

open: sich öffnen

[1] **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.**¹

[2] **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.

[3] **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] Um **Mitgefühl** zu **entwickeln**, müssen wir verstehen, dass die Wesen (*uns inklusive*) in der Vergangenheit aus Unwissenheit eine Vielzahl von ichbezogenen Handlungen ausgeführt haben, die jetzt eine Vielfalt leidvoller Lebenssituationen bewirken. Und die Verschiedenartigkeit ihrer (*und unserer*) gegenwärtigen Situation führt wiederum zu individuell verschiedenen Emotionen und Handlungen, welche die Ursache für mannigfaltige Situationen in der Zukunft sein werden. So ergeben sich unzählige Lebensformen, die aber alle gemeinsam haben, dass sie Leid beinhalten. **Angesichts des Leides, das allen Daseinsformen innewohnt, entsteht grenzenloses Mitgefühl:** der Wunsch, dass alle Lebewesen vollkommen frei von Leid sein mögen wie auch frei von allen Mustern, die zu immer neuen leidverursachenden Handlungen führen.

[5] Wir **beten Tag und Nacht dafür**, ihnen dabei helfen zu können, und **wünschen**, dass sie die Geisteshaltung hervorbringen mögen, die zu heilsamem Handeln führt, der Ursache für ihr künftiges Glück.¹

[6] Selbstzentriertes Handeln und Praktizieren in relativer Enge und Abgegrenztheit



Selbstloses Handeln und Praktizieren in Offenheit und Verbundenheit

[7] **«Ihr Bikkhus, worüber auch immer ein Bikkhu häufig nachdenkt und nachsinnt, das wird seine Herzensneigung werden.»**²

Wunschgebet zu den Vier Unermesslichen³

[8] Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.

Liebe(-volle Güte)

[9] Mögen wir alle frei von Leid und dessen Ursachen sein.

Mitgefühl

[10] Mögen wir stets von der wahren, leidfreien Freude erfüllt sein.

(Mit-)Freude

[11] Mögen wir frei von Bevorzugung, Anhaften und Ablehnen in grossem Gleichmut verweilen.

Gleichmut, Gelassenheit

¹ Gendün S. 109 - 111

² M 19 Zwei Arten von Gedanken (Dvedhāvitakka Sutta), Ziffer 6 und 11

³ Lodjong, Der grosse Weg des Erwachens, Sönam Lhündrup, S. 65

[12] Mit Hingabe praktiziert, enthalten **die vier Unermesslichen** alle anderen Dharmapraktiken. Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut sind **der Weg und zugleich die Frucht der Praxis**. Die Frucht ist wie ein Buddha in den vier Unermesslichen als Einheit zu verweilen, und der Weg ist, sich wirklich darauf einzulassen, in diesen vier Geisteshaltungen aufzugehen.

[13] (...) Eigentlich beinhaltet eine jede dieser Qualitäten auch schon die anderen drei (...).³

Betrachtungen zur Stärkung der Geisteshaltung der vier Unermesslichen:

[14] **Liebe: Wir erlangen dank der Lebewesen das Erwachen**, weil sie uns ermöglichen, Liebe, Mitgefühl und die anderen befreienden Qualitäten zu praktizieren. Zudem hatten wir in jedem Leben auf dem Weg zum Erwachen eine Mutter, die sich um uns gekümmert hat.⁴

[15] **Mitgefühl:** Siehe Punkt [4]

[16] **Freude:** Hakuin Zenji schrieb in einem alten Zazen-Lied: **«Alle Wesen sind Buddha-Naturen**, wie Eis im Prinzip Wasser ist. Wie traurig, dass die Menschen das Naheliegende ignorieren und die Wahrheit in der Ferne suchen. Das ist so, als verlange jemand mitten im Wasser nach Wasser. (...) **Das Nirvana liegt direkt vor (und in) uns;** (...) dieser ganze Körper ist der Buddha.»⁵

[17] **«Furchtlos nehme ich dabei alles Leid sämtlicher Lebewesen auf mich, insbesondere von jenen, die allen anderen Lebewesen Schaden zufügen. (...) Was für eine Freude, wenn alles Schwierige in mir heranreift und ich all dies Leid erfahre! Wenn leidende Wesen, von ihrem Leid befreit, in besonderer Freude weilen, bin ich umso glücklicher!»**⁶

[18] **Gleichmut, Gelassenheit:** Sowohl die Einstellung, grossen Nutzen für alle Wesen bewirken zu wollen, als auch das Anhaften und Hass in Bezug auf Lebewesen, findet sich bei allen gewöhnlichen Menschen, wobei allen **drei Aspekten dieser Handlung** (= *Subjekt, Objekt, Handlung*) eine individuelle Eigenart zugeschrieben wird: den Lebewesen (= *Objekt*), auf die sich das Anhaften oder Ablehnung richtet, dem anhaftenden oder ablehnenden Subjekt (= *Subjekt*), sowie dem Anhaften oder Ablehnen (= *Handlung*) selbst.

[19] **Objekt:** Du solltest gut untersuchen, ob der Körper, der Geist und das Leid der Lebewesen, an denen du haftest (= **Handlung**), wirklich aus sich heraus existieren oder nicht. Du wirst herausfinden, dass sie in Wirklichkeit nicht existieren. Dann gibt es kein Objekt des Anhaftens mehr (...). Führe in Bezug auf Lebewesen, die du ablehnst (= **Handlung**), die gleiche Analyse von Körper, Geist und Leid durch und ...

[20] **Subjekt:** ... untersuche dann auch Körper, Geist und Leid deiner eigenen Person.

[21] Auf diese Weise wird sich das grosse Freisein von begrifflichem (=dualem) Denken zeigen. → **non-doing, not-knowing** Wenn so beide, Begierde und Ablehnung, in ihrer eigenen Grundnatur befreit werden und sich die Natur der Dinge auftut – der Eine Geschmack in der Dimension grosser Leerheit – dann wird dies *Grosser Gleichmut frei von Anhaften und Ablehnung* genannt. Die Bedeutung von all dem tief zu verstehen und in solcher Erkenntnis zu verweilen, *ist unermesslicher Gleichmut*.⁶

[22] Wir werden unsere **Probleme nicht mehr als Störungen wahrnehmen, sondern als Hilfen**, uns in die Schwierigkeiten anderer hineinzusetzen. Je mehr Schwierigkeiten wir selbst erfahren haben, desto wirkungsvoller können wir anderen helfen. Von daher ist es geradezu ein Vorteil, Probleme zu haben. Wir können anderen den Weg zeigen, weil wir ihn aus Erfahrung selbst kennen. Die Arbeit des **Mitgefühls beginnt mit der Arbeit an den eigenen Problemen.**² → **relax** → **ongoing**

⁴ Lodjong, Der grosse Weg des Erwachens, Sönam Lhündrup, S. 69

⁵ Aus Jack Kornfield, Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen, Goldmann, S. 228

⁶ Matschig Labdrön in Lodjong, Der grosse Weg des Erwachens, Sönam Lhündrup, S. 72-74