

Rigdzin Shikpo

Wende dich niemals ab

Rigdzin Shikpo

Wende dich niemals ab

Der buddhistische Weg jenseits
von Hoffnung und Furcht

Herausgegeben von David Hutchens
Aus dem Englischen übersetzt
von Irmentraud Schlaffer



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

© 2007 Rigdzin Shipko (Michael Hookham)

© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt,
by arrangement with Wisdom Publications, Inc.

199 Elm Street, Somerville MA 02144, USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Never Turn Away – The Buddhist Path Beyond Hope and Fear

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © 2009 Plainpicture / Daniela Podens

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung Innenseiten: Sandy Riemer

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-78-4

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	12
 <i>TEIL I</i>	 19
 <i>Der Pfad der Offenheit & die Wahrheit vom Leiden</i>	
Wende dich immer hin, wende dich niemals ab	21
Meditation: Die Grundlage des Pfades	29
Körper, Rede und Geist in der Meditation	34
Langweilig, langweilig, langweilig	53
Eine sanft auftauchende Magie	58
Offenheit und Praxis im Alltag	73
 <i>TEIL II</i>	 79
 <i>Das Mandala-Prinzip & die Ursache des Leidens</i>	
Ein Universum von Mandalas	80
Das Mandala-Prinzip und die Zweite Wahrheit	86
Das Mandala der Offenheit	100
 <i>TEIL III</i>	 115
 <i>Das Einstürzen der Verwirrung & das Aufhören des Leidens</i>	
Über Zeit	116
Über Örtlichkeit	128
Drei grundlegende Arten negativer Emotionen	136
Mit Wut und Gier arbeiten	140

<i>TEIL IV</i>	155
----------------	-----

*Dem Weg der Wahrheit folgen
& die Wahrheit vom Pfad*

Die Wichtigkeit des Pfades	156
Erwachte Aktivität	166
Eine geheimnisvolle Stärke	170
Kraft und Einsicht	178
Den Körper transformieren	185
Tantrische Alchimie	195
Eine viel weitere Vision	198
Am Ende beginnen	202

Glossar	208
Vom Herausgeber	211

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, der sich jemals die grundlegenden Fragen über Leben und Tod oder über den Sinn des Daseins gestellt haben. Es wird die Leser auf eine Forschungsreise mitnehmen, auf der unerwartete Aspekte des Geistes enthüllt und völlig neue Erfahrungsmöglichkeiten der Welt eröffnet werden. Dies ist nicht nur ein Buch über Buddhismus oder eine Darstellung buddhistischer Glaubenssätze, sondern ein höchst praktischer Leitfaden, der die theoretischen Anschauungen und grundlegenden Prinzipien der Meditation fortwährend zum täglichen Leben in Bezug setzt. Es führt uns ständig die Botschaft vor Augen, dass wir die Wahrheit direkt erkennen müssen, anstatt uns mit einem begrifflichen Verstehen zufrieden zu geben.

Diese Lehren finden im charakteristischen Stil Rigdzin Shikpos, der sehr klar, direkt, einfach und bodenständig ist, ihren lebendigen Ausdruck. Die hier beschriebenen Techniken werden mit den Vier Edlen Wahrheiten als der traditionellen Grundlage der Lehre des Buddha verbunden und auch auf glänzende Weise mit Zusammenhängen über die Grenzen des buddhistischen Denkens hinaus verknüpft. Leser, für die Meditation oder Buddhismus neu ist, wird dieses Buch unmittelbar ins Herz der buddhistischen Lehre führen, während es selbst für erfahrene Übende neue Ausblicke und erhellende Einsichten bringt.

Rigdzin Shikpo ist einer jener westlichen Buddhisten, deren Lebensgeschichte die Kraft karmischer Verbindungen und die Frucht der Praxis aus früheren Leben zu bestätigen scheint. Bereits als er in der Kindheit zum ersten Mal die Lebensgeschichte des Buddha hörte, fühlte er sich unmittelbar hingezogen, und von dem Zeitpunkt an, als er als junger Mann begann Meditation zu üben, schien sein Pfad ungewöhnlich geradlinig und frei von bemerkenswerten Hindernissen zu verlaufen. Ungewöhnlich ist auch, dass er die Gelegenheit hatte, mit Vertretern der drei wichtigsten buddhistischen *Yanas* oder Fahrzeuge zu studieren, und somit ein tiefes praktisches Wissen der gesamten Tradition erwarb. Es ist, als habe er gewählt, an diesem bestimmten Ort und zu dieser bestimmten Zeit geboren zu werden, um die Menschen zu treffen, die ihm helfen würden sein Potenzial zu verwirklichen.

Vor allem aber war Rigdzin Shikpo, als er seinen wichtigsten Lehrer Chögyam Trungpa Rinpoche traf, ohne Zögern fähig, in die sehr subtile und oft missverstandene Beziehung zwischen Guru und Schüler einzutreten. In der Praxis des Vajrayana ist Hingabe zum Lehrer oder der Lehrerin das Allerwichtigste. Hingabe ist der Katalysator, der das Herz des Schülers oder der Schülerin öffnet und eine wahre Begegnung von Geist zu Geist ermöglicht. Sie ruft die transformierende Kraft hervor, die des Schülers eigene Buddha-Natur erweckt und ihr gestattet, voll zu erblühen. Wegen des Vertrauens und der Hingabe, die Rigdzin Shikpo spontan zeigte, war Trungpa Rinpoche in der Lage, ihm schon in einer sehr frühen Phase die tiefgründigsten Lehren der Nyingma-Tradition anzuvertrauen. Später autorisierte er ihn, die Longchen Foundation zu gründen, um diese Lehren zu erhalten und zu verbreiten.

Diejenigen, die mit Trungpa Rinpoches Werk, besonders mit dem in Nordamerika, vertraut sind, wundern sich vielleicht, warum Rinpoche sich entschied, eine getrennte und anscheinend ganz verschiedene Linie auf der anderen Seite des Atlantiks zu begründen. Er selbst sagte, er spüre, dass die Tradition von Guru Rinpoche besonders angemessen für Großbritannien sei. Und eben diese betonte er während seines Aufenthalts dort. Nach

seinem Umzug nach Amerika entwickelten sich Rinpoches Lehrmethoden als Antwort auf die dort angetroffenen Umstände in eine andere Richtung. Aber es kann nicht stark genug betont werden, dass es absolut keine Widersprüche zwischen den verschiedenen Aspekten seiner Aktivität gibt, die allesamt dem erwachten Geist eines der größten Bodhisattvas dieses Zeitalters entspringen.

Als ausgebildeter Mathematiker verfügt Rigdzin Shikpo über einen präzisen und durchdringenden Intellekt, bereichert durch ein weites Spektrum von Interessen. Als Lehrer ist er ein Naturtalent mit der Gabe, Wissen zu vermitteln, auf Fragen einzugehen und die Schwierigkeiten der Menschen zu lösen. Er verfügt zudem über das feine Sprachgefühl eines Dichters und hat großartige Übersetzungen von Dharma-Texten aus dem Tibetischen und eigene Dichtungen verfasst. Vor allem ist er eindeutig von Mitgefühl motiviert, das sich danach sehnt, leidenden Lebewesen zu helfen, indem er ihnen den Pfad zur Befreiung zeigt.

Während seiner Studien bei Trungpa Rinpoche verfasste Rigdzin Shikpo detaillierte Notizen über ihre Treffen. Er war immer äußerst bemüht, die Genauigkeit und Integrität dieses Erbes zu erhalten, während er gleichzeitig dem Beispiel Rinpoches folgte und ständig nach geeigneten Möglichkeiten suchte, den Dharma im modernen Westen auszudrücken. Im Laufe vieler Jahre, in denen er seine eigene Praxis und seine Lehrerfahrung vertiefte, hat er eine Reihe von Programmen entwickelt, deren Ziel es ist, die wesentliche Bedeutung des Buddhismus herauszuarbeiten, frei von den kulturellen Überlagerungen, die diesen zuweilen einschüchternd und fremdartig erscheinen lassen. Diese Arbeit ist noch im Gange, und er benutzt seine Schüler dabei als Versuchskaninchen, wie er es selbst oft ausdrückt.

Rigdzin Shikpo ist ebenfalls sehr inspiriert von Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche, der ihn dazu ermutigt hat, sich unerschrocken auszudrücken und über traditionelle Formen hinauszugehen.

Die Anleitungen in diesem Buch sind aus einer Anzahl von Vorträgen entstanden, die in England und Deutschland als Einführung in die Sichtweise und Praxis der Longchen Foun-

dation gehalten wurden. Sie drücken den wesentlichen Kern von Rigdzin Shikpos Annäherung an den Dharma aus, den er „unzerstörbare Herz-Essenz“ nennt. David Hutchens, der dieses Material sehr geschickt zusammengestellt und ediert hat, ist einer der ersten Schüler Rigdzin Shikpos, einer der wenigen Scharfsichtigen, die dessen bemerkenswerte Eigenschaften von Anfang an erkannt hatten.

Die hier beschriebene Praxis der Offenheit und Bewusstheit erlaubt uns, die Bedeutsamkeit unserer gewöhnlichen Erfahrung zu erkennen, die uns normalerweise in unserer nicht hinterfragten Akzeptanz der Art, wie die Dinge scheinbar sind, verloren geht. Wir nehmen so viel als gegeben hin: die Verlässlichkeit unserer Wahrnehmungen, die Kraft unserer Emotionen, die Festigkeit der Objekte, sogar die Existenz von Zeit und Ort, und es gelingt uns nicht, ihr illusorisches Wesen zu erkennen. Wir müssen lernen, durch diese Projektionen zu schneiden, die die nackte Realität unseres eigenen Seins und des Universums verbergen.

Immer wenn Rigdzin Shikpos eigene Schüler neue Dharma-Texte oder Dharma-Unterweisungen empfangen, betont er die Wichtigkeit der persönlichen Übermittlung. Daher mag es überraschen, hier mehrere kraftvolle Meditationsmethoden offen beschrieben zu sehen. Wie Rigdzin Shikpo sagt, ist nichts Geheimen an ihnen, dennoch sind sie „selbst-geheim“ in dem Sinne, dass sie für jene geheimnisvoll und unverständlich bleiben, die nicht bereit sind, sie zu empfangen. Dem auf diesen Seiten dargelegten Verlauf der Übungen ohne qualifizierte Anleitung und die Unterstützung von Mit-Praktizierenden zu folgen, wäre sicherlich für jeden ein schwieriges Unterfangen. Die Absicht ist, das Bewusstsein von diesen wunderbaren Lehren weiter zu verbreiten, so dass diejenigen, die von ihnen inspiriert sind, nach einem passenden Lehrer suchen können. Aber auch für jene, die gegenwärtig nicht dazu in der Lage sind, wird die Lektüre dieses Buches eine Verbindung knüpfen zur Möglichkeit, zu einem zukünftigen Zeitpunkt auf die richtigen Umstände zu treffen.

Ich kannte Rigdzin Shikpo seit den 1970-er Jahren als einen Dharma-Bruder, aber erst mehrere Jahre nach dem Tod von

Trungpa Rinpoche begann ich, ihn in einem anderen Licht zu sehen: als jemanden, der wahrhaftig den Fußstapfen seines Guru folgt und auf diese Weise selbst ein kraftvoller und authentischer Lehrer geworden ist. Es war außerordentlich bewegend und inspirierend, Zeuge seiner Entwicklung und Verwandlung in eine Person zu sein, die einzig für das Wohl der anderen lebt und in der sich die lebendige Präsenz der Dzogchen-Linie ohne Hindernis manifestiert.

Wenn ich Rigdzin Shikpos Dharma-Vorträgen zuhöre, habe ich oft das Gefühl, dass Trungpa Rinpoche durch ihn spricht. Obwohl ihre Persönlichkeiten kaum unterschiedlicher sein könnten, habe ich keinen Zweifel, dass sie im Geist eins sind. Ich habe das unbegreifliche Glück, Schülerin von beiden zu sein und es ist mir eine große Ehre, Rigdzin Shikpos Werk einem größeren Publikum vorzustellen. Möge dieses Buch alle seine Leser zur Erkenntnis der Wahrheit ihres eigenen Seins führen.

Francesca Fremantle

Einführung

Das vorliegende Buch ist eine Einführung in die Herz-Essenz der Lehre des Buddha. Diese Lehren sind jedoch nicht etwas, womit wir beginnen und die wir später, wenn wir zu höheren Dingen fortschreiten, wieder vergessen können. Sie stehen im Mittelpunkt des buddhistischen Pfades, vom Anfang bis zum Ende. Während wir auf dem Pfad fortschreiten, wächst unser Verständnis der Herz-Essenz, und es ist der Kern dieser gleichen Herz-Essenz-Lehren, was wir am Ende realisieren.

Der Pfad zum Verständnis der Herz-Essenz beginnt mit den einfachen, grundlegenden Fragen, die sich die meisten von uns irgendwann einmal stellen: Fragen über das Leben, Fragen danach, wer wir sind und was die Welt ist. Und dies ist unabhängig davon, ob wir Buddhisten oder Christen sind. Es hat überhaupt nichts mit Religion zu tun, außer dass es in gewissem Sinne der wesentliche Kern aller Religionen ist.

Solche Fragen tauchen oft in der Pubertät auf. Als Kinder nehmen wir Dinge wie unser Zuhause, unsere Eltern und unseren Wohnort als selbstverständlich hin. In der Pubertät wird unser Geist offener und hinterfragt mehr, vielleicht wegen der in diesem Lebensalter ganz natürlich auftretenden Unruhe in unserer Gedanken- und Gefühlswelt. Und von dieser Frische des Geistes aus, mitten im eintönigen Kreislauf des gewohnten Lebens, beginnen wir den Sinn von all dem zu bezweifeln.

Wir stellen uns diese grundlegenden Fragen und spüren, dass es eine tiefere Wahrheit zu entdecken geben muss. Aus buddhistischer Perspektive ist es durchaus bedeutsam, dies zu tun; es ist nicht nur eine Frage pubertärer Naivität und von Wunschenken. Aber einmal angenommen, du hättest die Antworten entdeckt. Wärest du dann in der Lage zu sagen, dass die wahre Bedeutung des Lebens diese oder jene ist? Welche Art von Wahrheit könnten wir damit überhaupt meinen?

Der Buddha sagte, dass wir recht haben: Es gibt eine Wahrheit zu entdecken, und vor allem, wir können sie tatsächlich selbst entdecken. Aber ob die Antwort nun einfach oder komplex sein mag, zu glauben, dass Wahrheit mittels Begriffen zu erklären sei, bedeutet sie ins Triviale zu ziehen. Aus buddhistischer Sicht wird es uns niemals gelingen, Wahrheit in dieser Weise auszudrücken.

Wenn dem so ist, warum, so könnte man fragen, gibt es dann diese riesige Anzahl buddhistischer Texte? Anscheinend gibt es doch eine Menge zu sagen und diese Texte werden doch wohl von etwas handeln? Tatsächlich geht es in buddhistischen Texten vorwiegend darum, wie die Wahrheit zu erkennen ist. Und obwohl sie eine annähernde Vision der Wahrheit skizzieren mögen, behaupten sie doch nie, diese selbst zu beschreiben.

Um Wahrheit zu erfassen, müssen wir eine andere Art Fähigkeit verwenden, eine, die den meisten von uns nicht vertraut ist, obwohl der gewöhnliche in Begriffen denkende Geist als ihre verzerrte Vision betrachtet werden kann. Diese Fähigkeit, eine Art direkten Wissens jenseits begrifflicher Rahmen, ist dasjenige, was die Antworten auf unsere grundlegenden Fragen liefert.

Würde uns jedoch jemand nach diesen Antworten fragen, müssten wir wohl genauso antworten, wie es der Buddha tat – mit Schweigen. Dennoch wird durch das sogenannte „donnernde Schweigen“ des Buddha etwas mitgeteilt. Es ist, als würde das Schweigen sprechen. Was übermittelt wird, kann jedoch niemals mit Worten ausgedrückt werden. Im besten Fall könnten Worte als Hinweis und Inspiration dienen oder zu einem Sprungbrett in Richtung Wahrheit werden.

Als Erwachsene haben wir sogar noch mehr Grund, solche grundlegenden Fragen zu erwägen. In diesem Stadium finden wir uns selbst wahrscheinlich in festgelegten Mustern wieder, entweder durch finanzielle oder familiäre Verpflichtungen. Daher haben wir mehr Grund als jemals zuvor, diese Fragen zu stellen. Leider haben die meisten Menschen in dieser Lebensphase nicht mehr die gleiche Offenheit wie in ihrer Jugend. Selbst wenn wir uns inspiriert fühlen, unsere Suche nach Wahrheit fortzusetzen, haben wir womöglich den Eindruck, dass sie nicht umzusetzen ist und es sich für uns gehört, unsere Einschränkungen zu akzeptieren; und ohnehin wissen wir nicht, wie wir vorgehen sollen.

Das alles ist tatsächlich ein wenig deprimierend. Wir sind vielleicht nicht unbedingt niedergeschlagen, aber diese Haltung unterdrückt unsere Energie und verengt unsere Vision. Womöglich schauen wir uns in den Naturwissenschaften, in der Psychologie, Therapie oder in unterschiedlichen Weisheitstraditionen, die es rund um den Erdball gibt, nach Antworten um, aber das ist ein wenig wie im Dunkeln herum zu tappen.

Wenn du diesem Ansatz folgst, hast du aus buddhistischer Sicht schon den falschen Weg eingeschlagen. Aus buddhistischer Perspektive musst du bei deiner anfänglichen Inspiration bleiben und mit der Direktheit deiner eigenen Vision arbeiten. Falls du entschlossen bist, dich von weltlichen Belangen nicht soweit einlullen zu lassen, dass du deine Fragen aufgibst, dann wird die Wahrheit dich nie in Ruhe lassen. Sie wird dich immer anstacheln, weiterhin Fragen über sie zu stellen. Die Suche nach Wahrheit wird unaufhörlich in dir selbst rumoren und du wirst niemals in der Lage sein zu ruhen, bis du sie vollendet hast.

Es ist offensichtlich, dass dies nicht jeder Mensch ständig so empfindet. Bei manchen kommt und geht es während des ganzen Lebens. Bei anderen kann es für viele Jahre verschwinden, nur um später im Leben wieder an die Oberfläche zu kommen. Aber all jene, die sich wirklich vom Buddha-Dharma angezogen fühlen, haben ein gewisses Gefühl von Verbundenheit mit dieser Wahrheit und der Notwendigkeit, sie zu entdecken.

Der Pfad des Buddha-Dharma ist das Streben nach Wahrheit selbst. Die wichtigste Eigenschaft, die für das Verfolgen dieses Pfades notwendig ist, ist Offenheit. Um unsere Verbindung zur Wahrheit zu verfolgen und aufrecht zu erhalten, müssen wir die natürliche Offenheit von Herz und Geist kultivieren, die uns befähigt, die Dinge in einer frischen und unvoreingenommenen Weise anzuschauen. Wenn wir älter werden, müssen wir Offenheit in einer mehr willentlichen Art kultivieren. Die Offenheit, die wir dann dabei entwickeln, geht weit über die anfängliche Qualität von Offenheit hinaus, die uns ursprünglich dazu veranlasst hat, Fragen zu stellen.

Die Vier Edlen Wahrheiten des Buddha

Diese Einführung in den Pfad des Buddha-Dharma richtet sich in ihrem Aufbau nach den vier Edlen Wahrheiten des Buddha. Jeder der vier Teile des Buches stellt eine bestimmte Schulung vor, die jeweils auf einer dieser Wahrheiten basiert.

Die traditionellen Sanskrit-Begriffe für die vier Wahrheiten sind *Duhkha*, *Samudaya*, *Nirodha* und *Marga*. Die erste Wahrheit, *Duhkha*, wird üblicherweise mit „Leiden“ oder Unbehagen übersetzt. Sie bedeutet das Gefühl, dass das Leben ein endloses Problem ist. Die zweite Wahrheit, *Samudaya*, handelt von der Ursache von *Duhkha*. Warum entsteht dieses Leiden? Die dritte Wahrheit ist *Nirodha*, was Aufhören bedeutet: Nachdem Leiden entstanden ist, kann es zum Aufhören gebracht werden. Und die vierte Wahrheit, *Marga*, beschreibt den Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt.

Meine Gesamtdarstellung schuldet den Lehren von Chögyam Trungpa Rinpoche großen Dank. Sie mag sich ein wenig unterscheiden von der Art, wie diese vier Wahrheiten in Nachschlagewerken einer Bibliothek präsentiert werden, aber in der Essenz ist es das Gleiche. Meine Absicht ist, Ihnen als Leser den Geschmack von Trungpa Rinpoches Darstellung dieser grundlegenden Unterweisungen zu vermitteln.

Der Einfluss von Chögyam Trungpa Rinpoche

Meine erste Begegnung mit dem tibetischen buddhistischen Meditationslehrer Chögyam Trungpa Rinpoche (1939–87) fand vor etwa vierzig Jahren statt. Er lebte damals in England und war verhältnismäßig unbekannt, obwohl er später eine berühmte Persönlichkeit wurde. Für mich war er der großartigste Meditationslehrer, dem ich jemals begegnet bin – und ich habe im Laufe der Jahre viele große buddhistische Lehrer kennengelernt. Aber zu jener Zeit lehrte er in einem recht kleinen Rahmen in Oxford und es war nicht schwer, mit ihm Kontakt aufzunehmen oder ihn von Angesicht zu Angesicht in einer einfachen und leichten Art zu treffen. Ich schätzte mich damals sehr glücklich, ihm begegnet zu sein, und heute, im Rückblick, sogar noch viel mehr.

„Schön für dich“ könntest du sagen. „Aber für mich ist das nur eine schöne Geschichte. Auch wenn ich die Bücher dieses Lehrers lesen kann, so hatte ich doch nicht das große Glück, ihm tatsächlich persönlich begegnet zu sein.“ Das mag stimmen, aber Trungpa Rinpoche ließ in seinen Schülern einen unauslöschlichen Eindruck zurück und er inspirierte sie und feuerte sie alle so stark an, dass ein starker Wunsch vorhanden ist, seine Tradition an andere weiterzugeben. Indem ich also meine Erfahrung seines Lehrens mit euch teile, erfülle ich das, was meinem Gefühl nach sein Wunsch gewesen wäre und auch meiner tatsächlich ist.

Dieser Ansatz der buddhistischen Praxis beginnt mit der Qualität von Offenheit. Als Lehrer betonte Trungpa Rinpoche stets die direkte Erfahrung und ließ seine Schüler meist einzig mit der Unterweisung, offen zu sein, arbeiten. Er wendete verschiedene Methoden an, um die Erfahrung und Kraft von Offenheit einzuführen. Die Unterweisung war jedoch meist sehr einfach und wie er zu sagen pflegte: „Du musst es einfach tun!“ Du brauchst dich nicht darum zu sorgen, ob du es tun kannst oder nicht; du musst einfach vorwärts gehen und dich der Situation ergeben, mit deiner Wut umgehen oder was auch immer du gerade tust.

Offenheit bildet die Grundlage für größere Bewusstheit in der Meditation und im Alltag. Dies ist jedoch erst der Anfang. Die

Kombination von Offenheit und Bewusstheit zusammen ist es, was den Boden für das Erkennen von Bedeutsamkeit in deiner Erfahrung bereitet.

Die Erfahrung von Bedeutsamkeit

Buddhistische Einsicht entsteht, wenn wir uns dessen bewusst werden, was in der Erfahrung bedeutsam ist. Aber das kann uns nicht auf einem Teller serviert werden, es gibt kein „Buch der Bedeutsamkeit“. Buddhistische Texte können solche Dinge nur andeuten. Am Ende müssen wir die Bedeutsamkeit unserer Erfahrung für uns selbst erkennen. Wir können über Offenheit, Klarheit, Feinfühligkeit usw. lesen, aber sie bloß als Worte und auf intellektueller Ebene zu verstehen, bringt wenig Nutzen. Sie müssen unsere Herzen berühren; sie müssen auf unsere Eingeweide wirken; sie müssen uns in der Tiefe dessen, was wir sind, treffen.

Dafür ist es nötig, dass wir eine gewisse Erfahrung der rohen Daten unseres Lebens bekommen. Du magst denken: „Nun, davon habe ich bereits reichlich!“ Das stimmt. Wie Trungpa Rinpoche zu sagen pflegte, haben wir alle jede Menge Dung, mit dem wir in unserer alltäglichen Erfahrung umgehen müssen. Wir brauchen nicht noch mehr Mist hervorzubringen, um unser Feld der Bewusstheit zu bestellen; wir haben schon reichlich Material. Es muss jedoch *rohes* Material sein.

Das Problem ist, dass ein Großteil unserer Erfahrung beschönigt ist. Wir meinen, sie sei roh, aber sie hat sich in unsere vor-gefassten Meinungen von der Welt, über andere und über uns selbst gehüllt. Auf den Strom unserer Erfahrung, unserer Gedanken und Emotionen projizieren wir Ideen wie: „Dies alles zeigt, dass ich ein schlechter Menschen bin“ oder, weniger verbreitet, „Dies alles zeigt, dass ich ein guter Menschen bin.“ Letzteres ist weniger verbreitet, weil wir für gewöhnlich meinen, dass mit uns selbst oder mit der Welt etwas nicht stimme.

Wir empfinden es als schwierig, Dinge so zu erleben, wie sie sind – ohne die Hüllen oder die Schichten der Projektionen. Wir

versuchen stets, Situationen zu etwas zu machen, anstatt sie ganz einfach zu erleben. Im Laufe der Zeit entwickeln wir eine Reihe verbaler, emotionaler und gedanklicher Reaktionen oder standardisierter Strategien, um mit schwierigen Lebensumständen umzugehen. Oft bedeutet dies, dass wir uns von den Dingen abwenden, so dass z. B. jedes Mal, wenn bestimmte Themen in einem Gespräch auftauchen, wir sie kurzerhand ablehnen. Diese begrifflichen Waffen und festgelegten Muster kommen uns, so glauben wir, gut zustatten. Tatsächlich aber erlauben sie uns lediglich zu vermeiden, bestimmte Aspekte unseres Lebens zu genau zu betrachten und halten uns davon ab, Dinge deutlich zu erfahren.

TEIL I

Der Pfad der Offenheit & die Wahrheit vom Leiden

„Süß ist die Frucht der Widerwärtigkeit,
Die, gleich der Kröte, häßlich und voll Gift,
Ein köstliches Juwel im Haupte trägt.
Dies unser Leben, vom Getümmel frei,
Gibt Bäumen Zungen, findet Schrift im Bach,
In Steinen Lehre, Gutes überall.“

William Shakespeare: *Wie es euch gefällt*

*Mit der Qualität der Offenheit dringt unbemerkt eine
Art Leichtigkeit in die Situation ein. Das ist der Beginn
einer neuen Art die Welt zu betrachten.*

Wende dich immer hin, wende dich niemals ab

Wurde Trungpa Rinpoche gefragt, was der Kern der buddhistischen Lehre sei, pflegte er zu antworten: „Es ist ganz einfach. Sie ist einfach die Lehre der Offenheit, völliger Offenheit.“

Trungpa Rinpoches Ansatz war, einfach offen zu sein und die Projektionen, die wir auf unsere Erfahrung legen, möglichst gering zu halten. Eine seiner häufigsten Redensarten war: „Wende dich allem zu.“ Selbst wenn wir nicht wissen, was wir tun oder wie wir mit einer Situation umgehen sollen, wenden wir uns ihr einfach zu. Was auf uns zukommt, mag sehr schmerzhaft sein, aber es ist immer besser, sich dem zuzuwenden. Es ist eine sehr einfache Entscheidung, auch wenn es manchmal eine schmerzhaft Wahl sein mag. Du kannst dich entweder hinwenden oder du kannst dich abwenden, und Trungpa Rinpoche sagte, dass du dich *immer* hinwenden und *niemals* abwenden solltest.

Nachdem wir uns einer Situation zugewandt haben, stellen wir womöglich fest, dass wir nicht wissen, was wir tun sollen. Vielleicht ist das peinlich, aber es ist eine interessante Art der Verlegenheit.

Mit leeren Händen

Ein Lehrer der Kampfkünste hat mir einmal erklärt, der Begriff *Karate* bedeute „eine leere Hand“ zu haben. Wir brauchen

kein „geheimes Schwert“, wie er es nannte; wir üben uns sogar darin, solche geheimen Schwerter aufzugeben. Vom buddhistischen Standpunkt aus verfügen wir alle über eine ganze Anzahl geheimer – und auch nicht so geheimer – Schwerter, die wir im Umgang mit schwierigen Umständen einsetzen; dabei ist alles, was wirklich nötig ist, mit leeren Händen und nackt in Situationen zu treten.

Wir könnten dies fast den Pfad der Peinlichkeit nennen. Gewöhnlich entledigen wir uns der Peinlichkeit in schwierigen Situationen dadurch, dass wir einen bestimmten gut durchdachten Plan im Ärmel haben. Aber die einzige Methode, die am Ende wirklich hilft, ist sich einfach den Dingen zuzuwenden und sie deutlich zu erfahren. Wir müssen die Peinlichkeit, nicht immer zu wissen, wie wir mit uns selbst umgehen sollen, überwinden. Wir müssen unsere Gewohnheiten, Projektionen und andere leichte, gewohnte Kunstgriffe, die nicht wirklich funktionieren, aufgeben.

Um Dharma zu praktizieren brauchen wir nicht besonders mutig zu sein. Es ist eher so, als hätten wir einen Punkt erreicht, von dem aus nur eine einzige Straße weiterführt. Was wir spüren ist fast die Weisheit der Verzweiflung. Alles andere haben wir schon versucht, warum sollten wir also dies nicht ausprobieren? Wenn wir glaubten, es gäbe eine andere Möglichkeit, würden wir etwas so Radikales wohl nicht versuchen. Es könnte sein, dass uns unsere gewöhnlichen Reaktionsweisen auf Situationen auf die Nerven gehen. Vielleicht gibt es eine einfachere Art mit der Existenz umzugehen, etwas Radikaleres, als mit den Dingen bloß irgendwie fertig zu werden.

Tatsächlich ist dieser Ansatz eher realistisch als radikal. Es liegt etwas sehr Heilsames darin, sich den Dingen vollständig und offen zuzuwenden. Es ist messerscharf, nicht künstlich ersonnen und fühlt sich in einer Weise echt an, wie es unsere gewöhnlichen Projektionen und Methoden, mit Dingen umzugehen, niemals tun. Aber dies finden wir nur dann heraus, wenn wir die Praxis ausüben, denn sonst haben wir keinen Vergleich.

Indem wir uns Situationen so offen wie möglich zuwenden, erhalten wir die rohen Daten unserer Erfahrung. Das ist zwar

nur die erste Stufe, aber diese erste Phase ist wesentlich und trägt uns weit.

Die Dinge so sehen, wie sie sind

Das nächste Stadium findet eher auf der Ebene der Einsicht statt. Wir könnten beispielsweise entdecken, dass unser Gefühl von einem Selbst nicht so fest gefügt ist, wie wir dachten. Oder wir könnten eine echte Realisierung dessen erleben, was wir „einfach Veränderung“ nennen und als unbedeutend abtun. Einen Moment von Nicht-Ich zu erleben hört sich eher nach einer Entdeckung an, weil es eine solch ungewöhnliche Erfahrung ist. Dass die Dinge sich verändern, weiß doch jeder. Was gibt es darin schon zu entdecken? Nun, tatsächlich gibt es da eine ganze Menge zu entdecken, weil wir lediglich ein begriffliches Verständnis von Veränderung haben. Auf intellektueller Ebene wissen wir natürlich alle, dass die Dinge sich verändern. Aber wir fühlen die Bedeutsamkeit von Veränderung nie im Herzen und in unseren Eingeweiden.

Gewöhnliche Dinge verändern sich ganz offensichtlich. Das erkennen wir z. B., wenn wir einen Raum betreten und den Fernseher einschalten oder das Haus verlassen, um einkaufen zu gehen. Wir meinen, so laufen die Dinge einfach ab und ihre Bedeutsamkeit betrifft uns nicht. Aber wenn unser Körper sich verändert – besonders wenn es sich um eine dramatische oder plötzliche Veränderung handelt – dann macht das einen viel stärkeren emotionalen Eindruck auf uns. Ein Unfall oder die plötzliche Entdeckung, dass wir selbst oder eine uns nahe stehende Person eine lebensbedrohende Krankheit hat, dringt viel tiefer in uns ein. Aber auch da verpassen wir oft die Bedeutsamkeit des Geschehens. Stattdessen denken wir darüber nach, einen Arzt aufzusuchen; und wenn unsere Schönheit verblasst, überlegen wir, welche Gesichtscreme wir nehmen könnten. Währenddessen trifft uns die Bedeutsamkeit von Altern und Veränderung immer noch nicht.

Als Praktizierende der buddhistischen Lehre üben wir uns darin, die Bedeutsamkeit der Vergänglichkeit auf jeder Ebene

zu sehen: auf der scheinbar unbedeutenden Ebene von alltäglichen Dingen wie Einkaufen und Fernsehen genauso wie auf der dramatischen und emotional aufwühlenden Ebene von Alter, Krankheit und Tod.

Manche Menschen halten den Buddhismus für pessimistisch. Aber in Wirklichkeit ist er weder optimistisch noch pessimistisch. Es geht einfach darum, Dinge so zu sehen, wie sie sind. Die buddhistische Praxis handelt davon, offener, klarer und feinfühlicher zu werden. Daran ist nichts Düsteres. Es lässt sicherlich unsere Erfahrung klarer und deutlicher werden, und das könnte uns womöglich nicht gefallen. Wir fühlen uns vielleicht unwohl, wenn unsere anscheinend fest gefügte Welt „transparenter“ wird und „nicht so leicht zu greifen“ ist, wie Trungpa Rinpoche das auszudrücken pflegte. Aber es ist wohl kaum pessimistisch, wenn wir erkennen, dass die Welt unserer Erfahrung potenziell ein viel hellerer und unermesslicherer Ort ist, als wir es jemals für möglich hielten.

Das erinnert mich daran, wie ich als kleines Kind ans Meer gebracht wurde. Als ich das Meer zum ersten Mal erblickte, brach ich in Tränen aus und lief weg. Es schien so riesengroß und ich war so klein. Das Meer ängstigte mich, aber das war kein Grund für Pessimismus. Ich sah einfach deutlich, was da vor mir war und ich musste mit Hilfe meiner Eltern und Freunde meine Angst überwinden.

Die Wahrheit vom Leiden

Die erste Wahrheit des Buddha, die Wahrheit vom Leiden, lautet nicht, dass alles ein Elend ist. Sie besagt vielmehr, dass Leiden oder *Dukkha* der Natur der Existenz selbst und der grundlegenden Struktur aller fühlenden Wesen innewohnt. Westliche Bücher über Buddhismus vermitteln nun oft den Eindruck, als habe der Buddha dies jedem Menschen, dem er begegnet ist, gelehrt. Aber die Belege sprechen eher dafür, dass der Buddha ganz anders zu lehren pflegte, falls seine Zuhörerschaft nicht bereit war, diese allgemeingültige – wenn auch verborgene – Wahrheit über die Natur der Dinge zu entdecken.

Mit unserer gewöhnlichen Vorstellung von Leiden können wir den Begriff *Duhkha* nicht vollständig erfassen. Rein formal hat er drei Aspekte: Das Leiden des Leidens, das Leiden der Vergänglichkeit und der Veränderungen und das Leiden der *Skandhas*.

Der erste Aspekt ist recht einfach zu begreifen. Leiden und Unzufriedenheit sind in einem ganz offensichtlichen Sinn unfair. Die Tatsache, dass wir womöglich bereits leiden, schützt uns nicht vor weiterem Leid. Dies beschrieb Trungpa Rinpoche als das „Leiden des Leidens“. Mir gegenüber erwähnte er folgendes Beispiel: Krebs zu haben ist keine Absicherung dagegen, von einem Auto überfahren zu werden.

Der zweite, subtilere Aspekt des Leidens ist das *Duhkha* von *Anitya* oder das Leiden aufgrund von Vergänglichkeit und Veränderung. Wegen der Dynamik der Veränderung werden früher oder später die Dinge, an denen wir festhalten und deren Fortbestand wir uns wünschen, auseinanderfallen. Wenn wir an ihnen klammern und ein ureigenes Interesse an ihrer Beständigkeit haben, werden wir immer wieder enttäuscht und aus diesem Grund leiden wir.

Man könnte sicherlich einwenden, dass in einer Situation, in der wir bereits leiden, jede Veränderung unserer Umstände etwas Gutes sei. Aber dies hier ist subtiler als unsere normalen Vorstellungen davon, etwas zu mögen oder nicht zu mögen; es geht um die Tatsache, dass die Instabilität, das Einstürzen und das Zu-Ende-Gehen von Dingen an sich schmerzhaft ist. Wir wünschen uns Stabilität und Beständigkeit, und das wird uns für alle Zeiten verweigert, gleichgültig ob wir von Schmerz oder Genuss sprechen. Es ist etwas, das wir haben wollen, aber niemals bekommen können.

Die dritte und subtilste Art des Leidens ist das *Duhkha* der fünf *Skandhas*. Diese sind die grundlegenden Bestandteile unserer Existenz: Die Gestalt unseres Körpers, unsere Empfindungen von Genuss und Schmerz, unsere Sinneswahrnehmungen, die Inhalte unseres Geistes und unseres Herzens und unser Bewusstsein. Die *Skandhas* sind nicht nur die Bestandteile unserer persönlichen Existenz, sondern sie betreffen auch unsere Wahrnehmung der äußeren Welt und der Dinge, an denen wir in dieser Welt festhalten.

Die zusätzliche subtile Ebene ist hier, dass die Skandhas selbst eine unechte Erzeugung sind. Da sie nicht dem entsprechen, was wirklich existiert, finden wir uns emotional in falsche Projektionen und Verzerrungen der Wirklichkeit verwickelt. Unsere scheinbare Realität ist grundlegend unwahr, und wir sind völlig in diese Unwahrheit versunken, was schmerzhaft ist. Das ist die subtilste Art von Duhkha: Das Leiden, das in unserer Existenz selbst begründet ist.

Nach oberflächlicher Betrachtung der Wahrheit des Leidens würden die meisten westlichen Menschen sie wohl in Zweifel ziehen. Nicht alles in unserem Leben und in der Welt ist Leiden. Ja, es gibt viel Leiden in der Welt – sowohl geistiges als auch körperliches –, und das Leben ist oft unbefriedigend. Wir werden nicht ewig leben, so dass immer diese Ungewissheit über uns schwebt. Aber auf der Skala des Leidens scheinen manche von uns weniger zu leiden als andere und gelegentlich vergnügen wir uns alle ganz gut. Selbstverständlich sprechen wir hier über etwas, das auf eine viel tiefere Ebene der Erfahrung weist. Doch selbst wenn das stimmt, können die meisten Menschen im Westen nichts damit anfangen.

In traditionellen Kulturen, in denen mehr Respekt für die Lehre des Buddha da ist und die Lehre selbst ein großes Charisma besitzt, neigen Menschen dazu, die Wahrheit des Leidens zu akzeptieren, ob sie sie nun verstehen oder nicht. Sie hat eine kulturelle Bedeutung für die Menschen und sie können sich dann darin üben, ihre Wahrheit zu erkennen. Uns fehlt dieser Hintergrund, was uns leicht dazu bringt, den Buddhismus für seinem Wesen nach deprimierend und sicherlich nicht lebensbejahend zu halten.

Die frühen westlichen Kommentatoren zeichneten nach einem Blick auf die ersten Übersetzungen buddhistischer Texte manchmal ein negatives und pessimistisches Bild des Buddhismus. Meiner Meinung nach sollte man nicht weiter auf diesen wunden Punkt drücken. Die Lehre des Buddha umfasst viele Dinge und da die Natur von Duhkha grundlegend ist, können wir sie allmählich hervorkommen lassen, wenn sie das tut. Wer weiß? Möglicherweise stellen wir fest, dass das Leben in einer tiefen

und tiefgründigen Weise letztlich doch wunderbar ist, sogar aus einer buddhistischen Perspektive.

Das Wichtigste ist, das Wesen unserer Welten so direkt wie möglich zu erfahren. Ich spreche von „Welten“, weil unsere anscheinend gemeinsame Welt aus all unseren sehr unterschiedlichen Emotionen, Ideen und Projektionen zusammengesetzt ist. Zumindest können wir anstreben, von Vorstellungen und Projektionen darüber, wie die Welt sein sollte, frei zu werden und zu versuchen, die Dinge so zu erleben, wie sie sind.

Dieser einfache Schritt, nach Freiheit zu streben, soweit wir überhaupt frei sein können, ist wichtiger als wir vielleicht glauben.

Imaginäre Schranken

Trungpa Rinpoche entschied, dass die Lehre des Buddha am besten mittels des Begriffs Offenheit zum Ausdruck gebracht werden konnte. Das Wort *offen* hat eine unmittelbare Bedeutung für uns. Wir bezeichnen andere Menschen als offen oder verschlossen. Verschlossen zu sein wird mit Klaustrophobie und einer engstirnigen Sicht oder Vision in Verbindung gebracht. Offen zu sein weist darauf hin, dass wir für unterschiedliche Möglichkeiten und Arten des Denkens und Fühlens offen sind. Wir sind für andere offen und gestatten ihnen, sich an uns zu reiben oder sogar gelegentlich mit uns zusammenzustoßen, ohne dass wir sofort abblocken. Offenheit ist eine Art über die Welt zu lernen, die uns dazu befähigt, angemessen mit Dingen umzugehen und geschickt zu handeln.

Trungpa Rinpoche sprach manchmal über absolute oder vollkommene Offenheit zu mir. Das ist etwas mehr als Offenheit im gewöhnlichen Sinne. Rinpoche äußerte die Ansicht, dass es möglich sei, die Welt bar jeglicher vom Ego künstlich errichteter Barrieren zu erfahren. Außerdem sei dieser Zustand absoluter Offenheit völlig natürlich. Wir brauchen ihn nicht zu konstruieren und auch nicht zu dekonstruieren, wie man heute sagt. Wir brauchen keine brennenden Barrikaden in unserem Geist oder

unserem Herzen niederzureißen. Solche Hindernisse existieren lediglich in unserer Einbildung. Diese Einbildung ist jedoch so kraftvoll wie ein magischer Bann.

Aus einem Zauberschlaf erwachen

Die Kraft unserer falschen Weltsicht ist wie ein Zauberbann. So drückte das Longchen Rabjam, der große Meister des 14. Jahrhunderts, aus. Verzauberung ist ein treffender Begriff dafür. Es ist, als wären wir unter einem Zauberspruch oder einem Bann, der uns dazu bringt, Dinge zu sehen, die gar nicht da sind, und der uns davon abhält Dinge wahrzunehmen, die tatsächlich vorhanden sind.

Wir sind nicht etwa von einem bösen Zauberer verzaubert worden; in gewisser Weise haben wir den Zauber selbst geschaffen. Durch unsere Praxis von Offenheit und Bewusstheit gelangen wir zur Überzeugung, dass wir verzaubert wurden. Allmählich kommt ein Gefühl von Entzauberung – im positiven Sinne – auf. Man könnte meinen, dies würde als große Erleichterung erlebt werden, aber leider ist das nicht so. Der größte Schock kommt, sobald sich der Zauberbann auflöst und wir uns sagen hören: „Wohin ist meine Welt verschwunden?“

Plötzlich realisieren wir, dass das Universum ein viel unermesslicherer Ort ist, als wir uns das je hätten träumen lassen. Uns wird klar, welche eingeschränkte Sicht wir zuvor hatten. Vielleicht heulen wir auf, weil wir nicht dorthin gehen wollen! Wir möchten nicht, dass das Universum so unermesslich und so offen ist! Aber dies ist nur ein Anzeichen dafür, dass wir mit uns selbst ins Reine kommen müssen.

Zum Glück ist das im Prinzip nicht so schwierig. Viele andere haben es vor uns getan und wir können es auch. Das ist die buddhistische Sicht und der Pfad der Offenheit, der sicherlich nicht pessimistisch ist.

Meditation: Die Grundlage des Pfades

Warum sollte irgendjemand auf die Idee kommen, meditieren zu lernen? Vielleicht ist das auch ganz offensichtlich. Hätten wir nicht alle gern ein ruhigeres Leben? Dort draußen kann es sehr hart zugehen! Es gibt so viele Dinge, mit denen wir zurecht kommen müssen, ob uns das gefällt oder nicht. Unsere Arbeit, unsere Beziehungen, Familie und Freunde bringen uns manchmal Befriedigung und sogar Inspiration, aber oft führt alles einfach nur zu dem Gefühl, in der Falle zu sitzen. Deshalb erhoffen wir uns von der Meditation, dass unser Geist ruhiger und gelassener wird.

Aber das ist nicht so einfach, wie wir meinen. Es gibt keinen Zauberstaub, mit dem man den Geist beruhigen könnte. Wenn wir große Anstrengung aufwenden, um den Geist zu beruhigen, rebelliert dieser und schafft damit noch ein zusätzliches Problem. Es ist problematisch, sich einen Geist zu wünschen, der immer ruhig ist, weil wir früher oder später von bestimmten Begebenheiten aus der Fassung gebracht werden. Und wenn wir uns dann zur Genüge davon gestört fühlen, führt das vermutlich zu dem Eindruck, dass unsere Meditationspraxis ein völliger Fehlschlag sei.

In der formlosen Meditation folgen wir einem anderen Ansatz. Meditation hat nicht das Ziel, einen inhaltslosen Geist hervorzu- bringen oder Gedanken zu unterdrücken. Das Auftauchen und Verschwinden von Gedanken ist kein Hindernis für die Meditation. Vielmehr ist es eine Möglichkeit, etwas über unseren Geist

zu lernen. Und es ist eine Methode, um zu würdigen, wie enorm kraftvoll unser Geist ist.

Es ist allgemein bekannt, dass die Übung der Meditation im Leben von Buddhisten eine zentrale Rolle spielt. Weniger gut verstanden wird die Tatsache, dass Meditation für sich genommen nicht unbedingt hilfreich ist. Viele Menschen erfahren zwar eine gewisse Hilfe durch Meditation, aber oft erleben sie lediglich für eine kurze Zeit eine milde Auswirkung und nur eine geringe allgemeine Langzeitwirkung. Manchmal schadet Meditation sogar.

Das Problem liegt darin, dass Meditation unsere Weltsicht ganz enorm verstärken kann. Unsere gewöhnliche Weltsicht ist durch unsere Konditionierung begrenzt, und wenn wir uns zur Meditation niedersetzen, so meditieren wir innerhalb unserer persönlichen Verwirrung. Deshalb ist es wichtig, von Anfang an die richtige Sicht einzunehmen, eine Sicht, die zumindest annähernd in die richtige Richtung führt.

Mit der richtigen Sicht beginnen

Meditation ist äußerst kraftvoll und wirkungsvoll, wenn wir mit der richtigen Sicht beginnen. Sicht bedeutet hier eine Art des Sehens, die uns zu einem tieferen Verständnis der Natur der Erfahrung führt als es mittels starrer Glaubenssätze oder eines Systems von Überzeugungen möglich wäre. Unsere gewöhnliche Weltsicht ist etwas, das wir uns fast ohne es zu bemerken zu eigen machen. In dieser Sicht wollen wir uns sicher fühlen und uns in einer Position einrichten, in der wir nicht gestört werden können. Folglich nähern wir uns der Meditation als einer Methode an, die eine gewisse Ruhe und Stabilität des Geistes erschaffen soll.

Im Gegensatz dazu ist die buddhistische Anschauung identisch mit einer Haltung völliger Offenheit für alles, was in unserem Geist und im alltäglichen Leben auftaucht. Mit Hilfe der Offenheit sagen wir niemals „nein“ zu einer Erfahrung; sie gestattet uns, alles so vollständig, wie es uns möglich ist, zu spüren. Mit

dieser Sicht zu meditieren führt dazu, dass wir viel stabiler werden und uns selbst treu bleiben. Das könnten wir mit dem Ansatz des Bemühens, ruhig zu sein, niemals erreichen.

Eine Haltung der Offenheit in unser gesamtes Erleben hinein-zubringen, ist das Wichtigste, was wir tun können. Das gibt unserer Meditation Kraft und macht sie wirkungsvoll. Und es hilft, eine Robustheit des Geistes zu entwickeln, so dass dieser mit allen sich ergebenden Umständen zurecht kommt.

Offenheit steht in Zusammenhang mit dem, was Buddhisten *Prajna* oder Weisheit nennen. Sie ist seit Jahrhunderten ein zentraler Bestandteil des buddhistischen Übungsweges und hilft uns, uns als wahrhaft menschliche Wesen zu entwickeln.

Offenheit als Prüfstein

Offenheit hat einen Geschmack, der anziehend wirkt. Die „völlige Offenheit“, von der Trungpa Rinpoche sprach, liegt unserem Eindruck nach im Moment vermutlich noch außerhalb unserer Reichweite. Aber zumindest können wir uns in diese Richtung bewegen. Wir hatten schon immer den Eindruck, dass wir offener sein können, und obwohl es schwierig ist, genau zu definieren, was das ist, ist doch deutlich, dass Offenheit nicht in einem verschlossenen Geist oder irgendeinem anderen Zustand mit Scheuklappen vor den Augen zu finden ist.

Offenheit ist der Prüfstein in dem von Rinpoche beschriebenen Prozess des Entdeckens. Er pflegte weiterhin auszuführen, dass Offenheit unserem Sein innewohnt. Wir brauchen nichts zu erschaffen, was wir nicht schon hätten; es ist lediglich nötig, uns mit der Wirklichkeit dessen, was wir sind, zu verbinden. Das ist nicht unbedingt einfach, aber es ist doch wohl einfacher, etwas aufzudecken, was bereits in uns ist, als etwas von Grund auf neu zu erschaffen. Und wenn wir diesen Blickwinkel einnehmen, ist es auch einfacher, zu praktizieren.

Die Anleitung, völlig offen zu sein, ist inspirierend. Aber es muss uns klar sein, wie wir sie in allen Situationen anwenden können. Die Lehren Trungpa Rinpoches – und tatsächlich die

Lehren des Buddha – handeln davon, Offenheit in jede Erfahrung zu bringen, nicht nur in die Meditation. Es entsteht leicht der Eindruck, die Meditation sei hier und der Alltag dort drüben und die beiden könnten niemals zusammenkommen. Aber das sollten sie, und wir können lernen in einer Weise zu praktizieren, die dies ermöglicht.

Die einfache Anleitung offen zu sein kann in jede Art von Erfahrung getragen werden: in die Meditation, in den Alltag und sogar in Zustände des Schlafens und Träumens, in denen scheinbar keine Bewusstheit vorhanden ist. Trungpa Rinpoche erklärte: Falls wir die Qualität der Bewusstheit während des Tages entwickeln können, wenn der Geist träge herumwandert, dann wird es nicht schwierig sein, während des Schlafens oder Träumens bewusst zu bleiben. Ohnehin verbringen wir viele wache Stunden damit, zu träumen. Wach sein und träumen sind nicht so verschieden, wie wir meinen.

Alleine, aber freundlich

Du beginnst zu üben und es wird deutlich werden, dass Meditation gleichzeitig alleine und freundlich ist. Mit „alleine“ meine ich, dass die Erfahrung deine ist, und nur deine. Sogar wenn du über die Qualität der Erfahrung einer anderen Person nachdenkst, geschieht dies im Rahmen deiner eigenen Erfahrung. Das kann gar nicht anders sein.

Meditation ist aber auch sehr freundlich. Sie ist freundlich, weil all die Praktizierenden der Vergangenheit schon da waren. Du folgst ihren Fußstapfen, und wenn du etwas Authentisches erfährst – und das wirst du, wenn du genügend Ausdauer darin hast –, dann werden die Praktizierenden der Zukunft deinen Fußstapfen folgen.

Der rote Faden

Die Meditationstechnik wird oft als etwas erachtet, das es geheim zu halten gilt. An der grundlegenden buddhistischen

Meditationsübung, die ich gleich beschreiben werde, ist jedoch nichts Geheimes. Aber vielleicht sollte ich dies einschränken: sie ist, was Trungpa Rinpoche „in sich selbst geheim“ nannte. Die Technik öffentlich zu erklären ist nicht problematisch, weil das, was du von ihr erhältst, völlig von dir abhängt. Was rohe Information und Bedeutsamkeit angeht, liegt endloser Nutzen in dieser Praxis. Aber nur du kannst das erfahren; kein anderer kann es für dich tun.

Die hier beschriebene Meditation wird im Allgemeinen als formlose Meditation bezeichnet. Wir können sie eine Praxis für Anfänger nennen, aber sie ist nur in dem Sinne für Anfänger, dass wir mit ihr beginnen. Tatsächlich ist es eine Praxis, die wir niemals aufgeben werden. Wenn wir die höchste Ebene erreichen – die womöglich einen hochtrabenden Namen wie „Große Vollendung“ trägt – werden wir feststellen, dass wir immer noch die gleiche Meditation üben.

Formlose Meditation ist mit den geistigen Aspekten der Offenheit und Klarheit verbunden.

Innerhalb dieser Offenheit und Klarheit tauchen Lücken auf, die es schwierig machen, ichbezogen zu bleiben. Ichbezogenheit macht uns furchtsam und lässt uns zurückschrecken oder aber sie macht uns aggressiv und aufdringlich. In beiden Fällen sind wir unfähig, offen zu sein und unsere Klarheit ist abgeschwächt. Nur indem wir Klarheit und Offenheit zusammenführen, können wir in der Welt präzise und authentisch handeln.

Die formlose Meditation ist der rote Faden, der sich durch die gesamte buddhistische Praxis zieht. Sie hat große Tiefe und fungiert als ein Reifungsprozess für den einzelnen Praktizierenden. Viele andere Übungen werden einfach als Methoden dargestellt, um mit speziellen Erfahrungen zu arbeiten, die schwer zu verstehen sind oder mit denen man nicht umgehen kann. Solche Übungen könnten uns eine Hilfe sein, um zu erkennen, an welchen Themen es überhaupt zu arbeiten gilt. Aber all jene anderen scheinbar vielfältigen und faszinierenden Techniken kommen aus dieser einen grundlegenden Methode hervor.

Körper, Rede und Geist in der Meditation

Die Meditationstechnik besteht aus drei Teilen. Der erste Teil betrifft den Körper, der zweite die Rede, was sich in diesem Fall auf den Atem bezieht. Der Atem ist das Medium für die Stimme; er ist ein Mittel der Kommunikation mit der äußeren Welt und ganz allgemein mit dem Prinzip der Kommunikation verbunden. Der dritte Teil der Meditations-technik betrifft den Geist, einschließlich all unserer Gedanken, Emotionen und Empfindungen.

Meditationshaltung

Es ist üblich, beim Meditieren mit verschränkten Beinen auf einem Kissen auf dem Boden zu sitzen. In Asien sitzen Buddhisten traditionell in der Vajra-Position – bekannter als „Lotossitz“ –, bei der die Beine verschränkt sind und die Fußsohlen nach oben zeigen. Diese Position ist für die meisten westlichen Menschen nicht gerade einfach und man muss auch nicht so sitzen. Es reicht, bequem in einer Position zu sitzen, in der man die Beine locker gekreuzt hat und auf einer Matte auf dem Boden sitzt. Diese Haltung, auch Schneidersitz genannt, kann sehr bequem sein. Sie bringt dich in Kontakt mit dem Boden, auf dem du sitzt und sie ist die beste Art zu sitzen, außer du hast ein Problem mit deinem Rücken oder andere körper-

liche Beschwerden. Die Alternative ist auf einem Stuhl zu sitzen. Trungpa Rinpoche lehrte, dass es im Grunde nicht auf die körperliche Haltung, sondern auf den Geist ankommt.

Manche Stühle sind für die Meditation geeigneter als andere. Am besten ist es, einen einfachen, bequemen Stuhl ohne Armlehnen zu verwenden, z. B. einen Küchenstuhl. Versuche, dich nicht anzulehnen, außer wenn du ein ernstes gesundheitliches Problem hast. Die Füße unter dem Stuhl übereinander zu legen ist weniger anstrengend als sie auszustrecken. Ansonsten ist die Körperhaltung identisch mit der auf dem Boden.

Die wichtigste Anleitung bezüglich der Körperhaltung ist, den Rücken gerade zu halten, allerdings nicht stocksteif oder übermäßig stolz. Sei einfach entspannt, wach und aufrecht. Eine zusammengesackte Haltung ist das genaue Gegenteil von Wachsein. Sie drückt symbolisch aus: „Ich bin niedergeschmettert.“ Manche Menschen sitzen oder gehen so, als sei ihnen das Gewicht des gesamten Universums auf den Rücken geladen worden. Eine gekrümmte Position verhindert auch, dass wir richtig atmen und dann werden wir leicht schläfrig und fühlen uns unwohl. Halte also den Rücken mehr oder minder gerade und lass die Schultern leicht nach hinten fallen.

Du brauchst beim Meditieren nicht völlig bewegungslos dazusitzen. Wenn deine Beine anfangen, taub zu werden, kannst du sie bewegen. Dies ist keine Annäherung an Meditation, bei der wir hart sein und die Zähne zusammenbeißen müssen. Du brauchst nicht unnötig zu leiden. Aber wenn eine Empfindung von körperlichem Unbehagen in dir den Wunsch auslöst, dich bewegen zu wollen, dann richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf diese Empfindung. Reagiere nicht sofort darauf. Erlaube deinem Geist, auf dieser Empfindung zu ruhen, die dich dazu drängt, deine Haltung zu verändern. Bleibe einfach ein wenig länger bei dieser Empfindung, als du es normalerweise tun würdest und bewege dich dann. Oft reicht eine leichte, fast unsichtbare Bewegung.

Bald wirst du entdecken, dass ein Großteil deines körperlichen Unbehagens vom Geist geschaffen ist. Womöglich stöhnst du innerlich vor Unbehagen und dann gleitet der Geist plötzlich in einen meditativen Fluss, deine Beine schmerzen nicht mehr und

du fühlst dich wohl. Wenn solche Veränderungen geschehen, ist es wichtig, sie zu bemerken. Bei der Besprechung des Geist-Aspekts der Meditation werde ich darauf noch weiter eingehen.

In dieser grundlegenden Meditationsstellung – sie wird manchmal die Position der „absoluten Entspannung“ genannt – liegen deine Hände über den Knien. Auf Abbildungen aus der buddhistischen Tradition sieht man möglicherweise, wie die Finger tatsächlich den Boden berühren. Eine gute Methode um die richtige Position zu finden ist, zunächst mit den Fingern den Boden zu berühren. Gleite dann mit deinen Händen über die Knie und auf deine Oberschenkel, bis du eine Position findest, in der du körperlich entspannt bist, mit einem Gefühl von Wachheit und Aufmerksamkeit.

Eine weitere überlieferte buddhistische Bezeichnung für diese Haltung ist „doppelte Erdberührungsgeste“. Sie drückt die Idee aus, dass du deinen Platz auf der Erde mit Selbstvertrauen einnimmst. Der Hintergrund dafür ist die letzte Meditation des Buddha vor seiner Erleuchtung. Zu jener Zeit wurde er von negativen Kräften angegriffen, die man als etwas Äußeres ansehen kann, aber auch als etwas, das von innerhalb seines Geistes kam. Indem der Buddha die Erde berührte, rief er diese als Zeugin dafür an, dass er in einer aufrichtigen Weise praktiziert hat, und zwar nicht nur in diesem Leben, sondern auch in vergangenen Leben. Daher hatte er jedes Recht, hier zu sitzen, genau wie wir auch. Wir können mit der natürlichen, authentischen Präsenz eines Menschen auf dieser Erde sitzen.

Viele von uns können sich mit diesem Angriff und seiner Botschaft identifizieren: „Du hast kein Recht hier zu sitzen! Geh weg!“ Aber vergiss die Frage nach Wert oder Unwert. Wir existieren, weil wir einen Körper haben, weil wir atmen, weil Gedanken in unseren Geist kommen und wieder gehen. Wir sind Teil dieser Erde und dagegen können wir nichts tun. Wir sind hier, was auch immer „hier“ gerade bedeuten mag. Die Frage, ob man würdig oder unwürdig ist, stellt sich nicht, und genau dieser Punkt wird durch die Art und Weise, in der wir beim Meditieren auf dem Boden sitzen, betont.

Grundlegendes Vertrauen

Als westliche Menschen haben wir meist wenig Vertrauen in unsere Existenz in der Welt. Es ist, als wollten wir uns dafür entschuldigen, dass wir hier sind, um wie Schatten zu werden oder zu verblassen, so dass uns niemand bemerkt. Die Stärke dieser Neigung ist offensichtlich individuell verschieden, aber eine gewisse Affinität zu diesem Mangel an grundlegendem Vertrauen ist recht verbreitet. Wenn wir die Meditationshaltung einnehmen, ist es wichtig zu denken, dass wir ein Recht auf unsere Position in der Welt haben. Wir haben ein Recht, hier zu sitzen und unseren Geist zu entspannen, zu erfahren, wer und was wir sind, was unser Geist ist, und was unser Körper in Bezug zum Raum um ihn herum ist. Dies sind ganz einfache Dinge, die jeder hat und die jeder tun kann.

Die natürliche Einfachheit unserer körperlichen Präsenz zu erkennen ist der erste Aspekt des buddhistischen Vertrauens. Es ist bedeutungslos zu fragen: „Bin ich es wert hier zu sein?“ Wir sind hier, daher ist diese Frage sinnlos. Wir brauchen aber auch nicht stolz darauf zu sein. Wenn wir in der Meditationshaltung sitzen, verbinden wir uns ganz einfach mit der Erde, mit der Umwelt und mit unserem Körper, und zwar mit dem natürlichen Vertrauen so zu sein, wie wir sind. Das Universum ist uns gegenüber nicht feindlich eingestellt, und niemand schleicht sich heran, um uns ein Messer in den Rücken zu stechen. Die Idee ist, schlichtes Vertrauen darin zu empfinden, einfach zu sitzen und einfach zu sein.

Mit offenen Augen

In buddhistischer Meditation geht es nicht darum, sich nach innen zu wenden. Weil wir stets eine gewisse Verbindung mit dem brauchen, was um uns herum vor sich geht, schließen wir in dieser Meditation die Augen nicht. Die Augen zu schließen legt nahe, und sei dies auch nur symbolisch, dass wir uns abschotten. In der gleichen Weise könnten die im Schoß ruhenden Hände –