

1 Liebe und tu, was du willst

Liebe, Lust und Leidenschaft. Ist das ein Weg zum Erwachen? Oder wohin führt dieser Weg? Die erste Frage ist: Was ist Liebe? Es gab einmal einen schönen Schlager: „*You don't know what love is, but I do!*“ *Who knows what love is?* Ja, wer weiß schon, was Liebe ist. Was ist das für Sie, die Liebe? Hat Liebe etwas mit Lust zu tun? Immer? Manchmal? Schließt sich das aus? Wo Lust ist, gibt es keine Liebe? Oder umgekehrt? Wo keine Lust mehr ist, ist die Liebe vorbei? Gehört die Lust zur Liebe oder behindert sie sie? Was ist Leidenschaft? Das ist ein sehr aussagekräftiges Wort: Leidenschaft, Passion. Auch im englischen und lateinischen Begriff steckt Leiden drin, *passion, passio*.

Für den deutschen Begriff gibt es ein Sprichwort: „Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft“. Leidenschaft hat also auch etwas mit Leiden zu tun. Aber Leidenschaft kann auch etwas ganz Positives sein. Menschen, die keine Leidenschaften haben, die für nichts brennen, sind meist ziemlich langweilig. Ihnen fehlt etwas Wesentliches. Ist Leidenschaft auf dem spirituellen Weg ein Hindernis oder etwas Notwendiges? Nämlich das, was die Not wendet?

Was hat Liebe, in all ihren Facetten, mit Erwachen zu tun? Und welche Rolle spielen Lust und Leidenschaft und aufgewühlte Emotionen? Es gibt natürlich sehr unterschiedliche Antworten auf diese Fragen, auch in den buddhistischen Traditionen. Bevor ich auf die unterschiedlichen Antworten eingehe, möchte ich ein paar allgemeine Gedanken zum Thema vortragen.

Im Abendland denkt man immer noch und auch schon sehr lange, dass eine Liebesbeziehung nicht ohne Sexualität existieren kann. Das ist unsere Auffassung: Zu einer Liebesbeziehung gehört Sexualität. In China geht man traditionell auch von dieser These aus. Wie es heute ist, weiß ich nicht. Man dachte früher: Die Basis einer langjährigen Beziehung zwischen zwei Menschen ist die körperliche Liebe. Und daraus erwächst dann vielleicht eine geistige, eine seelische Liebe.

Liebe und tu, was du willst

Die meisten von uns glauben vermutlich: „Je mehr Leidenschaft, desto größer die Liebe“. Im Christentum unterscheidet man traditionell zwischen Eros und Agape. Da gibt es die körperliche, leidenschaftliche und auch sexuelle Liebe, Eros, und Agape, die geistige Liebe, und zwischen den beiden besteht eine klare Hierarchie. Der Grundgedanke ist: Um den Eros kommt man als Mensch nicht herum. Wir sind halt schwach und hängen an unserem Körper. Aber *eigentlich* geht es um Agape, um die tiefe, geistige Liebe. Interessanterweise sagt Augustinus von Hippo, der große Kirchenlehrer aus dem dritten Jahrhundert: *Ama et fac quod vis*. Liebe und tu, was du willst. Das ist ein sehr schöner Satz, er hört sich fast an wie ein tantrisch-buddhistischer Spruch. Allerdings meint er damit die Liebe zu Gott. Wenn man diesen Satz etwas weiter interpretiert, hat man den Stein der Weisen gefunden und die Quadratur des Kreises entdeckt. Wenn man Gott *und* die Menschen, das Unbedingte *und* das Bedingte liebt, braucht man keine Regeln mehr. Übrigens hat Hannah Arendt über den Liebesbegriff bei Augustinus promoviert. Sie war eine große Liebende und sehr begabt für Liebe und Freundschaft.

Körperliche und geistige Liebe

Wir können davon ausgehen, dass in der griechischen und römischen Antike, aber auch in China und in Japan die körperliche Liebe sehr geschätzt, geachtet und gepflegt wurde. Die Ehe war eher ein Vertrag, kein Sakrament, und daher nicht heilig. In Indien herrscht heute noch die Auffassung, dass man die Phase der sexuellen Beziehungen braucht zur Reifung. Die Lehre der vier Lebensphasen, *ashrama*, besagt: Die Jugend ist die Zeit des Lernens, eine Zeit des natürlichen Zölibats. Dann kommt die Zeit der Beziehungen und der Elternschaft, des Berufs und des Lebens für die und in der Gesellschaft. In der Zeit lebt man die Liebe, sexuell und geistig.

Dann kommt die dritte Lebensphase, die Zeit, in der man sich, mit Billigung der Gesellschaft, mehr mit Religion beschäftigen darf. Man lebt noch in der Familie, aber es wird kaum noch Sexualität zwischen den Ehepartnern gelebt. Und für manche Menschen gibt es, wenn sie sich reif dafür fühlen, eine vierte Phase: Dann leben sie im Zölibat, gehen in die Einsamkeit und werden Sannyasin, Entsagende. Diese Auffassung ist auch heute noch sehr verbreitet in Indien. Inder finden es sehr seltsam, wenn man – wie in Tibet üblich – mit sechs oder zehn Jahren ins Kloster eintritt und dann den Rest des Lebens im Zölibat lebt. Das findet die indische Tradition absurd, obwohl es natürlich auch solche Fälle gibt.

In den 1970er-1980er Jahren gab es in Indien einen sehr bekannten und umstrittenen Lehrer, Bhagwan Sri Rajneesh, der sich später Osho nannte. Er hat einmal gesagt: „Wer unter vierzig Sexualität unwichtig findet, hat ein Problem. Und wer über vierzig ist und Sexualität immer noch für die Hauptsache hält, hat auch ein Problem“. Diese Haltung finde ich interessant. Das klingt auf jeden Fall sehr indisch.

1990 habe ich eine US-amerikanische Studie über Beziehungen gelesen, unter Frauen, unter Männern und zwischen Frauen und Männern. Die Paare wurden gefragt: Wie haltet ihr es mit der Sexualität und mit der Liebe? Die Studie kam zu folgendem Schluss: Wenn die Sexualität nicht mehr im Vordergrund steht oder keine Rolle mehr spielt, was bei vielen langjährigen Beziehungen der Fall ist, kriselt es. Die Studie kommt zu folgendem Schluss: Die Paare, die trotzdem zusammen blieben, waren v.a. die, die Affären tolerierten. Diese Menschen machten eine klare Trennung zwischen Liebe und Sexualität. In der Primärbeziehung, in der Hauptbeziehung, hat die Liebe ihren Platz, und mit anderen Partnern oder Partnerinnen lebt man Sexualität. Das Forschungsteam empfahl ziemlich direkt: Bitte lernt Affären zu haben, wenn ihr als Paar zusammenbleiben wollt. Das hat mich damals überrascht, aber ich fand es bedenkenswert. Die Frage an uns alle: Wie sehen wir, im Hinblick auf Zweierbeziehungen das Verhältnis von körperlicher Liebe, sexueller Anziehung und geistiger, seelischer Liebe? Wie hängen für uns Liebe und Sexualität zusammen?

Jetzt kommt die nächste Frage: Ist eine persönliche, eine sexuelle, eine intime Beziehungen förderlich auf dem spirituellen Weg? Oder eher hinderlich? Kommt es auf die Einstellung an? Sind Liebe, Lust und Leidenschaft hinderlich oder förderlich? Oder sind sie abhängig von der Einstellung, hinderlich oder förderlich?

Der Mann als Mönch

Jetzt möchte ich drei Modelle aus dem Buddhismus vorstellen. Ich orientiere mich dabei an den drei großen Strömungen des Buddhismus, die es in reiner Form natürlich gar nicht gibt. Es sind Strömungen, in denen es viele unterschiedliche Schulen gibt, und in jeder Schule wird das Thema ein bisschen anders interpretiert.

Ganz grob kann man sagen, dass im frühen Buddhismus – dessen Ideale heute v.a. in Sri Lanka, Thailand und Burma bzw. Myanmar hochgehalten werden – ist der Mann als Mönch das Ideal, der ideale Praktizierende. Das Ideal ist der Mann im Zölibat, der männliche zölibatäre Full-time-Praktizierende würden wir heute sagen. Manchmal spotten westliche Menschen von heute ein bisschen über diese Lebensform und sagen: „Ein Leben als Mönch ist heutzutage unzeitgemäß, das taugt doch nichts“, aber man muss überlegen, unter welchen kulturellen Bedingungen das ein Ideal war. Der Zölibat hat in Indien und Südostasien – und auch im mittelalterlichen Europa – Freiheit von familiären Verpflichtungen gebracht und die waren nicht klein. Ein Leben im Zölibat kann die übermäßige Abhängigkeit von anderen Menschen lockern, und einen Individuationsschub bewirken, *falls* man reif dafür ist. Wenn man nicht reif dafür ist, entstehen wilden Fantasien und zwanghaften Bilder. In seinen Bildern über die Versuchungen des Heiligen Antonius hat der niederländische Maler Breughel die Probleme eines asketischen Lebens sehr eindrücklich dargestellt. Solche Visionen hatten auch manche Yogis in Indien. Zölibat und Askese kann man weder vorschreiben noch fordern, das muss reifen – oder es reift eben nicht.

Wenn man gut meditieren kann und gerne allein ist, einen Zugang zur Innenschau und zur Sammlung hat, wenn uns dieser Weg fasziniert und auch leicht fällt, kann ein Leben im Zölibat eine Möglichkeit bieten, sich ohne große Ablenkung auf den spirituellen Weg auszurichten. Ich kenne einige Frauen und Männer, in meinem Alter oder ein bisschen älter oder jünger, die seit Anfang Zwanzig ordiniert sind, und ich haben den Eindruck, dieser Lebensstil stimmt für sie. Ein westliche Nonne hat es so ausgedrückt: „Ich hatte so chaotische Beziehungen, ich könnte gar nicht meditieren, wenn ich weiterhin Beziehungen leben würde. Ich muss die Welt vor mir schützen, und als Nonne bin ich

hilfreicher für die Welt“. Das nehme ich einigen Ordinierten ab, mit denen ich mich lange und immer wieder über dieses Thema unterhalten habe.

Das Üben im Alltag ist ziemlich schwierig, wie wir alle wissen. Vor allen Dingen solange die Einsicht in die Natur des Geistes, in Leerheit bzw. in Buddha-Natur fehlt. Das wird auch so formuliert für den Bodhisattva-Weg: Bodhisattvas können erst ab der ersten Bodhisattva-Stufe, dem ersten Bhumi, in der Welt leben. Erst nach der ersten direkten Einsicht in Leerheit bzw. in die Natur des Geistes können sie in der Welt leben ohne völlig in Kleshas und Leidenschaften verstrickt zu werden. Das ist die traditionelle These.

Wer im Zölibat lebt, ohne reif dafür zu sein, wird meist sehr leib- und naturfeindlich und – nicht nur in der indischen Kultur – auch frauenfeindlich. Solche Aussagen findet man leider auch in buddhistischen Texten: „Frauen sind gebärfähig, man muss sie meiden!“ Ein Mönch kommt zu Buddha und fragt: „Was soll ich tun, wenn ich einer Frau begegne?“ „Schau sie nicht an.“ „Was soll ich aber tun, wenn ich sie anschauen muss, weil sie zu Besuch kommt?“ „Dann betrachte sie als eine Schwester!“ usw. Es heißt immer wieder: „Hüte dich vor den Frauen!“ Auf Nachfrage wird dann gesagt, dass es den entsprechenden Hinweis auch für Frauen gab, also: „Hüte dich vor den Männern!“ Aber das wird meist nur auf ausdrückliche Nachfrage erwähnt.

Ethik und Achtsamkeit für die Laien

Im frühen Buddhismus geht man davon aus, dass Menschen die in Beziehungen leben, im allgemeinen nicht die Kraft, Energie und Zeit haben, tiefe Sammlung und tiefe Einsicht zu erreichen. Aber Menschen, die in Beziehungen, mit Familie und Beruf leben, können sich an den ethischen Regeln orientieren, und durch

ethisches Verhalten gutes Karma schaffen. Sie können Großzügigkeit üben und der Sangha Geld und nützliche Dinge spenden. Sie können die Mönche unterstützen – eine Nonne zu unterstützen gilt als nicht ganz so verdienstvoll, aber es ist auch ganz gut. Damit schaffen sie vielleicht genug gutes Karma, um im nächsten Leben als Mann wiedergeboren zu werden, denn das gilt als das Beste, und sich dann als Mönch ordinieren lassen. Dann leben sie im Zölibat und können erwachen und Arhat, Feindbezwinger, werden, einer, der den Feind der aufgewühlten Emotionen, der Kleshas bezwungen hat.

Generell heißt es in der frühbuddhistischen Tradition mehr oder weniger: Lust und Leidenschaft sind ein Hindernis auf dem Weg und die Heilmittel sind Askese und Disziplin und ein Leben im Zölibat. Wenn das nicht geht, soll man sich an den ethischen Regeln orientieren und dazu gibt es dann ausführliche Hinweise. Auch als Laien-Übende soll man alles vermeiden, was die Lust vergrößert, und das bedeutet nach traditioneller Auffassung, dass man zu vielen Gelegenheiten und an bestimmten Tagen auf Sexualität verzichtet: tagsüber sowieso und auch bei Vollmond, Neumond und Halbmond und – bei den Tibetern – auch am zehnten und fünfundzwanzigsten Tag des Mondkalenders. *(Gelächter)*

Ich habe Ende der 1970er Jahre in Dharamsala junge Paare Ende Zwanzig kennen gelernt, die versucht haben, sich an dies Regeln zu halten. Die sagten zu mir: „Diese Regeln sind eine Katastrophe, sie schaden unserer Beziehung“. Denn wenn sie einmal Zeit und Lust haben, miteinander zu schlafen, ist es entweder draußen noch hell oder es ist ein heiliger Tag und dann geht’s auch nicht. *(Gelächter)* Für uns aufgeklärte Menschen aus dem Westen klingt das sehr nach puritanischer Sexualmoral, nach Ablehnung von Sexualität. Der Soziologe Max Weber meint, dass man alle Aussagen über Sexualität in Indien im Kontext der großen

Sinnlichkeit der indischen Kultur sehen muss. Er meint, die typisch indische Betonung von Askese sei nur so zu verstehen.

Es gibt aber auch in der heutigen Theravada-Tradition wunderbare Beispiele für die Praxis von Laien, die von einer bekannten indischen Lehrerin namens Dipama begleitet wurden. Sie war auch eine Lehrerin von Josef Goldstein, Jack Kornfield und Sharon Salzberg. Sie hat in Bengalen, in Kalkutta, gelebt und ist Ende der 1990er gestorben. Dipama hat vor allem Hausfrauen unterrichtet. Sie hat ihnen beigebracht, wie man beim Bügeln und Gemüseschneiden, beim Putzen und Kochen Achtsamkeit übt. Sie hatte sehr viele Schülerinnen, die innerhalb von wenigen Wochen oder Monaten Strom-Eintritt erlebten, die erste Nirvana- oder Nibbana-Erfahrung, die erste Einsicht in Nicht-Ich oder Leerheit. Diese Art von Achtsamkeitspraxis im Alltag ist sehr, sehr effektiv. Sie hat die Frauen wertgeschätzt, ihnen Mut gemacht und an sie geglaubt: „Das könnt ihr!“, und zwar mit fünf Kindern und mit einem Mann, mit einer großen Familie und mit der Schwiegermutter im Haus. „Das könnt ihr, wenn ihr mit Hingabe und Vertrauen übt“. Ich kann das Buch über sie sehr empfehlen, es heißt einfach *Dipama*. Es ist ein Bericht über ihr Leben, mit vielen Geschichten von Menschen, die ihr begegnet sind. Es gibt auch ein wunderschönes Foto in dem Buch von dem sehr großen Josef Goldstein Hand in Hand mit der sehr kleinen Dipama, die ungefähr drei Köpfe kleiner ist. Ein wunderschönes Buch.

Zum Wohle aller Wesen: Bodhisattvas

Das Mahayana ist nach westlicher historischer Auffassung um die Zeitenwende entstanden, also zeitgleich mit dem Christentum. Im Mahayana ist das Ideal der männliche Laie, der Bodhisattva, wobei man auch „die“ Bodhisattva sagen kann, und in den Lehrgeschichten tauchen auch ab und zu Frauen auf. Aber was

wirklich neu ist: Das sind Männer, Kaufleute und Händler, die mitten im Leben stehen, Beziehungen leben und Frau und Kinder haben. Es heißt: diese Laien können erwachen, und zwar zum Wohle aller Wesen. Allerdings nur unter einer ganz besonderen Bedingung, die ich zu Beginn des Vortrages erwähnt habe.

Der Bodhisattva-Weg funktioniert ab dem Punkt, an dem man die erste direkte Einsicht in Leerheit hat. Eine kurze Einsicht reicht natürlich nicht aus, aber ab dem Zeitpunkt weiß man zumindest, worum es auf dem spirituellen Weg geht. Bis dahin hat man vielleicht ein paar schöne Vorstellungen. Man denkt dann: Erleuchtung heißt immer friedlich und glücklich sein und keine Konflikte haben. Man denkt, dann hat man keine aufgewühlten Emotionen mehr und ist immer klar und entspannt und ärgert sich nie. Das sind leider bloß schöne Ideen und völlige Illusionen.

Es heißt in den Mahayana Lehren, dass Laien wie Ordinierte, im Alltag die sechs Bodhisattva-Praktiken üben können. Dazu gehören Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Ausdauer, Sammlung und Einsicht. Wir alle können Großzügigkeit üben, wenn wir das *wollen*. Wenn wir nicht viel Geld haben, können wir Zeit und Aufmerksamkeit schenken, wir können zuhören und unsere Hilfe anbieten. Wir können Tag für Tag Großzügigkeit üben und auch Ethik. Wir können uns bemühen, nicht zu lügen und nicht hinter ihrem Rücken schlecht über andere zu reden, sie nicht zu verletzen usw. Wir können Geduld lernen, und das ist wirklich ein großes Feld der Übung. Wir können Ausdauer bzw. Freude am heilsamen Tun üben und herausfinden, welche Tätigkeiten uns inspirieren, Freude bereiten und vielleicht sogar auch noch uns und andere heilen. Wir können versuchen, anderen beizustehen. Auf jeder Stufe unserer Entwicklung können wir diese vier Haltungen üben. Aber es heißt, dass diese vier Bodhisattva-Handlungen, diese vier besonderen Fähigkeiten – großzügig sein, ethisch handeln, Geduld und Ausdauer bzw. Freude am heilsamen

Tun – erst dann transformierend wirken, wenn sie mit Einsicht in Leerheit, mit Einsicht in die Natur des Geistes und mit einer gewissen Fähigkeit zur Sammlung verbunden sind. Darum kommt man nicht herum. Wir können diese Haltungen aber im Alltag auch ohne tiefe Einsicht üben, und das ist eine gute Vorbereitung auf tiefe Einsicht.

Die kleine und die große Liebe

Alle Schulen des Buddhismus betonen, dass die Liebe, die man für die eigene Familie, für die Kinder, den Partner oder die Partnerin und für die Eltern empfindet, wertvoll ist und dass man sie ausweiten kann und soll. Das ist auch eine klassische Mahayana Übung. Man setzt an der Art von Liebe an, die man kennt, und weitet sie aus auf andere Menschen und schließlich auf alle Wesen.

Man kann in diesem Kontext den folgenden Hinweis vielleicht ganz neu hören: „Verzicht auf Beziehungen ist dann sinnvoll, wenn die ganze Welt unser Gegenüber wird“. Mit dieser Haltung kann der Verzicht auf eine kleine, individuelle Liebesbeziehung fruchtbar werden. Wenn wir alle Wesen als unsere Kinder, Geschwister oder Mütter ansehen, wie die tibetische Tradition empfiehlt, können wir vielleicht auf eine engere Beziehung verzichten. Das ist ein interessanter Ansatz. Wenn wir auf eine intime Beziehung verzichten, sollten wir diesen Schritt bewusst tun und ihn bejahen. Aber auch wenn wir allein leben, weil es mit einer Beziehung nicht klappt, kann uns diese Überlegung entlasten.

Zum Wohl von allen: aus Freude am Heilsamen

Die Kraft der Liebe wird im Mahayana zunächst an den ganz konkreten Beziehungen untersucht und dann auf alle Wesen gelenkt, und zwar schrittweise und systematisch. Das Mahayana macht sehr klar, woher die Energie kommt, sich um das Wohl der anderen zu kümmern. Diese Energie kommt aus der *Freude* am Heilsamen, nicht aus bloßem Pflichtgefühl. Pflichtgefühl kann der erste Schritt sein. Aber die unerschöpfliche Energie der Bodhisattvas entsteht aus einem Gefühl der Verbundenheit und aus der Freude am heilsamen Tun, an dem, was mich und andere heilt. Und den Menschen, die nicht genug Energie haben, empfehle ich die Praxis der Freude, die Sternstunden-Übung, das gezielte Nachdenken über kleine Momente des Wohlbefindens im Alltag. Überlegt euch: „Was macht mir Freude. In welchen Zusammenhängen, bei welchem Tun habe ich Energie, spüre ich Freude?“ Von diesen Tätigkeiten könnt ihr etwas lernen.

Die Quelle der Kraft, der Energie und der Ausdauer der Bodhisattvas ist nicht das Pflichtgefühl, nicht das buddhistische Über-Ich: „Du sollst alle lieben und zwar rund um die Uhr“, sondern die Freude am heilsamen Tun. Das ist die Definition von Energie, *virya*. Leider wird das manchmal auf Deutsch mit freudiger *Anstrengung* übersetzt. Diese Formulierung ist ein Widerspruch in sich selbst, denn wenn Freude anstrengend wird, ist es keine Freude mehr. Das englische *joyful effort* hat eine weitere Bedeutung. Manchmal heißt es auch *enthusiastic perseverance*, enthusiastische Ausdauer, aber auch das trifft es nicht ganz. Sehr oft wird Virya mit Ausdauer und Anstrengung übersetzt, und da wird man gleich müde, wenn man nur die Worte hört. (*Gelächter*)

Ich finde es sehr wichtig, dass im Mahayana die Kraft der Liebe und Zuneigung, die wir in unseren menschlichen, alltäglichen

Beziehungen erleben, als Quelle von Energie gesehen wird, als Ausgangspunkt. Davon kann man lernen, wie man sich fühlen könnte, wenn man mit allen verbunden wäre. Diese Verbundenheit kann man entdecken, und das macht das Üben sehr viel einfacher.

Ich habe Mitte der 1990er Jahre in Berlin einen Vortrag von Ringu Tulku gehört, und da sagte er: „Es heißt ja bei uns im tibetischen Buddhismus, man soll alle Wesen als die eigene Mutter sehen. Ich weiß, dass euch das nicht so gefällt“, und dann fuhr er fort: „Aber stellt euch mal vor, was eine Mutter alles tut für ihre Kinder. Hättet ihr Lust, das freiwillig zu machen für jemand, der nicht euer Kind ist? Nachts aufstehen im ersten halben Jahr, wenn die Bälger nicht durchschlafen? Würdet ihr das für irgendjemand anderes tun? Euch aus jeder Arbeit herausreißen lassen, weil ein kleines Kind etwas will? Am Krankenbett sitzen? Den Hintern putzen? Füttern? Ständig Windeln waschen? Aufs Rauchen verzichten?“ Er hat sehr anschaulich beschrieben, was eine Mutter alles für ihr Kind tut, und dann gefragt: „Hättet ihr Lust, das zu tun? Für irgendjemand anderes als für euer Kind?“ Wenn man das so betrachtet, wirkt die Übung ganz anders.

Dieser Körper ist der Körper des Buddha

Jetzt nähern wir uns dem Thema „Lust und Leidenschaft auf dem Weg zum Erwachen“. Jetzt kommen wir zum Vajrayana. Zuerst die Grundthese: Mit Einsicht in die Natur des Geistes, mit Einsicht in Buddha-Natur, mit Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit, kann man *alle* Emotionen, und die Betonung liegt auf *alle*, also *alle* Emotionen als Ausdruck dieser Natur der Wirklichkeit, als Ausdruck der Natur des Geistes erkennen. Dazu muss man aber eine Ahnung haben, was Buddha-Natur ist, sonst wird das alles sehr schräg. Es gibt in den tantrischen Sadhanas, in den

tantrischen Übungen diese wunderbaren Aussagen: „Dieser *Körper* ist der Körper des Buddha. Dieser *Ort* ist das reine Land. Dieser *Laut*, diese Rede ist die Rede des Buddha. Und alle *Gedanken* sind Ausdruck der Weisheit, Spiel des Dharmakaya.“

Wenn man das zum ersten Mal hört, denkt man vielleicht: „Was erzählen die mir da? Die haben ja keine Ahnung, wo ich gerade bin und was das für ein Ort ist. Vielleicht gibt es in Indien ein paar Orte, von denen man sagen kann: ‘Dieser Ort ist das reine Land’, aber nicht in Hannover oder Berlin Kreuzberg oder in Dortmund“. Alle Erfahrungen, heißt es da, sind Ausdruck der Natur des Geistes, sind ein Spiel der Natur des Geistes. Das ist die Grundthese des buddhistischen Tantra.

Orgasmus und Erleuchtung

Die Frage ist, wie man zu dieser Einsicht kommt. Dazu möchte ich euch zwei, drei provozierende Aussagen vorstellen. Mein tibetischer Lehrer Lama Yeshe war Mönch, und er hatte ab Ende der 1960er Jahre viel Kontakt mit westlichen Menschen. Er sagte Anfang der 1980er Jahre: „Jetzt will ich euch mal etwas sagen: Wer keinen Orgasmus erleben kann, kann nicht erwachen. Wer diese zentrale Energie nicht in den Weg zum Erwachen integrieren kann, kann nicht erwachen“. Das ist eine interessante Aussage, die auch durch andere Aussagen der tibetischen Tradition bestätigt wird.

Vom Gründer der Gelug-Schule, Lama Tsongkhapa, wird folgende Aussage überliefert: „Ordinierte, die keine rituelle Sexualität üben, können in diesem Leben nicht erwachen“. Er selbst war ein großer Reformator des Buddhismus. Nach seiner Meinung war es allerdings besser, wenn Ordinierte keine rituelle tantrische Sexualität praktizieren. Er sagte das, um die Reinheit des Mönchs-Ordens – und ich behaupte jetzt einfach: auch des Nonnen-

Ordens –, um die Reinheit des ordinierten Lebens zu bewahren. Er meinte, Ordinierte könnten im Todesprozess erwachen, wenn sie das klare Licht des Todes erkennen oder wenn sie im Bardo, im Zwischenzustand, alle Erfahrungen als Ausdruck der klaren Natur des Geistes begreifen. Das ist eine kanonische Aussage und als klare Kritik an den tibetischen Schulen gemeint, in denen Mönche und wohl auch Nonnen, die offiziell im Zölibat leben, gleichzeitig rituelle sexuelle Beziehungen, sogenannte tantrische Beziehungen pflegen durften und dadurch erwachten. Das zumindest erzählen manche tibetische Hagiographien, Heiligen-Legenden, tib. *namthar*, wörtlich Geschichte der Befreiung. Es gibt also unterschiedliche Ansichten zum Thema Sexualität und Erwachen. In der Nyingma- und Kagyü-Tradition heißt es eher: „Mit Einsicht in Leerheit, mit der rechten Einstellung dürfen Mönche und Nonnen rituelle Sexualität pflegen, ohne ihre Ordination zu verlieren“. Darüber gibt es eine heftige Diskussion in der tibetischen Tradition, und Lama Tsongkhapa hat sich für den Weg des klaren Zölibats entschieden, denn er wollte den Weg der Ordination schützen und rein halten. Er hat seinen Mönchen und Nonnen von ritueller Sexualität abgeraten, damit das nicht als Vorwand genommen werden kann, um ein Doppelleben zu führen, als Mönch und mit einer Beziehung. Denn diese Möglichkeit wurde natürlich auch nicht selten ausgenutzt nach dem Motto: „Was willst du, ich praktiziere *tantrische* Sexualität.“ Die Hauptkritik von Lama Tsonkhapa war, dass diese Doppelmoral sowohl Ordinierte als auch einfache Menschen verwirrt. Denn wer den in Tibet sehr hoch geachteten sozialen Status von Ordinierten genießt, sollte nach Lama Tsonkhapa, auch im Zölibat leben. Es gibt den Lebensstil der nicht-zölibatären Yogis und Yoginis, allerdings ohne den Schutz und die Unterstützung von Klöstern, die manchmal auch sehr reich waren.

Ende der 1980er Jahre kam einmal ein sehr netter Laien-Lama aus der Schweiz zu Besuch in unser niederbayrisches Zentrum. Er sollte eine Einführung in buddhistisches Tantra geben, und der Kurs war *sehr, sehr* gut besucht. Zu Beginn seines Vortrags sagte er schlicht: „Ich bin verheiratet, und ich praktiziere Sexualität mit meiner Frau. Aber das ist keine tantrische Sexualität, sondern Ausdruck unserer Liebe.“ Das war eine sehr klare Aussage. Tantrische Sexualität zu leben scheint nicht so einfach.

Alle Energie nach innen!

Ich komme noch einmal auf Lama Yeshe's Aussage zurück: „Ohne Integration der sexuellen Energie, gibt es keinen Weg zum Erwachen“. Diese Aussage habe ich mir gemerkt. Er fuhr dann fort: „Warum macht Sexualität Freude? Was passiert da eigentlich?“. Lama Mönch und lebte im Zölibat, aber er hat diese Frage dennoch gestellt. Er hat dann das indische System des feinstofflichen Energiesystems erwähnt – Chakra, Nadi, Bindu, d.h. Energiezentren, Kanäle und Tropfen – das auch in Tibet sehr beliebt ist und von erfahrenen Yoginis und Yogis praktiziert wird. Nach diesem System gibt es Lebensenergie, Prana, Energie-Kanäle, Nadi, und sieben Hauptknotenpunkte, Chakra, an denen Energie, Bindu, häufig blockiert ist. Durch systematische Meditationen mit diesem Energiesystem kann man diese Blockaden auflösen. Man kann den Prozess auf der körperlichen Ebene so beschreiben: Wenn die Lebensenergie in den Zentralkanal eintritt, ist sie sehr verdichtet. Dadurch wird auch körperlich unsere extrovertierte Haltung umgekehrt und nach innen geführt.

Normalerweise richten wir unsere Aufmerksamkeit eher nach außen. Wir greifen nach den Objekten der fünf Sinne und nach schönen Gedanken, nach Wissen und Denksystemen und neigen

dazu, „in die Objekte hineinzufallen“. Wenn es uns nun gelingt, die ganze Energie in den Zentralkanal zu lenken, ist das die körperliche Entsprechung des Erwachens. Wenn wir die Energie nach innen lenken ist das gleichzeitig eine Art Loslassen aller äußeren Dinge. Wir besetzen die äußere Welt nicht mehr so hoch, sondern lassen sie los. Das ist der Hintergrund von Lama Yeshe's Aussage. Die Freude der Sexualität erklärte er so: „In einer sexuellen Begegnung wird die Energie des Zentralkanals mechanisch von außen aktiviert, und das ist der körperliche Hintergrund der sexuellen Glückseligkeit“. Und: „Jetzt stellt euch die Freude vor, die entsteht, wenn ihr durch Meditation die Energie gezielt in den Zentralkanal lenken könnt!“ So hat uns Lama Yeshe zu Konzentrationsübungen mit den Chakren und Nadis und Tropfen zu motivieren versucht. Man stellt sich bestimmte Farben und Formen in den fünf oder sieben Energiepunkten im Körper vor. Im Fünfersystem sind das: Wurzelchakra, Nabelchakra, Herzchakra, Kehlkammerchakra und Scheitelchakra. Im Siebenersystem kommen dazu noch Geheimes Chakra, an den Genitalien, und Stirnchakra, zwischen den Augenbrauen, manchmal auch Drittes Auge genannt. Diese Erklärung der sexuellen Freude stammt also aus der yogischen Tradition, die die Tibeter aus Indien übernommen haben.

Freude und Einsicht

Es gibt noch eine wunderschöne Erklärung, warum Freude im Allgemeinen und Sexualität im Besonderen so wichtig sind auf dem spirituellen Weg. Lama Zopa hat einmal gesagt: „Je größer die Freude ist, die wir erleben, desto mehr Einsicht gewinnen wir“. Das gilt allerdings nur dann, wenn wir begreifen, dass die Freude die wir gerade erleben, *hier in uns* geschieht. Sie sitzt nicht in den Objekten und springt durch den Sinneskontakt in uns

hinein. Man muss also begreifen, dass die Freude, die man empfindet – wenn man einen schönen Duft riecht, eine Berührung erlebt, einen schönen Klang hört, etwas schmeckt oder etwas Schönes sieht –, zwar durch das Sinnesobjekt ausgelöst wird, aber *hier in uns* stattfindet. Das hört sich ganz einfach an, aber man braucht nur an einem reich gedeckten Tisch zu sitzen, dann vergisst man das und man denkt: „Je mehr Kuchen in meinen Mund und in meinen Bauch gelangt, desto glücklicher werde ich“. In dem Moment, in dem uns das Essen schmeckt, denken wir so.

Lama Yeshe meinte dann weiter: „Wenn ihr Tantra üben wollt, fangt am besten mit Tee und Keksen an. Esst einen Keks und macht euch beim Essen des Kekses klar, dass die Freude, die in euch entsteht, *in euch* entsteht. Der Keks ist zwar eine günstige Bedingung für Freude, aber die Ursache für die Freude liegt nicht in dem Keks, sondern in eurer Fähigkeit zur Freude“.

Auslöser und Bedingungen und Ursachen

Der Buddhismus unterscheidet zwischen Auslöser oder äußeren *Bedingungen* und innerer *Ursache*. Der *Auslöser* der Freude ist der Keks, aber die *Ursache*, warum ich mich freue, ist zum einen: „Ich habe *gerade* Hunger oder Appetit“, und zum anderen: „Ich *mag* Kekse“. Man kann ja niemand, die oder der keine Kekse mag, Kekse hinstellen und sagen: „Du, das bringt Glück, das macht objektiv glücklich, denn es sind meine Lieblingskekse“. (*Lachen*) Dann sagt die Person vielleicht: „Mich machen diese Kekse überhaupt nicht glücklich. Ich habe eine Weizen-Allergie“. Oder: „Ich habe Diabetes.“ Oder: „Ich mag einfach keine Kekse. Hast du vielleicht eine frische Möhre?“ Dass uns der Aufhänger nicht glücklich macht, liegt auf der Hand. Das ist sehr einfach zu verstehen, aber genau das übersehen wir immer wieder, immer

und immer wieder, wenn es ein Sinnesobjekt gibt, das uns gefällt. Wenn wir etwas sehen, hören, riechen, schmecken oder spüren, was angenehme Gefühle weckt, vergessen wir völlig, dass nur dann angenehme Gefühle entstehen, wenn wir aktuell gerade in einer bestimmten Stimmung sind und wenn wir das Objekt generell mögen.

Wenn du mich nicht leiden kannst und ich umarme dich, entstehen bei dir keine angenehmen Gefühle. Wenn ich genug gegessen habe, schmeckt mir das beste Stück Kuchen nicht. Und wenn ich genug geredet habe, macht mich die netteste Person der Welt nicht mehr glücklich. Das kennen wir alle. Das erleben wir auch in unseren besten Beziehungen. Wenn man diesen Zusammenhang begreift – beim Kekse essen, beim Tee trinken, beim Sehen schöner Dinge, beim spüren schöner Stoffen oder von schönem Holz – dann sind und bleiben wir entspannter. Lama Yeshe empfahl uns: „Übt das mit kleinen angenehmen Dingen, mit Tee und Keksen, dann begreift ihr mit der Zeit, dass die angenehmen Gefühle, die durch die fünf Sinnen in euch entstehen, zwar durch bestimmte Sinnesobjekte ausgelöst werden, die Ursachen aber in euch liegen. Wenn ihr das wirklich versteht, könnt ihr auch mit Berührung experimentieren und irgendwann – tantrisch genießen.“

Noch einmal: Freude und Einsicht

Mit einem klaren Verständnis für das Zusammenspiel von Ursachen und Bedingungen und mit einem tiefen Verständnis von Leerheit, mit einer tiefen Leerheitserfahrung, verstehen wir immer besser, dass die Zuschreibung von Qualität hier in uns geschieht. Die Quelle des Glücks liegt nicht in der Orange und in dem schönen Gebäude, nicht in der Suppe und nicht in der schönen Philosophie, sondern in meiner Fähigkeit zur Freude.

Keine Übung und keine Philosophie ist per se schön oder hilfreich, ich kann sie allerdings hilfreich *finden*, wenn sie mir tatsächlich hilft. Wenn man das begriffen hat, entdeckt man, dass der Geist feiner wird, wenn die Freude größer wird.

Wenn man den Zusammenhang von Auslöser und Ursachen nicht begreift, verliert man den Verstand und wird dumpf im Kopf, wenn die Freude größer wird. Lama sagte: „*Then you bliss out*“. Und weiter: „Ihr könnt das ganz einfach ausprobieren.“ Seine Empfehlung war: „Wenn ihr in einer Beziehungen lebt und meditiert, dann probiert ruhig aus, wenn ihr miteinander schlaft, wie weit ihr das wirklich *genießen* könnt. Dann entdeckt ihr vielleicht, wie die Aufmerksamkeit, die ganze Energie, das Bewusstsein immer feiner wird. Probiert es auf und dann wisst ihr, ob ihr wach bleiben könnt oder ob ihr bei großer Freude unbewusst werdet.“

Die These im Tantra ist: „Je größer die Freude, desto feiner der Geist“. Es heißt: „Wenn der Geist der großen Glückseligkeit, ein ganz feiner freudvoller Geist, Leerheit erkennt, entsteht ganz tiefe Einsicht“. Zuerst versteht man Leerheit begrifflich, mit dem Verstand: „Ach ja, das leuchtet ein, das sind alles nur Zuschreibungen. Das macht Sinn.“ Die Freundin existiert nicht aus sich heraus, der schöne Schrank auch nicht, sondern nur weil ich das schön finde, weil ich das zuschreibe, und das, was ist, ist leer von meinen Zuschreibungen. Alles ist leer von unseren Zuschreibungen. Alles was existiert, erfüllt seine Funktion, aber ich schreibe die Funktionen und Werte zu. Wenn man das mit einem ganz freudvollen Geist begreift, geschieht tiefe Einsicht. Oder: das *ist* dann tiefe Einsicht.

Diese große Freude ist für uns Menschen offensichtlich am einfachsten in der tiefen Liebe zu einer anderen Person möglich, oft verbunden mit einer erotischen oder sexuellen Anziehung. Von daher haben sexuelle Beziehungen, die mit Liebe und mit

Einsicht einhergehen, eine ganz große Bedeutung. Wir wissen das, selbst wenn wir keine Einsicht in Leerheit haben. In tiefen Begegnungen, schwimmt das Ichgefühl. Da sagen wir dann zwar manchmal: „Ich liebe dich“, aber eigentlich drücken wir damit ein Gefühl der tiefen Verbundenheit aus. Wir denken dann nicht: „Ich abgetrenntes Wesen liebe dich abgetrenntes Wesen“, sondern der Satz: „Ich liebe dich“ ist eher ein Ausdruck von Grenzenlosigkeit, von Nichtgetrenntheit. Viele Menschen kennen dieses Gefühl – sich nicht mehr getrennt fühlen, unendlich verbunden sein – aus einer guten sexuellen Begegnung. Der Buddha geht davon aus, dass man diese Erfahrung auch in der Meditation und in der Übung der Vier Unermesslichen Haltungen – Freundlichkeit, Mitgefühl, Freude und Gleichmut – machen kann. Mein Eindruck ist: das kann man gut zusammen bringen. In einer Beziehung, in der große Wertschätzung füreinander da ist und ein tiefes Verständnis, wie Außen und Innen zusammen wirken, können gute sexuelle Begegnungen das Verständnis von bedingten Entstehen, von Leerheit, von Buddha-Natur unterstützen.

2 Fünf Emotionen und fünf Arten von Weisheit

Jetzt möchte ich eine sehr schöne Unterweisung anschließen, wie wir mit Hilfe unserer normalen, alltäglichen, aufgewühlten Emotionen die Natur des Geistes entdecken können. Das ist die Lehre von den fünf Emotionen und den fünf Arten von Buddha-Natur. In der ausführlichen Fassung geht es um die fünf Buddha-Familien und die fünf Dakinis. Sabine Hayoz Kalff hält seit einigen Jahren Vorträge zu diesem Thema und gibt seit 2010 Kurse zu den Fünf Dakinis und auch Lily Besilly hat seit 2005 mehrere Vorträge

zu den fünf Arten von Weisheit und den entsprechenden Kleshas gehalten. Ich habe diese Unterweisung seit 1978 viele Male von Lamas gehört, aber das erste Mal *verstanden* habe ich die Zusammenhänge in einem Kurs von Alex Berzin 1993 in Berlin, den ich für ihn übersetzt habe. Sein Ansatz hat mir auch deshalb sehr eingeleuchtet, weil er kleine Übungen damit verbunden und das System sehr einfach erklärt hat. Die einfachen Erklärungen verstehe ich besser als die komplexen und ich gebe sie gerne weiter. Einige Elemente sind in seinem Buch *Den Alltag meistern wie ein Buddha* enthalten. Einen kurzen Überblick mit Übungen finden Sie auch in meinem Buch *Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde*.

Es gibt zwei Arten diese fünf Emotionen darzulegen: nach der Nyingma-Kagyü Tradition des tibetischen Buddhismus und nach der Gelug Tradition. Ich habe das Gelug-System bei Lama Yeshe und Alex Berzin gelernt. Es gibt da zwei kleine Unterschiede. Wenn Sie etwas lesen oder hören und es ein bisschen anders dargestellt wird, dann fragen Sie nach der Quelle. Und wenn es eine Darstellung aus der Nyingma-Kagyü-Tradition ist, wissen Sie, warum es anders ist. Beide verbinden Ignoranz und Spiegelgleiche Weisheit mit der Farbe Weiß und Hass und Weisheit der Wirklichkeit mit der Farbe Blau. Aber die Gelug-Tradition assoziiert das Spiegelgewahrsein mit dem Element Wasser und Wut und Hass mit dem Element Raum. Die Nyingma-Tradition macht das umgekehrt: Sie verbindet Ignoranz und Weisheit der Wirklichkeit mit dem Raum, und Hass und die Weisheit des Spiegels mit Wasser.

Ich nenne sie zuerst im Überblick – und zwar in der Gelug-Version – und werde sie dann einzeln vorstellen. Den fünf Arten der Weisheit werden fünf Farben und die fünf Elemente zugeordnet. Von der Erfahrung her beschrieben „erlöst“ oder „befreit“ jede Weisheit eine Verblendung, eine Klesha. Genauer gesagt, die

Klesha wird befreit, wenn wir verstehen, dass hinter jeder Klesha eine verborgene Weisheit steckt. Wir sagen: Hinter jeder Schwäche steckt eine Stärke. Man kann die Stärke befreien, wenn man die Schwäche, die Klesha erkennt. Es nützt nichts, wenn man aufgewühlte Emotionen schönredet oder heilig spricht. Das hilft nicht. Zuerst also die Übersicht über Farben, Kleshas, Gewährsein und Elemente und einige Hinweise zu den entsprechenden positiven Qualitäten oder Stärken.

Weiß. Ignoranz und Spiegelgleiches Gewährsein. Wasser.
Unfassbar. Nicht eingreifen.

Gelb. Stolz, Minderwertigkeitsgefühle und Weisheit der
Gleichheit. Erde. Samatha. Gleichmut.

Rot. Anhaftung: Weisheit der Unterscheidung. Feuer.
Einzelheiten wahrnehmen. Mitgefühl beim Lehren.

Grün. Neid, Heuchelei und Alles vollendende Weisheit. Wind.
Furchtlos. Angemessen. Kluges Handeln

Blau. Wut, Ärger, Jammern und Weisheit der Wirklichkeit. Raum.
Zwei Wahrheiten. Relativieren können. Frieden. Erwachen.

Ignoranz und Spiegel-Gewährsein

Wir kennen alle eine Art dumpfer Ignoranz, nach dem Motto: „Ich weiß Bescheid. Ist ja alles klar“. Und vielleicht denken wir insgeheim: „Was du zu sagen hast, interessiert mich nicht. Ich weiß ja schon, was du sagen willst“. Oder: „Alles klar. Ja, ich weiß, wie das funktioniert. Weißt du es nicht? Mach's doch so einfach so wie ich. Ist doch ganz einfach.“ Das ist eine Art von Sturheit oder Dumpfheit, bei der man gar nicht hinschaut. Wir kleben vielleicht an einer Theorie. Es ist eine Ignoranz gegenüber den Meinungen und Erfahrungen von anderen, eine Art vager Dumpfheit, Sturheit bis hin zur Rechthaberei. Diese Haltung kann

sich auch als Desinteresse äußern und Unwillen, sich mit einer Sache zu befassen.

Wenn wir diese Art von Dumpfheit *bemerken* und nicht bloß denken: „Die anderen sind blöd“, ist das bereits ein großer Schritt. Wenn man *bemerkt*: „Ich bin gerade dumpf und stur und verschlossen und voller Urteile“, ist das wunderbar. Denn das muss man ja bemerken, und das ist schon eine große spirituelle Leistung, Errungenschaft oder Gnade, wie auch immer man das nennen will. Dann leuchtet die weiße Warnlampe auf, das weiße Licht der tiefen Weisheit und uns erinnern: „Hallo, hallo, das Gewahrsein des Spiegels funktioniert gerade unzureichend“. Wenn ich meine Dumpfheit bemerke, kann ich innerlich einen Schritt zurücktreten und innehalten. Vielleicht bemerke ich dann, dass hinter dieser Dumpfheit und Sturheit eine Qualität von Buddha-Natur steckt, nämlich die Fähigkeit, wie ein Spiegel das, was da ist oder zumindest einige Aspekte, zu spiegeln, zu reflektieren. Das kann man auch spiegelgleiches *Gewahrsein* nennen. Wenn dieses grundlegende Gewahrsein des Spiegels geschult wird und mit einer tiefen Einsicht in Leerheit einhergeht, wird das zur spiegelgleichen Erkenntnis oder spiegelgleichen *Weisheit*. Das ist die tiefe Weisheit hinter der Dumpfheit.

Wenn ich urteile, wenn ich Bescheid weiß, dann ist eines klar. Ich kann nur urteilen oder auf meiner Meinung beharren, wenn ich vorher *irgendetwas* wahrgenommen habe, und das ist möglich durch das Spiegel-Gewahrsein. Das Spiegel-Gewahrsein ist noch nicht erleuchtet, es ist einfach eine Grundfähigkeit, die wir alle haben, denn wir können Informationen aufnehmen. Bevor wir urteilen, nehmen wir Informationen auf. Damit ich sagen kann: „Das ist blöd“, muss ich zuerst irgendetwas wahrgenommen haben: Da ist etwas. Das heißt, in dem Moment, in dem wir urteilen, stur sind, Bescheid wissen und dumpf sind und das *bemerken*, können wir uns ganz gemütlich zurücklehnen und das

spiegelgleiche Gewährsein zur Kenntnis nehmen. Wir können dann ganz praktisch und einfach für eine Minute nur das registrieren, was uns ins Auge fällt.

Alex Berzin hat bei seinem Kurs in Berlin das Bild der Kamera verwendet: „Tu einfach so, als ob du eine Kamera wärst, die Einzelheiten registriert: blau, grün, groß, breit, hell“. Wir haben das gemeinsam in diesem Kurs geübt. Wir haben im Kreis gesessen und uns zunächst angeschaut: „Schaut euch die anderen an und registriert die Urteile, die auftauchen: Oh Gott ..., schon wieder ..., sieht intelligent aus ..., sieht doof aus“. Wir haben einfach unsere Gedanken und Urteile wahrgenommen, ohne das groß emotional zu besetzen: „Sympathisch, unsympathisch. Kenne ich, kenne ich nicht“. Wir haben einfach alles zur Kenntnis genommen, was wir dachten.

Dann hat Alex Berzin gesagt: „So, und jetzt geht innerlich einen Schritt zurück, entspannt euch und nehmt zur Kenntnis, dass ihr diese wunderbare Fähigkeit besitzt, Details wahrzunehmen. Genießt diese Fähigkeit, Einzelheiten einfach wahrzunehmen, bevor ihr sie beurteilt“. Wir verstehen ja intellektuell, dass wir etwas wahrnehmen muss, bevor man urteilt. Man nimmt einfach wahr: rot, blau, schwarze Haare... Das kann man unterschiedlich subtil sein. Zunächst nimmt man nur die fünf Sinneswahrnehmungen zu Kenntnis: Klang hören. Geruch riechen. Farben sehen. Wenn man Geräusche hört: „Aaah, ist das ein blödes Geräusch, warum muss der blöde Autofahrer seinen Wagen fünfmal zünden und dann dreimal an unserem Haus vorbei fahren“. Bevor man das beurteilt und komisch oder unangemessen findet, hat man etwas gehört. Man geht einen Schritt zurück und ruht im Spiegel-Gewährsein, das einfach Informationen aufnehmen kann. Macht das Sinn? Mir leuchtet das ein. Ich finde diese Übung sehr einfach und sehr hilfreich.

Wenn man bemerkt, dass man urteilt, ist das bereits ein sehr großer Schritt. Man kann das Bild der Kamera zu Hilfe nehmen oder des weißen Lichts. Den fünf Arten der Weisheit werden fünf Farben zugeordnet, und jede Weisheit erlöst eine Verblendung, eine Klesha. Oder: Hinter jeder Klesha steckt eine verborgene Weisheit. Wir sagen: Hinter jeder Schwäche steckt eine Stärke. Man kann sie befreien, wenn man die Schwäche, die Klesha erkennt. Es nützt nichts, wenn man die Klesha, die Verblendung schönredet oder heilig spricht. Das hilft nicht.

Mit dem Bild der fünf Lichter kann man das folgendermaßen üben. Wenn man Sturheit oder Dumpfheit bemerkt, leuchtet das weiße Licht auf und erinnert uns an das spiegelgleiche Gewahrsein: „Hallo, hallo: Das spiegelgleiche Gewahrsein funktioniert nicht ganz optimal“. Dann lehnt man sich zurück und genießt die Fähigkeit, einfach Informationen wahrzunehmen. Wir haben das im Kurs ausprobiert und ich würde Ihnen empfehlen, das auch einfach auszuprobieren, für zwei, drei Minuten. Das können wir im Anschluss an den Vortrag in einer Übung ausprobieren. Während der Übung waren die Urteile nicht mehr so stark wie davor. Allerdings fallen wir leicht wieder in unsere alten Gewohnheiten zurück. Das heißt, wir müssen das viele Male üben, bis es uns in Fleisch und Blut übergeht und wir spontan das entsprechende Gewahrsein erinnern. Das sind Übungen, die wir machen, weil wir noch nicht so empfinden.

Stolz und die Weisheit der Gleichheit

Die zweite Verblendung ist Stolz und Arroganz bzw. deren Kehrseite, Minderwertigkeitsgefühle: „Also, mein Englisch ist wirklich besser“ oder: „Gott, kann die gut Englisch, mein Englisch ist so schlecht“. In dem Moment, in dem man *bemerk*t, dass ein Minderwertigkeitsgefühl aufsteigt, kann man diese Übung

durchführen. Solange man denkt: „Ich bin objektiv schlechter“, bemerkt man das Minderwertigkeitsgefühl noch nicht, sondern glaubt es unbesehen. In dem Moment, in dem man Arroganz *bemerkt* und nicht glaubt man sei besser, leuchtet das gelbe Licht auf und erinnert uns: „Das Gewahrsein der Gleichheit funktioniert im Augenblick unzureichend“. Dann geht man innerlich einen halben oder ganzen Schritt zurück, man lehnt sich entspannt zurück und macht sich folgendes klar: Um sagen zu können: „Ich bin schlechter als du“, muss es irgendetwas Gemeinsames zwischen uns geben. Ich sagen nie: „Meine Haare sind grüner als deine Nase“, sondern ich vergleiche Farben, ich vergleiche Festigkeit, ich vergleiche Englischkenntnisse. Es gibt etwas Gemeinsames zwischen uns und das vergleiche ich dann, „Du bist besser, ich bin besser“. Das ist doch eine klare Sache. Die Übung ist also ganz simpel.

Wenn ich stolz bin oder mich minderwertig mich fühle, trete ich einen halben Schritt zurück und frage mich: „Was ist das Gemeinsame, das ich gerade vergleiche? Du kannst Englisch, ich kann Englisch. Wunderbar, wir haben etwas gemeinsam“. Und dann ruhen wir eine Weile im Gewahrsein der Gleichheit. In dem Gewahrsein, das das Gemeinsame erkennen kann. Das ist eine großartige Fähigkeit. Wir können diese Fähigkeit schulen, uns darin üben, immer wieder und besonders in Momenten, in denen wir uns überlegen oder unterlegen fühlen. Wir können diese Übung hundertmal, immer wieder, jeden Tag ein, zwei Mal, dreimal, viermal täglich über mehrere Wochen ausprobieren. Wenn wir das verbinden mit einer tiefen Einsicht in Leerheit, in Buddha-Natur, dann reift diese Fähigkeit, dieses *Gewahrsein* der Gleichheit und erblüht zur *Weisheit* der Gleichheit, die das Verbindende in allen Menschen, in allen Wesen entdecken kann. Das ist die Grundlage des tiefen Gleichmuts der Bodhisattvas und der Buddhas. Sie spüren und wissen, dass wir alle etwas Wichtiges

gemeinsam haben. Was ist das? Der Dalai Lama betont sagt oft: „Alle Menschen wollen glücklich sein und niemand will leiden“. Diesen Wunsch haben wir alle gemeinsam und zwar immer. Auch wenn wir manche Leute blöd oder schrecklich finden, weil sie sich im Erlangen dieser Ziele so ungeschickt anstellen. Das haben wir auf jeden Fall gemeinsam. Darin sind wir uns alle gleich.

Diese Übungen sind deshalb so effektiv, weil sie an dem ansetzen, was wir den ganzen Tag über denken: „Das kann ich nicht so gut, die kann das viel besser“. Wir vergleichen uns unglaublich oft. Je instabiler unser Selbstwertgefühl ist, desto mehr weichen wir ihm aus. Wohin wir ausweichen, ist kulturell unterschiedlich, entweder in Arroganz oder in Minderwertigkeitsgefühle. Arroganz wird in unserer Kultur natürlich mehr gelobt und gefördert. Arrogant sein ist gesellschaftlich viel mehr akzeptiert als Minderwertigkeitsgefühle. Das ist klar. Aber beide Haltungen sind Ausdruck von Schwäche. Hinter beidem steckt Unsicherheit.

Anhaftung und die Weisheit der Unterscheidung

Jetzt kommen wir zu der Haltung, die ganz eng mit unserem Thema zu tun hat: Anhaftung: „Das ist wunderbar, das will ich haben. Du bist wunderbar, dich will ich haben und zwar für immer. Aber immer nur dann, wenn ich Lust auf dich habe, sonst nicht.“ Diese Bewegung hin zu jemand, dieses Sich-angezogen-fühlen und Festhalten-wollen, gilt im Buddhismus, und in allen Hochreligionen, als großes Hindernis auf dem Weg zum Erwachen. Anhaftung gilt als das Gegenteil von Liebe, als der nahe Feind von Liebe.

Immer wenn wir Anhaftung bemerken, nach dem Motto: „Ich finde dich wunderbar. Du bist objektiv, wirklich objektiv wunderbar. Das ist objektiv schön und wertvoll“, können wir diese Übung ausprobieren. Solange wir das naiv glauben, haben

wir Anhaftung noch nicht bemerkt. Wenn man aber bemerkt, dass man einem Objekt etwas zuschreibt und dann daran anhaftet, es haben will oder sich anklammert, wenn man das bemerkt, leuchtet das rote Licht auf und erinnert uns: Hallo, hallo. Das Gewahrsein der Unterscheidung funktioniert im Augenblick unzureichend“. Dann kann man sich wieder zurücklehnen und sich klarmachen: „Ich kann nur an jemand oder etwas anhaften, wenn ich die Fähigkeit besitze, einem Ding oder einer Erfahrung Wert zuzuschreiben und es als einzigartig zu sehen“. Das ist eine wunderbare Fähigkeit. Wir haben die Fähigkeit, einer Person, einem Ding, einem Sinnesobjekt Wert zuzuschreiben. Das ist *unsere* Fähigkeit. *Wir* machen das. Das ist wirkliche Magie, In diesem Augenblick sind wir wirklich Zauberinnen und Magier denn wir können so vielem Wert zuschreiben. Es ist einfach unglaublich. Wir *sehen* den Wert, weil wir ihn *zuschreiben* und wir sehen auch die Einzigartigkeit dieser Person. Da ist ja auch etwas Wahres dran, denn jede Person ist einzigartig und wir können das erkennen, durch dieses Gewahrsein der Unterscheidung. Dadurch können wir Einzigartigkeit sehen und Wert zuschreiben. Wenn man das begreift: „Ich kann Werte zuschreiben“, versteht man den Song: „If you can't be with the one you love, love the one you're with“. Wenn du nicht mit der Person zusammen sein kannst, die du liebst, liebe die, die da ist. Das ist ein ziemlich kluger Rat. So kann man denken, weil es diese Fähigkeit der Wertzuschreibung in uns gibt. Ende der 1970er Jahre haben das einige Songschreiber begriffen, auch im Westen. Dazu braucht man keinen Buddhismus. Dafür braucht man nicht nach Indien reisen. Wenn man diese Fähigkeit entwickelt und schult und mit einer tiefen Einsicht in Leerheit, mit der Einsicht in Buddha-Natur verbinden kann, reift das zur Weisheit der Unterscheidung, zur Buddha-Qualität der Unterscheidung, die Einzelheiten unterscheiden und Einmaligkeit, Einzigartigkeit sehen kann.

Neid, Eifersucht und Kluges Handeln

Manchmal sehen wir anderen Menschen und dann erblüht der Neid. „Hm. Wow. Was die haben, was die können, was die sind, was die an Zuwendung kriegen, das steht eigentlich mir zu“. Eifersucht und Neid tun ja ziemlich weh. Wenn wir sie bemerken, *falls* wir sie bemerken, leuchtet das grüne Licht auf, das Tara Licht und erinnert uns: „Hallo, hallo. Das Gewahrsein des klugen Handelns funktioniert im Augenblick nur unzureichend“. Dann kann man sich wieder entspannt zurücklehnen und uns an unserer großen und äußerst präzisen Aufmerksamkeit für aller kleinste Bezüge erfreuen. Wir wissen ja, dass neidische Menschen, und auch wir selbst, wenn wir neidisch oder eifersüchtig sind, genaustens mitkriegen, was zwischen wem läuft: „Der hat die angekuckt, und zwar eine Sekunde länger als mich. Wer hat wem geschrieben? Wer arbeitet mit wem lieber zusammen als mit mir? Die beiden haben ja schon wieder ein Seminar miteinander organisiert und nicht mit mir! Mich haben sie nicht gefragt“. Man wird unglaublich wachsam, wenn man neidisch oder eifersüchtig ist. Man sieht alles, man kriegt alles mit: „Diese Falte war vorher nicht in deiner Jacke. Was hast du gemacht? Hier oben“. Man wird unglaublich scharfsinnig und genau beobachtend, und das ist genau die Fähigkeit, die man braucht, wenn man klug handeln will. Man muss die Bezüge erkennen und die Zusammenhänge, man muss verstehen, wie was zusammen hängt, wie wer tickt, was jemand denkt oder empfindet, all das muss man wahrnehmen und dann kann man klug handeln. Personalchefinnen und Abteilungsleiter müssen das können. Sie müssen erkennen, wo wer welche Qualitäten entwickelt und wo wer wen mit welchen Qualitäten blockiert. Neid auf das, was andere haben, sind oder können taucht auf, und Eifersucht auf Zuwendung, die mir zusteht, taucht auf.

Angenommen, eine Psychotherapeutin ist neidisch, weil eine Kollegin mehr Klientinnen hat oder häufiger Urlaub machen kann. Wenn ich den Neid als Neid erkennen, leuchtet das grüne Licht auf und ich lehne mich entspannt zurück und überlege: „Ich bin jetzt neidisch, weil ihre Praxis besser läuft als meine und weil sie mehr Klientinnen hat als ich“. Dann kann ich mir überlegen, will ich wirklich eine Praxis haben, die größer ist, mit mehr Klientinnen? Will ich das, was das an Einsatz und Geld, an Verantwortung und Verbindlichkeit kostet, auch bezahlen?“ „Nein“, denken wir dann vielleicht: „Eigentlich nicht“. Dann wird dem Neid schon ein bisschen die Energie entzogen.

Vielleicht denke ich voller Neid: „Der hat dies und das geschafft und so eine tolle Stelle bekommen, so eine tolle Weiterbildung gemacht“. Wenn man das als Neid erkennt, kann man sich fragen: „Will ich das auch? Oder will ich was anderes, habe ich einen anderen Traum?“ Man kann den „Neid als Weg zum Mehr“ nehmen. Man kann im Spiegel des Neids die eigenen Sehnsüchte und Wünsche erkennen und sich dann überlegen: „Was will ich selber verwirklichen? Und was kann ich dafür tun, das ich dahin komme? Und will ich was dafür tun das ich da hinkomme?“ So habe ich schon oft meinem Neid den Zahn gezogen, wo ich dachte: „Ja, das Ergebnis hätte ich gerne, aber soviel dafür tun, will ich nicht“ und dann ist das Leben wieder einfacher.

Ärger und die Weisheit der Wirklichkeit

Jetzt kommen wir zu Wut und Ärger. Manchmal tropft der Wasserhahn, manche Leute kommen zu spät oder sie sind unzuverlässig – und dann kommt Ärger hoch. Solange man denkt: „Es ist objektiv gerechtfertigt, dass ich mit Ärger reagiere, findest du nicht auch?“, hat man den Ärger noch nicht bemerkt. Sobald man merkt: „Da steigt Ärger auf“, leuchtet das blaue Licht auf und

erinnert uns: „Hallo, hallo! Das Gewahrsein der Wirklichkeit funktioniert im Augenblick unzureichend“. Dann kann ich mich wieder entspannt zurücklehnen und genauer hinschauen, und zwar auf der relativen und absoluten Ebene meiner Erfahrungen. Zuerst achten wir auf die relative Ebene. Ich achte auf das, was gerade nicht funktioniert. Was funktioniert gerade nicht? Eine Kollegin kommt zu spät. Das ist *ein* Aspekt von Realität, das stimmt. Aber ein Großteil der Wirklichkeit, die auch noch stattfindet, ignorieren wir. Diese Person besteht nicht nur aus Zuspätkommen, sie *kommt* überhaupt. Ich meine, das ist ja schließlich etwas Positives. Sie kommt zwar zehn Minuten zu spät, aber sie kommt und sie erledigt diese und jene Arbeit, vielleicht nicht so perfekt wie ich das tun würde, wenn ich in Topform wäre, keine Sorgen hätte, gerade, nicht abgelenkt wäre und nicht unter Stress stünde, denn dann würde ich das besser erledigen als sie das jetzt tut. Aber erstens kommt sie und zweitens macht sie die Arbeit und ich muss sie nicht tun.

Die Übung besteht darin, dass wir, wenn wir uns über etwas ärgern, zunächst genau zur Kenntnis nehmen, worüber wir uns ärgern: Was genau ist der Auslöser für unseren Ärger. Dann richten wir die Aufmerksamkeit zusätzlich auf das, was jetzt gerade funktioniert, denn das gerät in Momenten des Ärgers meist aus dem Blick: „Du bist *immer* unpünktlich. *Nie* kann man sich auf dich verlassen. *Immer* machst du dadadadada“. Wenn wir die Wörter „immer“ und „nie“ benutzen, sind wir etwas überemotional, in einem kindlichen Modus: immer, nie, alles, sofort. Dann kann man überlegen: „Gut, du kommst zwar in neunzig Prozent der Zeit zu spät, aber in neunundneunzig Prozent der Fälle kommst du zumindest. Du kommst!“ Ich meine, wenn man ein bisschen schlau ist und eine Freundin hat, die *immer* eine Viertel Stunde zu spät kommt, dann nimmt man sich halt eine Zeitung oder einen Roman mit, und dann freut man sich, dass sie

zwanzig Minuten zu spät kommt, weil es gerade so spannend ist. (*Gelächter*). Das ist mein absolutes Heilmittel für Menschen, die zu spät kommen. Ich habe immer was Schönes zu lesen dabei, und manchmal freue ich mich richtig, wenn die Freundin dann dreißig Minuten zu spät kommen, weil ich dann in Ruhe lesen kann.

Gut. Wenn also Ärger auftaucht und wir den Ärger bemerken, leuchtet das blaue Licht auf. Wir lehnen uns entspannt zurück und nehmen zur Kenntnis, was nicht funktioniert und was uns stört: Man sollte einen tropfenden Wasserhahn durchaus zur Kenntnis nehmen. Aber dann schauen wir auch auf das, was funktioniert. Das gehört beides zur relativen Wirklichkeit: das, was funktioniert und das, was nicht funktioniert. Dann wird unser Bild vollständiger und unser Herz leichter. Und dann sind wir schon wieder ein bisschen klüger.

Dann kommt der Sprung in die absolute Wirklichkeit: Alles wird sich auch wieder ändern. Es gibt sozusagen den großen, offenen, lebendigen Raum, in dem dieses Zuspätkommen auftaucht und auch wieder verschwindet. Alles kann sich verändern, nichts wird immer gleich bleiben. Eigentlich braucht man hier die tiefe Einsicht in Leerheit noch gar nicht. Man über Unbeständigkeit nachdenken: alles wird sich auch wieder ändern. Die Wut wird auch wieder vorbeigehen und die Situation kann sich ändern, und ich kann mich ändern und du kannst dich ändern usw.

Wir beginnen immer mit der relativen Ebene, denn da ärgern wir uns ja. Wir fragen uns zuerst: „Was funktioniert nicht?“, das nehmen wir zur Kenntnis, denn wenn wir das nicht sehen, bemerken wir nicht, was uns das Leben schwer macht, und was wir ändern könnten. Damit wir das aber auch können, fragen wir: „Was funktioniert?“, denn wenn wir nur das sehen, was nicht funktioniert, wird unser Blick so eng, das wir nicht wissen, wo anfangen. Schließlich denken wir an Unbeständigkeit und Leerheit

und an den lebendigen Raum, in dem alles geschieht: „Es gibt den Raum, den offenen Raum, in dem all das, mein Ärger und dein Zuspätkommen, entstehen und wieder vergehen“. Das nennt man das Gewahrsein der Wirklichkeit, das gehört zu unserer Grundausrüstung als Menschen. Wir können – ohne erleuchtet zu sein, ohne Einsicht in Leerheit – kapieren, dass jedes Ding zwei Seiten hat, dass jede gute Situation auch ihre schwierigen Seiten hat und jede schwierige Situation auch ihre guten Seiten hat. Meist sieht jede Situation nach ein paar Wochen sowieso noch einmal anders aus. Und schließlich können wir in jeder Situation die Bodhisattva-Tugenden schulen und Geduld und Großzügigkeit usw. entwickeln. Wir können ein bisschen meditieren, vielleicht fünfzehn Minuten, wenn die Freundin zu spät kommt, das ist doch wunderbar, dann hat man Zeit! „Ja zum Leben – Danke, fürs Leben. Ja zum Leben – Danke fürs Leben. Danke keine Beschwerde.“ Das können wir zehn Minuten völlig ungestört üben, und das ist doch wunderbar.

Fünf auf einen Streich

Das ist eine Art wie man die fünf Kleshas, die fünf Arten von Verblendung – Sturheit-Dumpfheit, Stolz-Minderwertigkeitsgefühle, Anhaftung-Kleben-Festhalten, Neid-Eifersucht und Wut-Ärger – zur Kenntnis nehmen und dahinter die fünf Arten von Buddha-Natur, die fünf Arten von Gewahrsein entdecken kann. Ich habe diese Zusammenhänge zum ersten Mal 1993 in einem Kurs mit Dr. Alexander Berzin verstanden, und das ATI München hat seine Vorträge zu den Fünf Weisheiten als Broschüre herausgegeben. Seither lehre ich diesen Ansatz in Kursen und Vorträgen. Ich finde diese Übungen unglaublich hilfreich, denn sie helfen uns, nicht zu sehr an diesen heftigen Emotionen zu kleben. Stattdessen entdeckt man große Fähigkeiten darin, die lediglich

verzerrt sind, es aber auch bleiben, solange wir naiv an sie glauben. Wenn wir sie bemerken, können wir uns entspannen und sie entzerren, und damit die darin verborgenen Fähigkeiten befreien.

Das ist der tantrische Ansatz, das tantrisch-buddhistische Konzept: Buddha-Natur ist immer da und sie hat verschiedene Facetten. Wenn wir aufgeregt sind, Angst haben und unsicher sind, werden diese Fähigkeiten überlagert und verzerren sich. Dann äußert sich das Gewahrsein der Wirklichkeit als Ärger. Dahinter steckt aber auch eine große Klarheit, die erkennen kann, was nicht funktioniert. Aber man muss bei diesem Ansatz aber doch ein bisschen trainieren, damit man auch das sieht, was funktioniert, sonst ist das Bild nicht vollständig.

Wenn wir dann auch noch kapiern, dass sich alles auch wieder ändern kann und unsere Sicht der Welt nur Zuschreibung ist, können wir entspannen und das Beste aus jeder Situation machen, zumindest für eine Welt. Ein Beispiel: Vor ein paar Tagen war ich unglaublich glücklich, dass die Bahn Verspätung hatte, denn offiziell sollte mein ICE fünf Minuten *nach* Abfahrt des Regionalzuges ankommen, der leider nur stündlich fährt. Wäre der ICE pünktlich gewesen, hätte ich eine Stunde warten müssen. Ich hoffe jedes Mal, dass der eine Zug pünktlich ist und der andere Verspätung hat, dann krieg ich den, weil sie am gleichen Bahnsteig abfahren. Ich fuhr in den Bahnhof ein, sah meinen Anschlusszug drüben stehen, rannte schnell hinüber und fuhr ohne Aufenthalt nach Hause. So kann man glücklich sein, wenn der Zug Verspätung hat. Auch Verspätungen sind relativ.

Alex Berzin hat ein sehr schönes Beispiel für das Entdecken von Weisheit hinter den Kleshas verwendet. Ich habe es nie mehr vergessen: Ich komme in die Küche und sehe, sie ist sehr unaufgeräumt. Dann taucht Urteilen auf, ich bemerke es als Urteilen und lehne mich zurück. Ich sehe einfach

siebenundzwanzig ungewaschene Teller und vier Töpfe und viel Besteck. (*Gelächter*) Dann kommt vielleicht der Ärger auf. Wenn ich ihn als Ärger bemerke, sehe ich, da sind Teller, aber es gibt heißes Wasser und sogar Spülmittel und ich habe gerade eine halbe Stunde Zeit. Das alles ist jetzt da. Dann entsteht, etwas hoch gehängt, die allesvollendende Weisheit, die Erkenntnis des klugen Handelns und ich weiß sogar was zu tun ist. (*Gelächter*) Man muss nur das Wasser einlassen, dann kann man die Teller reinstellen und dann kann man sie abspülen usw. So kann man die anwenden, diese Einsichten, die aufgewühlten Emotionen auf die alltägliche Situation.

Gedichte und Geschichten

Jetzt kommen die abschließenden Worte. Es gibt ein Gedicht des Sechsten Dalai Lama. Das war ein großer Liebender und er hat viele Liebesgedichte geschrieben. Der Große Fünfte Dalai Lama starb mitten im Bau des Potala Palastes. Seine Vertrauten haben seinen Tod etwa zehn Jahre lang verheimlicht, damit es mit dem Bau des Potala Palastes weiter geht. Daher konnten sie erst nach zehn Jahren seinen Nachfolger suchen und der war inzwischen schon ein bisschen anders erzogen worden. Er wurde ein großer Liebhaber, der die Frauen von Lhasa sehr verehrte und viele Liebesgedichte schrieb. Eines seiner Gedichte haben wir 1978 im Tibetisch-Unterricht in Dharamsala auswendig gelernt: „Das Bild der Geliebten erscheint mir zu jeder Minute. Würde mir das Bild des Buddha so häufig erscheinen wie das Bild der Geliebten, wäre ich jetzt schon erwacht“. (*Lachen*) Leidenschaft, Liebe und Zuneigung sind ein Weg zum Erwachen. Man kann aus diesen Erfahrungen lernen, welche Kraft in der Liebe und Zuneigung steckt. Und genau diese Art von Leidenschaft und Hingabe brauchen wir zum Erwachen.

Viele kennen vielleicht die folgende kleine Geschichte: Der Schüler kommt zum Meister und fragt: „Wie ist das mit der Erleuchtung. Wann werde ich endlich erwachen?“ Dann sagt der Meister: „Komm, wir gehen zum Fluss. Wir gehen ein bisschen schwimmen“. Dann springen sie ins Wasser, schwimmen ein bisschen und dann nimmt der Meister den Kopf des Schülers und taucht ihn unter Wasser. Der kommt nach einer Minute wieder hoch und schnappt nach Luft. Da sagt der Meister: „Wenn du dich so nach Erleuchtung sehnst wie jetzt nach Luft, dann wirst du die ganz schnell erreichen.“

Es reicht also nicht aus, wenn man sagt: „Ja, ich finde das gut mit dem Erwachen, wirklich. (*Lachen*) Ich bin auch bereit jeden Tag fünf Minuten zu meditieren. (*Lachen*) Echt! Zumindest meistens und so mehr oder weniger, wenn ich gerade Zeit habe und mich danach fühle und echt inspiriert bin.“ Es braucht eine große Leidenschaft zum Erwachen, und wir können von unseren alltäglichen Leidenschaften viel lernen. Es gibt in der indischen Tradition sehr viele schöne Geschichten. Eine habe ich bei Mutter Meera gelesen, die in Hessen lebt. Diese indische Heilige sagte einmal: „Die Menschen weinen um so vieles, um ihr Geld, um ihre Arbeit, um ihre Geliebten und sie sorgen sich sehr. Wenn sie sich so um Erwachen sorgen würden, wären sie alle schon längst erwacht.“ Diese Art von auch Interesse, braucht es.

Ekstase und die Sehnsucht nach Erwachen

Dann ein Wort zur Ekstase. In jeder Ekstase, ob das durch Musik, durch Kunst, durch Sexualität ausgelöst wird, erleben wir den lebendigen Raum, in dem alles geschieht. Wir erleben das, was jenseits des Verstandes ist. Das kann auch ein Hinweis sein, wenn man begreift, worum es geht. Damit Freude ein Weg wird, muss sie einher gehen mit Einsicht. Es geht nicht um Sinnenreize an

sich, denn die hören ja immer wieder auf. Das ist bedauerlich, aber wahr. Das schöne an Sinnesfreuden ist, dass immer wieder geschehen können, aber sie haben Grenzen, denn sie hören leider schnell wieder auf. Nach der buddhistischen Psychologie dauern Sinnesfreuden und angenehme Gefühle ein Fünfundsechzigstel eines Fingerschnippens, und die unangenehmen zum Glück auch. (*immer schneller werdendes Fingerschnippen*) Alle Erfahrungen sind kurzlebig. Auch deshalb brauchen wir bei den Auslösern für angenehme Erfahrungen eine immer höhere Dosis. Wir brauchen normalerweise ganz viele Sinnesreize und daher gibt es so viele Schnitte bei modernen Filmen. Immer brauchen wir etwas Neues, und überall plärrt Musik, überall wartet der nächste Reiz, der nächste Reiz, der nächste Reiz. Aber in einer tiefen oder hohen Ekstase, wie man das auch nennen will, bekommt man eine Ahnung von dem, was größer ist als wir. Daraus kann man etwas lernen, wenn man kapiert, dass man da das Wesen der Wirklichkeit erlebt, spürt oder entdeckt. Es ist unendlich und ohne Grenzen, unfassbar, nicht mit Worten zu beschreiben, und nicht getrennt von uns. Das kann man in jeder Freude entdecken und daraus lernen, dass diese Dimension immer da ist.

Wenn wir uns danach sehnen, kann das sehr produktiv sein. Die Sehnsucht nach Erwachen, dieser Wunsch zu erwachen führt uns genau dahin. Man kann es auch so sagen: Solange das Streben nach Erwachen, Befreiung oder Erleuchtung nicht die Nummer Eins im Leben ist, geschehen halt andere Dinge. Das ist auch okay, aber dann wird es auch in diesem Leben nicht passieren. Solange uns andere Dinge wichtiger sind als Erwachen, kann man ein angenehmes Leben führen, und das beschreiben sie auch so in der Tradition. Dann richtet man sich ein bisschen nach der Ethik, übt ein bisschen Großzügigkeit und Geduld, passt auf, dass man anderen Leuten nicht nur auf die Füße tritt, sondern sie auch ein bisschen inspiriert und unterstützt. Dann kann man gemütlich und

gut leben, aber man braucht dann auch nicht mit dem Erwachen zu rechnen. Erwachen muss etwas sein, was uns existentiell berührt, sehr stark interessiert. Das Interesse muss mindestens so groß sein, wie unsere Hingabe an eine große Liebe. Mindestens, eigentlich sogar noch größer. Denn die große Liebe richtet sich meist auf eine Person und Erwachen auf das, was jenseits von Ich und Du ist.

Ich glaube, das reicht jetzt. Vielleicht noch mal Lama Yeshe zum Schluss: „Wer nicht fähig zum Orgasmus ist, kann auch nicht erwachen“. Wer keinen Zugang zu dieser Lebensenergie hat, bekommt auch keinen Zugang zu dem, was jenseits des Verstandes ist. Ich danke Ihnen für ihre Aufmerksamkeit.

Zum Abschluss machen wir zusammen eine geführte Übung zum Thema Ärger und Weisheit der Wirklichkeit.

Eine Übung: Ärger und das Gewahrsein der Wirklichkeit

Jetzt machen wir eine geführte Übung, in der wir das Buddha-Gewahrsein, das ursprüngliche Gewahrsein hinter den Emotionen entdecken. Im ersten Schritt erinnern wir eine kleine Situation aus den letzten Tagen oder Wochen, in der wir uns über jemand geärgert haben. Wir denken nicht an ein großes Drama, sondern an eine der vielen, kleinen Situationen, in der uns ein Verhalten, eine Aussage, ein Blick gestört hat. Wir erinnern eine kleine Situation mit soviel Einzelheiten, wie wir sie jetzt brauchen, um den Ärger, die Irritation, die Abwehr gut zu spüren, gut zu erinnern. Und jetzt schauen wir uns diese Situation noch einmal genauer an: „Was genau hat unseren Ärger geweckt, aktiviert? Was genau war das? Ein Verhalten, ein Blick, eine Geste, ein Satz? Etwas, was gefehlt hat, was nicht geschah?“ Wie haben wir darauf

reagiert? Was haben wir gesagt, getan oder vielleicht sogar nur gedacht? Was hat unser Verhalten bewirkt, bei uns selber, bei der anderen Person oder bei den anderen Personen? Hätten wir gern anders reagiert?

Jetzt suchen wir das Gewahrsein der Wirklichkeit hinter dem Ärger. Wir nehmen zur Kenntnis, dass da Ärger aufgestiegen ist. Wir erkennen den Ärger als Ärger und treten innerlich einen Schritt zurück. Das blaue Licht leuchtet auf und erinnert uns daran, dass das Gewahrsein der Wirklichkeit unzureichend, unvollständig funktioniert. Es funktioniert insofern, als wir wahrnehmen, was in der Situation nicht so gut geklappt hat. Das nehmen wir zur Kenntnis. Was genau hat da nicht funktioniert?

Wir nehmen zur Kenntnis, was nicht funktioniert und lassen jetzt die *ganze* Kraft des Gewahrseins der Wirklichkeit zu. Wir richten die Aufmerksamkeit auch auf das, was in der Situation funktioniert hat oder was auch gut ist oder gut war an der Situation. Das Gewahrsein der Wirklichkeit nimmt auf der relativen Ebene mühelos zur Kenntnis, was funktioniert, was da ist, aber auch das, was nicht funktioniert, was nicht da ist. Es nimmt die Vor- und Nachteile einer Situation zur Kenntnis.

Das Gewahrsein der Wirklichkeit erkennt auch die letztendliche Ebene von Wirklichkeit: Jedes Urteil, jede Bewertung in gut und schlecht, in Vor- und Nachteile, ist immer kontextbedingt und es gibt keine absoluten Aussagen. Vor- und Nachteile sind immer Zuschreibungen von einem bestimmten Standpunkt aus. Und für einen Moment spüren wir diesen lebendigen Raum, in dem Bedingungen, Umstände und Menschen erscheinen, für einen Weile so sind und wieder verschwinden. Wir erkennen: Alles ist leer von unseren Zuschreibungen.

Wenn wir uns ärgern und den Ärger bemerken, leuchtet das blaue Licht auf und erinnert uns daran, dass das Gewahrsein der Wirklichkeit mehr kann, als nur die Nachteile einer Situation zu

erkennen. Es kann auch das erkennen, was hilfreich und gut, angemessen und positiv ist, und es kann sogar erkennen, dass alle unsere Bewertungen Zuschreibungen sind. Und für eine Weile, für einen Moment ruhen wir im lebendigen Raum, in dem alles geschieht: Kommen und Gehen. Ja und Nein.

Jetzt fassen wir diese kleine Übung zusammen und bringen sie auf den Punkt mit der Frage: „Was ist mir bei der Übung aufgefallen? Was ist mir klarer geworden oder deutlicher? Und vielleicht taucht ein Bild auf oder ein Wort oder ein Schlüsselsatz, etwas, was unsere Einsicht auf den Punkt bringt. Und das lassen wir noch einmal auf uns wirken, damit der Eindruck tief wird.

Und dann beenden wir die Übung mit einer Widmung. Wir richten unsere Erfahrungen aus, wir geben ihnen eine Richtung und können uns dabei anregen lassen durch die Frage: „Wie soll sich diese Übung auf mein Leben auswirken? Was wünsche ich mir an Auswirkungen?“ Und wir formulieren das in eigenen Worten.

Möge diese Übung uns helfen, die fünf Arten von Buddha-Natur, die fünf Arten von Gewahrsein, hinter und in den aufgewühlten Emotionen zu entdecken. Möge sie uns helfen, das Gewahrsein der Wirklichkeit im Ärger zu entdecken, und mögen wir so erwachen zum Wohle aller. Mögen wir die Kraft, die Energie, die in aufgewühlten Emotionen gebunden ist, befreien und nutzen, auf dem Weg zum Erwachen. Mögen wir so lernen, immer angemessener, leichter und kreativer mit Umständen umzugehen und das Beste aus jeder Situation machen. Und das Beste in uns und anderen fördern in all unseren Begegnungen. Mögen alle Wesen glücklich sein.

Ende

Lese- Hörempfehlungen zum Vortrag

In der edition tara libre

Kleine Hefte. Je 2-3 €. Broschüren. Je 12-16 €

K03: Allein & mit anderen. Über Gruppen. 32 S. 2004. 2 €

K06: Auftanken und Entspannen. 24 S. 2007. 2 €

K09: Krieg und Frieden. 44 S. 2010

K11: Das Unmögliche wagen: Bodhicitta. 44 S. 2010

K13: Verantwortung, Schuld, Vergeben. 44 S. 2011

B06: Ich und Du. Fünf Vorträge. 180 S. 2006. 12 €

B11: Die kleine und die große Liebe. 244 S. 2010. 16 €

Audio-CDs. Je 10 €

V 1: Abschied, Angst und Lebensfreude. 14.5.2004

V 2: Beziehungen & Ethik: Der Achtfache Weg. 19.5.01

V 3: Beziehungen: Das Wunder der Begegnung. 9.9.04

V 4: Grenzen & Berührungslinien: Das Fremde. 28.1.00

V 7: Kommunikation: Kreativ streiten. 11.9.2004

V 8: Liebe, Lust und Leidenschaft. 22.8.2004

V 31: Die große Liebe. Berlin 14.7.2006

V 34: Frauen, Männer, Freiheit. Benediktus-Hof 3.10.2006

V 35: Mangel und Fülle. Würzburg 4.10.2006

V 50: Die große & die kleine Liebe. Münster 2.5.2007

MP3-CDs. Vortrag je 12 € (bis 150 Min).

M 28: Liebe, Lust & Leidenschaft als Weg? Tantra? 2008 (100 Min)

M 31: Beziehungen. Ein Mandala. Freiburg 3.5.2008 (150 Min)

M 32: Liebe, Lust... & buddhist. Tantra. Freiburg 2008 (70 Min)

M 51: Mit allen Sinnen leben. LKW Hamburg. 17.10.08 (90 Min)

M 71: Beziehungen: Lust oder Last? Berlin. 16.4.2009 (90 Min)

M 72: Neid und Konkurrenz. Berlin 17.4.2009 (92 Min)

M 88: Heftige Emotionen & Weisheit. HH 18.9.2009 (95 Min)

M 120: Beziehungen im Buddhismus. Köln 21.11.2009 (100 Min)

Bücher und Broschüren von und mit Sylvia Wetzel

Im Buchhandel

Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta. Frühjahr 2014
Einladung zur Muße. Kreuz 2012

Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. 1999. 2011

Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde. 1999. 2010

Leichter Leben. Über Gefühle. 2002. Lehmanns Media. 2013

Worte wirken Wunder. 2007. Lehmanns Media. 2013

L. Reddemann, S. Wetzel u.a., Kontexte von Achtsamkeit.

Vorträge Lindau 2010. Kohlhammer 2011

L. Reddemann, S. Wetzel. Der Weg entsteht unter deinen

Füßen. Achtsamkeit u. Mitgefühl... Kreuz 2011. Hörbuch. 2012

Die edition tara libre. *Auswahl*

B1: Das Herz des Weges. 186 S. 1996/2000. 2006. 2011

B2: Buddhismus und Politik. 2000. Erweitert. 296 S. 2013

B3: Übung im Alltag. 194 S. 1997/2000. 2006. 2011

B4: Das Patriarchat ist zu Ende. 1996/2000. Erweitert. 256 S. 2013

B5: Herz & Verstand. Fünf Vorträge. 160 S. 2006. 2010

B6: Ich und Du. Fünf Vorträge. 180 S. 2006

B7: Das Herz-Sutra. Ein Kommentar. 228 S. 2007

B8: Grüne Tara - Freie Frau und die Taubenschule. 220 S. 2007

B9: Geistestraining und Herzensschulung (Lojong). 220 S. 2008

B11: Die kleine und die große Liebe. 244 S. 2010

B12: Mut zur Muße und Freude am Tun. 244 S. 2010

B13: Mitgefühl. Tonglen. Acht Verse. Bodhicitta. 188 S. 2010

B14: Die Bodhisattva-Gelübde. Ein Kommentar. 292 S. 2011

B15: Frei und geborgen. Kommentar zu den Sechs Paramitas. 280 S.
2012

Kleine Schriften

- K1: Entspannung, Meditation, Buddhismus. 32 S. 1995/2000
K2: Lojong. Erziehung von Herz und Geist. 56 S. 1998/2000
K3: Allein & mit anderen. Über Gruppen. 32 S. 2004
K4: Arbeit & Muße, Leben & Sinn. Hannah Arendt. 56 S. 2004
K5: Die Vier Schleier. Drei Vorträge. 60 S. 2006
K6: Auftanken und Entspannen. 24 S. 2007
K7: Siebe Schritte zum Erwachen: Taubenschule. 32 S. 2004
K8: Buddhismus und Christentum. Vortrag. 44 S. 2008
K9: Krieg und Frieden. Vortrag. 44 S. 2010
K10: Geld und Identität. Vortrag. 44 S. 2010
K11: Das Unmögliche wagen: Bodhicitta. Vortrag. 44 S. 2010
K12: Die dunkle Nacht. Johannes vom Kreuz. Vortrag. 44 S. 2010
K13: Verantwortung, Schuld, Vergeben. Vortrag. 44 S. 2011
K14: Liebe, Lust und Leidenschaft. Vortrag, 44 S. 2012
K15: Achtsamkeit & Mitgefühl statt Ehrgeiz...Thesen. 60 S. 2012
- LTY1: Lama Thubten Yeshe: Denken und Sein. 154 S. 1987. 2002
LTY5: Thubten Yeshe. Leben in Würde und Weisheit. 240 S. 2013
T2: Claudia Webinger (Hrsg.): Die 21 Taras. A4, 108 S. 2002
T3: Sabine Hayoz-Kalff: Mütter, Kinder, Alltag. 24 S. 2002
T4: Sabine H. Kalff: Grüne Tara. Zur Tara-Legende. 160 S. 2007

Öffentliche Vorträge und Kurse

75 Vorträge auf Audio-CD. 2001-2008. Max. 80 Min. 10 €
2013 (Mai) über 170 MP3-CDs. 2000-2013“. Vortrag, Übungen,
Fragen. Wird fortgesetzt. € 12 (bis 150 Min). Je € 15 (ab 160 Min)

Bezug der edition tara libre: Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde.
Fax (03378) 80 49 56

Büro: Nives Bercht, Heckmannufer 4a10997 Berlin.
(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.dewww.sylvia-wetzel.de