



## Dolpo Tulku Rinpoche - Teachings

### Wie man negative Emotionen im täglichen Leben kontrolliert

Zunächst möchte ich den Organisatoren (Yangchen & Vicky) von mir und dem Publikum für die Organisation des heutigen Unterrichts danken. Das Thema ist „Wie wir unsere negativen Emotionen kontrollieren können“. Ich werde über dieses Thema sprechen, basierend auf den Schriften des Buddha und meiner eigenen Erfahrung. Als mich die Organisator\*innen fragten, was ich hier unterrichten sollte, entschied ich mich für „Wie wir unsere negativen Emotionen kontrollieren können“. Und jetzt bin ich sehr froh, dieses Thema gewählt zu haben, denn vor kurzem war ich tauchen, was mir sehr viel Spaß gemacht hat. Nicht viele Menschen gehen zum Tauchen, weil man sich sowohl der physischen als auch der mentalen Situation stellen muss, unter Wasser zu sein. Deshalb ist es ein erfrischendes Thema.

Heute haben wir den sehr wichtigen Parthenon Tempel besucht. Dort fragte ich meine Gastgeberin: „Warum zerstören Menschen ein so schönes Gebäude? Es ist so hübsch, ich kann mir nicht vorstellen, dass jemand das tun kann!“

Sie sagte: „Aus Unwissenheit!“

Das ist eine sehr gute Antwort und tatsächlich auch Teil des heutigen Themas „Wie wir unsere negativen Emotionen kontrollieren können“. Um mit den negativen Emotionen umzugehen, müssen wir bestimmte Phasen mit Hilfe verschiedener Methoden durchlaufen:

- Eine Methode besteht darin, **negative Emotionen zu vermeiden**.
- Eine andere Methode besteht darin, **sich gegenüber den negativen Emotionen taub zu machen oder abzustumpfen**.
- Eine weitere ist, **ein anderes Verständnis zu entwickeln, wie man negative Emotionen beenden kann**, und ich werde noch erklären, was das bedeutet. Es gibt also bestimmte Ebenen, sagen wir, drei Ebenen des Umgangs mit negativen Emotionen, die sehr wichtig sind.

In der traditionellen Art, negative Emotionen zu beschreiben, sprechen wir von den drei Geistesgiften (Verlangen, Wut und Unwissenheit). Wenn man sie noch erweitert, gibt es insgesamt: Verlangen, Wut, Unwissenheit, Ego, Zweifel und Stolz. Das sind also die sechs

negativen Gefühlslagen, die die Wurzel von negativen Emotionen sind. Traditionellerweise beschreiben wir negative Emotionen auf diese Weise. Aber in einem sozialem Kontext werden sie mit Traurigkeit, Angst und Wut beschrieben. Diese drei Emotionen sind die wichtigsten. Da ich in verschiedene Länder reise, komme ich mit vielen verschiedenen Menschen ins Gespräch. Normalerweise sind diese drei das Hauptthema, wenn wir über negative Emotionen sprechen.

Wenn wir negative Emotionen wie **Angst, Traurigkeit und andere Ängste vermeiden** wollen, sollten wir uns fragen: "Wer oder was macht mich wütend, ängstlich oder traurig? Mein Kollege? Vielleicht die aktuelle Situation in der Ukraine?" Es gibt viele verschiedene Ursachen. Wenn Sie Angst bekommen, ist es sicherlich zu diesem Zeitpunkt am besten, einfach nicht darüber nachzudenken oder darüber zu sprechen und überhaupt keine Nachrichten zu diesem Thema zu schauen. Das ist ein gewisser psychologischer Ansatz, und es ist nicht wirklich ein Gegenmittel, aber für mich ist es wichtig. Dies ist eine Ebene, um Ängste und Befürchtungen zu reduzieren. Dies ist eine Methode.

Manchmal sind Emotionen in unserem Leben so störend, dass es besser ist, sie sofort abzuschneiden, indem wir nicht darüber nachdenken. Wenn uns jemand wütend macht, ist es besser, diese Person einfach nicht anzusehen oder nicht über sie oder ihn zu sprechen. Diese Methode ist manchmal sehr hilfreich, funktioniert jedoch möglicherweise nicht immer oder in jeder Situation, z. B. wenn diese Person ein/e Kolleg'In ist. Dann muss man sich mit dem Gefühl auseinandersetzen, denn die Person jeden Tag zu sehen, können wir auf Dauer nicht ignorieren. Das ist das Wichtigste. Aber Musik hören, Freunde treffen und über etwas anderes sprechen, hilft ebenfalls, negative Emotionen zu vermeiden. Dies ist ein Teil.

Ebenso ist es manchmal sehr hilfreich, sich gegenüber unseren **eigenen negativen Emotionen ein wenig abzustumpfen**. Wenn man zum Beispiel seinen Job verliert, bin ich sicher, dass man sehr traurig sein wird und man sich mit dieser Situation auseinandersetzen muss. Aber gleichzeitig, selbst wenn so etwas passiert, kann man zu sich sagen: „Ich lebe, ich bin nicht krank, ich habe für ein paar Monate etwas zu essen“, und diese Art des Denkens ist wie ein Weichzeichner, der die Situation abschwächt, aber es hilft trotzdem. Diese Art des Denkens verringert also die Emotionen, weil wir uns nicht auf jedes Detail konzentrieren, wir handeln nicht gefühlsgesteuert, sondern unterdrücken sie eher. Diese Art der Praxis ist Teil der Lehren in der buddhistischen Literatur. Sie ist gut, aber sie ist nicht der letztendliche Weg, um negative Emotionen zu kontrollieren, weil es nur eine Sache gegen eine andere tauscht; wir machen einen Handel, so wie wir es mit Kindern tun, indem wir sagen: „Du machst das und ich gebe dir eine Schokolade“. Die Kinder werden es also tun, und dann ist es ihnen egal, was sie tun, weil ein anderer Gedanke vorherrscht. In ähnlicher Weise versuchen wir mit der

Methode die Situation abzuschwächen, die negativen Emotionen nicht zu fühlen. Das nenne ich „**die negativen Emotionen betäuben**“.

Diese Herangehensweise wird von spirituellen und religiösen Lehrern sowie von Psychologen gelehrt. Gerade in der Psychologie ist dies eine beliebte Therapieform. Heutzutage gibt es einen großen Trend und viele Schritte in diese Richtung. Für mich sind diese vermeintlich neuen Methoden sehr stark von der Literatur und den Lehren Buddha's abgeleitet. Auch Achtsamkeit wird offen gelehrt und jeder spricht über Achtsamkeit. Von welcher Art Achtsamkeit wird hier gesprochen? Die Achtsamkeit, die hilft, sich **der aufkommenden negativen Emotion bewusst zu werden**; ohne zu versuchen, sie taub werden zu lassen oder sie zu vermeiden, sondern zu versuchen, sie zu betrachten **und mit ihr umzugehen**.

Die Methode, Bewusstsein in die Emotion zu bringen wird folgendermaßen beschrieben: das Gefühl mit Distanz betrachten, nicht darauf zu reagieren, es einfach kommen lassen, bis es erscheint.

Heutzutage ist dieses Thema, eine Methode zur Kontrolle negativer Emotionen zu lehren, sehr beliebt. Und genauso wird es auch seit Buddha seine erste Lehre gab bis in die heutige Zeit im Buddhismus weiter gelehrt. Daher möchte ich in meinem Fazit zum heutigen Thema alle Therapieformen beschreiben.

Wenn Sie Traurigkeit, Wut oder Ängste erleben - **seien Sie einfach ein Beobachter!** Und hier ähneln sowohl die psychologische Art des Lehrens als auch die Lehre Buddha's dem, was heute darüber geschrieben wird.

Wie beobachtet man? Der erste Schritt ist, zu wissen, dass wir nicht die Wut sind; wir sind nicht die Traurigkeit. Wir nehmen einen anderen Standpunkt ein und sind dadurch von der negativen Emotion getrennt. Wenn die negative Emotion auftaucht, handeln wir nicht danach, sprechen nicht mit der negativen Emotion und antworten nicht darauf, was sie ist. Nicht mit der negativen Emotion sprechen, bedeutet zum Beispiel: „Oh, ich bin so wütend auf diese oder jene Person, warum behandelt er/sie mich so?“ Wir stellen uns also Fragen und geben uns dann die Antworten: „Ja, ich bin nicht schuld, aber er/sie hat mir dieses oder jenes angetan!“. Auf diese Weise machen wir das Problem allmählich immer größer und es wird daraus mehr als es eigentlich ist. So sprechen wir also mit unseren negativen Emotionen. Wenn wir nun gedanklich so reden, bewirken wir tatsächlich eine Verschlechterung unseres Schlafs, können auch die Gegenwart nicht genießen und die ganze Sache wird uns immer mehr verfolgen.

Sprechen Sie daher nicht mit Ihren negativen Emotionen! Handeln Sie auch nicht danach, nur um zu sehen, ob sich da etwas verbirgt, sondern beobachten Sie, was im Inneren passiert: Die Wut wird wiederkommen, ich hatte diese Wut schon einmal, aber jetzt ist sie weg. Vielleicht habe ich jetzt eine weitere Welle, aber es ist nur eine Welle, die bin nicht wirklich ich. Das Gefühl wird kommen und ich weiß aus Erfahrung, dass es einen

Zeitpunkt gibt, an dem es vergehen wird. Dies zu wissen, bedeutet, **in der Situation achtsam zu sein.**

Auf diese Weise lernen wir auch, dass es unser Selbst nicht zerstören wird, wenn wir nicht auf die Emotion reagieren. Deshalb, wann immer eine Situation kommt, seien Sie einfach ein Meditierender in der Achtsamkeit verweilend und **beobachten Sie mit dem Wissen, dass die Emotion kommen und vergehen wird!** Das ist der Hauptpunkt.

Davon sprechen heute Psychologen und auch spirituelle Lehrer. Dies ist eine sehr verbreitete Methode und sie ist sehr, sehr nützlich.

Jetzt möchte ich noch ein paar Schritte weitergehen, denn folgendes war für mich beim letzten Tauchgang ein sehr, sehr starkes Gegenmittel zu meinen negativen Emotionen: **die Anwendung der Sicht der Leerheit.**

Diese Sichtweise ist ein wirklich starkes Gegenmittel, das nicht nur dazu dient, ein Beobachter zu sein. Es beginnt also damit, zu wissen, dass die Wut, die Traurigkeit, eine bestimmte Situation oder bestimmte Gründe auftauchen, aber wir handeln nicht danach, wir sehen nur zu und lassen die Emotion vorbeiziehen. Das ist wirklich gut. Jetzt werden wir uns bewusst, dass es weitere Schritte gibt. Das bedeutet: Der Ursprung negativer Emotionen, **wie kommt es dazu?** Das ist sehr wichtig! **Was ist die Wurzel?** Bisher sprachen wir davon, Gefühle kommen und gehen zu lassen, aber wie oft sollen wir sie kommen und gehen lassen?

Die gängige psychologische Sichtweise spricht nicht von der Möglichkeit, dass alle Personen ihre **negativen Emotionen beenden** können. Vielmehr erklären sie von Anfang an, dass unsere Emotionen wiederkehrend sind, deshalb erleben wir sie immer wieder. Zum Beispiel, wenn wir einen Tiger vor uns sehen, lässt uns die Angst davonlaufen (um uns zu schützen). Diese Sichtweise gehört zum gängigen psychologischen Denken, also gibt es keinen weiteren Schritt, um negative Emotionen wirklich loszuwerden!

Für mich ist es nicht der Glaube, sondern die Logik, die den Weg erkennt, wie mit negativen Emotionen umgegangen werden kann und sie sogar nicht erst entstehen zu lassen.

Daher müssen wir weiter analysieren: Wie und auf welche Weise kommen diese Arten von Emotionen zustande? Was sind die Ursachen und Bedingungen? Diese Punkte sind sehr wichtig zu wissen, denn erst dann kann man wirklich mit den negativen Emotionen umgehen.

Es gibt ein tibetisches Sprichwort (ich weiß allerdings nicht, wie wahr es ist): Wenn ein Hund versucht, dich zu beißen, solltest du einen Stein werfen, denn wo immer der Stein landet, wird der Hund ihm nachjagen und den zubeißen. Manchmal tun sie das. Und

manche der tibetischen Urhunde sind sehr kräftig, sodass es wirklich ziemlich gefährlich ist, wenn man von ihnen gebissen würde. So kommt es vor, dass die meisten dieser sehr aggressiven Hunde keine Zähne haben, weil sie die Steine beißen, die von ängstlichen Menschen geworfen werden, und sie sich dabei die Zähne ausbeißen. Das ist, was man sagt. Ich weiß nicht, ob das alle Hunde machen. Aber für einen Löwen spielt es keine Rolle, wie weit oder wohin man den Stein werfen würde, der Löwe wird direkt auf die Person losgehen, er geht direkt zur Quelle. Analog geht es hier vor allem darum, dass wir uns mit der Quelle der negativen Emotionen befassen müssen.

Wenn wir uns die Quelle negativer Emotionen ansehen, möchte ich auf den heutigen Ort zurückkommen - den Parthenon. Es wurde gesagt, man habe aus Unwissenheit dieses schöne Gebäude zerstört.

Die Leute waren also unwissend, und das ist genau das Thema, zu dem ich kommen möchte. Die Texte sagen, dass **Unwissenheit die grundlegende Quelle negativer Emotionen ist**. Anders gesagt, die negativen Emotionen sind unsere **Anhaftung**. Jetzt möchte ich das Thema Anhaftung mit meiner jüngsten Taucherfahrung in Verbindung bringen.

Während der ersten zehn Minuten spiegelte dieser letzte Tauchgang das wider, was ich bei meinem ersten Tauchgang auf Teneriffa erlebt hatte. Alles war wie gewohnt, ich musste zwar gewisse Dinge regeln, aber ich hatte keine Angst. Der Guide vertraute mir und ich war recht flexibel. Wir waren etwa neun Meter tief getaucht und schwammen durch eine schmale Passage zwischen zwei Felsen. Ich konnte sogar beide Seiten berühren. So ging es ungefähr sechs bis sieben Meter weiter, bis plötzlich das große, offene, blaue Meer da war, und ich sah nur noch **blau**. Von einer Sekunde auf die andere hatten wir diese Klippe überquert und waren da draußen. Ich konnte keinen Boden sehen. Dann sah ich mich nach einer Himmelsrichtung um, aber es gab nichts als blau. Sofort stieg Angst auf und plötzlich war die Angst voll da.

Nun möchte ich hier einige meiner Erfahrungen aus dieser Situation teilen. In dem Moment, in dem ich die Angst spürte, versuchte ich, meinen konzeptionellen Geist in Dzogpachenpo, Rigpa, umzuwandeln und dorthin zu bringen, wobei ich dachte: „Oh, was ist die Angst? Wie ist das?“ Das hat sehr gut geholfen. Wirklich, sofort fielen alle Ängste ab. So kann man in die innere Natur eintauchen. Nach einer Weile kam ein zweiter Gedanke:

Die Angst, das ist meine Anhaftung, die da lautete: „Oh, die Situation im Wasser ist wie auf einem Berg. Ich kann einige Felsen und eine sehr große Klippe sehen, obwohl ich nicht darauf stehe, ist die Situation im Wasser trotzdem dieselbe und die Höhe bzw. die Tiefe ist auch dieselbe.“ Aber als ich den Grund nicht sehen konnte, erzeugte das Angst, weil ich mental entschieden hatte, dass es so tief war, dass ich herunterfallen könnte.

Sehen Sie, die Überlegung kam von einer Situation außerhalb des Wassers aber ich projizierte sie auf die Situation, der ich im Wasser ausgesetzt war. Das ist also die Quelle für das Aufkommen von Ängsten:

**Der Weg der Unwissenheit ist das Vermischen einer erlebten Situation mit einer anderen.** Wenn ich wirklich auf einer so hohen Klippe gestanden wäre, hätte ich von dort herunterfallen können. Dieses Wissen um das Gefühl, dass ich fallen könnte, welches auch in der Realität existiert, habe ich ins Wasser übertragen, weil es wie die gleiche Situation aussah, aber ich habe es verwechselt. Und ich habe es nicht nur übertragen, ich vertraute darauf, dass es wirklich so war und ich vertraute darauf, dass ich herunterfallen würde, obwohl es nicht zutreffend war. Ich machte beide Situationen zur gleichen und ich vermischte sie. Das ist der Weg der Unwissenheit.

In so einem Fall, wie auch Psychologen erklären, projizieren wir eine Situation der Vergangenheit in die Zukunft. Hier verwende ich also die Erfahrung, die in der Realität existiert, vermische sie aber mit der gegenwärtigen Situation. Es drückt dasselbe aus, nur mit anderen Worten, und es beschreibt den gleichen Mechanismus.

In die innere Natur einzutauchen bedeutet, nicht nur darüber nachzudenken, sondern sie zu erkennen: „Oh, erster Schritt, es ist nicht dieselbe Situation, es beschreibt nicht die gegenwärtige Situation. Ich bin unter Wasser und werde nicht herunterfallen.“ Und gleichzeitig diese **unnötige Angst loslassen**; so können wir loslassen und in unsere innere Natur eintauchen. In der inneren Natur zu sein heißt: die Angst und alles, was damit zusammenhängt, fällt sofort in sich zusammen.

Nach einer Weile dachte ich: „Oh, falls ich hier sterbe, denke ich, dass ich es schaffen könnte.“ Ich hatte irgendwie Selbstvertrauen gewonnen und dachte an das Bardo. Ich habe schon früher über das Bardo gesprochen, obwohl ich nicht weiß, wie sehr Sie damit vertraut sind. Aber genau in diesem Moment, als ich tief unter Wasser war, hatte ich dieses Gefühl.

Sodann fing ich an, die Situation zu genießen, und das gab mir den inneren Raum, wirklich zu schauen und nachzudenken. Auch wenn wir in einer spielerischen Situation sind, gibt es einen Punkt, an dem es eine Bewegung im Geist gibt. Wenn wir also den Angstbegriff nicht haben und uns in einer entspannten Geisteshaltung befinden, können wir viel Wissen erfahren. Also dachte ich irgendwann: „Oh, wenn ich keinen Tauchführer hätte, wie könnte ich mich dann orientieren?“ Alles ist überall nur blau und es gibt keine Möglichkeit, oben oder unten zu erkennen. Ich hatte keine Angst, weil ich wusste, dass der Guide da war. In der Art und Weise dachte und überlegte ich also, wie man ohne Führer die Richtung erkennen kann. Somit bekam ich den inneren Raum zum Nachdenken.

Dann plötzlich verfiel ich wieder in Angst: „Wo ist er hin? Wo ist er? Oh, er ist da oben.“ Daraufhin begann ich umzukehren und beschloss, mich nicht sehr weit von der Klippe zu entfernen, sondern diese Klippe weiter zu umrunden. Ich habe es wirklich sehr genossen.

Um Ängste zu bewältigen, ist es daher wirklich sehr hilfreich, sich **mit der Quelle der negativen Emotionen auseinanderzusetzen**. Das war eine sehr starke Erfahrung für mich. Deshalb bin ich sehr froh, dass ich dieses Thema gewählt habe.

**Fazit:** Wenn wir unser Leben als Tauchausflug betrachten, wie ich es etwa fünfzehn Minuten lang erlebt habe, was brauchen wir, um unsere negativen Emotionen zu kontrollieren? Welche Methoden habe ich in dieser Zeit angewendet?

Ich wandte die Methode an, meine Emotionen zu betäuben;

Ich vermied auch Ursache und Umstände meiner Emotionen;

Irgendwann benutzte ich die Sichtweise, in die ich vom Guru eingeführt worden war. Ich tauchte in die innere Natur ein und kam wieder heraus;

Außerdem benutzte ich die allgemein übliche Methode, zu schauen, ob der Führer in meiner Nähe ist, und mich auch nicht zu weit von der Klippe zu entfernen.

Also, mit Hilfe dieser Methoden bewältigte ich meine Ängste und möchte auch wieder tauchen gehen. Denn schließlich habe ich mein Glücksgefühl unter Wasser bewahren können! Wäre ich zu ängstlich, zu gestresst geblieben, hätte ich den Tauchgang nicht genossen und würde nie wieder tauchen wollen. Aber ich will es immer wieder und auch weiterhin tun.

Was uns das auch zeigt, ist, dass es in der Entwicklung eine schwierige Zeit gibt, in der man gewisse Dinge lernen muss; es gibt Handlungen und bestimmte Dinge, die man tun muss; und es ist auch notwendig, durch Höhen und Tiefen zu gehen. All diese Prozesse sind notwendig. Wenn ich diese fünfzehn Minuten betrachte und wenn ich ans Tauchen denke, bringt mich das zum Lächeln und ich fühle mich sehr glücklich. Das heißt, ich konnte mein Glücksgefühl bewahren, es gelang mir, meine negativen Emotionen zu kontrollieren. Das ist die Schlussfolgerung.

Wichtig ist, sich bewusst zu sein, wenn die negative Emotion entsteht, sie nicht zu vermischen, und die Quelle der negativen Emotion zu erkennen, das heißt unsere Beurteilung. Normalerweise nenne ich dies unsere mentale Struktur.

Wir strukturieren „gut“ und „schlecht“, „richtig“ und „falsch“, es gibt so viele Dinge, die wir strukturieren, und wir bringen diese Struktur überall hin. Als ich im Ozean war, benutzte ich die Struktur, auf einer hohen Klippe zu sein, von der ich herunterfallen konnte. Diese Situation habe ich ins Wasser übertragen, und ich habe die Situation entsprechend strukturiert.

Das nennen wir fabrizieren. Phänomene fabrizieren, indem man eine Struktur für Phänomene erstellt und nicht über diese Strukturen hinausgeht.

Wenn Sie also negative Emotionen loswerden möchten, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, dies zu erklären. Für mich geht es darum, mit der Quelle der negativen Emotion umzugehen. Das bedeutet, **über die negative mentale Struktur hinauszugehen und dort zu verweilen**. Es gibt Ihnen wirklich innere Freude.

Können Sie sich vorstellen, in der Sekunde, als ich diese Klippe überquerte, und es müssen Tausende von Metern in die Tiefe gewesen sein, kam sofort die Angst. Es ging sehr schnell.

Wenn ich dort in Panik geraten wäre, können Sie sich vorstellen, was hätte passieren können? Natürlich hätte ich einen Helfer gehabt, aber es hätte viel passieren können, nicht zuletzt, sich an den sehr scharfen Kanten der Klippen und Felsen zu verletzen. Aber in der inneren Natur zu verweilen, gibt uns die Ruhe und den inneren Raum! Mit anderen Worten - wir gehen über die mentale Struktur hinaus.

Jetzt könnte man meinen, dieser Typ erzählt von seinen Taucherfahrten, dabei ist er doch ein Mönch und dürfte keine Probleme des normalen Lebens haben. Sie könnten so denken. Dazu möchte ich etwas sagen. Wissen Sie, ich habe mit allerlei Aktivitäten in meinem Leben zu tun. Nur um Sie es wissen zu lassen, deshalb wende ich diese Methode(n) an. Einige von Ihnen hier, und in Deutschland gibt es viele Leute, die Zeit mit mir verbringen, wissen, dass mein Ego ganz normal ist, nicht übertrieben und nicht untertrieben. Die meiste Zeit denke ich, dass wir ebenbürtig sind.

Im wirklichen Leben sehe ich mich auch mit Regierungsdokumenten konfrontiert, die große Kopfschmerzen bereiten können, und mit normalen Problemen des Lebens wie Finanzen, und dann trage ich auch viel Verantwortung für andere. Gerade heute habe ich bereits eine Gruppe in Nepal und Tibet unterrichtet. Kurz vor diesem Vortrag waren wir bei diesem großartigen Tempel und jetzt spreche ich zu Ihnen. Irgendwie ist das allgemeine Gefühl nicht super energetisch, aber es gibt eine gewisse Energie, um mit all diesen Situationen umzugehen, und die kommt von dieser Methode.

So, das war's. Jetzt bin ich fertig. Diejenigen unter Ihnen, die in einer solchen Situation sind, wenden Sie bitte diese Methode an - springen Sie einfach hinein. Am Anfang fühlt es sich etwas schwierig an, aber danach beginnt man, es zu genießen.

*Athen, Juni 2022*