



## Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

### Schwierige Situationen auf dem Weg zur inneren Transformation nutzen

*Dolpo Tulku Rinpoche hielt am 1. Dezember 2011 einen öffentlichen Vortrag an der Universität Freiburg vor Ärzten, Psychologen und der breiten Öffentlichkeit über das Thema wie man das Wohlbefinden von Körper und Geist verbessern kann.*

Ich möchte heute erst einmal alle mit einem *Tashi Delek* begrüßen und besonders Prof. Schmidt und den Psychologen Herrn Haas. Mir hat das Gespräch heute Nachmittag sehr gefallen und ich möchte beiden dafür danken. Während dieser Gelegenheit wurde ich gebeten hier mehr aus der buddhistischen Sicht her zu sprechen, da die meisten von Ihnen Erfahrungen mit Meditation haben. Deshalb werde ich mein Bestes tun. Meistens ist es während öffentlicher Vorträge schwer detaillierter über den buddhistischen Ansatz zu sprechen, aber heute ist es einfach für mich dies zu tun, da wir alle bereits mit Meditation vertraut sind.

Das Hauptthema ist wie wir unsere Umstände, Umgebungen und Situationen, seien sie günstig oder ungünstig, auf unseren Pfad zur inneren Transformation nehmen können. Ich werde drei Punkte ansprechen:

- 1) Unsere Umgebung
- 2) Unseren körperlicher Zustand
- 3) Geistestraining

1) Unsere Umgebung – Nicht nur wir Buddhisten sagen, daß der Geist das Wichtigste ist und die Kontrolle innehat. Ich glaube Psychologen stimmen damit überein. Aber auch unsere Umgebung und äußere Umstände beeinflussen unser Gefühl von Wohlbefinden und Unwohlsein. Wenn wir fragen was für eine Umgebung wir brauchen, müssen wir dabei zwei Faktoren beachten. Als erstes brauchen wir eine Umgebung, die unseren Neigungen und zweitens unserer individuellen Situation entspricht, um uns wohl zu fühlen. Zum Beispiel halten sich manche Leute gerne in gut beleuchteten Räumen auf, andere mögen es eher abgedunkelt. Manche leben gerne in der Stadt, andere auf dem Land. Es ist wichtig eine Umgebung zu finden, die unseren Neigungen

entgegenkommt. Generell empfehlen Ärzte und die buddhistischen Texte sich viel in einer natürlicher Umgebung aufzuhalten, wie zum Beispiel in Parks, Wälder, Seen, Flüsse, das Meer und Orte mit Blumen.

Der zweite Faktor ist, das wir manchmal sehr große Wunschvorstellungen hegen, die in keinerlei Bezug zu der Situation stehen in der wir sind. Wir könnten uns zum Beispiel sogar wünschen in einem Königspalast zu leben und die Welt zu regieren. Daher ist es wichtig unsere Wünsche an unsere realen Situation anzupassen. Das bedeutet, das wir unsere Bildung, Erfahrung und geistigen Fähigkeiten berücksichtigen müssen. Ansonsten leiden wir.

Zum Beispiel wenn wir an Bildung denken. Wenn wir keine Ausbildung zum Lehrer erhalten haben, aber arbeiten als solcher, können wir vielleicht die Erwartungen nicht erfüllen und schämen uns. Diese Umgebung wird problematisch für uns sein.

Nun zum Thema Erfahrung. Auch wenn wir es zu schätzen wissen, daß wir als Architekt die Möglichkeit erhalten, ein Haus wie dieses zu bauen, aber über diese Bauweise nur aus Büchern gelernt haben ohne je Erfahrungen gesammelt zu haben durch die wiederholte Anwendung unsers Wissens, werden wir überfordert sein mit dieser Aufgabe. Es ist nicht sicher, ob wir ihr gewachsen sind.

Unsere geistigen Fähigkeiten richtig einzusetzen, bedeutet unsere Bildung und unsere Erfahrung angemessen anzuwenden. Wenn wir zum Beispiel für eine Firma arbeiten, aber unseren Job aufgeben, um zu einer anderen Firma zu gehen und diese Arbeit geben wir dann auch schnell wieder auf, um eine andere anzunehmen usw., können wir unsere Ausbildung nie über einen längeren Zeitraum hinweg anwenden und die Arbeitssituation gut nutzen. Wir haben dann nicht die Möglichkeit anderen zu zeigen was wir können. Es ist wichtig Geduld zu haben und langfristige Verbindungen herzustellen, damit wir unser Wissen vollständig demonstrieren können. Es reicht nicht aus nur die Bildung und die Erfahrung zu haben, sondern wir müssen die Arbeit auch ausführen.

Wenn wir also über die richtige Umgebung sprechen, dann muss diese nicht nur unseren Neigungen entsprechen, sondern auch unsere Situation angepasst sein und in der wir unsere geistigen Fähigkeiten anwenden können.

2) Unser körperlicher Zustand – Das unser körperlicher Zustand und unsere allgemeine Verfassung eng zusammen hängen, brauche ich Ihnen nicht zu erzählen. Wenn durch Übungen unser Körper gerade ist, verlaufen auch die Bahnen<sup>1</sup> in unserem Körper gerade. Wenn die Bahnen und Muskeln in unserem Körper gerade sind, dann verläuft unsere innere Energie ebenfalls gerade. Mit innerer Energie meine ich hier die Bewegungen des Geistes und das was unser Blut und die anderen Körperflüssigkeiten hoch und herunter fließen lässt. Deshalb gibt es eine starke Verbindung zwischen Körper und Geist.

Wenn die Bahnen, die innere Energie und die Körperflüssigkeiten, die die wesentlichen Bestandteile des Körpers darstellen, in gutem Zustand sind, dann wird der darauf ruhende Geist klar sein. Zum Beispiel, wenn wir schlafen ist unser Körper in einem bestimmten Zustand. Wenn wir aufgeregt sind, ist unser Körper in einem Zustand. Dies zeigt das der Körper den Geist sehr unterstützt und beeinflusst.

Yoga und Tsung Lung sind im Allgemeinen sehr heilsame Übungen, aber als jemand der beides praktiziert, sehe ich einen Unterschied zwischen Übungen, die den Körper fester machen und

---

<sup>1</sup> Das Wort Bahnen hier bezieht sich auf Blut-, Nerven- und Energiebahnen, die den Körper durchziehen

Übungen, die ihn geschmeidiger machen. Meiner Meinung nach ist es wichtiger, daß die Bahnen und die Muskeln geschmeidiger werden. Jetzt ärgern sich vielleicht einige Bodybuilder über mich, aber das ist meine Meinung. Man sagt es gibt vier Dinge, die dem Körper nützen: Essen, Schlaf, Massage und meditative Versenkung. Das wird in den Lehren des Buddhas und in der Himalaya Medizin gesagt. Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wenden Sie sich bitte an Wilfried Pfeffer vom Kailasch Haus, der hier ist. Er ist ein Experte auf dem Gebiet, so fragen Sie ihn bitte. Jetzt habe ich kurz über die richtige Umgebung und über die körperliche Verfassung gesprochen.

3) Geistestraining. Das Hauptthema heute ist Geistestraining. Unser mentales Leiden zu überwinden nennen wir Praxis oder uns mit etwas vertraut machen. Es gibt drei Stufen dabei:

- i) Ablenkung von den Schwierigkeiten
- ii) Die Schwierigkeiten als Feind ansehen und es überwinden
- iii) Methoden anwenden, um das Leiden von Grund auf auszumerzen

i) Ablenkung von den Schwierigkeiten – Unser mentales Leiden entsteht durch Eifersucht, Wut, Begehren etc. Eine Methode sich dieser unangenehmen Gefühle zu entledigen ist uns von ihnen abzulenken. Was für Ablenkungen sind hier gemeint? Einen Film ansehen oder Spazierengehen kann unser Gedanken in eine andere Richtung lenken, aber es ist kein Weg, um die Probleme gänzlich loszuwerden. Man kann es mit jemandem vergleichen, der im Krieg ist und seinen Feind nicht besiegen kann, weil er sich irgendwo am Rand vor ihm versteckt.

Manchmal wenn wir psychisch sehr leiden, rufen wir unsere Freunde an um mit ihnen zu reden oder im negativsten Fall trinken wir Alkohol und nehmen Drogen. Diese Umgangsweisen sind so als wenn wir vor den Problemen verstecken oder weglaufen. Wir nennen das Ablenkung.

In den buddhistischen Texten werden zwei Punkte angesprochen. Den ersten nennen wir *„sich physisch in die Abgeschiedenheit“* begeben. Das bedeutet, das wir uns von unserem Leiden ablenken in dem wir an einen einsamen Ort gehen wie zum einem sehr ruhigen Platz oder einen Wald. Kurz, wir zerstreuen unseren Geist von unseren Sorgen in dem wir die Umgebung wechseln. Sich physisch von der Situation entfernen ist jedoch keine Meditation.

Europäer zum Beispiel sind sehr glücklich, wenn sie nach Asien kommen. Sie sagen, es ist dort sehr entspannend, weil sie ihre Schwierigkeiten zu Hause lassen können. Wenn sie dann länger in Asien bleiben und in die politischen und ökonomischen Problemen eintauchen, holen die Schwierigkeiten sie aber ein. Für mich ist es schön hier zu sein. Fragt man mich warum, dann sag' ich, weil ich die Situation Deutschlands nicht sehr gut kenne. Deshalb möchte ich auch nicht viel darüber wissen, weil ich glaube dann die Probleme anfangen werden. Also wenn Sie nach Asien fahren und ein paar Leute kennenlernen, entspannen Sie sich. Aber das bedeutet nicht, das wir ein Gegenmittel für unsere Schwierigkeiten anwenden, sondern nur Ablenkung. Das nennen wir körperlichen Rückzug.

Der zweite Punkt ist sich *„von konzeptionellen Gedanken ablenken“*. Das bedeutet nicht über Geschichten aus der Vergangenheit nachzudenken oder Pläne für die Zukunft zu schmieden, sondern unseren Geist in den Griff zu bekommen und ihn zu entspannen in dem wir ihn von dem Objekt wegführen mit dem er sich beschäftigt, sei dieses Objekt gut oder schlecht, heilsam oder

schädigend, ohne dabei über Gottheiten zu meditieren oder ähnliche Methoden anzuwenden. Dies hilft unsere mentale Aufregung zu besänftigen.

Ich werde Ihnen eine solche Meditation jetzt vorstellen, die den Geist von Sorgen ablenkt und ihm etwas Ruhe zukommen lässt.

Normalerweise gähnen wir, wenn wir viel gearbeitet haben, um unseren Körper und unseren Geist zu entspannen. Der Körper macht das ganz von selbst und ohne Anstrengung. Deshalb ist es eine Art von Meditation, die uns von unseren Gedanken ablenkt. Während wir meditieren sollte unsere Körperhaltung weder zu entspannt noch zu angespannt sein. Ich werde es einmal vormachen und dann üben wir gemeinsam. Wir nutzen hier dieses Gähnen, das normalerweise passiert wenn wir ermüden. Bitte schauen Sie mir zu. Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Den Atem kurz halten und dann komplett durch die Nase ausatmen. Dabei sagen Sie HA. Dann lassen Sie ihren ganz natürlich ruhen ohne verschiedene Gedanken zu spinnen, so als ob wir unseren Geist mit ausgeatmet hätten. Wenn ich mit den Fingern schnippe, atmen Sie bitte ein und beim nächsten Schnippen atmen Sie aus. Stoßen Sie den Atem ganz und gar vom Körper aus. Dies hat nichts mit Religion zu tun. Es wird uns helfen, wenn wir physische und geistige Probleme haben. Es gibt einen Punkt, den Sie dabei beachten sollten. Wenn wir diese Technik sofort nach harter Arbeit anwenden, könnte uns schwindlig werden und wir könnten hinfallen. Es ist besser erst mal fünf Minuten in Ruhe zu meditieren, um uns zu entspannen, und dann können wir diese Atemübung durchführen. Die Energie des Atmens hält unsere Gedanken von selbst an. Ruhen Sie ganz natürlich in diesem Zustand. Wenn die Gedanken wieder anfangen, atmen Sie aus und bleiben Sie dabei entspannt.

In einigen Tantras steht geschrieben, das der Moment des Gähnens einer der besten ist, um die Natur des Geistes direkt zu erkennen. Es ist eines der Stadien, die in den Kerneinweisungen zum Verweilen im Gleichmut der buddhistischen Sicht beschrieben wird. Obwohl ich diese Einweisungen erhalten habe, habe ich es selbst noch nicht erfahren. Was wir hier brauchen ist eine Methode, die unsere Gedanken für eine Weile beschwichtigt, also ist es hier dazu da uns Ruhe zu bescheren. Das ist völlig in Ordnung. Es ist eine einfache Art um Leiden zu vermindern, aber es kein Gegenmittel.

ii) Die Schwierigkeiten als Feind ansehen und sie überwinden – Die zweite Stufe ist die Schwierigkeiten direkt zu überwinden. Es ist so wie wenn zwei starke Menschen aufeinander treffen und nicht fähig sind einander zu schaden. Das ist was wir meinen, wenn wir auf Deutsch sagen, *„Wie man Gegenmittel für negativen Geisteszustände anwendet“*. Es ist ein Gegenmittel, das wie ein Konkurrent fungiert. Hier ist es am wichtigsten unsere Probleme zu verstehen und zu sehen, daß unsere negativen Geisteszustände ihnen zu Grunde liegen. Wenn wir sie klassifizieren, gibt es Gründe und Umstände für sie; ihre Essenz; ihre Anzahl und ihre Funktion. Da ich viel reise, treffe ich viele gelehrte Menschen. Einige von ihnen sind religiös, andere Atheisten, manche Philosophen, Ärzte, Wissenschaftler etc. Von unseren gemeinsamen Gesprächen und Erfahrungsaustausch habe ich gelernt, daß wir alle, religiös oder nicht, unter den folgenden vier Geisteszuständen leiden: Eifersucht, Zorn, Begierde und Unverständnis. In diesen Punkten sind wir alle gleich, denke ich. Wenn ich diese nun anspreche, dann nicht von einem religiösen Standpunkt heraus. Wer auch immer Eifersucht oder einen anderen der Geisteszustände erfährt, wird leiden. Die Arten sich abzulenken, die ich vorhin ansprach, sind nicht dazu geeignet die Emotion als solches zu überwinden. Ich brauche hier nicht darauf einzugehen, welche Probleme durch

Eifersucht etc. entstehen. Wir wissen das alle aus eigener Erfahrung. Sie als Psychologen und Ärzte, haben sie sicher bereits Menschen mit psychologischen Krankheitsbildern kennengelernt und Sachkenntnisse erworben. Wenn Eifersucht zum Beispiel aufkommt und uns mit einem Film oder einem Ausflug davon ablenken, kann es passieren, das beim nächsten Aufeinandertreffen mit dem Objekt unserer Eifersucht, diese noch stärker wird. Außerdem können diese Ablenkungen recht kostspielig werden. Billiger ist es in einen Park in der Nähe unseres Hauses zu gehen, Freunde zu treffen oder alleine zu bleiben, aber trotzdem brauchen wir einen äußeren Umstand, um die Ablenkung herbeizurufen.

Es gibt zwei Stufen bei der Überwindung negativer Geisteszustände. Auch wenn wir keine spezielle Umgebung brauchen, benötigen wir etwas, das der Emotion direkt entgegenwirkt. Im Falle von Eifersucht ist es die Mitfreude; für Wut ist es Geduld üben; für Begierde ist es das Gefühl der Zufriedenheit und für Unverständnis, die Entwicklung von Verständnis. Eifersucht und Mitfreude müssen zur gleichen Zeit gegeneinander antreten. Das gleiche gilt für Wut und Geduld usw., damit das Gegenmittel sofort wirken kann. Das ist zu vergleichen mit Wasser, das einen starken Feuer entgegen wirkt. Auf die gleiche Art und Weise, müssen wir die entsprechenden Gegenmittel einsetzen, wenn Schwierigkeiten aufkommen.

Hier ist ein Beispiel für Eifersucht. Dabei müssen wir zu allererst verstehen das etwas zu ertragen und Geduld üben, zwei verschiedene Dinge sind. Streiten sich zwei Leute, wobei einer viel stärker als der andere ist, und der Schwächere lässt die Situation über sich ergehen, weil er den anderen nicht besiegen kann, dann übt er keine Geduld. Das nennen wir Unvermögen. Geduld üben bedeutet über die Nachteile eines Wutausbruchs zu reflektieren und der Wut nicht nachzugeben. Wenn wir verstehen, daß Wut Freunde, die an sich eng verbunden sind, entzweit; oder zu Missständen zwischen Ländern, Familienmitgliedern usw. führt, dann können wir die Schwierigkeiten, die mit Geduld verbunden sind ertragen und bleiben innerlich friedlich. Das nennen wir Geduld.

Hier ein Beispiel wie wir mit Eifersucht umgehen können folgt. Wenn zwei Leute Medizin studieren und einer wird gelehrter als der andere und in einen gehobenen Kreis aufgenommen, kann sein Kollege das als unfair empfinden und darunter leiden. In einem solchen Moment müssen wir über dieses Gefühl nachdenken und wie wir es lindern können. „Obwohl ich mich angestrengt habe, habe ich diese Position nicht erlangt. Wir waren in der gleichen Klasse und er hat es geschafft. Das ist gut für ihn.“ Wenn wir uns so mitfreuen, befriedet sich die Eifersucht wie von selbst. Die meisten Menschen benutzen diese Gegenmittel nie und deshalb bitte ich Sie sie ein, zwei Mal auszuprobieren. Ich bin mir sicher, Sie werden einen neuen Geisteszustand erlangen. Es ist wichtig, daß wir immer die richtigen Gegenmittel zur Hand haben wenn Schwierigkeiten auftauchen. Es gibt viele Arten den Geist von seinen Qualen zu befreien und dies ist eine. Nicht jeder hat Zeit über Eifersucht etc. zu meditieren und wir haben diese Emotionen auch selten, wenn wir alleine sind, sondern wenn wir mit anderen interagieren. Deshalb müssen wir Methoden benutzen, die den Emotionen entgegenwirken in dem Moment wo sie auftreten. Wir können natürlich auch eine Meditationstechnik aus einem religiösen System oder aus der Psychologie lernen, aber es ist nötig zu verstehen wie wir unsere negativen Emotionen direkt angehen können, wie durch Geduld üben und Mitfreude.

Wie ich bereits sagte, Meditation und Massage etc. bedürfen einer speziellen Umgebung und einer speziellen Zeit. Da wir alle sehr beschäftigt sind, ist das schwer diese jederzeit bereit zu stellen. Wir brauchen einen Ansatz, der uns in dem Moment wo das Problem auftritt hilft und unser Unwohlsein erleichtert. Das ist sehr wichtig, meiner Meinung nach.

Das Gegenmittel zu Wut ist Geduld. Das Gegenmittel zu Eifersucht ist Mitfreude. Das Gegenmittel zu Begierde ist mit dem zufrieden zu sein was innerhalb unserer Möglichkeiten liegt. Das Gegenmittel zu Unverständnis ist unsere eigenen Gefühle zu nutzen, um die Situation eines anderen zu verstehen. Dafür brauchen wir weder eine besondere Zeit oder besondere Umstände. Wir können diese jederzeit nutzen.

Da wir nicht die Zeit haben jeden Punkt im Detail zu besprechen, bitte nehmen Sie sich die Zeit darüber nachzudenken oder lesen Sie ein Buch zu diesem Thema, damit Sie mehr darüber erfahren können. Das wäre meiner Meinung nach sehr sinnvoll.

Ich kenne einen berühmten, indischen Arzt, der an sehr hohem Blutdruck leidet und Diabetiker ist. Wut schadet das seiner Gesundheit anscheinend, also bringt er sich dazu zu lachen, wann immer er sich aufregt. Ich habe nicht erlebt, daß er sich dabei in Geduld übt, sondern es sieht so also ob er sich zum Lachen überwinden muss. Er hat mich nie nach einer Methode gefragt. Ich hätte ihm eine erklären können, aber da er so berühmt ist, habe ich auch keine Gelegenheit dazu erhalten. Wie kann man Wut vorbeugen? Wie kann man den Geist entspannen? Es ist sehr hilfreich Techniken zu kennen, die der Wut vorbeugen. Wir müssen zum Beispiel herausfinden was die Gründe sind für unseren Ärger. Dann können wir sie von vorn herein vermeiden. Zu lachen, wenn wir bereits wütend sind, ist schwierig denke ich. Kurz gesagt, wir müssen diese vier Gegenmittel in dem Moment anwenden, wenn die negativen Geisteszustände aufkommen damit wir sie direkt angehen können.

iii) Methoden anwenden, um das Leiden von Grund auf auszumerzen – Jetzt komme ich zur dritten Stufe, in der wir die negativen Geisteszustände nicht nur überwinden, sondern sie von Grund auf ausmerzen. Diese ist direkt mit dem Buddhismus verbunden. In dem wir die buddhistische Sicht von Leerheit und abhängigem Entstehen praktizieren, wird die Grundlage für unser Leiden aufgelöst, die negativen Geisteszustände, die die Phänomene in gut oder schlecht einteilen.

Hier ist ein Beispiel. Wenn wir hier ein vielfarbiges Seil bei schwacher Beleuchtung liegt, könnten wir denken es sei eine Schlange und Angst bekommen. In dem Moment, wo uns jemand sagt, es sei keine Schlange, sondern ein Seil, werden wir uns entspannen. Unsere Angst verschwindet, wenn wir verstehen, das unsere Annahme falsch war und leer ist, d.h. nicht wirklich existiert. Diese falsche Wahrnehmung wird korrigiert, wenn wir verstehen das die Dunkelheit und das vielfarbige Seil in gegenseitiger Abhängigkeit der Grund für unsere Verwechslung waren. So verlieren wir dann auch unsere Angst.

Bezogen auf die ersten zwei Stufen, die ich ansprach im Bezug auf den Umgang mit negativen Geisteszuständen, sagte Palden Chödrakpa: „Da Liebe nicht das Gegenteil von Verwirrung ist, kann sie falsche Wahrnehmungen nicht gut durchschneiden.“ Manchmal kann Liebe aus Verwirrung entstehen, manchmal entsteht Verwirrung aus Liebe. Wenn zum Beispiel ein Freund, den wir sehr lieben verletzt wird, werden wir auf den Täter sehr wütend, basierend auf dieser Liebe. Manche Psychologen sagen auch das Wut aus Mitgefühl entstehen kann. Deshalb sind Verwirrung und Liebe nicht gegensätzlich. Wenn wir diese zwei Extreme haben, gut und schlecht, dann kann das



Gute zwar das Schlechte überwinden, aber es kann den negativen Geisteszustand nicht vollständig auflösen.

Wenn ich den Tisch vor mir zum Beispiel zum ersten Mal sehe, dann sehe ich zuallerst die Form und die Farbe. Um den Gedanken zu unterdrücken, daß der Tisch schäbig ist, kann ich mir denken, daß er seine Funktion gut erfüllt. Obwohl zu denken, daß der Tisch gut ist einen besseren Gedanken darstellt als zu denken er sei schäbig, kann es dazu führen, daß ich den Tisch haben möchte etc. Kurz gesagt, wenn wir denken, daß die Dinge wirklich existieren, machen wir uns viele Gedanken über sie. Oder diese Blumenvase: auf den ersten Blick erkenne ich die Farbe und die Form. Danach fällt mir die Größe auf, und dann überlege ich mir ob ich sie hübsch finde oder nicht, oder ob sie zu viele Verzierungen hat. So entstehen alle möglichen Gedanken, einer nach dem anderen, durch die wir negative Geisteszustände entstehen lassen, die uns dann Schwierigkeiten bereiten.

Mein Mönchsschal ist nur ein Stück Stoff, wenn er im Laden hängt. Zu dem Zeitpunkt machen wir uns noch keine großen Gedanken darüber. Wenn Sie ihn kaufen würden und um den Hals schlingen, würden Sie dem Stoff das Konzept ‚Schal‘ auferlegen. Kaufe ich den Stoff und trage ihn so wie jetzt, dann wird er ein Teil der Mönchskleidung und geben ihm den entsprechenden Namen. Wenn ein Punjabi aus Indien ihn um den Kopf wickelt, wird er Turban genannt und erhält dieses Konzept. In jedem dieser Fälle denken wir das Stück Stoff, sei das ist was wir darin sehen. Jede Ansicht hat seine eigene Art ein entsprechendes Konzept dazu zum Leben zu erwecken und alle anderen Ansichtsweisen als falsch zu betrachten. Jedes Konzept hat seine eigene Logik, und lässt uns glauben es existiere nur so wie wir es wahrnehmen.

Es gibt zwei Gruppen von Praktizierenden. Die einen sagen, es ergibt keinen Sinn über materielle Dinge nachzudenken. Die anderen sagen, wir sollen die materiellen Dinge genau untersuchen, um herauszufinden wie sie genau beschaffen sind.

Wenn wir Weisheitsbetrachtungen nachgehen, müssen wir unser Objekt genau prüfen. Weisheit entsteht durch Untersuchung. Durch Untersuchung, können wir nichts finden was alleine, in sich ‚Tisch‘ ist. Sondern wir erkennen das es keine inhärente Existenz besitzt. Lassen wir unseren Geist in diesem Verständnis der Leerheit ruhen, können keine konzeptionellen Gedanken entstehen. Ohne ein Objekt kann die Ursache für unsere negativen Geisteszustände, die Ansicht das etwas wahrlich existiert, nicht entstehen. Dieses umgekehrte Verständnis durchschneidet alle negativen Geisteszustände vollständig so wie ein Baum an seiner Wurzel durchschnitten wird.

Bei unserer Untersuchung sollten wir wie folgt vorgehen. Den Tisch können wir in seine vier Seiten, einen oberen und einen unteren Teil aufteilen. Jedes Teil kann dann immer weiter auseinander genommen werden bis wir zu den Atomen kommen, die bei näherer Betrachtung zu Leerheit werden. Wenn wir in diesem Geisteszustand verweilen, kommen Gedanken über den Tisch, ob er hässlich oder schön ist, gar nicht auf.

Es gibt auch eine Art die verschiedenen Stufen der Meditation über die Gegenmittel für unsere Emotionen (wie Eifersucht etc.) zu diskutieren.

Da nicht sicher ist, wann wir uns wiedertreffen, möchte ich noch ein paar wichtige Punkte ansprechen. Wenn wir über Leerheit meditieren, denken wir nach einigen Tagen vielleicht wir wären dabei die Meditation zu meistern. Da sollten wir nicht zu überschwänglich werden. Normalerweise haben wir so eine Unmenge an Gedanken, das wir einfach nur eine Pause von

ihnen einlegen. Das ist wie ein kleines Kind, das müde ist nach dem es zu viel gespielt hat. Einige Tage später, kommen uns während der Meditationen wieder eine Menge Gedanken. Wir erinnern uns an viele Dinge aus der Vergangenheit, an die wir seit Jahren nicht mehr gedacht haben. Mit Sicherheit werden wir angespannt sein und können nicht still sitzen, denkend das wir das nicht aushalten. Das ist wieder so wie ein Kind das nach einer Ruhephase aufsteht, um wie wild weiterzuspielen. Beide Stadien sind Anzeichen, das der Geist sich langsam beruhigt. Unsere Meditation ist auf dem richtigen Weg. Wir müssen vorsichtig sein, uns nicht zu sehr anzustrengen, da wird sonst psychisch unausgeglichen werden können. Deshalb sollten wir anfangs kurze Meditationssitzungen halten, aber dafür mehrere. Wenn unsere konzeptuellen Gedanken langsam abnehmen, können wir die Sitzungsdauer ausdehnen und dafür eine geringere Anzahl von ihnen machen.

Manche Gedanken kommen ohne jegliche Grundlage auf. Manche Gedanken werden durch Erinnerungen ausgelöst. Wir müssen verstehen, das alle Gedanken lediglich Illusionen sind und sollten sie in Ruhe lassen ohne zu versuchen wie zu verändern. Dann beruhigen sie sich von selbst. Es ist so als wenn wir aufgemischtes Wasser in Ruhe lassen. Die Unreinheiten legen sich dann am Boden ab und das Wasser wird klar. So sollten wir meditieren. Damit habe ich meinen Vortrag beendet. Vielen Dank!

*Dieser Vortrag wurde an der Universität Freiburg gehalten am 1. Dezember 2011*

*Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann*

*Redigiert von Michaela Perkounigg*