

4. Achtsamkeitsabend, 4.5.2016

...und immer wieder muss ich mich entscheiden....

Umgang mit Widersprüchen und Zielkonflikten.



Meditation

Bin ich gewahr?

Wenn wir gewahr sind erfahren wir,

Weisheit

Wie ist es?

...dass Alles bedingt entsteht und vergeht und wir selber

...dass Alles im Tiefsten leer und schon heil ist und wir es

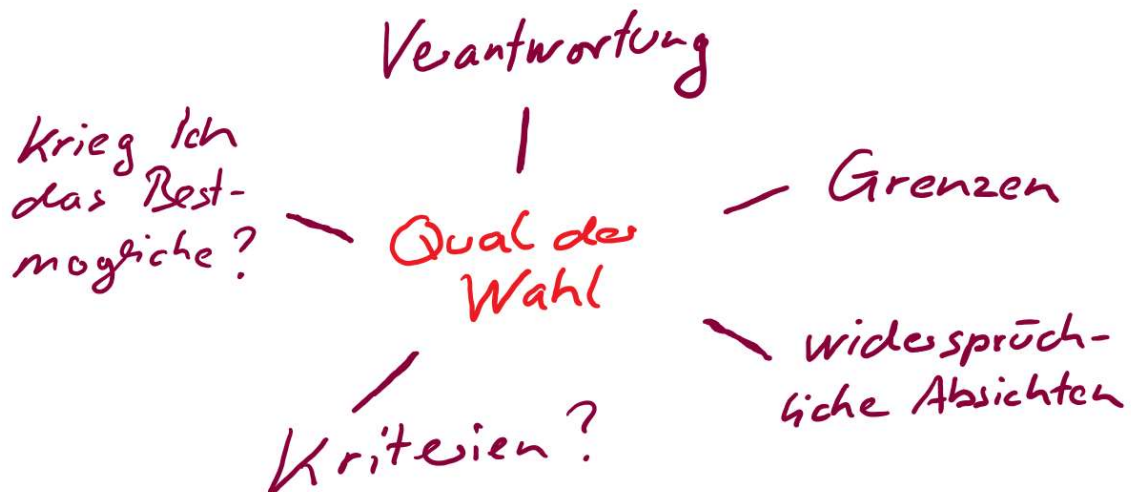
Handeln

Was ist heilsam?

... heilsame Bedingungen schaffen (müssen) = tun → coming

... nur zuzulassen brauchen = sein lassen → be

tun ⚡ lassen



(Gendün: S. 81-83) Unsere gegenwärtigen Lebensbedingungen sind das Ergebnis früherer Handlungen. Alle Freude, alle Erfolge und glücklichen Umstände, die wir **erleben**, entspringen heilsamen Handlungen von Körper, Rede und Geist, die wir in diesem oder in einem früheren Leben ausgeführt haben. Und alles Leid, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Zustände sind in gleicher Weise die Auswirkungen vergangener nichtheilsamer Handlungen von Körper, Rede und Geist.

Verantwortung versus Selbstbestimmtheit

Grenzen versus Freiheit

Innerhalb dieses Zusammenspiels von Kräften, die uns in vielerlei Hinsicht beeinflussen, bleibt ein kleiner Entscheidungsspielraum. Den können wir nutzen, um eine bessere Wahl bei unseren gegenwärtigen Handlungen zu treffen und so eine freiere, glücklichere Zukunft vorzubereiten. Wir können uns allmählich aus unseren Konditionierungen befreien und Bedingungen für ein tieferes Verständnis der Wirklichkeit schaffen. Die Vielfalt karmischer Mischungen von Glück und Leid ist ebenso gross, wie die Zahl der Wesen. Was ein jeder von uns erlebt, ist sehr persönlich, denn jede individuelle Handlung hat ihre entsprechenden individuellen Konsequenzen. Deshalb machen verschiedene Personen, obwohl sie eine sehr ähnliche äussere Situation erleben mögen, doch stets sehr persönliche, einzigartige Erfahrungen. Jeder erfährt eine andere Welt. (..) Als natürliche Folge unseres Tuns reifen unweigerlich die entsprechenden Früchte heran und das Reifwerden dieser Früchte können wir nicht verhindern. Deshalb gelingt es uns auch trotz aller Anstrengungen nicht, mit den Handlungen von heute unsere gegenwärtigen Erfahrungen zu kontrollieren. Obwohl wir uns mit ganzer Kraft wünschen, Problemen zu entgehen, schaffen wir es nicht, unsere momentane Situation dementsprechend zu gestalten. (..) Statt uns also darin zu erschöpfen, Umstände ändern zu wollen, die nicht mehr zu ändern sind, sollten wir uns um die Zukunft kümmern und gewahr werden, dass die Qualität unseres gegenwärtigen Tuns die Zukunft bestimmt. (..)

Die Voraussetzung für eine freiere und glücklichere Zukunft ist, aus den Fehlern der Vergangenheit zu lernen und sie in Zukunft zu vermeiden. Dessen eingedenk sollten wir uns vornehmen, unter keinen Umständen – und sei es um den Preis unseres eigenen Lebens – negativ zu handeln. Wir brauchen dafür nichts Besonderes zu unternehmen, weder dem Leben zu entfliehen noch den Körper unter Arrest zu setzen, sondern müssen einfach unseren Geist

widersprüchliche versus klare Absichten

kontrollieren. Unsere Handlungsweise ändert sich, indem wir unsere Absicht ändern. Absichten sind der Motor aller Handlungen. Dort müssen wir ansetzen und achtsam sein. Wenn unsere egoistische und missgünstige Geisteshaltung von einer altruistischen und wohlwollenden abgelöst wird, erscheint Frieden, Glück und Wohlbefinden von selbst. Samsara oder Leid «aufzugeben» bedeutet nicht, dass wir etwas Zusätzliches unternehmen müssten. Es geht darum, die Ursachen des Leidens zu erkennen und loszulassen. (..)

Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.
(M19.6)

Es geht nicht darum, andere oder die Welt zu ändern, sondern darum, den eigenen Geist zu meistern.

(Gendün S. 186-190) Allgemein gesprochen sind wir gefangen in

den Reaktionsmustern von Mögen und Nichtmögen, Wollen und Nichtwollen. Wir leben in der Hoffnung, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen mögen, und in der Furcht, dass Unangenehmes eintreten könnte. Die sich daraus ergebenden Gefühle des Unbefriedigt- und Angespanntseins und

Rechtes Bemühen: Kriterien

1. Die Vermeidung von noch nicht entstandenen unheilsamen Zuständen.
2. Die Überwindung von bereits entstandenen unheilsamen Zuständen.
3. Das Erwecken von noch nicht entstandenen heilsamen Zuständen.
4. Die Festigung und Erhaltung von bereits entstandenen heilsamen

und sämtliche Probleme entspringen unserem eigenen zwanghaften Geist und entstehen nicht, wie wir gewöhnlich denken, durch andere Menschen und äussere Zwänge. Sie kommen von unserem unstillbaren Durst nach Selbstbestätigung und Erfüllung im Aussen, von dem Wunsch, etwas zu

**Krieg ich das Bestmögliche
versus Entsagung**

erreichen, was nicht erreichbar ist. Dieses anstrengende Suchen nach einem Glück ausserhalb von uns ist die eigentliche Ursache unseres Leides und des Kreislaufes sich immer wiederholender leidvoller Existenzen. Mit Hilfe der

Meditation befreien wir uns vom Hoffen auf Glück und von Haften und Anspannung. Sie eröffnet und die natürliche Weite und grenzenlose Freude, die der Buddhanatur innewohnen. (..) *Wenn das Haften an einem Ich aufhört, hören auch die Projektionen auf.* (..)

(..) Für gewöhnlich greift der Geist, mit dem wir uns als einem «Ich» identifizieren, ununterbrochen nach Objekten und haftet an all den verschiedenen Situationen. In der Meditation geben wir dieses Greifen und Festhalten auf und lösen den Geist aus seinen Fesseln, indem wir alle Fixierungen und alles Abgelenktsein sich von selbst auflösen lassen.

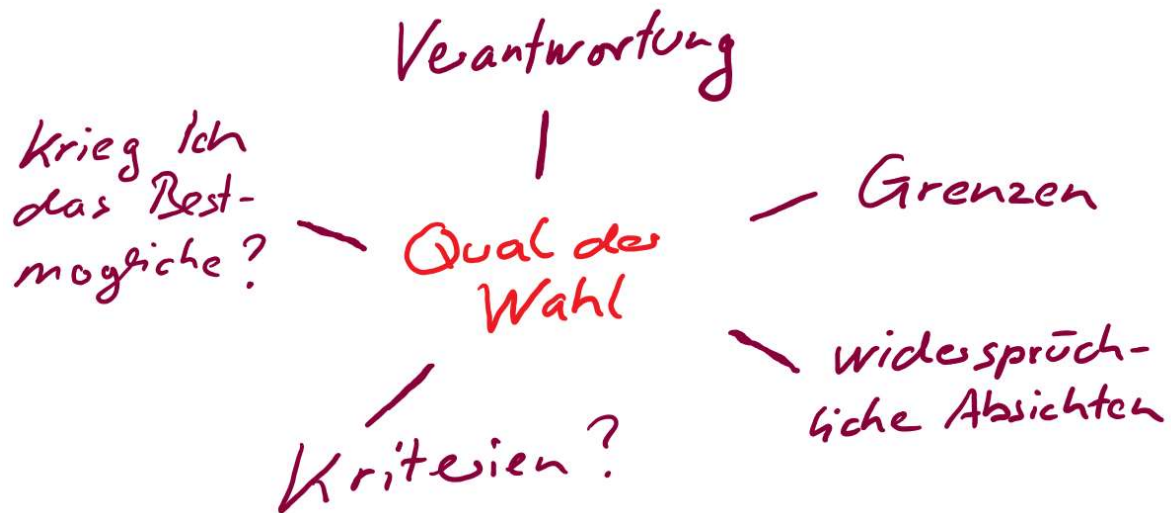
(..) Meditation bedeutet, den Geist im gegenwärtigen Augenblick ruhen zu lassen – ohne etwas abzulehnen, ohne etwas künstlich zu erzeugen und ohne das Sosein des jeweiligen Momentes zu manipulieren.

(..) Dazu ein Beispiel: Wenn wir Tee eingeschenkt haben, ist dieser zuerst noch in Bewegung. Doch wenn wir die Tasse in Ruhe lassen, wird sich der Tee allmählich beruhigen. Das Gleiche geschieht, wenn wir den Geist in Ruhe lassen: Er wird in einem Zustand von gelöster entspannter Entspannung weilen, die sich immer mehr vertieft. Nicht zu erlauben, dass der Geist in diesem entspannten, ruhigen Zustand weilt, ist, als würde man die Tasse fortwährend bewegen.

Meditation besteht darin, sich der im Geist stattfindenden Bewegungen bewusst zu werden und die Gedanken sich erheben und wieder dorthin zurückkehren lassen, woher sie kamen – ein natürlicher Vorgang, den wir einfach geschehen lassen. Unsere Aufgabe ist es, die Offenheit und Spontanität des Geistes zuzulassen.

(..) Öffnen und Loslassen ist nicht schwierig. Eigentlich ist es viel schwieriger, immerzu festzuhalten und sich abzumühen. Loslassen ist sogar die einfachste Sache der Welt. Es ist dabei überhaupt nichts zu tun.

(..) Wir müssen uns von Samsara, den Leid erzeugenden Mustern des Anhaftens lösen. Das Schwierige daran ist, dass diese Muster sehr stark sind, weil wie sie so lange genährt und durch so viele Handlungen verfestigt haben. Doch jetzt haben wir die Möglichkeit, uns von der Faszination und den Gewohnheiten, die uns an die Welt der Anhaftung binden, zu lösen. Dafür müssen wir die wahre Entsagung entwickeln – und dies nicht nur in Worten. Entsagung bedeutet, sich von der emotionalen Verwicklung in weltliche Angelegenheiten zu lösen.



(..) Wenn wir uns eingestehen, wie sinnlos und letzten Endes schädlich alle Handlungen sind, die wie aus Anhaftung ausführen, werden wir in der Lage sein, uns von ihnen zu lösen.

(..) Indem wir uns Anhaftung lösen und zugleich Mitgefühl und Vertrauen entwickeln, kommt der Geist in natürlicher Entsagung von selbst zur Ruhe.

Gendün Rinpoche, Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters, Norbu-Verlag

