

## **Ein radikaler Ansatz für Wohlbefinden**

Mein Lehrer, Kyabjé Tulku Urgyen Rinpoche, verbrachte mehr als zwei Jahrzehnte im Retreat, bevor er von Tibet nach Nepal ging. Er war ganz anders als alle Dharmalehrer, die ich zuvor getroffen hatte, unglaublich weise, selbstlos gütig und geschickt als Lehrer. Er war berühmt für seine ‚den Geist aufzeigenden Unterweisungen‘, die auch als ‚Einführung in die Natur des Geistes‘ bezeichnet werden, die wichtigste Belehrung, die man in diesem menschlichen Leben erhalten kann. Es war so, als würde er einfach seinen eigenen Geist beschreiben, und einen dann geschickt dazu einladen, zu erkennen, dass dies auch die Essenz des eigenen Geistes ist.

Obwohl seine bloße Präsenz so außergewöhnlich war, war er doch sehr geerdet, bescheiden, und er sprach auf sehr einfache und dennoch tiefgründige Weise. Eine der bahnbrechendsten Dinge, die ich ihn jemals sagen hörte, war, dass „die Grundlage unserer Unzufriedenheit in der beständigen Beurteilung unserer Erfahrungsqualität“ zu finden sei. Diese einfache Aussage veränderte mein Leben.

Wir beurteilen ununterbrochen alles was geschieht, und unterteilen alle Erfahrung – egal wie trivial sie sein mag – in gut oder schlecht. Und dann beginnen wir darüber nachzudenken, und denken schließlich auch noch darüber nach in einer fast endlosen Sturzflut von Gedanken. Obwohl es sicherlich wahr ist, dass einige Dinge unsere Aufmerksamkeit erfordern und durchdacht werden müssen, tun wir das doch die meiste Zeit über völlig automatisch, wie im Autopiloten, nur weil es unsere Gewohnheit ist. Und diese Gewohnheit verursacht uns viel Leid.

Da es also nur eine Gewohnheit ist, die uns so viel Unzufriedenheit bringt, ist die gute Nachricht die, dass wir etwas dagegen tun können. Wir können diese ungesunde Dynamik beeinflussen, indem wir ein geringfügige, aber radikale Veränderung in der Art und Weise vornehmen, wie wir uns und die Welt um uns herum betrachten.

### **Was ist radikal?**

Radikal stammt im Englischen von dem Wort Wurzel ab, bedeutet wörtlich also Wurzel, beinhaltet aber auch die Bedeutung, dass etwas kontraintuitiv oder nicht eingängig ist. Um uns wohl in uns selbst zu fühlen, müssen wir die Wurzel des Wohlbefindens finden und sie kennenlernen. Diese Wurzel ist die Basis des Geistes. Es ist der Geist, der glücklich oder traurig ist, der eifersüchtig oder freudvoll ist, wütend oder liebevoll.

Ein anderer meiner Lehrer, Nyoshul Khen Rinpoche, benutzte gerne eine spezielle Metapher, um unsrer missliche Lage zu beschreiben. In ihr wird der Unterschied zwischen einem Hund und einem Löwen beschrieben. Wenn man mit Steinen nach einem Hund wirft, wird er dem Steinen nachjagen. Dies beschreibt, wie wir mit unseren Gedanken und Emotionen umgehen. Wir jagen allen Gedanken und Emotionen nach und spielen damit, durchdenken sie und werden zu ihnen. Wenn man dagegen mit Steinen nach einem Löwen wirft, wird er sich überhaupt nicht um die Steine kümmern. Er wird sich vielmehr umschaun, woher die Steine kommen.

Wir verbringen unser Leben beschäftigt mit Steinen—unseren Gedanken und Emotionen. Wir schauen niemals nach der Quelle dieser Gedanken und Emotionen, dem Geist selbst, diesem Gewährsein, dass die Gedanken und Emotionen kennt. Es gilt also zuerst, diese Gewohnheit zu beenden, den Steinen nachzujagen, und danach den Werfer dieser Steine anzuschauen, dieses Gewährsein. Und das ist auch heute noch eine genauso radikale Aktivität wie vor 2500 Jahren, als der Buddha sie als Erster entdeckte.

### **Wie man damit aufhört, Steinen nachzujagen**

Der erste Schritt besteht darin, sich daran zu gewöhnen, etwas zu unterlassen. Was zu unterlassen? Es zu unterlassen, diesen Steinen gewohnheitsmäßig nachzujagen—den Gedanken, Emotionen und Empfindungen, die sich in unserem Geist erheben. Wir tun dies, indem wir unserem Geist etwas anderes zu tun geben. Das kann etwas so einfaches sein, wie das Ausrichten unserer Aufmerksamkeit auf den Atem, oder auf die Bedürfnisse anderer. Wir gewöhnen uns daran, unsere Aufmerksamkeit auf etwas auszurichten, und dann sind wir achtsam, dass unsere Aufmerksamkeit dort bleibt, wo wir sie hin ausgerichtet haben.

Am Anfang erscheint es fast unmöglich, unser Geist scheint überall woanders zu sein, und wir vergessen, ihn zurück zu bringen. Indem wir dies aber wieder und wieder tun, jeden Tag, werden wir uns allmählich daran gewöhnen, und es fällt uns immer leichter. In dieser Hinsicht ist es völlig unerheblich, ob es nun Sitzmeditation, Tonglen, Ngöndro oder Sadhana-Praxis ist, das Prinzip ist bei allen das Gleiche: stabil bleiben bei diesem sanften Ausrichten, im Angesicht aller Gedanken, Emotionen und Empfindungen, die sich im Geist erheben.

### **Das Ausrichten unserer Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse anderer**

Das Ausrichten unserer Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse anderer ist ein entscheidender Ansatz, um mit dem Jagen nach unseren Gedanken, Emotionen und Empfindungen aufzuhören. Der Dalai Lama nennt diesen Ansatz ‚erleuchtetes Eigeninteresse‘. Je mehr wir uns anderen gegenüber verbunden fühlen können, desto mehr entspannt sich unsere gewohnheitsmäßige Beschäftigung mit der ‚beständigen Beurteilung unserer Erfahrungsqualität‘— der Quelle eines großen Teils unserer Unzufriedenheit.

Das Mitgefühl eines Buddha erstrahlt grenzenlos ohne Voreingenommenheit. Wenn die Sonne scheint, dann tut sie dies ohne jede Vorstellung wie „Heute werde ich scheinen“. Das ist vielmehr eine der Sonne innewohnende Eigenschaft. Auf gleiche Weise scheint so die Liebe eines Buddhas.

Wir haben genau die gleiche Möglichkeit, Liebe und Mitgefühl ohne jede Parteilichkeit auszustrahlen. Das Erlernen der Fähigkeit, wie wir unser Mitgefühl erstrahlen lassen, ist die Grundlage dafür, ein gesundes, emotional gut integriertes menschliches Wesen zu werden.

Dieses gesunde Verständnis eines Selbst ist ein wichtiges Sprungbrett für bedeutungsvollen, spirituellen Fortschritt. Indem wir uns beständig daran erinnern, kleine Funken der Liebe, der Freundlichkeit und der Fürsorge in unserem Leben zu entzünden, schaffen wir die Voraussetzungen für die Enthüllung unserer unbegrenzten Kapazität für Weisheit, die durchdrungen ist von Liebe.

Wie erfährt man bedingungslose Liebe? Meine Lehrer haben häufig empfohlen, damit zu beginnen, sich auf die kleinen Liebesbezeugungen in unserem Leben auszurichten. Diese sind die Funken der bedingungslosen Liebe, die versuchen, unsere selbst auferlegten Begrenzungen zu durchbrechen. Wir sind keine winzigen Individuen, sondern Teil einer grenzenlosen Verflechtung innerhalb eines großen, unvorstellbaren, liebenden Gewährseinsbereichs. Diese kleinen Funken der Liebe helfen uns aufzuwachen.

Obwohl wir alle Traumata und Kummer erleiden mussten, gründet unser aller Leben doch auf bedingungsloser Liebe. Wir wären nicht hier, wenn uns nicht jemand als Säugling gefüttert hätte, uns während einer Krankheit zum Arzt gebracht und uns in der Kälte eine wärmende Decke gegeben hätte. Mentoren lehrten uns in unserem Leben wertvolle Dinge, vielleicht einen Beruf oder indem sie unser spirituelles Leben bereicherten.

Wenn wir versuchen, an Menschen zu denken, die uns geholfen haben, geht unser Geist für gewöhnlich sofort zu all den Kränkungen, Beleidigungen und ungerechtfertigten Beschuldigungen, die wir ertragen mussten. Aus diesem Grund erfahren wir nicht die bedingungslose Liebe des Universums, diese bedingungslose Liebe, die unsere wahre Natur ist. Unsere Gewohnheiten hindern uns daran.

Stattdessen müssen wir versuchen, uns jeden Tag unmittelbar nach dem Aufwachen an jemanden zu erinnern, der uns Güte und Fürsorge erwiesen hat. Es aufschreiben. Und allmählich werden wir besser darin. Egal wie schwierig unser Leben auch gewesen sein mag, wir werden uns dann nach einer Weile an mehr und mehr Menschen erinnern, die unser Leben mit Freundlichkeit, Fürsorge und Liebe berührt haben. Sie müssen nicht vollkommen gewesen sein, aber sie haben für uns gesorgt.

Das sind die Funken der Liebe, sie häufen sich an, und versuchen in uns unsere wahre Natur, dieses liebende Gewährsein, zu erwecken. Indem wir uns an sie erinnern, sie anerkennen und dankbar für sie sind, wird sich das Universum allmählich selbst enthüllen, und wir werden erkennen, wer wir wirklich sind.

### **Großzügigkeit: Erschaffe Funken der Liebe durch Loslassen**

Loslassen ist eine Art der Großzügigkeit, eine Art Extraportion Fürsorge für sich selbst. Das Anhaften an Gedanken, Emotionen und Empfindungen ist eine subtile Form der Knauserigkeit, ein Versuch etwas zu behalten. Die sonderbare Sache ist aber die, dass wir versuchen an etwas festzuhalten, das nicht wirklich festgehalten werden kann. Wenn wir

dagegen den Gedanken und Emotionen großzügig den Raum geben, einfach nur da zu sein, ohne dabei zu versuchen sie aufrecht zu erhalten oder sie wegzujagen, dann können sie keinerlei Schaden anrichten.

Wir praktizieren also innere Großzügigkeit, indem wir innere Knickerigkeit fallen lassen, dieses Anhaften, das die Wurzel all unserer Probleme ist. Aber es ist auch wichtig, äußere Großzügigkeit zu praktizieren. Äußere Großzügigkeit stärkt die innere, und umgekehrt. Äußere Großzügigkeit bedeutet vollständig präsent und verfügbar für andere zu sein, besonders für ihre Bedürfnisse.

Wenn man innere und äußere Großzügigkeit besitzt, dann gibt es kein Anhaften an ein Ergebnis. Es ist die kraftvollste Art und Weise, zu geben und für sich selbst und andere zu sorgen. Loslassen enthüllt diese natürlich gewahre Liebe, die die Basis von allem ist.

### **Geduldige offene Weite als Basis für das Ansammeln der Funken der Liebe**

Wut ist das Gegenteil der Liebe. Wenn wir wütend sind, riskieren wir es, andere zu verletzen, aber das Opfer sind tatsächlich wir. Freiheit entsteht durch das Ansammeln dieser Funken der Liebe, Wut führt in die entgegengesetzte Richtung. Wenn wir wütend sind, werden wir keine Fortschritte auf dem spirituellen Pfad machen, es wird uns schlecht gehen, und wir verlieren vielleicht aus den Augen, was wir am meisten schätzen.

Geduld überwindet Wut. Wenn wir geduldig sind, selbst wenn die Wut lodert, werden wir nicht handeln. Wir warten geduldig. Geduld kommt aus dieser offenen Weite. In offener Weite kann sich ein wenig Wut erheben, aber sie wird nur ein kleines Kräuseln in der grenzenlosen Weite unseres Gewahrseins sein— die Wut kann uns nicht überwältigen. Innere offene Weite führt zu äußerer Geduld; äußere Geduld gibt uns die Freiheit, unsere Handlungen zu wählen anstatt gewohnheitsmäßig zu reagieren.

Unser Geist ist natürlich weit offen, aber wir richten uns auf die Gründe der Wut aus anstatt auf die offene Weite, in der sich die Wut erhebt. Wenn wir uns auf die Gründe konzentrieren, verlieren wir die offene Weite. Deswegen müssen wir uns wieder und wieder an die natürliche offene Weite des Geistes erinnern, indem wir während des ganzen Tages Mini-Pausen einlegen. So könnten wir für ein oder zwei Momente sitzen und den eigenen Atem spüren.

Aus offener Weite entsteht Geduld. Beide sind größer als die Wut. Ohne Wut werden unsere Funken der Liebe fließen.

Kein Moment der Liebe, der Güte, der Fürsorge oder des Mitgefühls ist zu klein. Durch die Kraft des Loslassens und der offenen Weite wird uns die natürliche, grenzenlose Kapazität der bedingungslosen Liebe mehr und mehr zur Verfügung stehen. Und keine Sorgen, wenn es am Anfang nicht für jeden, oder die ganze Zeit über klappt. Feiert die Funken, die ihr entfacht, und ihr erzeugt bereits dadurch die glückverheißenden Umstände für weitere

Funken. Das ist radikal; schaut nach innen, und die äußere Welt wird sich verwandeln.

### **Nach dem Steinewerfer schauen**

Nachdem man eine gewisse Stabilität erlangt hat, ist der eigene Geist ruhiger, etwas flexibler. Dann beginnen wir nachzuforschen, wer den Gedanken hat? Wer ist es, der den Gedanken erkennt? Wie ein Löwe, der sich dem Steinewerfer zuwendet, wenden wir uns “unserem Steinewerfer” zu, der Essenz des Geistes selbst.

Angenommen, ihr seid der Steinewerfer, und der Löwe wendet sich euch zu, was geschieht dann als Nächstes? Es gibt zwei Möglichkeiten:

Ihr rennt weg

Ihr werdet gefressen

Anders ausgedrückt, die Quelle der Steine verschwindet und es gibt keine Steine mehr. Tulku Urygen Rinpoche sagte immer: “Schaut nicht die Gedanken an, schaut das an, was denkt!”.

### **Den eigenen Geist kennen lernen**

Nehmt euch einen Moment, um euren Geist zu erforschen. Lasst uns z.B. annehmen, ihr habt gerade Angst. Wie wisst ihr, dass ihr Angst habt? Zu Beginn mag dies wie eine Frage erscheinen, deren Antwort so offensichtlich ist, das sie es nicht wert ist, gestellt zu werden—der Geist weiß, das er gerade Angst erfährt. Weiß diese wissende Qualität des Geistes um die eigene Angst besser oder schlechter als z.B. um die eigene Entspannung oder Friedfertigkeit? Je mehr wir nachforschen, desto vertrauter werden wir mit dieser gewahren Eigenschaft des Geistes, die ‚fühlend‘ definiert. Die Eigenschaft des Geistes, die um die Panik weiß, ist keine andere als die, die um den Frieden weiß. Anders ausgedrückt können wir erkennen, dass unser Gewahrsein weder verschlechtert noch verbessert wird durch das, was es wahrnimmt. Ist das nicht ein Trost? Zu erkennen, das unser Geist wirklich niemals Schaden erleidet selbst durch die schlechtesten Gedanken und Emotionen, ist unser erster Schritt dahin, wie ein Löwe zu werden.