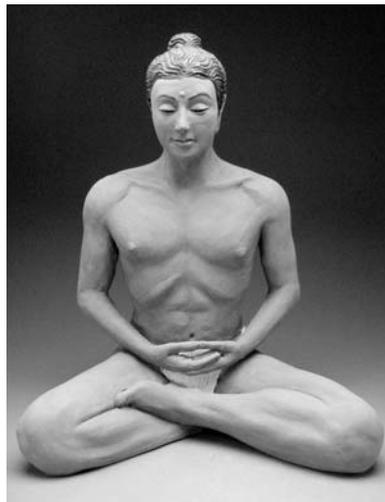


Die eigene HERZENSPRAXIS finden und vertiefen



Ein Gespräch mit **Lama Tilmann Lhündrup** über

- die Möglichkeit eines individuellen spirituellen Pfades
- die Notwendigkeit, persönliche Herzensanliegen zu klären
- das Kultivieren eines wachen, teilnehmenden, nicht-ingreifenden Gewahrseins
- die Heilkraft eines Weges, der aus der Anspannung und Enge in die Weite und Freude führt

Das Gespräch führte Ayshen Delemen

Ayshen Delemen: *Lassen Sie uns an das Grundsätzliche herangehen: Was ist eigentlich das Wesentliche am buddhistischen Weg und wie lässt sich das mit den individuellen Bedürfnissen eines persönlichen spirituellen Weges verbinden?*

Lama Tilmann Lhündrup: Mir scheint es wichtig, dass wir auf unsere je eigene Art in die innere Herzenspraxis hineinfinden, in das, was uns wirklich befreien könnte. Die Essenz der buddhistischen Lehre wird mit einem einfachen Dreisatz beschrieben: Vermeide das Schädliche, kultiviere das Heilsame und befreie deinen Geist. Diese Formulierung stammt vom Buddha selbst, wobei das Wort „befreien“ eigentlich auf Sanskrit und Pali so etwas wie „schulen“ heißt. Schule deinen Geist, in dem Sinne, dass er dadurch immer entspannter, immer freier wird.

Dieser Dreisatz ist bei allen buddhistischen Traditionen anerkannt als die griffigste, einfachste Beschreibung dessen, worum es auf diesem Weg der Geistesschulung geht. Es ist wichtig, dass wir das auf uns selbst anwenden. Jeder von uns erlebt vielleicht verschiedene Dinge als schädlich oder als heilsam. Obwohl es da viele Gemeinsamkeiten gibt, ist es immer ein individueller Weg. Wo beginne ich, mit dem aufzuräumen, was mir in meinem Leben nicht guttut und was anderen nicht guttut? Was möchte ich wirklich kultivieren? Und wie finde ich tatsächlich in diese Befreiung, in dieses Erwachen, von dem die buddhistische Tradition spricht? Diese Befreiung aus dem Schlaf der Unwissenheit oder aus dem Verharren im mangelnden Gewahrsein ist die Essenz der buddhistischen Lehre: das Erwachen zu verwirklichen, kontinuierlich weiter zu erwachen, bis wir so gewahr geworden sind, so bewusst, so klar, so einfach und unverstellt, dass uns in allen Situationen ein waches Gewahrsein begleitet.

AyD: *Erwachen ist ein poetischer und vielversprechender Begriff, bei dem das Herz heftig applaudiert. Aber er ist auch diffus auslegbar. Was ist eigentlich darunter zu verstehen und was genau bewirkt es?*

LTL: Emotionale und kognitive Fixierungen werden mit Gewahrsein durchdrungen, bis all unser Erleben ins Fließen kommt und wir im Geist und im Herzen frei sind. Wir können den Vorgang so beschreiben, als würde Licht eintreten oder ein Vorhang weggezogen. Zugleich kommen in unserem Herzen und Bewusstsein, wenn sich die Blockaden, Verspannungen und Knoten lösen, unsere natürlichen Qualitäten wieder zum Vorschein. Ein Zeichen dafür ist, dass wir uns entspannt fühlen und wieder mehr Freude spüren und dass sich z. B. Dankbarkeit zeigt. Dieser Prozess, in dem die innewohnenden Qualitäten zum Vorschein kommen, während sich die Spannungen lösen, ist der Prozess des Erwachens. Auch für den Buddha war waches Sein ein lebenslanger Prozess. Nur gibt es dann offenbar tatsächlich ein so freies offenes Sein, dass es nicht mehr zu irgendwelchen Blockaden kommt. Das Herz verschließt sich nicht mehr. Das würde man dann ein kontinuierlich waches Sein nennen, also ein dauerhaftes Erwachen. Aber es ist nie ein Fixpunkt, wo ein Ich es sich in einem festen Zustand einrichtet und sagt: „Jetzt bin ich erwacht und alles ist gut!“

Ein weites Gewahrsein zulassen, in dem nichts ausgeschlossen ist

AyD: *Das ist ein aus philosophischer Sicht sehr anziehendes Thema. Doch wie sieht es mit dem tatsächlichen Erfahren aus? Geben Sie uns doch bitte Anregungen, womit wir konkret arbeiten können. Etwas, das uns hilft, das Verstandene tiefer zu integrieren.*

LTL: Den Körper spüren. Fühlen Sie just in diesem Augenblick mal direkt hin. Spüren Sie gleichzeitig Ihren Körper und was das Gehörte (Gelesene) mit Ihrem Herzen macht. Es geht darum, ein weites, panoramisches Gewahrsein zu behalten, in dem ich nicht nur die Worte lese und darüber nachsinne, sondern gleichzeitig auch spüre, was sie mit mir machen. Und eventuell sollte ich darüber hinaus noch Antennen für die anderen haben, die gerade um mich herum sind. Wir üben uns darin, ein weites Gewahrsein zuzulassen, in dem nichts ausgeschlossen ist.

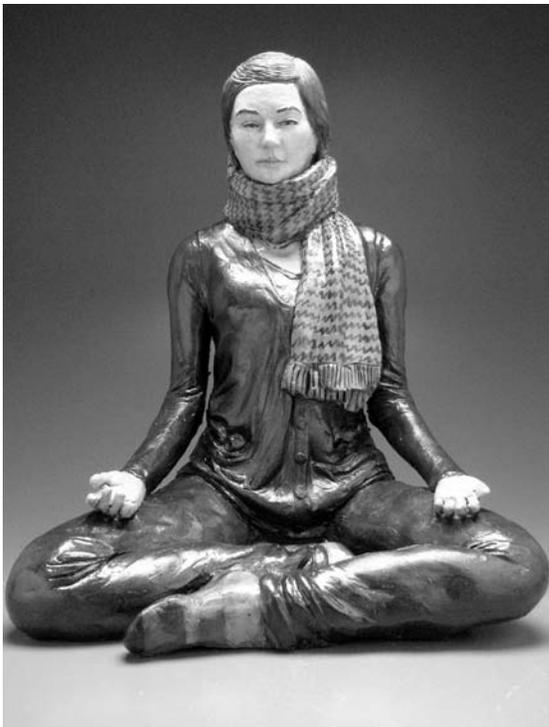
Eine Übung wäre, dass wir die Fähigkeit schulen, fokussiert und unabgelenkt zu sein. Ganz aufmerksam und sehr präzise in unserer Wahrnehmung. Eine weitere Übung ist, zugleich ganz weit zu bleiben und nicht in die Verengung eines bestimmten Blickwinkels zu gehen. Ganz weit und offen zu sein, während wir gleichzeitig



präzise wahrnehmen. Dazu gehört, in jeder Situation, den Raum wahrzunehmen und zu spüren, was um mich herum und jetzt gerade in mir stattfindet – von den Füßen bis zum Scheitel, innen und außen. Spüren, während ich gleichzeitig zuhöre. Stellen Sie sich vor, Sie würden so durchs Leben gehen und in jeder Situation integriert ihr ganzes Sein erfüllen. Es bleibt uns nichts verborgen. Je mehr wir gewahr sind, desto mehr lernen wir aus der Situation.

AyD: *Mit anderen Worten: ein waches und teilnehmendes Erleben jeder Lage und zugleich auch meiner eigenen Wahrnehmungen.*

LTL: Ja, ein achtsames Erleben. Aber das ist viel weiter als eine nur zielgerichtete Achtsamkeit. Es geht um Gewahrsein von allem, was ist. In diesem gewahren Sein bemerke ich, wie etwas wirkt. Zum Beispiel spüren Sie bei bestimmten Sätzen genau, was diese bei Ihnen auslösen. Je wacher wir leben und erleben, desto mehr Verständnis entsteht: für uns selbst, für die Welt, für die Situation, wie die anderen sie erleben, wie Menschen zu



dem werden, was sie sind, wie sie sich ändern können. Die buddhistische Geistesschulung arbeitet auf Erkenntnis, auf Weisheit hin, auf ein tiefes Verstehen unseres eigenen Geistes, unseres Herzens, unserer Beweggründe und der Möglichkeiten des Erwachens hin. Aber auch hin auf ein Verstehen der Möglichkeiten, sich zu verstricken, bis hin zu dem Wissen darüber, wie man aus der Verstrickung in die Freiheit finden kann. Das ist die Weisheit, von der die buddhistische Lehre handelt. Darum geht es eigentlich: in jeder Situation zu wissen, wie es mir und anderen geht und was nötig ist. Jetzt gerade mag mein Geist angespannt sein. Okay, dessen bin ich gewahr. Ich bin gewahr, wie es angefangen hat, wie es dazu gekommen ist. Und ich weiß dank meiner Geistes- schulung auch, wie ich mit mir selbst umgehen kann, um wieder in die Weite, in die Gelöstheit zu finden.

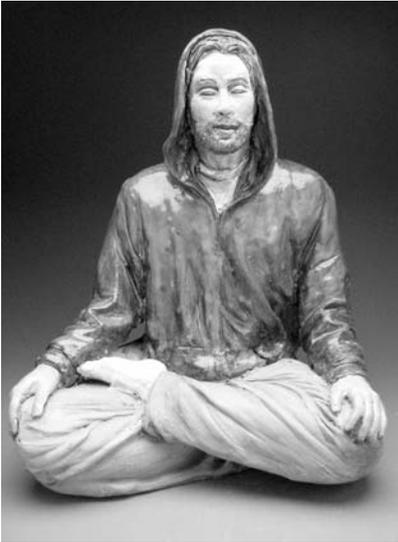
Ein Weg aus der Anspannung und Enge in die Weite und Freude

AyD: *Worin besteht die unmittelbare Heilwirkung des Gewahrseins?*

LTL: Es geht immer um diesen Weg aus der Anspannung heraus, aus Stress oder Leid, wie auch immer wir es nennen mögen. Aus der Fixierung ins Fließen zu kommen, aus der Enge in die Weite, aus dem Leid ins glückliche Sein, in die Freude – aus dem mangelnden Gewahrsein in ein umfassendes Gewahrsein. Das ist der Weg des Erwachens. Wenn wir hinschauen, was uns eng und verstimmt macht, aufgewühlt und ärgerlich, dann merken wir, dass unsere Verstimmung etwas mit mangelndem Gewahrsein zu tun hat und dass sich automatische Reaktionen eingestellt haben, reaktive Muster, die uns gefangen nehmen und gefangen halten. Wenn wir uns dann aber die Zeit nehmen, das alles in der Tiefe zu erleben und zu fühlen und mit Gewahrsein zu durchdringen, dann kommt es allmählich wieder ins Fließen. Das ist Heilung.

AyD: *Die Aufmerksamkeit von einem unerwünschten Geisteszustand in einen wohltuenderen zu verlagern scheint mehr zu sein als bloßes Gewahrsein. Wäre Heilen dann nicht ein Eingreifen, ein Bewirkenwollen?*

LTL: Ein bewirktes Heilen in dem Sinne, dass wir mehr und mehr hineinfinden in das, was unser Potenzial ist.



Die Vorhänge werden aufgezogen und das Potenzial kann sich wieder als die jetzt erfahrbaren Qualitäten zeigen. Alles, was wir in uns als Qualitäten freisetzen, wird natürlicherweise allen anderen zur Verfügung gestellt. Die Sonne hält ihre Strahlen nicht zurück. Sie strahlt ihr Licht und ihre Wärme unterschiedslos auf alle. Wenn wir die Qualitäten unseres Herzens nicht blockieren oder filtern durch Ängste, Vorlieben und Abneigungen, dann strahlen sie natürlicherweise aus und berühren alle und alles, womit wir in Kontakt kommen. Das ist einfach so. Dafür müssen wir gar nichts tun. Das wird spontane Aktivität genannt, in der sich die Fülle der erwachten Qualitäten, die in uns vorhanden sind, spontan zum Wohle aller manifestiert.

Jeder Mensch, dem wir begegnen, hat etwas mit uns gemeinsam: die gemeinsame Suche nach der Weite, nach Offenheit, nach Liebe, nach Glück – das verbindet uns. Ebenso wie unser Schmerz, unser Leid, unsere Schwierigkeiten, unser normales Menschsein. Auf dieser Grundlage teilen wir alles, was wir an Heilsamem, an Wertvollem entdeckt haben und stellen es der Welt zur Verfügung. Das ist der Herzensgeist des Erwachens – Bodhicitta. Genau das macht den Geist des Erwachens aus: dieses Spontane, Warmherzige. Alles, was strömen möchte, strömen zu lassen und es nicht zurückzuhalten; es nicht zu bremsen, es nicht für unsere Familie zu reservieren oder nur für die Personen, die unseren Meinungen zustimmen.

Wir sind erwacht, wenn wir uns selbst vergessen

AyD: *Nun lehrt uns der Buddhismus das Nichtvorhandensein eines innewohnenden Selbst. Welches Ich erwacht denn da, um anderen zu helfen?*

LTL: Bodhicitta beginnt mit dem Wunsch, so offen zu werden und frei fließen zu können, dass wir tatsächlich alle unterstützen können. Es wird gelebt als ein offenes Sein, in dem sich niemand mehr mit dieser Offenheit identifiziert. Es gibt im Erwachen niemanden, der erwacht. Das hört sich vielleicht paradox an, aber es kann nur so sein. Im offenen Geist, wenn der Geist ganz frei wird und nichts mehr unser Herz beengt, keine Fixierungen mehr spürbar sind, gibt es niemanden mehr, der sagt: „Ich! Ich habe das verwirklicht! Das ist mein Erwachen!“ Es gibt nur das spontane natürliche Sein, einfach und unkompliziert. Natürlich gibt es da jemanden, eine Person, die jetzt im offenen Sein wirkt. Es gibt Präzision und Weite. Aber niemand identifiziert sich damit. Es gibt im Grunde niemanden, der je erwacht wäre. Wir sind erwacht, wenn wir uns selbst vergessen. So könnte man es vielleicht sagen. Nicht durch ein mangelndes Gewahrsein oder völlige Unachtsamkeit, sondern sich selbst bei vollem Gewahrsein vergessen. Bei voller Offenheit aller Sinne ist alles im Fluss und dieses Verbundensein allen Seins wird so spürbar. Trungpa Rinpoche sagt: „Da ist dann keiner mehr, der den Kopf aus der Suppe steckt und sagt: ‚Ich bin aber die Karotte!‘“ Zu sagen: „Aber ich!“, stammt aus der Abgrenzung zum anderen. Der Buddha hat allerdings auch von Ich und Du gesprochen, z. B.: „Ich gehe nach Benares.“ Aber er benutzte die Ich-Form nur, um diese Person mit diesem Körper zu bezeichnen, ohne zu meinen, da gäbe es irgendetwas anderes als diesen Prozess des gewahren, liebevollen Seins.

Das ist nach meinem Verständnis und nach Aussage vieler Texte und Meister die Essenz der buddhistischen Lehre: das Entwickeln dieses Gewahrseins, das immer weiter und umfassender wird und vor nichts zurückschreckt. Ein Gewahrsein, in dem alle emotionalen Spannungen – all das, was der Buddha Leid genannt hat – aufsteigen können und mit Gewahrsein durchdrungen werden. Und das Erleben geht weiter ohne diese Leid schaffenden Fixierungen. Darum geht es auf dem buddhistischen Schulungsweg – und ich würde sagen, das ist

gar nicht nur „buddhistisch“, denn dieses freie Sein und die Lehren, ins freie Sein zu finden, hat der Buddhismus nicht gepachtet.

Unsere Herzensanliegen finden und klären

AyD: *Ich würde mir wünschen, aus diesem Gespräch eine für mich anwendbare Methode, eine Hilfestellung mitzunehmen, um zu einer persönlichen Gewahrseinspraxis zu finden.*

LTL: Eine Gewahrseinspraxis, in der Weisheit und Mitgefühl eins sind, in der auch Herz und Intellekt, Körper und Geist eins sind, also eine tief integrierende Herzenspraxis, die uns auf unserem inneren Weg führt. Ja, es gibt kleine Übungsschritte, die wir umsetzen können, und die ganz unser Herzensbedürfnis spiegeln, wie wir uns entwickeln möchten. Die dem entsprechen, was wir kultivieren möchten in Form einer täglichen Praxis, damit wir tatsächlich in diese weiteren Geistesräume hineinfinden.

Unsere Herzenspraxis ist stets Ausdruck unserer Herzensanliegen. Die müssen wir als Erstes klären. Nehmen wir uns einen Moment Zeit, in uns hineinzuspüren:

- Was sind meine tiefsten Herzensanliegen?
- Worum geht es mir in diesem Leben?
- Was für ein Erwachen strebe ich persönlich an?
- Welche Qualitäten liegen mir besonders am Herzen?

Benennen Sie die Qualitäten und spüren Sie, mit welchen anderen Qualitäten sie zusammenhängen.

- Für welche Qualitäten möchte ich leben?
- Was ist für mich in dieser Phase meines Lebens besonders wichtig?
- Was würde ich gerne noch vor dem Tod entwickeln?

Benennen Sie ihre inneren Antworten, damit sie greifbarer werden.

- Was wären für mich im Moment die drei wichtigsten Qualitäten?

Merken Sie sich diese, auch wenn es mehr als drei sind. Notieren Sie sich all die Qualitäten, die Sie inspirieren. Wir können diesen Qualitäten dann mehr Raum geben

und erspüren, was ihnen widerstrebt. Dann beginnen wir, damit zu arbeiten:

- Wie kann ich mir und auch anderen beistehen, diese Qualitäten freizusetzen?
- Welche Schleier, welche Blockaden verhindern das freie Fließen dieser Qualitäten?

Die Blockaden mit Gewahrsein zu durchdringen und unterstützende Übungen zu finden, das finde ich dann konkret in meiner Herzenspraxis heraus. Erst wenn ich weiß, welche Qualitäten ich entwickeln möchte und mit welchen Hindernissen ich es zu tun habe, kann ich gezielt nach geeigneten Methoden Ausschau halten. Durch das Hineinspüren in erfahrbare Qualitäten wird das Erwachen sehr viel konkreter.

AyD: *Wir vertrauen darauf, mithilfe einer authentischen spirituellen Lehre wie dem Buddhismus die Befreiung aus der Beengtheit des Geistes zu finden. Dabei möchten sich viele von uns aber nicht notwendigerweise in fremden Traditionen verzetteln, die aus einer anderen Kultur und Epoche stammen – auch wenn sie uns sehr ansprechen und anziehen. Sie möchten dem Dharma in vollem Respekt und großer Dankbarkeit genau die Kernpunkte entnehmen, die ihnen persönlich von echter Hilfe sind.*

LTL: Es geht darum, eine tägliche Herzenspraxis zu finden, die wir unabhängig von allen Ismen, Schulen und Religionen praktizieren können und die uns darin unterstützt, dort hinzukommen, wo wir tatsächlich hin wollen. Die Vorgaben eines Glaubens oder einer Tradition, die uns vorschreiben: „Das ist das wahre Ziel. Da musst du hin!“, sind dabei nicht sehr hilfreich. Damit unsere spirituelle Übung eine wirkliche Herzenspraxis wird, geht es darum, herauszufinden, was unsere Herzensanliegen unterstützen könnte und was ihnen im Weg steht. Womit muss ich aufräumen, damit sich diese Qualitäten frei entfalten können? So wird unsere Praxis nicht als fremd oder aufgesetzt erlebt, und nur so werden wir authentischer und mehr und mehr zu dem, was wir wirklich sein möchten.

Mein Herzensanliegen wird sich weiterentwickeln – der Weg zeigt sich uns Stück für Stück. Indem wir uns zunächst dem Vordringlichen widmen, enthüllen sich mit der Zeit die weiteren Anliegen. Wenn wir meinen, jetzt

bereits den übernächsten und zehnten Schritt im Auge haben zu müssen, aber noch gar nicht recht spüren, in welche Richtung wir überhaupt gehen und wo wir anfangen wollen, dann erleben wir Überforderung und Entfremdung durch Ideale, die nicht völlig zu uns passen. Ich habe viele Menschen gesehen, die sich mit zu starken Idealen, die sie aus ihrer Tradition übernommen haben, in ein spirituelles Korsett gezwängt haben. Bei einer Herzenspraxis geht es darum, die Qualitäten zu spüren, die mir wirklich guttun und die ich in diesem Leben dringend leben möchte – und aufzuspüren, welche kleinen, praktischen Übungsschritte dies unterstützen.

Sich in nicht eingreifender Präsenz üben

AyD: *Wenn ich, so wie Sie das beschreiben, von der Enge in die Weite gehen möchte und dies aktiv anstrebe, bin ich da nicht im Reagieren und weniger in einem wirklichen Annehmen der Erfahrung?*

LTL: Auf Enge mit dem Bemühen um Weite zu reagieren bedeutet, dass wir die Enge noch nicht angenommen haben. Der Weg von der Enge in die Weite besteht im vollen Annehmen und Durchdringen der Enge. Dabei erleben wir, dass jedes Engeerlebnis lebendig ist und sich wandelt. Durch das genaue Hineinspüren in die Erfahrung von Enge oder Leid finden wir allmählich in eine Weite, weil wir das Erleben nicht mehr fixieren.

Es gibt Methoden, sich in die Weite hineinzukatapultieren, die eine sofortige erleichternde, öffnende Wirkung bieten. Aber nach 30 Jahren Praxis in diesem Feld muss ich eingestehen, wie viel ich, ohne es zu merken, dadurch verdrängt habe. Ich wollte bestimmte Gefühle durch angenehmere ersetzen, zum Beispiel durch eine Herzensweite, die in alle Richtungen ausstrahlt. Die Weite wird aber unbewusst aus der Ablehnung gegenüber der Enge heraus gesucht. Das ist nicht befreiend, sondern kommt wie ein Bumerang auf uns zurück. Wir werden bzw. bleiben dabei unauthentisch. Die Öffnung ist nicht aus der Integration des Schwierigen entstanden, sondern wir sind über das Schwierige gesprungen und haben uns selbst manipuliert. Dies ist nicht hilfreich. Unangenehme, schmerzhaft Erfahrungen gehören zum Menschsein dazu. Wenn wir das Unangenehme nicht zu einem Problem machen, uns nicht darauf fixieren und damit identifizieren, sondern es annehmen und mit Gewahrsein



durchdringen, dann führt es nicht zu zusätzlichem Leid. Der Geist bleibt weit und es gibt darin kein „Ich“, das diese Weite, das Erwachen, die Befreiung oder einfach die angenehme Erfahrung erzeugt hat. Es gibt keine Identifikation mehr.

Wenn es keine Identifikation gibt und kein zusätzliches Leid mehr erzeugt wird, spricht man vom Erwachen, und dabei geht das Leben mit diesem Körper, mit Hunger und Durst, mit Angenehmem und Unangenehmem weiter. Wir werden älter und der Körper wird eines Tages sterben, daran lässt sich nichts ändern. Aber wir können ändern, wie wir mit den einfachen Tatsachen des Lebens umgehen. Wir brauchen uns nicht auf ein Mittelmaß zu beschränken, so halb glücklich und halb unglücklich, sondern können tatsächlich ein ungetrübtes freudiges Sein erleben, auch in einem alten Körper. Das ist etwas Wunderbares, das ich bei meinem Lehrer Gendün Rinpoche erleben durfte. Der Schlüssel dazu ist, eine stabile Herzenspraxis aufzubauen und sich in einfacher, nicht eingreifender Präsenz zu üben und immer wieder in das Jetzt einzutauchen. ☀

Illustration: Statuen von Adrien Miller, Seattle, WA, USA
www.adrienart.blogspot.com | www.etsy.com/shop/adrienart