

6. Achtsamkeitsabend 2016, Mittwoch 24. August 2016

... Provokation Mitgefühl

Leid ist allgegenwärtig: 1. Edle Wahrheit



Erschauern ob der Massen von Leid
Film von Luc Besson: Das 5. Element (Stelle 2:21:27)

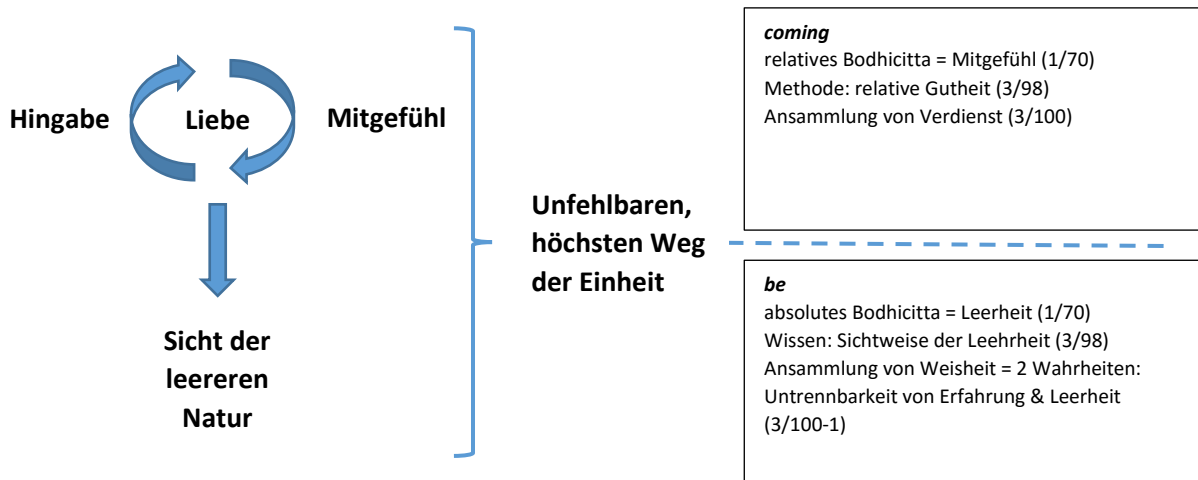
Früher, wie heute lehre ich nur das eine:
Leiden und das Ende des Leidens -
die unterschütterliche Befreiung des Herzens

Samyutta Nikaya 22, 86, 23 sowie Majjhima Nikaya 29,7

Ohne Ich-Bezogenheit würden wir kein Leid erfahren. Durch das Verlangen, unser Ego zu schützen, haben wir in der Vergangenheit eine Menge negativer, ichbezogener Handlungen ausgeführt und diese Handlungen reifen jetzt als leidvolle Erfahrung heran. Leid wird so zu einem Katalysator auf dem Weg: Es weckt uns auf und zeigt uns, wohin ichbezogenes Handeln führt. Es schreckt uns ab, weiter in der gleichen Weise zu handeln. Die Erfahrung von Leid ist eine unerschöpfliche Quelle kostbarer Unterweisungen und bringt uns auf dem Weg voran. Mit solch einer Sicht werden wir dem Leid mit einer offenen, frohen Geisteshaltung begegnen.

Bei allen Methoden, die wir anwenden, um Schwierigkeiten für den Weg zu nutzen, geht es um das ändern unserer Einstellung. Normalerweise halten wir uns für sehr wichtig und haben als Folge davon viele Konflikte mit anderen. **Schaffen wir es, uns selbst nicht mehr als den Mittelpunkt der Welt zu betrachten, verändert sich unser ganzes Leben** und es gibt keinen Grund mehr, ärgerlich zu sein. Unsere Handlungen sind dann automatisch von dem Wunsch geprägt, anderen zu helfen. In diesem Augenblick ist Bodhicitta, der Erleuchtungsgeist, natürlicherweise vorhanden. Wir müssen nur das Festhalten an unserer eigenen vermeintlichen Wichtigkeit aufgeben. (4 / S. 139)

Wege aus der Ich-Zentriertheit: Mitgefühl und Hingabe



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

Mitgefühl ist der Wunsch, dass alle Wesen vom Leid und dessen Ursachen frei sein mögen. Es drückt sich darin aus, dass wir an uns selbst arbeiten und keinerlei schädliche Handlungen ausführen. (4/110)

Der exzellenteste, perfektteste Umstand zum Realisieren der korrekten Sichtweise von Leerheit (=Weisheit) ist es, nach «oben» hin Hingabe zu allen erleuchteten Wesen zu entwickeln und nach «unten» hin Mitgefühl für alle Wesen zu kultivieren. (..) **«Liebe» sollte hier im Sinne von sowohl Hingabe als auch Mitgefühl verstanden werden.** (1/67)

Mögen wir uns Tag und Nacht in diesem unfehlbaren, **höchsten Weg der Einheit** (von Mitgefühl und Weisheit) üben, ohne uns je von ihm zu trennen. (2/69)



Meditation	Weisheit	Handeln
Bin ich gewahr?	Wie ist es?	Was ist heilsam?
Wenn wir gewahr sind erfahren wir,	...dass Alles bedingt entsteht und vergeht und wir selber ...dass Alles im Tiefsten leer und schon heil ist und wir es	... heilsame Bedingungen schaffen (müssen) = tun → coming ... nur zuzulassen brauchen = sein lassen → be

Das Herz aller spirituellen Praxis ist das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl. Das Ausmaß, in dem diese beiden entwickelt sind, prägt die Art und Weise, wie jemand dem spirituellen Weg folgt, und zeigt, wieweit sich sein Geist geöffnet hat. (4/109)

Mitgefühl entsteht aus dem Gewahrsein des Leidens anderer – und wenn wir wirklich hinschauen, sehen wir eigentlich überall nur Leid. Wir erkennen, dass selbst diejenigen leiden, die in günstigen Umständen leben und von außen gesehen glücklich erscheinen. Wir sollten uns nicht vom äußeren Anschein täuschen lassen: Auch dort, wo es weder Hunger noch Durst gibt, wo es keinen Krieg und keine materiellen Sorgen gibt, ist Leid.

Wer tiefer schaut, sieht unendliches Leid.

Um anderen helfen zu können, ist es unbedingt notwendig, dieses Leid zu sehen. Dafür müssen wir mit einem mitfühlenden, liebevollen und zugleich sehr klaren, durchdringenden Blick hinter die Kulissen schauen. Wenn wir frei von persönlichen Interessen und Faszination das Leben anderer betrachten, sehen wir ihre Ängste und ihr nicht enden wollendes Leid - und bei jedem ist es ein wenig anders. **Dieses Leid entsteht durch die allgegenwärtige Unwissenheit und drückt sich aus in Hoffnung und Furcht.** (4/115)

Doch allein der Wunsch, anderen zu helfen, genügt nicht. **Wollen wir sie wirklich vom Leid befreien, müssen wir erst selbst frei davon sein.** Versuchen wir, andere zum Glück zu führen, während wir selbst noch mitten im eigenen Leid stecken, wird das keinen wirklichen Nutzen bringen und letzten Endes scheitern. Um uns für andere einsetzen zu können, brauchen wir inneren Freiraum und der entsteht nur, wenn wir mit den eigenen Schwierigkeiten arbeiten, unsere Grenzen erkennen und **allmählich unsere Ichbezogenheit auflösen.** (4/111)

Die Belehrungen erwähnen, dass Hingabe und Mitgefühl nicht fabriziert oder künstlich sein sollten. Am Anfang ist dies jedoch sehr schwierig und wird sich wohl kaum automatisch einstellen. Wir müssen Hingabe und Mitgefühl langsam kultivieren, müssen eine gewisse Anstrengung aufbringen, um diese Gefühle hervorzubringen. Wir müssen uns zunächst konzeptueller Gedankengänge bedienen, um Hingabe und Mitgefühl zu kreieren. Stellt es euch so vor:

- Hingabe: Gäbe es die Buddhas, ihre Lehren und die perfekten Praktizierenden, die ihnen gefolgt sind, nicht – wir wüssten nichts über Buddhadharma. Macht man sich dies klar, dann entsteht ganz natürlich und unvermeidlich Hingabe in uns.
- Mitgefühl: (...) Wenn wir nun einmal ernsthaft darüber nachdenken, wie sehr andere Wesen leiden, was sie alles durchmachen, dann entsteht automatisch Mitgefühl in uns. Wenn wir uns ihr Leiden wirklich vor Augen führen, haben wir echten Grund für Mitleid. (1/69)

Praxismöglichkeiten

Die vier Grenzenlosen

1. Mögen alle Lebewesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen (=liebvolle Güte)
2. Mögen sie frei von Leid und dessen Ursachen sein (=Mitgefühl)
3. Mögen sie nie von der wahren, leidfreien Freude getrennt sein (=Mitfreude)
4. Mögen sie frei von Vorlieben, Anhaften und Ablehnen in grossem Gleichmut verweilen (=Gleichmut)

Tonglen, Austauschen von sich und anderen (nach 4/140f)

Es ist wichtig, diese formelle Praxis zusätzlich zum liebevollen und mitfühlenden Handeln im täglichen Leben zu üben. Sie wird uns helfen, eine weiträumige Sichtweise von Problemen und von Beziehungen mit anderen Menschen sowie ein Verständnis der Leerheit aller Erscheinungen zu entwickeln.

1. Zunächst lassen wir den Geist sich völlig entspannen und in eine tiefe Ruhe hineinfließen, ohne an irgendetwas festzuhalten. Wir ruhen in dem Gewahrsein, dass alles, was erscheint, unser eigener Geist ist und betrachten Erscheinungen nicht mehr als getrennt von uns selbst und verweilen mit völlig ruhigem, friedvollem Geist¹⁾. Auf natürliche und ungezwungene Art richten wir dann unsere Achtsamkeit auf die Atembewegungen, ohne sie zu beeinflussen und ohne irgendetwas zu beabsichtigen. Wir folgen den Atembewegungen, bis wir und ihrer klar bewusst sind.
2. Wir beginnen diese Praxis mit dem Annehmen von uns selbst, indem wir zunächst mit dem Einatmen unser eigenes Leid ins Herz strömen und sich auflösen lassen. Mit dem Ausatmen stellen wir uns vor, dass wir all das an heilsamen Qualitäten und heilsamer Energie erhalten, was unser Leid auflöst.
3. Nach einer Weile gehen wir dazu über einatmend das Leid von uns Nahestehenden Personen in unser Herz aufzunehmen. Ausatmend lassen wir Ihnen alles zukommen, was Ihnen gut tun würde.
4. Nach einer Weile dehnen wir die Praxis auf weitere Menschengruppen aus.
5. Zum Abschluss verweilen wir wieder in offenem Gewahrsein und lassen Alles los. Dadurch löst sich auch die Angst auf, vom Leid der anderen belastet oder verunreinigt zu werden. Das Gewahrsein der Leerheit ist der beste Schutz gegen alle Ängste.

¹⁾ Manchmal erwähnte Gendün Rinpoche, dass wir uns für die Tonglen-Praxis (das Austauschen von sich und anderen) die Offenheit des eigenen Geistes symbolisch als eine Lichtsphäre, als Buddha Shakyamuni oder als Tschenresi, den Buddha des Mitgefühls, in unserem Herzen vorstellen können. Doch kann die Praxis auch ohne eine solche Visualisation ausgeführt werden.

Quellen:

- 1 Tulku Urgyen Rinpoche, Die Worte des Buddha, Arbor Verlag
- 2 Tilmann Borghardt, Kommentar zum Mahamudra-Gebet
- 3 Chökyi Nyima Rinpoche, Präsent – Frisch – Wach
- 4 Gendün Rinpoche, Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters