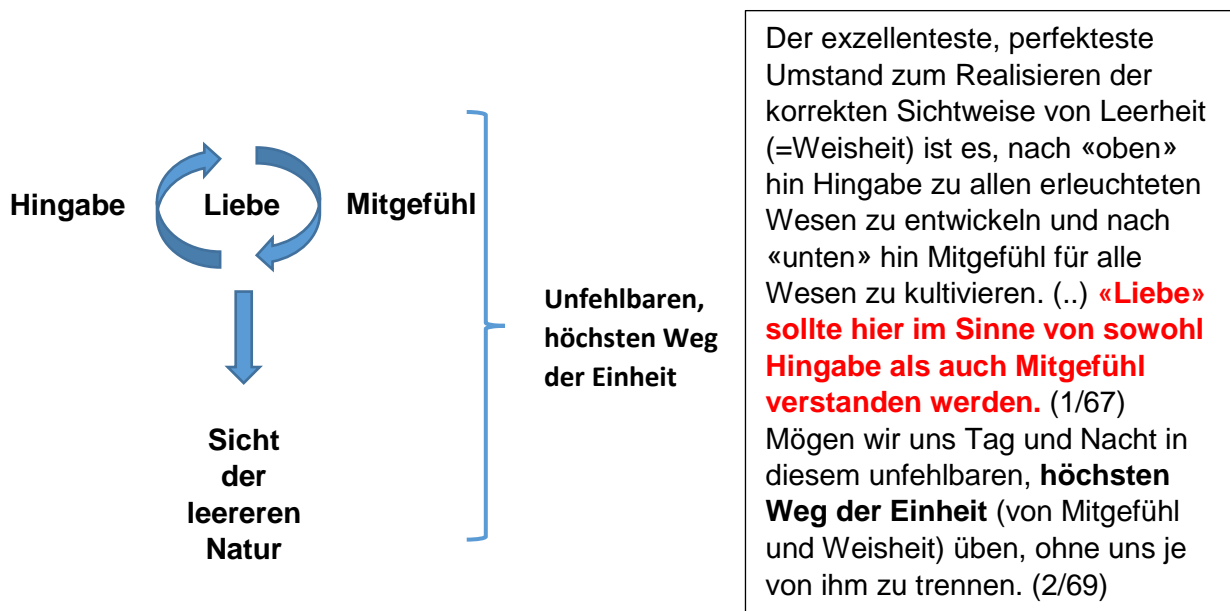


9. Achtsamkeitsabend 2016, Mittwoch 26. Oktober 2016

... noch grössere Provokation – Hingabe und Segen ...

Ohne Ich-Bezogenheit würden wir kein Leid erfahren. (..) Schaffen wir es, uns selbst nicht mehr als den Mittelpunkt der Welt zu betrachten, verändert sich unser ganzes Leben (..).
(4 / S. 139)

Wege aus der Ich-Zentriertheit: Mitgefühl und Hingabe



Unsere jetzige Situation ist spirituell gesehen ein Wendepunkt, an dem wir über zwei Möglichkeiten verfügen: aufwärts zu gehen oder abwärts. Wir können entscheiden, welche Richtung unser Leben jetzt nimmt. Dabei gibt es aber nicht Tausende von Möglichkeiten, sondern im Grunde nur die Wahl zwischen dem Weg, der alle Anhaftungen auflöst, und dem Weg, auf dem wir weiter unseren ich-bezogenen Interessen folgen.

(..) Das ist ein persönlicher Entschluss, den niemand stellvertretend für uns fassen kann. Haben wir eine klare Entscheidung getroffen, werden wir mit Leichtigkeit alle Schwierigkeiten überwinden und Fortschritte machen.

Klarheit

Entscheid

Vertrauen

Damit unsere Motivation stärker und unser Entschluss unumstößlich wird, sollten wir uns mit den Unterweisungen vertraut machen und ein wirkliches Verständnis davon entwickeln, was das Erwachen in die Dimension jenseits von Leid auszeichnet und welcher Nutzen für uns und andere aus dieser Verwirklichung entsteht. Ein solches Verständnis gibt unserem Geist eine klare Ausrichtung und erfüllt ihn mit Vertrauen und Hingabe. Dann wird der Weg zur Erleuchtung einfach.

Verständnis

Energie

Zu Problemen auf dem Weg kommt es nur dann, wenn wir keinen eindeutigen Entschluss gefasst haben. Wir verstehen zwar, dass wir an einem wichtigen Wendepunkt sind und gehen versuchsweise ein paar Schritte in Richtung Dharma, doch nach einer Weile sagen wir uns: „Drüben war es auch nicht schlecht“, und kehren wieder in weltliches Verhalten zurück, um wenig später festzustellen: „Oh, das ist aber ziemlich schmerzhaft, Dharma ist doch besser.“ Sind wir so zwischen weltlichen Anliegen und dem Weg des Erwachens hin- und hergerissen, entstehen unweigerlich Schwierigkeiten. Sobald wir uns jedoch des Wertes der Erleuchtung bewusst werden und unseren Geist ganz auf sie ausrichten, kommen wir auf natürliche Weise voran. (2 / 91 – 92)

Lehrer/-in

Alle Wesen brauchen Methoden sowie Führer und Gefährten auf dem Weg, um aus der Verwirrung herauszufinden und die Weisheit des vollkommenen Erwachens verwirklichen zu können. Zuflucht in die Drei Juwelen zu nehmen entspricht also einer unabänderlichen Notwendigkeit, der Zufluchtnahme Geist auf die Absicht, heilsame

Methoden

Gemeinschaft

einem universellen spirituellen Gesetz. Mit richten wir die Energie von Körper, Rede und Dharmapraxis aus, begleitet von der festen Handlungen auszuführen, die nicht nur uns selbst, sondern zugleich allen Wesen im Universum zugute kommen.

Wir nehmen nicht nur für das eigene Wohlergehen Zuflucht, sondern auch, um so schnell wie möglich fähig zu werden, alle Wesen aus dem Leid herauszuführen.

Zuflucht

Zufluchtnehmen ist eine Geisteshaltung vertrauensvoller Offenheit für das Ziel der Erleuchtung und ist zugleich auch eine tägliche Praxis, um immer wieder in diese Offenheit hineinzufinden. (2 / S. 95)

Hingabe

Buddha, Dharma und Sangha sind Ausdruck der Erleuchtung und verkörpern sie auf verschiedenen Ebenen. Wenn wir uns ihrer Qualitäten bewusst werden und sehen, wie kostbar und unerlässlich ihre Hilfe ist, geben wir unseren Stolz und unsere selbstbezogene Haltung auf. Wir erkennen, dass wir den Weg zur Erleuchtung nicht allein finden können, und vertrauen uns ihrem Segen an.

Öffnen wir uns dem Segen der Drei Juwelen und machen selbst eine angemessene Anstrengung in der Praxis, dann lichten sich die Schleier der dualistischen Sichtweise und die ureigenen Qualitäten unseres Geistes kommen ungehindert hervor.

Segen

Es gibt verschiedene Ebenen der Hingabe: Hingabe aus Bewunderung, Hingabe aus Sehnsucht, Hingabe aus tiefem Vertrauen und Hingabe aus unumkehrbarer, unerschütterlicher Gewissheit. Wir schreiten auf diesen verschiedenen Ebenen in der Masse voran, wie unser Verständnis und unsere Erfahrung sich vertiefen. (..)

Weil wir durch Studium und Reflexion mehr verstehen, sehen wir den echten Wert der Lehren und unser Interesse wächst so weit an, dass es aufrichtig und ohne Heuchelei ist. Das ist Hingabe aus Bewunderung und Sehnsucht – wir sehnen uns danach, so zu sein. Das Verständnis, das aus unserer persönlichen Erfahrung heranreift, entwickelt sich immer weiter, je stärker wir in unserem Geist einen Geschmack dafür bekommen. Wir nehmen langsam wahr, dass die Lehren tatsächlich funktionieren, wenn wir sie auf uns selbst anwenden. Wir merken, dass wir fähig sind zu erkennen, was erkannt werden muss. Wir sind fähig, in uns selbst Qualitäten von Liebe und Mitgefühl, von scharfer Intelligenz und Entsagung zu manifestieren. An diesem Punkt besitzen wir ein gewisses Vertrauen in die Lehren, das sich auf unsere eigenen Erfahrung gründet. Es handelt sich nicht länger um intellektuelle Information, die inspirierend klingen – wir wissen aus unserem Innersten heraus. Das ist eine andere Art von Hingabe: Es ist eine Hingabe, die wahres Vertrauen und Gewissheit ausdrückt.

Werden wir mit unserer grundlegenden Natur, dem natürlichen Zustand des Geistes zunehmend vertrauter, und erfahren wir ihn, können dieses Vertrauen und diese Hingabe unerschütterlicher werden. (4/97)

Das Erholsamste ist immer das Aufgehen im zeitlosen Gewahrsein. In zeitlosem Gewahrsein sind die Meister zu Hause und da erholen sie sich. (2/70u)

Die höchste, ultimative Gottheit befindet sich jedoch in unserem Geist. Wir erlangen Erleuchtung, indem wir unsere wahre Natur erkennen und uns in dieser Erkenntnis üben. (1/60m)

Quellen:

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

Praxisideen

Die vier vorbereitenden Betrachtungen

1. das vollständig ausgestattete Menschenleben
2. Tod und Vergänglichkeit
3. Handlungen und Wirkungen
4. die Leiden des Daseinskreislaufes

Zuflucht

Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht

zu Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.

Möge ich durch die Verdienste der Praxis der Freigebigkeit und der anderen Paramitas*

zum Wohle der Wesen Buddhaschaft verwirklichen.

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)

*) 1. Freigebigkeit (dana), 2. Ethische Richtlinien (sila), 3. Geduld (ksanti), 4. Energisches Bemühen (virya), 5. Meditation (dhyana), 6. Weisheit (prajna) / Manchmal auch noch: 7. Entsagung, freiw. Verzicht (nekkhamma), 8. Wahrhaftigkeit (sacca), 9. Standhaftigkeit (adhitthana), 10. Mitfühlende Güte (metta)