer Zeit so wichtig ist, sich in Meditation zu üben.

Jeder von uns weiß, dass alles auf dieser Welt einem ständigen Wandel unterworfen ist: Nichts ist ewig, alles ist vergänglich. Das, unter anderem, haben wir erfahren – doch haben wir es auch in unserem Herzen verankert?

Wir werden ständig von unseren Gefühlen überwältigt: Hängen an den schönen Erlebnissen und wollen Leid vermeiden. Unser ganzes Leben dreht sich um dieses Grundbedürfnis. Nur wir wissen nicht, wie wir wahres Glück erreichen können.

Uns ist so wenig bewusst, in welcher privilegierten Lebenssituation wir leben. Wir können uns kaum vorstellen, wie es ist, morgens aufzuwachen und nicht zu wissen, ob wir am Abend etwas zu essen haben werden.

Wir haben alles – und doch sind wir nicht glücklich.

Wir sind beherrscht von Erwartungen und Wünschen und meinen, erst wenn ich dieses oder jenes habe oder wenn sich dieses oder jenes ereignet, erst dann kann ich glücklich sein. Doch ganz instinktiv spüren wir, dass das nicht stimmt.

Geistige Ruhe und Freude spendende Qualitäten wie Liebe und Mitgefühl – so etwas kann man nicht kaufen. Es kommt auch nicht ganz zufällig zu uns. Es ist bereits ins uns vorhanden – *in allen von uns*. Diese unermesslichen Qualitäten wohnen als unendliches Potenzial an Weisheit und Liebe jedem Lebewesen inne.

Nun kann man sich natürlich die durchaus berechnete Frage stellen:

Und warum leben die Menschen dann ständig in Unfrieden und beschenken einander so viel Unglück?

Sie tun es, oder sagen wir ruhig: *Wir* tun es, weil wir uns unserer eigenen wahren Natur des Geistes nicht bewusst sind. Wir halten etwas für wirklich, was jeglicher Wirklichkeit entbehrt – und wir nehmen die Wirklichkeit als nicht existent, weil wir sie nicht erkennen.

Doch *Nicht-Erkennen* ist nicht gleichzusetzen mit *Nicht-Sein*. Oder, wie es heißt:

Der Wahrheit ist es egal, ob wir an sie glauben oder nicht.

Halten wir an der Vorstellung fest, dass nur wirklich sein kann, was wir mit unserem Verstand begreifen können, dann verschließen wir uns dem eigentlich Wahren in uns. Wir können das Wahrhaftige nur erkennen, wenn wir jetzt damit beginnen. Und dieses Wort *jetzt*, das ist der jetzige Moment, dieser Augenblick.

Wir können die Wahrheit nicht in der Vergangenheit suchen und auch nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist schon lange vorbei, und die Zukunft hat sich noch nicht ereignet.

Sich dem jetzigen Moment öffnen heißt: Bereit sein für alles, was jetzt ist, was auch immer es ist.

Wut, Ignoranz, Traurigkeit, Schmerz, Freude – ganz gleich, was kommt. Das ist das, was wir haben und womit wir arbeiten können.

Und damit sind wir bei der Meditation:

Denn Meditation heißt, den jetzigen Moment vollkommen bewusst zu erleben, ohne etwas daraus machen zu wollen – ohne ihn unterdrücken zu wollen oder ihn festhalten zu wollen.

Doch um das zu können, müssen wir uns langsam daran gewöhnen. Und das machen wir, indem wir uns hinsetzen, die Augen schließen und ruhig ein- und ausatmen. Wir lassen alles geschehen, was kommt, ohne darauf einzugehen. Am Anfang gibt es noch einen Beobachter: Dieser Beobachter ist unsere Achtsamkeit, sie lässt uns immer wieder zum Atem zurückkehren.

Haben wir dies wieder und wieder geübt, so wird unser Geist nach und nach ganz klar und transparent. Alle Erscheinungen, mögen sie uns noch so fest und existent erscheinen, lösen sich auf – wie vorüber ziehende Wolken. Wir werden zu dem Raum, indem sich alles ereignet, und können alles so lassen, wie es ist. Sind Wolken da, sind wir nicht traurig und identifizieren uns nicht mit ihnen. Und merken wir, dass uns das nicht gelingt, kommen wir wieder zum Atem zurück, dann lösen sich die Wolken von selbst auf. Und sollte es sein, dass wir immer noch starke Anhaftungen haben und der Druck nicht nachlässt, machen wir eine kurze Pause und beginnen noch einmal von vorne.

Es mag Lebenssituationen geben, die so stark überlagert sind von Problemen, dass wir meinen, wir könnten nicht still sitzen. Wir sollten trotzdem nicht den Mut verlieren und nicht aufgeben. Bleiben wir bei dem, was wir uns vorgenommen haben – und wenn es nur zehn Minuten am Tag sind.

Vertrauen Sie darauf, dass Sie es können.

Oft sind es gerade unangenehme Lebenssituationen, die ein großes Potenzial an Befreiung in sich tragen. Und wir wollen doch etwas in uns aufdecken, was frei ist von Glück und Leid.

Wenn wir es jetzt nicht tun, wann wollen wir es dann tun?

Es gibt auch keine gute oder schlechte Meditation. Alles, was dazu beiträgt, dass wir bewusster und achtsamer werden, ist gut und hilfreich, und dazu gehört auch ein tief empfundener Schmerz, den wir in Offenheit annehmen.

Außerdem: Wer sagt, was gut oder schlecht ist?

Es ist unser eigener Geist.

Es geht nicht um außergewöhnliche Erfahrungen oder etwa Farben zu sehen: Die sind auch nichts anderes als Ablenkungsmanöver unseres Geistes, quasi Ausschau-Halten nach neuen Erlebnissen. Es geht um eine tiefe Ehrlichkeit in uns: Eine Ehrlichkeit, die nicht nur den Zugang zu uns selbst öffnet, sondern auch zu allen anderen Lebewesen. Auch sie, sprich: alle Lebewesen, haben dieses Grundbedürfnis nach Ehrlichkeit und Harmonie, und sie sind genauso unwissend und haben den Zugang zu sich selbst verloren.

Alles im Leben hängt von der Sichtweise ab.

Je starrer unsere Sichtweise ist, desto mehr leiden wir. Je flexibler wir in unserer Sichtweise sind, desto mehr Glück werden wir erfahren. Lassen wir nur unsere eigene Meinung gelten und akzeptieren den anderen nicht, so wie er ist, leiden wir, weil unsere Erwartungshaltungen nicht befriedigt werden. Aber: Wir können einen anderen Menschen nicht ändern, wir können nur uns selber annehmen, wie wir sind, und damit arbeiten. Stellen wir zum Beispiel bei der Meditation fest, dass Wut unser Problem ist, dann nehmen wir diese unsere Schwäche an und arbeiten damit. Ist Eifersucht oder Trauer das Problem, dann arbeiten wir damit.

Meditation heißt: Nicht wegzulaufen vor uns selbst, sondern innehalten und uns öffnen für das, was ist.

Es ist eine Geistesschulung: Wir zähmen unseren Geist und richten ihn auf unsere wahre Natur aus, so dass sich unsere inneren Qualitäten entfalten können.

Wenn wir es nicht wirklich wollen, wird uns das Leben immer wieder an einen Punkt bringen, an dem wir uns zwangsläufig damit auseinandersetzen müssen.

Es liegt also einzig und allein an uns, ob wir uns dafür entscheiden oder nicht. Entscheiden wir uns dafür, dann gibt es keine Hindernisse, dann wird jedes scheinbare Hindernis zu einer wunderbaren Herausforderung, mit uns selbst in Kontakt zu kommen – und so das Leben sinnvoll zu nutzen. Wir haben nur einen begrenzten Zeitraum zur Verfügung, und je mehr wir uns mit dem Wesentlichen auseinandersetzen, umso mehr lernen wir, das zu schätzen, was wir wirklich haben: Unsere Fähigkeiten, ein liebender und gütiger Mensch zu werden.



13. SITZUNG

Meditieren nach den Regeln der Weisheit

Wir haben uns schon des öfteren gefragt, warum wir hier zusammensitzen und meditieren üben – und wir sind stets zu dem gleichen Ergebnis gelangt: Der wichtigste Grund, aus dem wir es tun, ist der, dass wir alle den Wunsch in uns verspüren, glücklich zu sein und Leid vermeiden wollen. Das aber gelingt uns nur sehr selten.

Und warum gelingt uns das nur so selten? Weil wir nicht wissen, wie unser Geist bzw. unser Bewusstsein arbeitet.

Was wir jedoch aus unseren Gesprächen hier wissen, ist: Unser gewöhnlicher Geist ist ständig überlagert und abgelenkt durch Gedanken und Gefühle, Glaubenssätze und tradierte Sichtweisen, was alles uns oft daran hindert, die wahre Natur des Geistes zu erkennen. Erst wenn wir unser Gewahrsein und unsere Achtsamkeit schulen, dringen wir automatisch tiefer in die letztendliche Natur unseres Geistes ein und erkennen, dass die Dinge und Phänomene zwar erscheinen, aber jeglicher Existenz entbehren.

Man spricht von den zwei Wirklichkeiten:

- ▷ Die relative Wirklichkeit –
das ist die Ebene, in der Dinge erscheinen.
- ▷ Die absolute Wirklichkeit –
das ist die Ebene, wie die Dinge letztlich sind.

Bewegen wir uns lediglich auf der relativen Ebene, so geben wir uns der Auffassung hin, dass Glück im Äußeren zu finden ist. Wir wissen jedoch genau, dass das nicht stimmt: Wirkliches Glück kann nur von innen heraus durch Erkenntnis und Weisheit entstehen.

Letztendliches Glück – das ist Freisein von relativem Glück wie auch Leid. Selbst wenn wir ein relativ glückliches Leben führen, eine gute Arbeit haben, frei sind von Krankheiten und in guten Beziehungen leben, so ist auch dieses Glück nur temporär. Es währt, wie alles, was auf dieser Erde entsteht, eine Zeit lang und vergeht wieder. Kein weltliches Glück kann man festhalten, alles wandelt sich fortwährend: Glück wird zu Leid – Leid wird zu Glück.

Um den Zustand wahren inneren Glückes zu verwirklichen, muss man sich nach innen kehren. Was wir in der Meditation tun. Wie man das tut, ist zusammengefasst in den *fünf Ratschlägen der Meditation*, die ich hier noch einmal zitieren möchte.

Die fünf Ratschläge der Meditation:

- ▷ Sei frei von Hoffnung und Furcht, beantworte Gedanken nicht mit Gedanken, denke nicht über Vergangenheit und Zukunft nach.
- ▷ Wenn der Geist ruht, verweile ohne Ablenkung in ihm, wie ein ruhiger Ozean ohne Wellen.
Sprich: Wenn wir uns in einer solchen Phase befinden, sollten wir uns nicht vornehmen, Gedanken zu haben, sondern wir meditieren in diesem ruhigen Geist in vollkommenem Gewahrsein dessen, was ist.
- ▷ Wisse, dass alles, was aufkommt, der eigene Geist ist, so wie die Wellen aus Wasser sind.
Das heißt: Wenn viele Gedanken auftreten, sehen wir dies nicht

als Fehler an, es ist nur der eigene Geist. Jede Welle, die aufkommt, geht auch wieder in den Ozean zurück. Wir fangen nicht an, die Gedanken zu bewerten, sondern lassen sie so, wie sie sind, in vollkommenem Gewahrsein – erkennen sie nur als Gedanken oder Gefühle.

- ▷ Meditiere in Klarheit, so wie Sonne und Mond erscheinen, wenn sie nicht von Wolken bedeckt sind. Wenn Wolken am Himmel sind, können Sonne und Mond nicht klar erscheinen.
Wir wissen, was damit gemeint ist – mit anderen Worten: Müdigkeit und Dumpfheit vermeiden. Wenn wir denn müde und dumpf werden, wenden wir die bereits erwähnten Gegenmittel an: weiße Kugel – siehe Seite 47, sprich: Wir halten unser Gewahrsein.
- ▷ Meditiere in Klarheit, indem du nicht die Klarheit zu verhindern versuchst.
Also ohne an etwas festzuhalten – wie ein Kind, das sich Bilder anschaut: Es assoziiert noch nicht, bewertet nicht nach schön oder hässlich. Wir halten nicht fest an dem, was erscheint, und unterdrücken es nicht, wir lassen es einfach so, wie es ist. Wie ein Vogel, der am Himmel fliegt: Er hinterlässt keine Spuren.

In den höchsten Meditationsanweisungen des *Dzogchen* ist nachzulesen, wie ein hoher Meister seinem Schüler, bevor er *in den Regenbogenkörper übergang*, sprich: starb, die Essenz seiner Meditationserfahrung beschrieben hat.

Der Lehrtext heißt: *In drei Worten die Sache auf den Punkt bringen* – wobei die *drei Worte* natürlich *drei (Lehr-)Sätze* meinen und über die drei Sätze wiederum ganze Kompendien von Erklärungen geschrieben worden sind.

DER EHRWÜRDIGE GAMPOPA ERKLÄRT DIESES

»Hänge nicht der Vergangenheit nach, eile nicht in die Zukunft voraus, bleibe direkt im absichtslosen Gegenwartsbewusstsein, so wie es ist.

Nun, wenn ich sage: *Hänge nicht der Vergangenheit nach*, so meine ich damit, dass wir den vorangegangenen Gedanken nicht mit unserem Verstand verfolgen.

Wenn ich sage: *Eile nicht in die Zukunft voraus*, dann bedeutet das, nicht mit unserem Verstand dem nächsten Gedanken entgegenzueilen.

Wenn ich sage: *Bleibe direkt im Gegenwartsbewusstsein, so wie es ist*, so meine ich damit, dass wir aus der Gegenwart keinerlei Objekt machen sollen. Es heißt:

Wenn du den Geist nicht künstlich beeinflusst, ist er klar.

Wenn du das Wasser nicht aufwühlst, ist es durchsichtig.

Bleibe daher ohne jegliche Absicht in einer ungekünstelten Weite. Darin wirst du eine Klarheit erfahren, frei von begrifflichem Denken, rein und transparent, welche nur ein Fingerschnippen dauert oder solange, wie es braucht, eine Kuh zu melken. Meditiere, ohne eine längere Dauer dieser Erfahrung als Vorteil und eine kurze Dauer als Nachteil zu betrachten. Wenn dann wieder ein Gedanke auftaucht, entspanne dich in ihn hinein. Es heißt:

*Dieser Geist, von Geschäftigkeit gefesselt,
ist befreit, sobald du entspannst – kein Zweifel.*

Deshalb entspanne! In entspannter Meditation wird sich diese Klarheit frei von begrifflichem Denken immer länger ausdehnen, und irgendwann wirst du völlig in der wahren Natur aufgehen.

Dies wird die *Meditation des dahinfließenden Stromes* genannt.«

In drei Worten die Sache auf den Punkt bringen:

- ▷ Das Wesen ist in sich selbst zu erkennen.
- ▷ Lasse den Geist, so wie er ist.
- ▷ Hindernisse und Fehler des Geistes zerschneiden.

Die ersten beiden Sätze sprechen für sich. Zum dritten gibt es hingegen eine Reihe von Ratschlägen, was Fehler und Hindernisse meinen:

- ▷ Hindernis *Hoffen auf gute Erfahrungen*:
»Durch den Wunsch nach guten Erfahrungen behindern wir die Erkenntnis des wahren Seins.«
- ▷ Hindernis *Angst und Furcht*:
»Habe keine Angst vor schlechten Erfahrungen.«
- ▷ Hindernis *Halte nicht an relativen Phänomenen, an äußeren Erscheinungen fest*:
»Alle äußeren Phänomene sind wie Traumbilder und Illusionen, und als solche sollten wir sie betrachten.«
- ▷ Hindernis *Wünsche dir nicht die Erfahrungen von Glück, Leereheit und Klarheit*:
»Wir halten sonst an diesem Konzept fest, und es wird zum Hindernis.«
- ▷ Hindernis *Gleichgültigkeit*:
»Verlasse dich auf das Gesetz von Ursache und Wirkung.«
»Wenn wir sagen, es ist sowieso alles egal, ob wir nun gut oder schlecht handeln, dann ist das ein Hindernis.«
»Das Gesetz vom abhängigen Entstehen auf der relativen Ebene trägt nicht.«
»Deshalb sollte man schlechtes Handeln aufgeben und gute Handlungen begehen.«

▷ Hindernis *Besitz*:

»Kommt der Zeitpunkt des Todes, ruhe in der wahren Natur des Geistes.«

»Es ist ein Hindernis, an Besitz festzuhalten, da es davon abhält, sich im Tode zu befreien.«

Wenn wir in dieser Form Meditation praktizieren, kommen wir schnell zur wahren Natur des Geistes. Unser Bewusstseins ist jetzt reine Liebe und Offenheit. Und all unser Tun und Handeln entspringt dem Sein. Nicht in der Art, wie unsere Gesellschaft von heute es üblicherweise sieht: dass man erst etwas tun muss, um etwas zu haben, damit man *sein* kann. Das ist der grundlegende Unterschied zwischen unserem westlichen Denken und dem östlichen.

Ist unsere Meditation von einer reinen Absicht getragen, das heißt: von der Motivation, keinem Lebewesen zu schaden und im Dienst der Ruhe und des Friedens zu handeln, so werden sich gewiss mit der Zeit alle guten Qualitäten wie Geduld, Toleranz, Erkenntnis ganz von allein einstellen. Alle Verdunkelungen des Geistes werden gereinigt.

Ist unsere Motivation indes von einer Ich-bezogenen Absicht getragen, wird sich ebenso sicher kein friedvoller Geist einstellen, und unsere Handlungen werden vornehmlich zu leidvollen Erfahrungen führen oder lediglich in begrenztes weltliches Glück, das nicht die Qualität von stabiler geistiger Ruhe in sich trägt.

Es sollte sich also lohnen, ein wenig Zeit am Tag für meditative Übungen zu »opfern« – im Sinne von: einzusetzen.

Wenn Sie in einer schwierigen Lebenssituation sind, so fragen Sie sich doch mal, wenn Sie Entscheidungen zu treffen haben: Was würde die Liebe tun? Beziehen Sie die wahre Natur Ihres Geistes mit ein in jede Ihrer Entscheidungen – und nicht nur Ihren gewöhnlichen Geist, der allzu oft von Liebe und Freude abgeschnitten ist und der Sie

so glauben lässt, dass Sie nur Ihr Körper, Ihre Gedanken und Gefühle sind.

Was würde die Liebe tun?

Wie wird sie zu meinem Bewusstsein?

Stellen Sie sich diese Frage, öfter und und immer wieder. Und spüren Sie, dass Gedanken und Gefühle, Reden und Handeln nur Werkzeuge unseres Bewusstseins sind. Nicht mehr und nicht weniger: Wunderbare Werkzeuge, mit denen man soviel Gutes tun kann – aber leider auch schlimme Werkzeuge, mit denen sich soviel Schlechtes anrichten lässt.

Sie können Ihre Sprache benutzen, um einen Menschen zu verletzen, weil Sie ihn als Bedrohung sehen – Sie können aber auch Trost aussprechen: Es ist alles ein Frage von Bewusstheit.



»Willst du glücklich sein im Leben,
trage bei zu anderer Glück,
denn die Freude, die wir geben,
kehrt ins eigene Herz
zurück.«

14. SITZUNG

*...denn die Freude, die wir geben, kehrt ins
eigene Herz zurück*

Solange ich meditiere, und insbesondere in den letzten zehn Jahren, habe ich die Möglichkeit wahrgenommen, mit großen Meditationsmeistern zusammen zu sein, von denen ich viele Erkenntnisse und Belehrungen über die tiefgründige Wahrheit empfangen habe. Vor allen natürlich von meinem Lehrer, dem 7. Dzogchen Ponlop Rinpoche, der mich auch veranlasst hat, Ihnen dabei zu helfen, Ihre wahre Natur in sich wieder zu entdecken.

Lassen Sie mich heute noch einmal einige der wichtigsten Aussagen zum Thema der Meditation zusammenfassen:

Unser wahres Sein ist Ruhe und Bewusstsein, und alle Qualitäten wie Weisheit und Mitgefühl sind der momentane Ausdruck unseres eigentlichen Seins.

Wir sind Einheit, jenseits von Polarität. Wir haben es nur vergessen, und haben uns im Laufe der Zeit mit unserem gewöhnlichen Geist, sprich: mit unseren Gedanken und Gefühlen, identifiziert. Und meinen, das sei unsere ganze Persönlichkeit, *unser Selbst*.

Wir leben in den relativen Erscheinungen und halten sie für das Einzige auf dieser Welt. Wir haben unser Vertrauen aus Unkenntnis verloren – das Vertrauen, dass wir viel mehr sind, als wir es erahnen können.

Um unsere Qualitäten wieder zu entdecken, müssen wir uns

damit auseinandersetzen, wer wir wirklich sind und wie unser Geist und Bewusstsein funktionieren.

Alle Erfahrungen, die wir auf dieser Welt machen, können uns weiter in die Polarität hineinführen – oder aber auch zu unserem wahren Selbst, das jenseits von Polarität ist, zurückführen.

Wenn wir wirklich freie Menschen werden wollen, die nicht nur auf äußere Reize, sei es mit Abneigung oder mit Anziehung, reagieren wollen, die nicht nur von Gedanken und Gefühlen bestimmt sein möchten, so brauchen wir die Übung der Stille – die Meditation, die Pause zwischen den Aktivitäten.

Wenn wir aus einem tiefen inneren Frieden heraus leben wollen, sollten wir uns von hinderlichen konventionellen Erkenntnissen und ebensolchen Glaubenssätzen lösen.

Um das tiefe Wissen, das von Anfang an in uns ist, zu aktivieren, sollten wir lernen, zwischen relativer Erscheinungswelt und wahrer Wirklichkeit zu unterscheiden. Das gelingt uns mit entsprechenden Methoden – wie der Meditation, dem ruhigen Verweilen im Atem.

Ohne diese Übung der Stille wird es uns schwer fallen, wenn nicht sogar unmöglich sein, in die Tiefe des Seins einzutauchen. Unser gewöhnlicher Geist scheut diese Stille, weil der Verstand sie nicht *verstehen* kann. Sie kann nur *erfahren* werden.

In dem Moment, in dem wir sie *erfahren*, *wissen wir*.

In dem Moment, wo wir anfangen zu bewerten oder zu beurteilen, haben wir diese Erfahrung schon wieder verlassen.

Was nun ist der Geist?

Man kann ihn nicht sehen, er hat keine Merkmale, und doch durchdringt er alles. Er ist nicht aus Ursachen und Bedingungen entstanden, er ist somit nicht vergänglich. Er ist unzerstörbar. Er ist frei von Farbe und Form, und dennoch ist er in seiner Natur *nicht ein Nichts*, weil er ungehindert alles durchdringt. Er ist Leerheit und Klarheit, zugleich und untrennbar, deshalb können wir ihn in seinen Erscheinungen wahrnehmen.

Wäre er nur Leerheit, wäre er nicht existent. Das ist aber nicht der Fall, da er erfahrbar ist. Er ist aber auch nicht existent, da man ihn nicht finden kann. Er überschreitet damit den Gegensatz von Existenz und Nichtexistenz, oder anders ausgedrückt: der Philosophien des Nihilismus, der alles Sein für nichtig hält, und des Eternalismus, der an das Ewig-Währende des Seins glaubt.

Was den Geist ausmacht, lässt sich nicht in Worten ausdrücken, weil es jenseits von Worten ist. Verstehen ist die Aufgabe des Verstandes und nicht des Seins. Unser Verstand kann nur genutzt werden als hilfreiches Instrument, um jenseits des Verstandes zu kommen. Dafür müssen wir ihn aber loslassen – und das ist nicht so leicht, weil er, der gewöhnliche Geist, eine dominante Stellung in unserem Leben eingenommen hat.

Der Geist oder unser wahres Selbst ist rein, ist ursprüngliches Gewahrsein und Liebe. Das ist es, was uns mit allen Wesen verbindet.

Der Grad der Unwissenheit drückt sich in unserem Verhalten aus: Wenn wir unsere Qualitäten nicht kennen, können wir uns nicht wirklich wertschätzen und lieben. Und wenn wir uns selber nicht lieben, wie können wir dann andere lieben.

Unser Verhalten ist geprägt von der Erwartung, dass der andere, oder eine bestimmte äußere Situation, uns etwas geben muss. Damit leben wir in einer permanenten Mangelsituation: Wenn wir das, was wir von einem anderen erwarten, vom Leben, von einer äußeren Situation, nicht erhalten, sind wir enttäuscht. Wir bewerten, urteilen und verurteilen alles als *richtig* oder *falsch* und bewegen uns fast ausschließlich in der Welt der Erscheinungen. So wird es uns schwerfallen, wirklichen Frieden in uns zu erlangen.

Ebenso verhält es sich mit der Meditation: Haben wir die Erwartung, etwas zu bekommen, irgendwelche außergewöhnlichen Erfahrungen zu machen, so ist unsere Meditation Verstand-gesteuert. Meditation ist aber eine Übung der Achtsamkeit: Wir verweilen in Ruhe und bewerten nicht, was kommt, denn alle Gedanken und Gefühle

sind ebenfalls nur ein Teil des Geistes. Wir lassen sie vorbeiziehen – so, wie Vögel am Himmel vorbeifliegen, ohne irgendwelche Spuren zu hinterlassen.

Es gibt keine gute oder schlechte Meditation.

Etwa in dem Sinne wie: Das ist ein gutes Gefühl oder das ist ein schlechtes Gefühl. Man strengt sich nicht an, und man lässt alles so, wie es ist. Es ist nichts Spektakuläres, und dennoch wirkt es zutiefst.

Ganz allmählich kommen wir mit unseren inneren Qualitäten in Berührung, und die Resultate dessen, was wir geübt haben, Erkenntnis und Liebe, stellen sich von selbst ein. Unser Geist beruhigt sich. Wir müssen uns nicht ständig verteidigen und Recht haben wollen, weil unsere Persönlichkeit in der Tiefe unseres Wesens verankert ist. Wir lernen langsam, auch abwarten zu können, und reagieren nicht mehr auf jeden Impuls unseres Geistes mit dem üblichem Verhaltensschema des Antwortens.

Durch die Schulung der Achtsamkeit können wir unsere Meditation überprüfen: Warum tue ich etwas, so wie ich es tue? Was ist mein Ziel hinter jeder meiner Handlungen? Tue ich es, um besser dastehen zu wollen, um Recht zu haben? Tue ich es, um einem anderen zu schaden oder um ihm zu gefallen? Handle ich aus Wut oder aus Liebe? Wir lernen langsam zu unterscheiden, was Illusion ist und was Wirklichkeit.

Und wir werden spüren, dass die meisten leidvollen Erfahrungen durch eine egoistische Einstellung entstehen, wohingegen eine reine Motivation zu Glück führt.

Wie Schantideva in *EIN SCHATZ DES HÖCHSTEN WISSENS* schreibt:

»Alles Leid der Welt entsteht aus dem Wunsch nach eigenem Glück.«

»Alles Glück der Welt entsteht aus dem Wunsch, dass andere glücklich sein mögen.«

Sie klingen uns bekannt, diese Worte, sie werden oft ins Poesie-Album geschrieben:

**»Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück,
denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.«**

Meditation wird somit zu einer Wandlungsübung: Wir wandeln, wir transzendieren unseren gewöhnlichen Geist in einen friedvollen Geist, der mit allen Lebewesen in Liebe und Fürsorge verbunden ist.

Dabei haben wir nicht das Ziel, besser und toller und schöner und spiritueller zu werden – unser Ziel ist es vielmehr, eine tiefe Ehrlichkeit zu erreichen, die uns wieder mit allen Wesen verbindet und die uns nicht von ihnen trennt.

Aufmerksamkeit ist der Schlüssel für Transformationen: Es geht nicht darum, Gefühle zu bekommen oder sich ihrer zu entledigen, sondern darum, sich ihrer bewusst zu werden.

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit bedeutet: annehmen, und vergeben heißt: dem Leben keinen Widerstand leisten. Wir erlauben dem Leben, durch uns zu leben. Der Verstand kann nicht vergeben, das können wir nur in der Tiefe unseres Seins.

Um diese Fähigkeiten – Annahme, Akzeptanz, Vergeben – wiederzuerlangen, müssen wir den aufrichtigen Wunsch verspüren, die reinen Qualitäten in uns wiederzuentdecken. Das erreichen wir durch die Übung der Meditation – und deshalb üben wir uns darin.

**Darum ist Meditation so viel mehr als nur eine Entspannungs-
übung.**



15. SITZUNG

Kontemplationen, die Mut und Freude spenden

Meditieren heißt in seiner ursprünglichen Bedeutung: nachdenken, sinnend betrachten – sich vertraut machen.

Und mit wem oder was wollen bzw. sollen wir uns beim Meditieren vertraut machen?

Mit den innersten Qualitäten unseres Seins, unseres Geistes.

Und die wiederum lassen sich in drei Begriffe fassen: allumfassende Liebe, Bewusstsein und Weisheit.

Diese Qualitäten, so haben wir in unserem Meditationskursus erfahren, sind in jedem lebenden Wesen enthalten – egal, welcher Rasse oder Religion wir angehören: Wir alle haben dieses Potenzial in uns, davon gibt es keine Ausnahme. Wir mögen die unterschiedlichsten Lebenserfahrungen machen oder in den unterschiedlichsten Lebenssituationen sein –

in der Tiefe unseres Seins sind wir gleich.

Der individuelle Unterschied besteht nur im jeweiligen Grad der Erkenntnis.

Wenn wir uns mit dem Leben nicht in angemessener Weise auseinandersetzen, wird es uns schwer fallen, die in uns angelegten Qualitäten zu leben. Wir müssen schon den festen Wunsch verspüren, freie und unabhängige Menschen zu werden, sonst werden wir den Mut

und die Kraft nicht aufbringen, unsere negativen Gewohnheitstendenzen gegen positive Sichtweisen zu tauschen.

Eine Geisteshaltung, die meint, wir könnten sowieso nichts bewirken, alles sei vorbestimmt, nichts habe Ursachen und Wirkungen, die kann dabei zum großen Hindernis werden.

Auch wenn wir der Meinung anhängen, unsere Lebensumstände seien nicht gut genug, und erst, wenn sich das ändere, würden wir Zeit finden, uns damit auseinanderzusetzen, verschließen wir uns unserem größten Reichtum.

Ich kann nur einmal mehr wiederholen, was ich im Verlaufe unseres Meditationskurses schon des öfteren gesagt habe: Kein äußeres Objekt kann uns wahrhaftes Glück bescheren. Selbst wenn wir alles hätten, was wir uns wünschten, selbst dann bliebe immer noch eine tiefe Sehnsucht nach der Wahrheit in uns. Dabei ist es von sekundärer Bedeutung, ob wir arm oder reich sind, hübsch oder hässlich, berühmt oder unbekannt:

Wahrer Friede ist unabhängig von äußeren Umständen.

Um zu diesem Frieden zu gelangen, hat sich die Meditation als eine geeignete Übung über Tausende von Jahren bewährt hat.

Sie ist eine Zeit der Stille und der Einkehr.

Dabei ist es anfänglich egal, welche Methode wir wählen. Die einfachste Art, Meditation zu praktizieren, ist die der Konzentration auf den Atem. So, wie wir es hier in unserem Meditationskurs tun. Es ist die ursprünglichste Art, den Geist zu beruhigen und zu schulen. Sozusagen der Eingang zu unserem inneren Zuhause.

Ohne eine stabile Geisteshaltung wird es uns kaum möglich sein, weiterführende Meditationen zu praktizieren, weil wir sonst von unseren Gedanken und Gefühlen überwältigt werden. Der Geist ist dann entweder zu zerstreut oder zu schlaff, mit anderen Worten: von einer Art Dumpfheit bedeckt.

Doch Meditation hat einen großen Wahrheitsaspekt, der als Klarheit des Geistes benannt wird. Er stellt sich ein, wenn wir in der Lage sind, nicht an den Erscheinungen zu haften. Wir erkennen Gedanken als Gedanken, ohne auf die Geschichten einzugehen; wir erkennen Emotionen als Emotionen, ohne sie zu unterdrücken und ohne auf sie einzugehen – wir lassen sie vorüberziehen wie Wolken am Himmel, ohne eine Bewertung vorzunehmen: Wir lassen sie so, wie sie sind.

Das aber muss geübt werden – so, wie ein Sportler täglich seine Muskeln trainiert oder ein Musiker regelmäßig seine Fingerübungen macht. Nur wenigen gelingt es, ohne Einsatz von Zeit und Ausdauer wirkliche Fortschritte zu machen.

Wenn wir unseren Tag betrachten, dann werden wir feststellen, dass wir so viele und oftmals unnötige Dinge ganz selbstverständlich machen, ohne darüber nachzudenken, warum wir es eigentlich machen. Kultivieren wir also den Wunsch, ein sinnvolles und friedvolles Leben zu leben – dann wird es uns nicht schwerfallen, uns täglich in Meditation zu üben.

Die vier grundlegenden Kontemplationen

Vier Kontemplationen, grundlegende Betrachtungen also, wie sie in der buddhistischen Tradition gelehrt werden, können uns dabei helfen, die inneren Qualitäten in uns zu erwecken:

▷ Die eine ist die Kontemplation über die Vergangenheit. Wir wissen nicht, wann wir sterben werden, der Tod kann ohne Ankündigung kommen. Gerade in der heutigen Zeit fällt es uns nicht leicht, dies nachzuvollziehen: Wir vermeiden nur allzu oft und gern solche Gedanken. Wenn wir von tragischen Unfälle hören, dann entziehen wir uns den Realitäten, indem wir meinen, das passiere nur den anderen, nicht aber uns. Doch tief in uns wissen wir, dass das nicht stimmt.

Leben wir indes im Gewahrsein der Vergangenheit, so fällt es leichter, uns mit den wahren Dingen des Lebens auseinanderzusetzen.

▷ In der zweiten Kontemplation geht es darum, sich des Reichtums bewusst zu werden, einen menschlichen Körper zu besitzen. Wir nehmen unseren Körper als etwas Selbstverständliches hin, wir behandeln ihn häufig nicht gut, wir vernachlässigen ihn nur allzu oft. Doch unser Bewusstsein manifestiert sich in ihm: Sind unsere Energiebahnen und Chakren blockiert, kann das Bewusstsein nicht ungehindert durch ihn hindurchfließen.

▷ Die dritte ist die Kontemplation über Ursache und Wirkung, was gemeinhin als Karma bezeichnet wird. Auf der letztendlichen Ebene gibt es kein Karma mehr, doch solange wir noch die *Relative Wahrheit* als das *Letztendlich Wirkliche* betrachten, bestehen diese Zusammenhänge, auch wenn unser Verstand oft Widerstand dagegen leistet.

Mit dem Verstand sind die karmischen Zusammenhänge auch schwer zu erfahren, sie spielen sich oft auf sehr subtiler Ebene ab. Es ist nicht immer gleich *verständlich*, was sich in dem erwähnten Beispiel von dem Apfelsamen, der (nur) unter bestimmten Umständen zu einem Apfelbaum heranwächst, offenbart. Und wie auch der (scheinbar) Schuldige, der unbestraft davonkommt, oder das (scheinbare) Opfer, das unschuldig bestraft wird, dem Gesetz von Ursache und Wirkung unterlegen ist.

Erst wenn wir in der Tiefe des Seins leben, hat das Karma keine große Auswirkung auf uns. Gut und Böse in ihrer Polarität sind dann aufgehoben. Aber auch das geschieht nicht über Nacht und ohne Einsatz: Einsicht fällt nicht vom Himmel, sie entsteht in uns.

▷ Die vierte Kontemplation beschäftigt sich damit, welche Vor- oder Nachteile es hat, seinen Begierden und Anhaftungen, seinem Zorn und seiner Unwissenheit nachzugeben. Welche Konsequenzen es nach sich zieht, welche Formen von Leid es erzeugt.

Es ist, als erstes, das Nachdenken über das Leiden, das allem Zusammengesetzten innewohnt und das alle Daseinsformen durchzieht. Gewöhnliche Menschen nehmen dieses Leid nicht wahr. Es ist vergleichbar mit einem Haar, das auf der Handfläche liegt. Doch Menschen, die auf dem Weg der inneren Entwicklung sind, empfinden dieses Leid so schmerzhaft, wie wenn das Haar im Auge ist.

Eine zweite Form des Leidens wird als Leid des Wandels beschrieben. Es meint, das alles, was durch egoistische Wünsche entsteht oder durch triebhaftes Verlangen, letztendlich in Leid mündet. Das ist wie Honig auf einem Rasiermesser: Je heftiger wir daran lecken, desto tiefer schneiden wir uns. Oder wie beim Trinken von Salzwasser: Es verlangt uns nach immer mehr, doch es schadet uns.

Die dritte Form des Leidens ist das Leid des Leidens, und das kennt jeder – zum Beispiel: Wenn man sich schneidet, dann tut es weh.

Diese vier Kontemplationen sind Hilfen: Konzepte, die einem helfen sollen, sich auf einen inneren Weg zu begeben, der zu unabhängigem Frieden führt.

Sie sind wie Medizin, die hilft, gesund zu werden. Sie sind nicht dazu da, einen traurig zu stimmen oder abwehrend zu sagen: Nun soll ich mich auch noch mit Leid auseinandersetzen, das ist mir zu frustrierend. Ganz im Gegenteil: Die Kontemplationen sind geeignet, Mut und Freude zu schöpfen. Den Mut, zu erkennen, dass es Wege gibt, unabhängig und frei zu werden. Die Freude, dass diese Wege jedem offen stehen.

Das ist der auch Grund, warum ich hier mit Ihnen meditiere:

Ich möchte Sie ermutigen, ein klein bisschen in Ihnen zu bewegen, sich wirklich ernst zu nehmen – sich wertzuschätzen.

NATÜRLICHE PERFEKTION

*Alles ist von Natur aus vollkommen, gerade so,
total rein und unbefleckt.*

Alle Phänomene erscheinen in ihrer einzigartigen korrekten Weise und Situation – immer wechselnde Muster erzeugend, die sinnvoll und bedeutungsvoll sind. Alles ist symbolisch, und es ist kein Unterschied zwischen dem Symbol und der Wahrheit, die symbolisiert wird. Freiheit, Erleuchtung und Buddhaschaft sind bereits vollständig entwickelt und verwirklicht.

Die tägliche Praxis der Meditation ist: normales Alltagsleben zu leben. Da der unterentwickelte Zustand gar nicht existiert, ist kein Grund vorhanden, sich in irgendeiner speziellen Art zu benehmen oder zu versuchen, irgendetwas zu erreichen oder zu praktizieren. Es sollte kein Gefühl da sein, sich zu recken nach außergewöhnlichen und verzückten Zielen und höheren Bewusstseinszuständen, weil das ganz einfach etwas Konditioniertes und Fremdes produziert, das dann dem freien Geistesfluss im Wege ist. Man soll sich nicht für sündig oder wertlos halten, im Gegenteil: Man sollte sich rein und perfekt vorkommen, so als ob einem nichts fehlt.

Wenn man Meditation praktiziert, soll man sie betrachten wie einen natürlichen Teil des Tagesablaufes – wie essen und atmen. Man sollte Meditation nicht als ein spezielles, formelles Anliegen





gen betrachten, dem man sich mit großer Ernsthaftigkeit und Feierlichkeit unterzieht. Man sollte sich klar machen, dass Meditation bedeutet, jenseits der Anstrengung, jenseits der Praxis, jenseits der Ziele und jenseits der Dualismen von Bindung und Freiheit einzutauchen. Meditation ist immer perfekt, es gibt nichts zu korrigieren. Da alles, was auftaucht und entsteht, Spiel des Geistes ist, gibt es keine schlechte Meditation und keinen Grund, Gedanken als gut oder schlecht zu beurteilen.

Deshalb sollte man sich nicht hinsetzen zur Meditation mit verschiedenen Hoffnungen und Befürchtungen über das, was dabei heraus kommt, man sollte sich einfach nur hinsetzen – ohne Spannung, ohne zu versuchen, den Geist zu kontrollieren oder zu zwingen, friedvoll zu sein. Wenn man bemerkt, dass man sich so auf einem Weg verirrt, unterbricht man die Meditation ganz einfach, entspannt für eine Zeit, um dann die Meditation wieder aufzunehmen. Wenn sich irgendetwas ereignet während oder nach der Meditation, so sollte man es nicht als ein Resultat interpretieren oder irgendetwas Spezielles daraus machen, sondern es einfach nur als ein Phänomen beobachten. Und man sollte nie versuchen, eine gemachte Erfahrung wiederholen zu wollen, weil das die natürliche Spontaneität des Geistes stört.





Bergkristall aus Arkansas, USA – 75 cm hoch und 50 cm breit.

NACHKLANG*Das Treffen von Jetsün Milarepa mit
der Schülerin Padarbum*

So sprach Padarbum zu dem Jetsün: »Verehrter Lama, ich habe noch gar nichts für's nächste Leben vorbereitet. Bitte gewähre mir Meditationsunterweisungen, damit ich diese Vorbereitungen treffen kann.«

Als sie ihn so inständig bat, freute sich der Jetsün sehr und meinte: »Bei mir brauchst du deinen Namen nicht ändern, wenn du ernsthaft das Dharma praktizieren willst. Auch mit langem Haar kannst du Buddha werden. Deshalb brauchst du weder die Haare schneiden noch die Kleidung wechseln.« Dann gab er ihr diese Meditationsbelehrungen über den Geist mit vier Beispielen und fünf Bedeutungen:

*Liebe Schülerin Padarbum,
Reiches Mädchen mit Vertrauen zum Dharma,
Nimm den Himmel als Beispiel;
Und lass deine Meditation ohne Begrenzung und Mitte sein.*

*Nimm Sonne und Mond als Beispiel;
Und lass deine Meditation nicht schwanken zwischen hell und
dunkel.*

*Nimm diesen Berg als Beispiel;
Und meditiere über das, was sich nicht bewegt.*

*Nimm den See als Beispiel;
Und meditiere darüber, dass das Wasser oben und unten
gleich ist.*

*Meditiere ohne jeden Zweifel
Über die wahre Natur des Geistes.*

So sang er. Er erklärte ihr die wesentlichen Punkte der Körperhaltung und der Meditation; dann ließ er sie praktizieren. Nachdem das Mädchen gute Erfahrungen und Erkenntnisse hervorgebracht hatte, sang sie dieses Lied, um ihre Zweifel und Hindernisse zu beseitigen:

*Lieber, kostbarer Jetsün,
Vollendeter Ausstrahlungskörper!*

*Über den Himmel meditieren ist einfach für mich;
Doch weniger einfach ist es, über die Wolken zu meditieren.
Bitte, gib mir Unterweisungen, wie ich über Wolken
meditieren kann.*

*Über Sonne und Mond meditieren finde ich einfach;
Doch nicht ganz so einfach ist es, über die Sterne zu meditieren.
Bitte, gib mir Unterweisungen, wie ich über die Sterne
meditieren kann.*

*Über den Berg meditieren finde ich einfach;
Doch weniger einfach ist es, über Gras und Bäume zu meditieren.
Bitte, gib mir Unterweisungen, wie ich über Gras und Bäume
meditieren kann.*

*Über den See meditieren finde ich einfach;
Doch weniger einfach ist es, über die Wellen zu meditieren.
Bitte, gib mir Unterweisungen, wie ich über die Wellen
meditieren kann.*

*Über den Geist selbst meditieren ist einfach;
Doch weniger einfach ist es, über Gedanken zu meditieren.
Bitte, gib mir Unterweisungen, wie ich über Gedanken
meditieren kann.*

Hocherfreut dachte der Jetsün: »Sie hat wirklich meditiert.«
Als Antwort sang er dieses Lied, in dem er ihr erklärte, wie man
Hindernisse beseitigt und die Praxis vertieft:

*Liebe Schülerin Padarbum,
Hör zu, reiches und hingebungsvolles Mädchen.
Über den Himmel zu meditieren, findest du einfach;
Doch Wolken sind nichts weiter als ein Zauberspiel im Himmel.
Verweile daher in der Natur des Himmels selbst.*

*Über Sonne und Mond zu meditieren, findest du einfach;
Doch Sterne sind nur ein Zauberspiel wie Sonne und Mond.
Verweile daher in der Natur von Sonne und Mond selbst.*

*Über den Berg zu meditieren, findest du einfach;
Doch Gras und Bäume sind nur eine magische Erscheinung
auf dem Berg.
Verweile daher in der Natur des Berges selbst.*

*Über den See zu meditieren, findest du einfach;
Doch Wellen sind nur das Zauberspiel des Sees.
Verweile daher in der Natur des Sees selbst.*

*Über den Geist zu meditieren, findest du einfach;
Doch Gedanken sind nur ein Zauberspiel des Geistes.
Verweile daher in der Natur des Geistes selbst.*

So sang er. Das Mädchen übte seinen Anweisungen entsprechend und erlangte Klarheit über die letztendliche, unveränderliche Natur des Geistes. Nach ihrem Tod löste sich ihr grobstofflicher Körper in Regenbogenlicht auf, Musik erklang, und sie ging in die reinen Sambhogakaya-Gefilde ein.

*Aus: MILAREPAS GESAMMELTE VAJRA-LIEDER
Theseus Verlag Berlin, 1996*

»Wissen ist wichtig.
Doch viel wichtiger ist die Art und Weise,
wie es genutzt wird.
Das hängt vom Herzen und vom Geist
desjenigen ab,
der über dieses Wissen verfügt.«

SEINE HEILIGKEIT
DER XIV. DALAI LAMA

Praxis

DR. MED. UTE PRÜGNER

Ärztin für Naturheilverfahren
Traditionelle Chinesische Medizin

Rothenbaumchaussee 26
20148 Hamburg

Telefon: 040-450 45 04 | Fax: 040-410 31 30