

Gelassen und frei – mit erwünschten und unerwünschten Emotionen

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Fortschritt

Als erstes möchte ich die Frage aufwerfen,

- ob unsere Praxis überhaupt etwas bringt,
- und wie oder anhand von was man das messen kann.

Anschliessend möchte ich ermitteln, was im Umgang mit Emotionen gelernt und verstanden werden kann.

Bei Vorträgen und Retreats, die sich speziell mit Gefühlen und Emotionen auseinandersetzen, ist meist viel Interesse da. Das ist auch ganz natürlich, denn letztlich sind es ja unsere Gefühle und Emotionen, die wesentlich sind für unsere Lebensqualität. Es sind interessanterweise auch die Gefühle und Emotionen, die uns erlauben zu beurteilen, zu messen, ob unsere Praxis etwas bewirkt.

Dieser erste Teil des Vortrags richtet sich natürlich vor allem an die Praxis-Erfahrenen unter euch – und das sind ja doch recht viele hier. Und vielleicht ist ja etwas davon auch relevant für diejenigen, die gerade neu eingestiegen sind.

Also: Es sind auch die Gefühle und Emotionen, die uns erlauben zu beurteilen, ob unsere Praxis etwas verändert:

- Wenn wir seltener von leidvollen, unheilsamen Emotionen wie Wut, Ärger und Hass oder Neid, Verlangen und Anhaften (den sogenannten Kilesa oder Kleschas) heimgesucht werden und besser damit umgehen können als vor ein paar Monaten oder Jahren, ist das ein ermutigendes Zeichen. Wenn nicht, sollten wir uns fragen, ob wir wirklich praktizieren und ob wir das richtig tun, es richtig verstanden haben.
 - Wenn wir öfters von erfreulichen, heilsamen Emotionen und Geistes- oder Herzenszuständen wie Grosszügigkeit, Liebe, Mitgefühl, Gelassenheit und Verbundenheit 'heimgesucht' werden und öfters darin ruhen als vor ein paar Monaten oder Jahren, ist auch das ein sehr positives Zeichen. Wahrscheinlich praktizieren wir wirklich, auf korrekte, effektive Weise.
- Wenn nicht: Was soll das alles?

Auf dem Pult einer Frau, die im Empfangsbüro des IMS Mediationszentrums in Massachusetts arbeitete, stand ein Schild auf dem in grosser Schrift zu lesen war:

'Supress! Avoid! Deny!' – 'Verdränge! Vermeide! Verleugne!'

Es war mit einem Augenzwinkern gemeint. Aber natürlich weist es klar auf einen weit verbreiteten Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Emotionen hin. Eben: verdrängen, vermeiden oder verleugnen. Dabei wird es uns bei einer solchen Umgangsweise so ergehen wie der amerikanischen Schriftstellerin Anne Lamott, die sagte:

„Mein Herz ist wie ein gefährlicher Stadtteil. Ich gehe nie allein dorthin.“

Hier stellt sich also die Frage, ob wir tatsächlich unser Leben verändern wollen. Warum sollten wir? Ich höre immer mal wieder die Aussage: „Freude, Trauer, Energie und Depression – ist doch alles normal im Leben. Ich möchte meine Wut nicht verlieren. Meine Sehnsüchte – sie machen doch das Leben reich! Ich leide auch gar nicht!“

Bestens. Wenn dem so ist, braucht man tatsächlich keine wirkliche Praxis. Das meine ich im ernst. Je älter ich werde, je weniger missionarisch bin ich unterwegs. Man kann ja trotzdem meditieren. Man sagt mir: „Ich meditiere, weil es mir gut tut. Ich habe weniger Stress, bin ruhiger und ausgeglichener. Manchmal fühlt sich die Meditation sogar gut an.“ Das finde ich völlig legitim. Warum auch nicht? Allerdings ist dies wahrscheinlich keine ernsthaft transformierende Praxis.

In Bezug auf 'Fortschritt' auf einem spirituellen Pfad hat der Dalai Lama bei einem Besuch an der Insight Meditation Society (IMS) in Massachusetts 1979 während einem 3-Monate-Rereat, der gerade am Laufen war, etwas sehr Interessantes gesagt: ¹

Ich bin privilegiert, im Alter von drei Jahren als Inkarnation des 14. Dalai Lama erkannt worden zu sein. Ich habe die beste Dharma-Ausbildung mit den besten Dharma-Lehrern Tibets erhalten. Sie waren meine ganz persönlichen Mentoren. Wenn ich nun über sechs Monate oder ein Jahr zurückschaue, sehe ich keine allzu grossen Veränderungen in meinem Geist. Wenn ich aber zwei bis fünf Jahre zurückschaue, dann erkenne ich tatsächlich einen Fortschritt. Falls die Veränderung bei euch nach drei Monaten Retreat nicht gewaltig ist, seid nicht enttäuscht. Aber nach zwei bis fünf Jahren muss man den Unterschied schon spüren. Sonst habt ihr nicht wirklich praktiziert oder die Praxis ist nutzlos oder falsch verstanden. Ein Mal pro Jahr ein Drei-Monate Retreat zu machen ist gut! Wie bei einem Auto, das man ab und zu betanken muss. Soweit der Dalai Lama.

Wohin die Reise geht

Was als Erwachen bezeichnet wird, ist ja auch kein Big Bang, sondern kann letztlich nach der Präsenz oder Absenz der Kleschas, der täuschenden und quälenden inneren Zustände, beurteilt werden. Eine spirituelle Erfahrung mag tiefgründig, gewaltig und eindrücklich gewesen sein oder nicht. Was letztlich zählt, ist, was sie in uns bewirkt hat; ob sie uns transformiert und befreit hat. Es zählt also nicht die 'Erfahrung', sondern die innere Entfaltung und Befreiung. Und diese ist direkt mit unserem emotionalen, unserem Gefühlsleben verbunden.

In den Texten werden die verschiedenen Stufen des Erwachens im Zusammenhang mit den unheilsamen, leiden-schaffenden Emotionen und Geisteseigenschaften beschrieben, die dadurch wegfallen. Stufenweise fallen nämlich Zweifel sowie der Glaube an ein separat existierendes Ich oder Selbst weg. Dann fallen Ablehnung und Hass sowie Verlangen und Anhaften weg, und letztlich auch subtilste Formen von Ruhelosigkeit, von Dünkel und von Verblendung.² Das ist natürlich ein äusserst langer und anspruchsvoller Weg. Aber er zeigt uns ganz eindeutig die Marsch-Route oder die Fahrtrichtung an.

¹ Ungefähre, nicht wörtliche Wiedergabe.

² Samyojana: Die 10 Fesseln des Daseins: Täuschung in Bezug auf ein real existierendes Ich oder Selbst (sakkāya-ditthi). Zweifel (vicikicchā) in Bezug auf die Mittel und den Weg zur Befreiung. Glaube an Riten und Rituale als Mittel zur Befreiung (sīlabbata-parāmāsa). Sinnliches Begehren (kāma-rāga). Übelwollen (vyāpāda). Begehren nach feinkörperlichem Dasein (rūpa-rāga). Begehren nach unkörperlichem, formlosen Dasein (arūpa-rāga). Dünkel, Einbildung (māna). Ruhelosigkeit (uddhacca). Unwissenheit, Verblendung (avijjā).

Vorausgesetzt, wir verfügen über eine einigermaßen gesunde emotionale Stabilität – so durchschnittlich normal-neurotisch – muss die Richtung unserer Praxis also folgende sein:³

1. Gefühlsregungen und Emotionen möglichst schnell erkennen – seien es erwünschte oder unerwünschte, positive, negative oder neutrale, leiden- schaffende, erfreuliche oder befreiende. Das ist das Erste: Erkennen.
2. Mit Gefühlsregungen und Emotionen besser umgehen können, besser damit sein können. Das heisst mit unheilsamen leichter sein können, ohne sie verdrängen zu müssen, ohne sie ausdrücken zu müssen, ohne auf sie reagieren zu müssen. Und natürlich mit heilsamen voll und ganz hier sein zu können ohne anzuhaften. Das ist das Zweite: Non-reaktives damit in Kontakt sein.

Ziel ist es, von den unheilsamen, Leid schaffenden Gefühlsregungen und Emotionen völlig frei zu sein und ausschliesslich in den wunderbaren Qualitäten, den Sobhanas, zu verweilen. Darum nochmals: erstens: Erkennen, zweitens: Umgehen und damit sein können, drittens: Frei sein davon. Für wohl ziemlich alle von uns ist 'völlig befreit sein davon' nicht ein Ziel, das wir nächstens erreichen werden. Doch ich bin davon überzeugt, dass es bedeutsam ist, solche Ziele anzusteuern, weil dadurch unsere Ausrichtung im Leben und somit Sinn und Ziel unserer Praxis eindeutiger und klarer werden. Aber 'Erkennen' sowie 'damit umgehen und damit sein können' ist für uns wesentlich. Lama Thubten Yeshe betonte:⁴

„Was ihr tun müsst, wenn ihr euer eigener Psychotherapeut, euer Dharma-Lehrer sein wollt ist, euren Geist jeden Tag überprüfen. Ihr überprüft schon täglich materielle Dinge: Jeden Morgen überprüft ihr die Nahrungsmittel in der Küche. Aber ihr vergesst, euren Geist zu überprüfen. Euren Geist zu überprüfen, ist aber viel wichtiger.“

Was braucht es dazu wirklich? Es braucht:

- Ethisches Verhalten,
- Achtsames Gewahrsein,
- Klarheit und Erkenntnis,
- Warmherzigkeit, eine annehmende, mitfühlende innere Haltung und
- Gelassenheit.

Ethisches Verhalten

Eigentlich immer wieder dasselbe. Ethik⁵, ein Lebenswandel ausgerichtet auf Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, Respekt und Sensibilität ist eine wesentliche Grundlage. Wer je hier oder dort unehrlich war, wer etwas zu verbergen hat, wer sich je unrechtmässig bereichert hat, wer je in seiner Beziehung einen (oder mehrere) Seitensprünge gemacht hat, weiss wie emotional aufwühlend das sein kann, wie sehr wir von Begierden und Befürchtungen besetzt werden können.

³ Für diejenigen unter uns, die grössere psychische Schwierigkeiten haben oder die in bestimmten Bereichen tiefer verletzt oder traumatisiert sind, würde ich eine *gute* Psychotherapie als vorerst notwendig und sinnvoll erachten.

⁴ Jack Kornfield, *The Buddha is still teaching*, Shambala, S. 4. Aus: Lama Yeshe, *Becoming your own Therapist and Making your Mind an Ocean*.

⁵ Ethisches Verhalten. Pali: Sila. Sanskrit: Shila. Tibetisch: Tsül-trim.

Ethisches Verhalten harmonisiert und beruhigt unseren Alltag. Wir sind innerlich zufriedener. Leider wird ethisches Verhalten oft mit Puritanismus, Frömmelei und mit Frustration assoziiert. Dies ist zwar ein tragisches Missverständnis, aber falsch verstandene Moral kann tatsächlich frustrierend und quälend wirken.

Ein Arzt wird von einem wegen seiner Frömmigkeit hoch geachteten Herrn um Rat gefragt: „Ich leide unter fürchterlicher Migräne, Herr Professor. Obwohl ich nicht rauche, keinen Alkohol trinke, streng vegetarisch lebe, mich aller Fleischeslust enthalte, fühle ich doch ständig diesen Druck wie einen eisernen Ring um meinen Kopf!“ „Da gibt es nur eine Erklärung“, antwortet der Mediziner, „es ist Ihr Heiligenschein, der Ihnen zu eng wird!“

Mutiges Erforschen – um zu verstehen

Ethisches Verhalten, achtsames Gewahrsein, Präsenz, Aufmerksamkeit sind wesentlich. Gerade wenn's mühsam und unangenehm wird, wenn wir aufgewühlt sind, braucht es Achtsamkeit. Und eben nicht Achtsamkeit, um die Gefühle und Emotionen niederzuringen, also nicht 'Supress Avoid Deny – Verdränge Vermeide Verleugne!', sondern die von Lama Yeshe empfohlene erforschende Achtsamkeit. Trungpa Rinpoche schreibt in 'The Lions Roar – Das Brüllen des Löwen':

„Das Brüllen des Löwen ist die furchtlose Aufforderung, jeden Geisteszustand – Gefühle und Emotionen mit eingeschlossen – als Situationen zu betrachten, mit denen wir geschickt umgehen können; sie als Gelegenheiten für die Meditationspraxis zu sehen. Wir realisieren, dass chaotische Situationen nicht abgelehnt werden sollen. Und dass wir sie auch nicht als Rückfall in die Verwirrung sehen sollen. Vielmehr respektieren wird das, was gerade in unserem Geist geschieht. Chaos sollte als äusserst Good News verstanden werden.“

Wenn innerlich alles schief läuft sollten wir dies also genau als den Moment sehen, in dem wir achtsam dabei sein wollen; den Moment, in dem wir viel lernen können:

- Der Streit mit dem Partner.
- Der Frust mit der Partnerin.
- Die Rivalität mit dem Angestellten oder der Chefin.
- Die Ohnmacht im Stau, genau wenn wir vorwärtskommen müssten.
- Der Frust über das Gedränge im Esssaal.
- Die Enttäuschung über das miese Ferienwetter ...

Wie fühlt sich das an? Wie ist es entstanden? Hab ich's selbst verursacht? Wenn ja, wie? Wie bin ich damit präsent? Wie geh ich damit um? Achtsamkeit zum Zweck des Erkennens und Verstehens.

Dasselbe trifft auch für die aufregend entzückenden oder einfach die angenehmen Situationen zu, wenn alles wie gewünscht läuft und wir uns offen, grosszügig, verbunden und völlig zufrieden fühlen. Hier stellt sich dann oft die Frage: Wer mag da noch praktizieren und wofür auch? Aber auch hier gilt Lama Yeshe's Rat, Herz und Geist zu überprüfen und achtsam zu schauen: Wie fühlen sich solche Zustände an? Wie entstehen sie? Sind wir interessiert und gelassen in Kontakt damit? Schleicht sich da vielleicht Anhaften ein? Sind diese Zustände bleibend oder vergänglich? Auch hier: Achtsamkeit zum Zwecke der Erkenntnis.

Unter 'Erkenntnis' kann man natürlich so manches verstehen. Zum Beispiel die Erkenntnis, dass es sich auf einem Stuhl besser (oder weniger gut) meditieren lässt als auf einem Kissen. Oder

einfach die Erkenntnis, dass es bei 'Da Elia' die besseren Pizzen gibt. Die Erkenntnis, die hier gemeint ist, ist natürlich tiefgründiger!

Prajña oder Pañña bedeutet einerseits Erkenntnis in Bezug auf die Funktionsweisen von Herz und Geist und andererseits Erkenntnis in Bezug auf das Wesen, die Natur von Erfahrung – und hier eben besonders in Bezug auf die Natur emotionaler Erfahrung.

Was wir betrachten und erkennen wollen: Dass erwünschte und unerwünschte Gefühle und Emotionen immer aus verschiedenen, zusammentreffenden Bedingungen entstehen. Tatsächlich entsteht alles, jede einzelne Erfahrung immer, ausnahmslos, aus verschiedenen vorangehenden und zusammentreffenden Bedingungen: Das Wetter, die Weltgeschichte, die Umwelt, die Wirtschaft, unser Verständnis der Welt, unsere körperlichen Bedingungen, unsere emotionalen Bedingungen – einfach alles! Martin Luther King Jr. beschreibt unsere Situation des bedingten Entstehens folgendermassen:⁶

„Hast du dir je Gedanken darüber gemacht, dass du am Morgen nicht zur Arbeit gehen kannst, ohne von der halben Welt abhängig zu sein? Du stehst auf, gehst ins Bad und streckst die Hand nach dem Schwamm aus, und dieser wird dir von einem Pazifik-Insulaner gereicht. Du langst nach der Seife, und sie wird dir durch die Hand einer Französin gegeben. Dann gehst du in die Küche, um deinen Morgenkaffee zu trinken. Und dieser wird dir von einem Südamerikaner eingeschenkt. Vielleicht möchtest du lieber Tee: Dieser wird dir von einer Chinesin in deine Tasse gegossen. Oder möglicherweise bevorzugst du zum Frühstück eine heisse Schokolade, und diese wird dir von einem Westafrikaner gebracht. Daraufhin holst du dir einen Toast, und dieser wird dir von einem englisch- (bzw. deutsch-)sprachigen Bauern überreicht – mal ganz abgesehen vom Bäcker. Und bevor du dein Frühstück fertig gegessen hast, warst du von mehr als der Hälfte der Welt abhängig. Dies ist die Art und Weise, wie unser Universum strukturiert ist, dies ist seine Eigenschaft der (bedingten) Abhängigkeit.“

Genau wie unser Frühstück aus tausend Ursachen und Bedingungen entstanden ist, so entstehen auch unsere Gefühle, Emotionen und Gemütszustände aus zahllosen Ursachen und Bedingungen: Wie wir geschlafen haben letzte Nacht. Ob es draussen feucht, nebelig ist oder strahlend schön. Hat die Zeit zum Frühstücken gereicht? Ist der Zug gerade abgefahren? War kein Parkplatz frei? Oder hatten wir grad vorher unseren besten Freund getroffen? Was liegt noch vor uns heute? Stress? Probleme? Oder ein viel versprechendes Wochenende?

Man hat erforscht, dass Richter – statistisch gesehen – am Montag Morgen strenger richten als am Freitag Nachmittag. Alles ist abhängig von Bedingungen, entsteht aus Bedingungen. Durch Achtsamkeit werden wir uns der bedingten Abhängigkeit eines jeden Gefühls, einer jeden Erfahrung bewusst. Wir beobachten, wann und wie Ärger entsteht. Wann und wie Freude oder Offenheit entsteht. Und wir ergründen in der direkten Erfahrung auch, ob diese Gefühle fest und bleibend oder veränderlich und vergänglich sind.

Kann ich – mitten im Ärger mit dem Vorgesetzten oder der Kollegin – spüren und sehen, dass Ärger entsteht und vergeht entsprechend den Umständen und Bedingungen? Oder fühlt sich der Ärger, das heisst der Grund für die Aversion berechtigt und damit wichtig und wirklich an? Es ist erstaunlich und faszinierend, wie solide und gerecht sich solche Gefühle anfühlen können. All das sind die Momente von Chaos, von denen Trungpa Rinpoche sagt, sie seien 'Good News'.

⁶ Aus: Sharon Salzberg, The Kindness Handbook, Sounds True, S. 143f.

Good News, wenn wir wirklich hinschauen, hinfühlen und etwas lernen. Es sind auch diese Situationen, welche Ma-chig Lab-dröns Lehrer Padampa Sangye meint, wenn er ihr rät:

„Geh an die Orte, die du fürchtest!“

Damit uns das gelingt, brauchen wir eine annehmende, mitfühlende, respektvolle innere Haltung. Und damit diese möglich wird, brauchen wir Gelassenheit, Gleichmut. Meher Baba, ein Meister der nie gesprochen hat, schrieb:

„Echte Liebe ist nichts für Angsthassen!“

Es braucht Mut oder eben: Gleich-mut. Gleichmut und Mitgefühl – sie sind Facetten der einen wesentlichen, inneren Qualität und Haltung von liebevoller mitfühlender Gelassenheit. Ein Gleichmut, eine Gelassenheit, die voll und ganz in Kontakt sind mit der Erfahrung des Moments.

Achtsames Gewahrsein – mitfühlende Gelassenheit

Ein gutes Mittel, um sicher zu gehen, dass wir wirklich in Kontakt sind, ist das achtsame ‘In-Kontakt-Sein’ mit den Körperempfindungen und mit den Gefühlen, die wir im Körper spüren, wenn Emotionen da sind. Es ist ein wesentlicher Punkt über den ja auch in den Meditationsanleitungen immer wieder gesprochen wird.

- Achtsames Gewahrsein braucht es also als Erstes. Es ist Voraussetzung. Sonst sieht und versteht man gar nichts.

- Dann braucht es mitfühlende Gelassenheit. Sie ist sowohl heilend als auch karmisch heilsam (kusala) – und letztlich auch befreiend.

Wenn Gelassenheit ohne Zuwendung ist – sei es Zuwendung zur eigenen momentanen Erfahrung oder Zuwendung zu anderen – dann wird sie leicht zu Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit. Dann sind wir gleich wieder bei ‘Supress Avoid Deny! – Unterdrücke Vermeide Verleugne!’ Hier vor allem bei ‘Avoid – Vermeide’. Wir vermeiden die Gefühle, statt sie zulassen zu können, ohne gleich reagieren zu müssen. Eine Art von By-pass-Meditation ...

Wenn nun – umgekehrt – die Liebe, die Zuwendung, das Mitgefühl ohne echte Gelassenheit ist, dann haben wir auch ein Problem. Wir riskieren sentimentale Oberflächlichkeit im Stil von „Oh, wie süß ...“ oder „Ach, der Arme ...“ ohne die Stabilität, die es braucht, damit man sich wirklich berühren lassen kann. Vor allem aber riskieren wir Anhaften im Kontakt mit Angenehmem, mit nah verwandten, netten oder attraktiven Menschen, beziehungsweise mit angenehmen, entzückenden oder befreienden Gefühlen.

Oder wir riskieren Ablehnung im Kontakt mit Unangenehmem, mit unfreundlichen, unsympathischen, leidenden Menschen beziehungsweise unangenehmen, schmerzhaften, frustrierenden und bedrückenden Gefühlen und Emotionen.

Tatsächlich können wir mit unseren schwierigen und unseren erwünschten Gefühlen und Emotionen in dem Mass Frieden finden, wie wir wach, respektvoll, voller Zuwendung und doch gelassen mit ihnen in Kontakt sind. Wir sehen und spüren, wenn sie entstehen, wenn sie voll und ganz da sind, uns erfüllen und wie sie wieder vergehen und völlig vergangen sind – seien es Wut oder Liebe oder andere.

Praktische Tipps

Übrigens, meine amerikanischen KollegInnen empfehlen RAIN.

R für Recognize, A für Accept, I für Investigate, N für Non-Identification. Zu Deutsch:

- Erkennen: die Emotion ist da. (Diese eventuell Benennen.)
- Akzeptieren: direkt fühlen, in Kontakt sein.
- Ergründen: Ist die Emotion solid? Ist sie bleibend? Verändert sie sich? Vergeht sie letztlich von selbst?
- Nicht-identifizieren: Sie entsteht entsprechend ihren Bedingungen. Sie unterliegt nicht meiner Kontrolle.

Eigentlich wäre die Abkürzung dann: EAEN. Aber das klingt nicht so gut wie RAIN.

Und noch ein praktischer Tipp: Der grosse chinesische Chan-Meister Sheng-yen führt im Umgang mit Emotionen ebenfalls vier Punkte auf: Face it! Accept it! Investigate it! Put it down! Eigentlich sehr ähnlich wie RAIN. (Man hat also auch in China ähnliche Emotionen wie hier.) Auf Deutsch:

- Konfrontiere die Emotionen, blick ihnen ins Auge, spüre sie.
- Akzeptiere sie, lass sie zu.
- Ergründe sie.
- Leg sie nieder, leg sie ab.

Befreiung

Jetzt möchte ich noch kurz eine Zugangsweise (oder Umgangsweise), eine Praxis erläutern, die in der tibetischen Dzogchen-Tradition angewendet wird. Sie bezieht sich auf den Umgang mit schwierigen, unheilsamen Emotionen. Ich finde, dass diese Umgangsweise noch klarer macht, wo wirkliche Freiheit liegt. Vielleicht ist es eher eine Vision davon, wo der gekonnte Umgang mit Emotionen letztlich hinführen kann. Voraussetzung ist auch hier eine starke Präsenz, ein klares, achtsames Gewahrsein und eine annehmende, gelassene innere Haltung.

In dieser Praxis übt man sich darin, in dem zu ruhen, was aufmerksam und gewahr ist. Man fokussiert weniger auf die einzelnen Objekte, wie z.B. Atemzüge, Körperempfindungen, Geräusche, Gefühle, Emotionen oder Gedanken. Vielmehr ruht man im offenen, klaren Gewahrsein.

Wenn nun ein Gefühl oder eine Emotion, wie zum Beispiel Verlangen, Wut, Dünkel oder Selbstzweifel aufsteigt, gibt es drei Illustrationen die vermitteln, wie wir solchen Emotionen begegnen sollen. Bei allen drei Versionen spricht man von 'Befreiung'. Die Emotion, das Gefühl wird also nicht verdrängt oder geduldet, sondern befreit.

Die ersten Art der Befreiung ist 'Befreiung beim Auftauchen' ('shar-dröl'):

Ein Gefühl, eine Emotion entsteht und will sich breit machen in unserem Geist – die Gier packt uns oder wir sind wirklich wütend. Dann müssen wir uns auf das Gewahrsein zurückzubesinnen. Sobald wir bewusst und gewahr sind, nimmt das Involviertsein mit der Emotion ab und sie beginnt in sich zusammenzufallen. Nichts, was wir mit dem Gefühl tun würden.

'Befreiung beim Auftauchen (oder beim Entstehen)' wird verglichen mit 'Schreiben auf Wasser'.

Das zweite Beispiel der Befreiung geschieht dann, wenn wir in einer nicht-identifizierenden Art im achtsamen Gewahrsein ruhen, d.h. ohne ein starkes Ich-Gefühl, ohne ein dualistisches Gefühl von 'Ich und meine Erfahrung'.

Dann werden die Emotionen (der Wut, des Verlangens, des Neides usw.) sobald sie im Geist auftauchen, von selbst befreit. Diese 'Automatische Befreiung' (rang-dröl) wird verglichen mit

einer ‚Schlange die sich selbst entknotet‘. Tosknyi Rinpoche’s Illustration: „Der Gast darf kommen, aber das Hotel hat gar kein Zimmer frei“.

Die dritte Variante von Befreiung ist die ‚Befreiung jenseits von Nutzen und Schaden‘ (pen-nöd me-par-dröl).

Für jemanden, der dauerhaft in einem identifikationsfreien, nicht-dualistischen Gewahrsein ruhen kann, spielt es absolut gar keine Rolle, welche Gefühle und Emotionen in Herz und Geist erscheinen oder nicht erscheinen – und ob sie unheilsam (kleshas) sind oder nicht. Diese Situation wird verglichen mit der eines ‚Diebes in einem leeren Haus‘. Er stiehlt nichts, weil es nichts zu stehlen gibt. Der Besitzer weiss, dass ein Dieb im Haus ist. Aber der Dieb hat nichts zu holen. Der Besitzer ist dem Dieb gegenüber relaxed, einladend und respektvoll. Kein Schaden kann angerichtet werden.

Es ist vielleicht etwas verwirrend, diese drei Prozesse der Befreiung mit der Vipassana Terminologie erklären zu wollen. Es macht nichts wenn’s nicht gleich so klar ist. Das Wesentliche im Moment ist, dass wir verstehen, dass die Praxis im Umgang mit Gefühlen und Emotionen ein waches, weises, verbundenes Nicht-Tun ist.

Hier ist nun volles Vertrauen entstanden in Bezug auf die Befreiung. Eine Praktizierende, der diese Umgangsweise gelingt, hat keine Furcht mehr vor ihren Gedanken, Gefühlen und Emotionen! Und ihr müsst euch das vorstellen. Von jetzt an, bis zum letzten Atemzug: Kein Gefühl, keine Emotion, keine Erfahrung, vor der ihr euch fürchtet. Was immer noch kommen mag in diesem Leben: Furchtlos!

Aus dieser Gewissheit entsteht das Mitgefühl und der Wunsch, dass alle anderen dies auch erfahren mögen.

Geh an die Orte die du fürchtest

Zum Abschluss möchte ich Padampa Sangyes Praxis-Rat an die grosse tibetische Yogini Ma-chig-Lab drön erwähnen. Was er ihr vorschlägt bezieht sich auf beides, das Äussere wie auch das Innere,die Praxis im Äusseren wie auch im Inneren. Die Yogini Ma-chi Lab-drön bittet ihren Lehrer, ihr zu raten wie sie am besten vorgehen solle, um den zahllosen Lebewesen von grösstmöglichem Nutzen sein zu können. Er empfiehlt ihr nachdrücklich:

Die Sicherheit ihres Klosters, oder was immer, zu verlassen
und ihr ‚Festhalten‘ zu überwinden;

Er ermutigt sie, sich dem zuzuwenden, was sie abstossend findet,
denen zu helfen, denen sie glaubt, nicht helfen zu können,
sich an Orte zu begeben, die sie fürchtet
und das zu tun, was sie sich nicht zutraut.

Letztlich rät er ihr, wach und achtsam zu sein – und den Buddha in sich selbst zu finden.
Auf diese Weise werde ihr Lehren ‚wie die aufgehende Sonne am Himmel‘ sein.

Ganz zum Schluss die Frage von Sordeth Mahaghosanaanda:

„Wenn wir nicht trotz aller Schwierigkeiten glücklich sein können,
wozu soll dann unsere spirituelle Praxis gut sein?“

Genau hier liegt unsere Herausforderung!