

Schwierige Emotionen – Nutzen und Risiken der verschiedenen Umgangsweisen

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Geschickter Umgang mit schwierigen Emotionen

Es gibt verschiedene nützliche, aber auch abträgliche Umgangsweisen mit Emotionen. Die heilsamen Umgangsweisen sind grundsätzlich sehr unterstützend, wobei aber jede auch Risiken birgt, wenn wir sie ungeschickt oder falsch anwenden. Ähnlich wie bei der Elektrizität, die sehr nützlich ist, aber wenn falsch angewendet, auch tödlich sein kann.

Es sind sechs grundsätzlich hilfreiche Umgangsweisen, die hier beleuchtet werden:

- Ethisches Verhalten
- Das Kultivieren von heilsamen Qualitäten
- Gute Psychotherapie
- Sammlungsmeditation/Samatha
- Erkenntnis-Meditation/Vipassana und andere
- und non-duales, identifikationsfreies Gewahrsein

Die allen Menschen bestens bekannten Umgangsweisen sind das Ausdrücken und Ausleben von Emotionen wie Wut, Ärger, Verlangen, Gier und Neid. Wir machen unserem Verlangen oder unserem Ärger Luft durch verbalen Ausdruck. Entweder durch grobe Redensweisen: "Der Idiot hat wieder einmal alles verpatzt" oder wir versuchen's subtiler: "Es wäre ja schon besser, wenn man etwas' sorgfältiger umgehen würde" oder wir aus diesen Emotionen heraus gar ins Handeln, was selten sehr geschickt ist. Wir kennen die vielen Spielarten. Meist sind sie kontraproduktiv.

Wenn wir sehen, dass Ausdrücken oder Ausleben der unheilsamen Emotionen wirklich fehl am Platz ist, weil wir die Reaktionen des Gegenübers fürchten, sei es der Chef oder eine wichtige Kundin, oder weil wir uns nicht als unkultiviert oder unbeherrscht darstellen möchten: dann verdrängen wir, schlucken runter oder lenken ab. Das ist bei Dharma-Praktizierende recht verbreitet: Es 'macht sich besser' als ausdrücken.

Auf diese Möglichkeiten des Benehmens soll aber hier nicht weiter eingegangen werden. Es musste erwähnt werden, weil es so gebräuchlich und alltäglich ist, dass wir's meist gar nicht wahrnehmen.

Ethische Richtlinien

Sehr unterstützend im Umgang mit unheilsamen Emotionen ist das Anwenden von Verhaltensrichtlinien:

- Vermeiden von absichtlichem Töten oder Verletzen von Lebewesen.
- Nicht nehmen was uns nicht gehört.
- Sorgfalt im Umgang mit erotischen und sexuellen Energien, das heisst Nicht-Verletzen in Beziehungen und besonders in intimen Beziehungen.

- Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Nicht-Lügen.
- Sorgfalt im Umgang mit Alkohol, Drogen, Geld und Macht.

Diese Art von Verhalten ist eine wesentliche Grundlage einer befreienden Praxis. Achtsamkeit, Meditation und spirituelle Praxis ganz allgemein sind ziemlich bedeutungslos ohne eine ethische Ausrichtung. Ethisches Verhalten ist nicht nur die Grundlage der Praxis, sondern einer ihrer wesentlichen Bestandteile! Es ist ein wirkungsvoller Schutz gegen das Ausleben von leidenschaffenden Emotionen wie Ärger, Wut, Gier und Neid.

Joseph Goldstein vergleicht eine Praxis ohne ethische Grundlagen mit dem Versuch, eine Bootsfahrt zu unternehmen, ohne das Boot vorher vom Ufer loszubinden. Shantideva schreibt:¹

“Es ist mir nicht möglich den Lauf der Welt zu bestimmen.
Aber wenn ich meinen eigenen Geist im Zaun halte,
Ist es dann noch nötig, alles andere zu beherrschen?“

Farbiger wird ethisches Verhalten in einem tibetischen Lam-rim-Text beschrieben: “So wie schöne Blumen die Bienen anlocken, ziehen Menschen mit ethischem Verhalten sowohl die Lebewesen, wie auch die Buddhas und Bodhisattvas an.“

Soviel zum Nutzen dieser Umgangsweise. Wo sollten nun da *Risiken* liegen? Falscher Umgang mit Regeln und Gelübden kann zu Verdrängungen und Frustration führen: Wer zu schlechtem Gewissen und Schuldgefühlen neigt, kann ethische Regeln bestens dazu missbrauchen, diese negativen Gefühle zu fördern! Auch Puritanismus, Frömmelei und gar religiöser Fundamentalismus können durch falsch verstandene Ethik und durch sinnlose Regeln zur Bürde werden: 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 ein eiserner Ring um meinen Kopf.“ “Da gibt es nur eine Erklärung“, antwortet der Mediziner, “es muss Ihr Heiligenschein sein, der Ihnen zu eng wird!“

Entgegenwirkende positive Herzensqualitäten anwenden

Eine zweite Vorgehensweise um mit unheilsamen Emotionen umzugehen, ist das Kultivieren und Anwenden von entgegenwirkenden, positiven Qualitäten. Die Lehre spricht von den hauptsächlichsten schwierigen Emotionen, den Kleshas², als den ‘fünf Giften’, nämlich Verblendung, Verlangen, Ablehnung, Eifersucht und Dünkel. Der grosse Dzogchen-Meister Longchenpa schrieb:

“Im Moment, in welchem eines der fünf Gifte in uns entsteht,
sollte man es von sich weisen, indem man sein Gegenmittel anwendet“.

Das Wirkungsprinzip ist offensichtlich: Schnee und Eis schmelzen in der Wärme der Frühlingssonne. Das Dunkel weicht vor dem Licht. Bitteres wird durch Zucker gesüsst. Zum Beispiel:

- Indem wir die Meditation und Praxis von liebevoller Güte vertiefen, entkräften wir unsere Tendenzen zu Hass und Ablehnung.
- Wenn wir Mitgefühl kultivieren, werden Wut und Gewalttätigkeit in uns abnehmen.

¹ Shantideva, Bodhicaryavatara, Kap. 5, Wachsamkeit, Vers 14.

² Sanskrit: Klesha, Pali: Kilesa, Tib.: Nyön-mong. Es sind ‘Die täuschenden und quälenden Emotionen und Geisteszustände’, wie zum Beispiel die ‘Fünf Gifte’.

- Die Meditation über Mitfreude wird bei negativen Emotionen wie Eifersucht und Neid helfen. Wenn wir uns nämlich darin üben, uns am Glück, Wohlergehen und Erfolg anderer zu erfreuen, werden Eifersucht, Neid, Rivalität und Schadenfreude ihre Grundlagen verlieren.
- Wenn wir oft über die Tatsache meditieren, dass wir im Moment ein ausserordentlich wertvolles menschliches Leben besitzen und dadurch die einzigartige Gelegenheit haben, Dharma zu üben, wird dies unsere Praxisfaulheit vermindern und Energie, Abkehr und Loslassen werden gestärkt.

Der bekannte tibetische Lama Dilgo Khyentse Rinpoche gab den folgenden Rat:

“Wenn man ein starkes Gefühl der Abwendung von samsarischen Interessen und Belangen entwickelt, sich der Vergänglichkeit ständig gewahr ist, Heilsames schafft und Weisheit hervorbringt, wird es recht leicht sein, echte und direkte Verwirklichung zu erlangen. Ansonsten wird man weder wirkliches Interesse noch Eifer hervorbringen und echte befreiende Erfahrungen werden nicht entstehen.“

- Wenn wir achtsam und in Kontakt sind mit der ständig wechselnden, vergänglichen, nicht greifbaren Natur aller Dinge und Lebewesen, werden wir viel weniger festhalten und schneller annehmen können. Auch werden wir stärker motiviert, unser Leben wirklich der Dharmapraxis zu widmen. Durch das Setzen von klaren Prioritäten werden sinn- und bedeutungslose Beschäftigungen mehr und mehr wegfallen und wir werden den Weg zu spiritueller Freiheit gehen. Unser Leben zerfliesst sehr rasch, deshalb wollen wir jene Geistes- und Herzensqualitäten entwickeln, die von grösster Wert sind. Liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude, das wertvolle Leben wertschätzen, Vergänglichkeit erkennen.
- Die Meditation über abhängiges Entstehen und Leerheit von Selbstexistenz untergräbt nicht nur Einbildung und Dünkel, sondern führt letztendlich zur Erkenntnis, welche unsere unrealistischen Wahrnehmungen beseitigt und Freiheit ermöglichen. Nyoshul Khen Rinpoche erteilt folgenden Ratschlag:

“Die Natur aller Dinge ist illusorisch und flüchtig.
Diejenigen mit dualistischer Wahrnehmung sehen das, was Leiden ist, als Glück,
wie jene, die Honig von einer Rasierklinge lecken.
Bedauernswert ist, wer stark an der konkreten Wirklichkeit haftet.
Wendet eure Aufmerksamkeit nach innen, meine Herzensfreunde.“

Das Kultivieren solch heilsamer Qualitäten ist äusserst sinnvoll – und auch ‘erfüllend’. Genau das üben wir mit den sogenannten Brahmavihara-Meditationen, Güte (metta), Mitgefühl (karuna), Mitfreude (mudita), Gelassenheit (upekkha) sowie auch mit Grosszügigkeit (dana). Ein chinesisches Sprichwort lautet entsprechend: “Wer eine Rose verschenkt, in dessen Hand bleibt ihr Duft zurück.“

Wo Risiken möglich sind, ist beim Verwenden von ‘scheinbarer’ Güte oder Mitgefühl, mit der Absicht den Ärger zu verdrängen: Wir sind wütend, auf jemanden und versuchen dieses Gefühl durch Güte loszuwerden: “Mögest du glücklich sein, mögest du froh sein!“ Dabei möchten wir ihm lieber den Hals umdrehen. Das ist durch ‘scheinbare’ Güte kaschierte Aversion. Ein zweites mögliches Risiko, ist die Tatsache, dass wir von lauter ‘Gutem Tun’ vergessen, dass es bei der Vipassana-Praxis um sehr viel mehr geht, nämlich um Befreiung. Wir sind dann vergleichbar mit Gefangenen, die sich endlos bemühen, ihre Haftbedingungen zu verbessern und

dabei nicht merken, dass sie das Tor öffnen und nach draussen – in die Freiheit – entinnen könnten. Aber grundsätzlich ist das Kultivieren von heilsamen Qualitäten einer der bedeutsamsten und schönsten Praxisaspekte.

Gute Psychotherapie

Gute Psychotherapie kann sehr hilfreich sein. Mit 'gut' ist hier gemeint, dass die Therapeutin, der Therapeut, gut sein muss, das heisst sehr erfahren und vielseitig ausgebildet, mit eigener Therapie-Erfahrung. Unterstützender als einfach Gesprächstherapie oder -analyse ist wahrscheinlich eine Therapieform, die den Körper und Körpergewahrsein mit einschliesst.

Im Zusammenhang mit Dharma-Praxis scheint Therapie vor allem dort sinnvoll, wo jemand sehr herausfordernde emotionale Schwierigkeiten, tiefe alte Verletzungen oder gar Missbrauchs-Traumen begegnet. Gute Psychotherapie ist in solchen Fällen oft wirkungsvoller als Meditation, weil gute TherapeutInnen meist schneller erkennen, was bei einem abläuft, während man noch in seinen leidvollen Mustern gefangen ist.

Das Risiko kann in der Tatsache liegen, dass wir uns in der Therapie mit Inhalten aufhalten, ja, mit Inhalten auseinandersetzen *müssen*. Dabei riskieren wir zu vergessen, dass es bei der Dharma-Praxis letztlich darum geht, das instabile, nicht fassbare, nicht selbstexistierende Wesen von 'Erfahrung an sich' zu erkennen und zu durchschauen, um zu einer befreienden Erkenntnis der Natur allen Seins zu erwachen. Das Erkennen von Nicht-Ich, Nicht-Selbst, wird in einem psychotherapeutischen Prozess meistens nicht gefördert, weil sich notgedrungenweise alles um Ich und mich dreht.

Ein gewisses Risiko liegt auch darin, dass Therapie endlos sein kann – ähnlich wie beim Kultivieren des Heilsamen – und wir den Weg der Selbstperfektionierung mit dem 'Aufwachen zur Befreiung' verwechseln. Nichts desto trotzdem kann gute Therapie ein vorzügliches Mittel sein für die Heilung von tiefen, alten Verletzungen. Eine Möglichkeit, die wir hier im Westen den Buddhisten Asiens voraus haben.

Die Meditationspraxis der Sammlung

Sehr bedeutsam ist die Meditationspraxis der Sammlung (Samatha)³. Heute wird aus Unkenntnis oft von Vipassana gesprochen, wenn eigentlich Sammlung, gemeint ist. Dies trifft vor allem bei der 'Achtsamkeit des Atems' oder der 'Metta-Meditation' zu. Dies sind aber typische Sammlungsmeditationen und nicht Vipassana, welches keine Sammlungs-, sondern eine Erkenntnismeditation ist.

Sammlung, auch Konzentration genannt, kann zu mehr oder weniger innerer Stille führen, vermag momentan von Stress zu befreien, kann Entspannung bewirken und für manche auch sehr angenehme Zustände schaffen, vorausgesetzt sie wird konsequent geübt. Dabei scheint die Begabung für Sammlung individuell sehr unterschiedlich verteilt zu sein.

Die eben genannten Effekte der Sammlung sind sehr vorteilhaft und wünschenswert. Die unheilsamen Emotionen, die Kleshas, sind für die Dauer des Sammlungszustandes ausser Gefecht gesetzt und zunehmende innere Ruhe kann sich verbreiten. Diese kann sodann genutzt werden, um die Moment-zu-Moment-Erfahrungen mit stetig achtsamem Geist zu betrachten und zu ergründen, ohne dass mühsame Emotionen und Geisteszustände ständig dazwischen funken. Ganz besonders sinnvoll und unterstützend sind Sammlung und Stetigkeit des Geistes, wenn sie zum Zwecke der

³ Pali: Samatha, Sanskrit: Shamatha, Tibetisch: Shi-ne. Gesammeltes, ruhevoll Verweilen.

Erforschung des Wesens von Erfahrung, zum Ergründen der Daseinsmerkmale von Wandel, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst oder zum Erkennen der Natur des Geistes eingesetzt werden.

Die Risiken sind folgende: Sammlung allein führt nicht zu befreienden Erkenntnis. Es braucht auch Interesse am Ergründen, Erkennen und an Weisheit. Sonst bleiben wir in mehr oder weniger irrelevanten Meditationszuständen stecken.

Hier soll auch ein recht weit verbreitetes Missverständnis in Bezug auf Sammlung geklärt werden. Es geht um die ungeschickte Anwendung von Bemühen. Oft üben wir uns mit inkorrektem statt mit rechtem Bemühen. Es ist der Versuch, gesammelter zu sein, als wir gerade sind, eine andere Erfahrung hinzukriegen, als jene, die wir gerade haben, nämlich eine 'bessere', eine 'tieferer'... Das heisst, dass der Geist voller Verlangen ist. Zwar nicht nach Anerkennung, Erfolg, Liebe oder Sex, aber nach bestimmten wünschenswerten Geisteszuständen. Mit Verlangen kann Sammlung aber nur schlecht erreicht werden. Das ursprüngliche Wort für Sammlung heisst: Samatha, 'ruhevolles oder friedvolles Verweilen'. Ein Geist mit Verlangen, selbst wenn es subtil ist, kann kaum ruhevoll oder friedvoll verweilen.

Ansonsten ist Sammlung oder ruhevoll Verweilen eine sehr positive Praxis. Vor allem, wenn sie mit Güte, Mitgefühl oder eben mit Erkenntnis gekoppelt wird. Andreas Bachmann sagte: "Wir sammeln so viele Dinge im Leben. Warum sammeln wir nicht einmal unseren Geist?"

Erkenntnis-Meditation

Erstaunlich vielen Meditierenden, die den Begriff Vipassana verwenden, ist gar nicht klar, was er überhaupt bedeutet. Heute glaubt man oft, Vipassana beziehe sich auf Achtsamkeitsmeditation, auf Atemübungen oder einfach auf Sammlung und Ruhe. Eine Meditationspraxis wird dann zu Vipassana⁴, wenn eine gewisse Stetigkeit des Gewahrseins, der Achtsamkeit, der Präsenz, da ist und wir beginnen, mit grossem Interesse die Funktionsweisen des Geistes zu ergründen oder das Wesen der Moment-zu-Moment-Erfahrungen und ihre instabile, vergängliche, unpersönliche Natur zu erforschen.

Was das im Umgang mit schwierigen, leiden-schaffenden Emotionen bedeutet, ist folgendes: Wenn unmittelbare Geschehnisse Ärger oder Verlangen oder Neid auslösen oder wenn Erinnerungen oder Zukunftsgedanken solche Emotionen auslösen, ist das Wichtigste, dass wir diese Emotionen möglichst schnell erkennen. Dazu brauchen wir achtsames Gewahrsein. Sobald wir sehen was im Geist läuft, wenden wir uns von Inhalt, von der Geschichte bzw. vom Drama ab und schenken unser volles achtsames Gewahrsein der vorherrschenden Emotion. Statt sich über jemanden oder etwas zu ärgern, spüren wir den Ärger selbst. Statt sich im Verlangen zu verlieren, spüren wir das Gefühl von Verlangen. Statt sich in Befürchtungen und Angst zu verlieren, spüren wir das Gefühl von Angst. Am einfachsten ist es, wenn wir uns den Körpergefühlen zuwenden und das Gefühl von Ärger, Verlangen oder Angst im Körper spüren. Dann sind wir sicher, dass wir tatsächlich damit in Kontakt sind. Das ist ziemlich einfach. Die Schwierigkeit liegt darin, dass wir solche unangenehmen Gefühle lieber loswerden, statt sich ihnen zuzuwenden, und sie zu spüren. Deshalb gehen wir oft doch lieber zurück zum altgewohnten Ausdrücken oder Verdrängen.

Wenn wir aber willens sind, diese Emotionen tatsächlich zu konfrontieren, geschieht etwas Interessantes – und hier beginnt Vipassana: Wir spüren – vielleicht zum ersten Mal im Leben – wie

⁴ Vipassana (Pali), Vipashyana (Sanskrit), Lhag-tong (Tibetisch): Erkenntnis. Genau übersetzt: 'Höheres Sehen' oder 'Sehen wie es wirklich ist'.

unangenehm und mühsam diese Gefühle und Emotionen eigentlich sind und können recht mühelos aufhören, sie zu füttern.

Manchmal bedeutet es, dass sie sich binnen kurzem wieder auflösen – zumindest für den Moment. Wenn sie länger verharren und wir in Kontakt damit bleiben, ohne sie gleich wieder durch Gedanken und Dramen zu füttern, beginnen wir zu sehen, dass sie nicht sehr solid sind. Wir erfahren, dass sie sich von selbst verändern und merken, dass sie nicht wirklich in unserer Kontrolle liegen, sondern ihren eigenen Gesetzmässigkeiten folgen. Und vielleicht erkennen wir sogar, dass gar niemand da ist, der sie hat. Ärger ist einfach ein Gefühl, das kommt und geht. Verlangen ist einfach ein Gefühl, das kommt und geht. Angst ist einfach ein Gefühl, das kommt und geht. Es gibt eigentlich gar nichts zu tun, ausser: sich nicht damit identifizieren, nicht festhalten. Alles kommt und geht ganz von selbst!

Vielleicht ist es vergleichbar mit schwarzen Wolken am Himmel: Sollen wir sie aufhalten oder vorbeiziehen lassen, uns darüber ärgern oder sie akzeptieren und entspannen?

Wenn wir uns mit Gefühlen und Emotionen identifizieren als Ich oder mir gehörend, entsteht Leiden. Wenn nicht: Kein grosses Problem! Achtsames Gewahrsein, Erkenntnis und Gelassenheit sind das Rezept für innere Freiheit. Das ist Vipassana, Erkenntnis-Meditation, in Bezug auf den Umgang mit Emotionen.

Wie steht es hier mit den Risiken? Es gibt eigentlich keine, wenn wir tatsächlich so vorgehen. Wo ein Problem entstehen könnte, ist dort wo wir uns endlos mit den Inhalten, mit den Geschichten auseinandersetzen, glaubend wir würden Vipassana praktizieren. Dies würde dann wieder zu endlosen Selbst-Therapie und Selbstverbesserungs-Versuchen führen, anstatt zu Befreiung. Ansonsten ist der Erkenntnis-Zugang die ideale Umgangsweise für schwierige Emotionen.

‘Selbst-Befreiung’

Als letztes soll hier noch eine sehr fortgeschrittene Umgangs-Variante erwähnt werden: Die ‘Selbst-Befreiung’ der Emotionen. Was hier anders ist als im vorherigen Vipassana-Zugang ist, dass die Natur von Gewahrsein, von Geist, schon erkannt ist, dass der quasi intuitive Glaube an ein reales Ich oder Selbst schon wenigstens teilweise aufgelöst ist, was bedeutet dass der Geist zeitweilig frei ist von Subjekt-Objekt-Dualität.

Diese Umgangsweise wird mitunter ‘Befreiung jenseits von Nutzen und Schaden’ genannt. Hier spielt es absolut keine Rolle mehr, welche Gefühle und Emotionen im Geist und im Herz erscheinen – oder nicht erscheinen, und ob es unheilsame Kleshas sind oder nicht. Seien es Güte oder Wut, Begierde oder Grosszügigkeit, sie befreien sich von selbst!

Die Situation ist vergleichbar mit jener eines ‘Diebes in einem leeren Haus’. Er stiehlt nichts, weil es nichts hat, was man stehlen könnte. Der Besitzer weiss, dass ein Dieb im Haus ist. Aber wissend, dass es nichts zu holen gibt, ist er dem Dieb gegenüber entspannt, einladend und respektvoll. Kein Schaden kann angerichtet werden.

Auch hier gibt es eigentlich kein Risiko. Aber wenn wir uns glauben machen, wir seien auf diesem Niveau, es aber nicht sind, wird diese Zugangsweise einfach nicht funktionieren.

Abgesehen davon ist das Ruhen in vollem Gewahrsein, in der Natur des Geistes, ohne Identifikation, die ideale Seins-weise. Das Tor zur Befreiung ist dann weit offen!

Wenn die Kontinuität unseres Gewahrseins soweit stabil ist, dass wir uns nicht ständig in Gedanken

und Emotionen verlieren und die Identifikation mit Ich oder Selbst abgenommen hat, können wir beginnen, die Anweisungen von Tsoknyi Rinpoche anzuwenden:⁵

“Lass die Erscheinungen der Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen sich natürlich entfalten – ohne Anhaften – wie Wolken, die durch den offenen Himmelsraum ziehen.

Unsere wahre Mutter ist die Geräumigkeit der Weisheit, Rigpa, das innewohnende Gewährsein. Wenn also Dinge in unserem Geist aufsteigen – Wahrnehmungen, Gedanken und verschiedene Emotionen – stellen wir diese unserer Mutter vor. Wenn eine positive oder negative Emotion erscheint, erlauben wir ihr, in ihrer Mutter – der Geräumigkeit der Weisheit – zu ruhen. Weisheit sagt zu den positiven Gedanken wie Güte und Mitgefühl nicht ‘Bitte komm herein, du bist willkommen hier’. Auch sagt sie zu Verblendung, Aggression und Anhaftung nicht ‘Hau ab von hier!’. Rigpa, das innewohnende Gewährsein, ist eine geräumige Mutter für all ihre Kinder und diese wissen, dass sie zuhause immer willkommen sind, genau so, wie sie eben sind.

Als Praktizierende des Dzogchen, der Grossen Vollendung, lassen wir die Erfahrungen in natürlicher Weise kommen und gehen, wie Wolken, die durch den offenen Himmelsraum ziehen. Befreiung heisst nicht Unterdrücken oder Verdrängen. Es heisst, alles sich natürlich entfalten lassen. Was immer die Erscheinung sein mag, wir erlauben ihr, zu entstehen und sich zu entfalten – ungehindert. Dies ist die gegenteilige Haltung zu Vermeiden und Unterdrücken.

Weisheit bedeutet hier so etwas wie ‘laissez faire’. Sie erlaubt den Dingen, was immer sie sein mögen, ungehindert zu kommen und zu gehen, ohne sie zu verändern. Wenn wir beginnen uns als Dzogchen-Yogis zu schulen, müssen wir unsere innere Haltung ändern. Wir müssen mutig, ja sogar heldenhaft sein, so dass wir zu uns selbst sagen können ‘Ich werde allem ins Auge blicken, was immer auch kommen mag.’ Wenn schmerzhaft Erfahrungen entstehen, kein Problem. Wenn angenehme Erfahrungen entstehen, kein Problem.

Alle Gedanken und Emotionen – alle Erfahrungen – haben das Recht, ungehindert im Geiste zu erscheinen. Und wir aber haben das Recht sie *nicht* zu ergreifen, *nicht* daran anzuhafte, *nicht* fortwährend Samsara und damit inneres Leiden zu erschaffen. Letztlich sind all diese Erscheinungen eh unser Eigen, ein persönliches Mandala, indem wir ihnen freundlich und offen begegnen, ihnen erlauben können zu sein.

Nachdem wir einige Zeit solchermaßen geübt haben, werden wir feststellen, dass wir uns selbst-sicherer, unabhängiger und souveräner fühlen. Vielleicht wissen wir gar nicht, wo dieses Gefühl herkommt, aber wir merken, dass sich etwas tief in uns drinnen verändert. Dies ist der Anfang von echter Selbstsicherheit, denn jetzt wissen wir, dass wir mit jeder möglichen Situation umgehen können. (...) Das ist sehr wertvoll – eine wunderbare befreiende Haltung. (...)

Wenn Befreiung erscheint, erlangen wir die Freiheit der Wahl. Wir wissen nun, wie wir manches sein lassen können, wie wir manchmal auch festhalten können und wie wir frei sein können, selbst wenn alles drunter und drüber geht. (...) Wir haben die Dzogchen Sichtweise. Durch kontinuierliches Training in dieser Sichtweise lernen wir, in Harmonie mit dem natürlichen Zustand zu leben. Gleichzeitig nimmt das ab, was nicht mit dem natürlichen Sein in

⁵ Lama Drubwang Tsoknyi Rinpoche (*1966), Aus ‘Himmelsraum der Weisheit’. Auszug und Übersetzung aus dem Englischen aus: Shambala Sun, Juli 2014.

Harmonie ist. Missverständnisse, Verzerrungen und Verwirrung erscheinen weniger solid und zwanghaft sondern mehr traumähnlich. (...). Wir erfahren eine tiefe Entspannung, bis hinein in unsere Knochen.“ Soweit Tsoknyi Rinpoche.

Die verschiedenen Vorgehensweisen

Ein Gleichnis illustriert vier der hier aufgezeigten Möglichkeiten des Umgangs mit schwierigen Emotionen:

- “Eine Person geht den Weg entlang und sieht eine giftige Pflanze. Diese veranschaulicht die quälenden Emotionen. Die Person schützt sich, indem sie die Pflanze meidet, weil sie die schmerzhafteste Wirkung des Giftes kennt“. Dies entspricht dem ethischen Verhalten.
- “Eine andere Person sieht dieselbe giftige Pflanze, fürchtet sich aber nicht, davon berührt zu werden, weil diese Person das Gegenmittel in sich trägt“. Dies bedeutet: Heilsame Geistesqualitäten kultivieren und im gegebenen Moment anwenden.
- “Eine weitere Person geht den Weg entlang – fürchtet sich nicht und zögert auch nicht, die Pflanze zu berühren und zu pflücken, weil sie weiss, wie man das Gift in ein Heilmittel verwandelt – in die Medizin der Erkenntnis.“ Dies entspricht dem korrekten Anwenden der Erkenntnis-Meditation.
- “Im letzten Fall gibt es keine Illustration: Giftige Pflanzen, ungiftige Pflanzen: Kein Problem! Unnötig damit umzugehen.“

Natürlich sind wir jede dieser Personen und wir brauchen jede dieser Strategien, entsprechend den inneren Bedingungen und äusseren Situationen des Moments.

Das Wissen um diese verschiedenen Umgangsweisen bewahrt uns davor, einseitige oder engstirnige Vorstellungen zu pflegen, indem wir uns mit einem dieser Zugänge identifizieren, die anderen aber ignorieren oder gar verachten. Das ist leider recht verbreitet in buddhistischen Traditionen. Dabei ist jede dieser Umgangsweisen wertvoll.

Wesentlich ist das Verständnis, dass alle unheilsamen Emotionen schädlich oder eben giftig sind, es sei denn, wir verstehen uns darauf, geschickt damit umzugehen. In dem Masse, in dem uns das gelingt sind wir innerlich frei.

Ethisches Verhalten, Kultivieren von Heilsamem, gute Psychotherapie, Sammlung und Stetigkeit, Erkenntnis-Meditation und identifikationsfreies Gewahrsein: Alles Mittel auf dem Weg zur Befreiung vom Identifiziert-sein, vom Anhaften, vom Verloren sein in leidvollen Geisteszuständen und Emotionen. Damit sind wir frei, Heilsames in unser Leben und Nutzbringendes in die Welt hinaus zu tragen.

Danke für die Aufmerksamkeit!