

4. Das goldene Licht des universellen Mitgefühls

Mit dieser Übung wollen wir Offenheit und Hilfsbereitschaft anderen gegenüber entwickeln und fördern. Öffnet euch für all eure Gedanken, Gefühle und Empfindungen, in dem Bewusstsein, dass euer natürliches Erleben das Rohmaterial für eure positive Weiterentwicklung ist. Das gilt nicht nur für die guten Erfahrungen. Selbst sehr negative Gedanken und Gefühle können zur Grundlage von Mitgefühl werden. Wird eine Person beispielsweise häufig ärgerlich, wird sie anderen ärgerlichen Menschen gegenüber so lange negative Gefühle empfinden, bis sie ihre eigene Verärgerung anerkennt. Kennt sie dann ihren Ärger und dessen schädliche Folgen, entsteht ganz natürlich Mitgefühl für andere Menschen, die unter ihrem Ärger leiden, denn sie weiß, was für ein schrecklicher Zustand das ist. So kann sogar Ärger oder Wut zur Quelle des Mitgefühls werden.

Diese Übung gibt uns die Gelegenheit, unsere eigenen Erfahrungen im jeweiligen Augenblick anzuerkennen und sie dann für andere fruchtbar und wertvoll zu machen, indem wir sie umwandeln.

Zunächst ist es wichtig, mit allem in Kontakt zu treten, was wir erfahren (sei es auf einer körperlichen, emotionalen oder intellektuellen Ebene). Erlaubt euch, eure Stimmungen und eure Emotionen wahrzunehmen und achtet auf die Gedanken, die in eurem Geist kommen und gehen. Versucht, nichts zu unterdrücken, sondern vertraut darauf, dass ihr mit allem, was entsteht, arbeiten könnt. Lasst alle Gedanken und Gefühle, die in euch aufsteigen, zum Wohle aller Wesen hinausfließen. Euch stärkt dabei das Gefühl: »Von jetzt an arbeite ich zum Wohle aller«. Diese Übung trägt zur Entspannung bei, denn wir müs-

sen keine Gedanken und Gefühle mehr zurückhalten, auch wenn sie zerstörerisch und beunruhigend sind. Für die Entwicklung des Mitgefühls sind sie alle gleich wertvoll. Diese Übung eignet sich daher ausgezeichnet dazu, verdrängte und aufgestaute Gefühle loszulassen.

Die Übung

Nehmt euch mindestens fünf Minuten Zeit zur Einstimmung. Legt euch hin oder setzt euch bequem hin und haltet den Rücken aufrecht. Spürt den Raum um euch und achtet auf die Körperempfindungen beim Kontakt mit dem Boden. Spürt, wie der Atem in den Körper fließt und ihn wieder verlässt. Macht wenn nötig eine Atemübung zur Entspannung und fangt dann mit der Übung an.

Fasst den Entschluss, alles, was in euch aufsteigt, sei es positiv, negativ oder neutral, als brauchbares Rohmaterial für die Entwicklung des Mitgefühls anzunehmen. Schaut euch alles an, was in euch vor sich geht – alle drei Arten von Erfahrungen, die körperlichen, emotionalen und geistigen. Stellt euch dann den weiten, offenen Raum vor. Mitten im Raum seht ihr ein Tor, das sich nach außen öffnet. Richtet die Aufmerksamkeit dann auf das Ausatmen. Atmet alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die auftauchen, durch das Tor hinaus, im Vertrauen darauf, dass sie sich in allumfassendes Mitgefühl in Form von goldenem Licht verwandeln, das durch das Tor zu allen Lebewesen gelangt. Spürt, wie das goldene Licht allen gleichermaßen zukommt, wo immer sie auch sind, und all ihre Bedürfnisse und Wünsche erfüllt.

Spürt, wie der ganze Raum allmählich von goldenem Licht erfüllt wird; absolut niemand ist ausgeschlossen von der Wir-

kung des allumfassenden Mitgefühls, und am Ende kommt das goldene Licht auch zu euch zurück. Ihr seid in dieses Mitgefühl eingeschlossen, und alles, was ihr braucht oder ersehnt, kommt ebenso zu euch wie zu allen anderen Wesen.

Diese Meditation solltet ihr zwei Wochen lang täglich zwanzig Minuten machen. Später könnt ihr für einen Tag oder auch länger zu ihr zurückkehren, wenn es im Lauf der weiteren Übungen zu irgendwelchen Verspannungen kommt, und dann die anstehenden Übungen wieder aufnehmen.

FRAGE: Bleibt das Tor nach dem Ausatmen offen, oder schließt es sich bei jedem Einatmen?

RINPOCHE: Das Tor bleibt geöffnet; aber wenn ihr seht, dass es sich beim Ausatmen öffnet und beim Einatmen schließt, ist das auch in Ordnung.

FRAGE: Wenn man sich ausschließlich auf das Ausatmen konzentriert, fließen die Gedanken und Gefühle dann auch beim Einatmen weiter durch das Tor?

RINPOCHE: Ja, das tun sie, ob ihr euch darauf konzentriert oder nicht.

FRAGE: Kann ich mir auch vorstellen, dass ich selbst das Tor bin, statt das Tor vor mir im Raum zu sehen?

RINPOCHE: Ja, auch das wäre möglich.

FRAGE: Kann ich meine Wahrnehmung auch über das Tor hinaus richten, auf die leidenden Wesen, die durch das Licht das bekommen, was sie brauchen?

RINPOCHE: Es spricht nichts dagegen. Ihr könnt das Licht ganz

allgemein allen schicken, die leiden, oder auch ganz bestimmten Personen.

FRAGE: Kann man mit Hilfe dieser Übung auch an schwierigen persönlichen Beziehungen arbeiten? Behandelt mich beispielsweise jemand so, als wäre ich ständig im Unrecht, soll ich mir dann vorstellen, meine Wut und mein Groll fließen durch das Tor, verwandeln sich in das goldene Licht des Mitgeföhls und helfen dadurch dem anderen, dass er sich besser fühlt und nicht mehr den Wunsch hat, mich zu beschuldigen?

RINPOCHE: Das kann durchaus hilfreich sein, ja.

FRAGE: Was soll ich tun, wenn ich bei dieser Übung kein Bedürfnis verspüre, anderen Gutes zu tun? Soll ich dann eine andere Übung machen oder das goldene Licht visualisieren, ohne dass es auf andere ausstrahlt?

RINPOCHE: Ich kann mir nicht vorstellen, dass ihr überhaupt niemandem etwas Gutes tun wollt. Selbst wenn ihr nicht allen etwas Gutes tun wollt, so gibt es bestimmt ein oder zwei Personen, denen ihr Glück wünscht. Ihr könnt anfangs das goldene Licht zu jemandem schicken, dem ihr Gutes wünscht, und dann versuchen, das gleiche Gefühl für alle zu entwickeln.

FRAGE: Sollte man sich die Geföhle in einer bestimmten Form oder Gestalt vorstellen, wie ein Film im Geist zum Beispiel oder als Rauch, bevor sie das Tor erreichen? Oder geht es einfach um Geföhle?

RINPOCHE: Ich glaube nicht, dass ihr tatsächlich Rauch sehen würdet – es geht hier einfach nur um die Geföhle.

5. Der Regenbogen

In den bisherigen Übungen haben wir mit inneren Objekten an unserem Geist gearbeitet – dem Atem, den Körperempfindungen und einer Visualisierung zur Förderung des Mitgefühls. In der Regenbogen-Übung konzentrieren wir uns auf äußere Gegenstände und versuchen, ihre wahre Natur zu entdecken. Wir nehmen dafür Gegenstände aus drei Bereichen:

- a) Gegenstände mit einem materiellen Wert (z. B. einen Edelstein).
- b) Gegenstände, die nichts kosten und uns nicht gehören (z. B. einen Kieselstein oder einen Grashalm).
- c) Gegenstände, die wir als unser Eigentum ansehen, gleichgültig, ob sie einen materiellen Wert haben oder nicht.

Diese Übung ist von dreifachem Wert:

1. Wir betrachten die Neigung des Geistes, sich an Gegenstände zu klammern, und erkennen, wie dies verhindert, dass wir die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind.
2. Wir denken darüber nach, dass die Natur der Dinge ihre Nicht-Stabilität und Unbeständigkeit ist – dies gilt auch für Gegenstände, die ganz massiv erscheinen. (Diese Sicht der Dinge entspricht auch dem Verständnis der modernen Naturwissenschaften.)
3. Wir überwinden die weit verbreitete Angst, wir könnten nicht visualisieren. Da wir den Gegenstand ständig vor Augen haben, brauchen wir uns hier gar nicht besonders anzustrengen. So lernen wir mühelos, eine Visualisierung aufzubauen und sie auch wieder loszulassen.

Die Übung

Nehmt euch mindestens fünf Minuten zur Einstimmung. Setzt euch bequem hin und haltet den Rücken aufrecht. Spürt den Raum um euch und achtet auf die Körperempfindungen, während er auf dem Boden ruht. Spürt, wie der Atem in den Körper eintritt und ihn wieder verlässt – macht wenn nötig eine Atemübung zur Entspannung und fangt dann mit der Übung an.

Es geht darum, einen Gegenstand zu nehmen und ihn im Geiste in einen Regenbogen zu verwandeln. Zuerst nehmt ihr einen Gegenstand, der euch gehört und nicht besonders wertvoll ist. Stellt ihn gut sichtbar vor euch hin. Überlegt, welchen Wert er hat, und denkt darüber nach. Lasst die Augen weiterhin geöffnet und visualisiert nun den gleichen Gegenstand vor euch im Raum. Stellt euch dann vor, ihr zerbrecht ihn in Stücke. Zerbrecht ihn nach und nach in immer kleinere Teile und zerstört diese gründlich. Zum Schluss stellt ihr euch vor, dass die winzigen Stücke pulverisiert werden. Die Teilchen sind so klein, dass sie fast unsichtbar sind. Sammelt diese Partikel zu einem Häufchen zusammen, so dass kein Staubkorn verloren geht. Fragt euch dann: »Wo ist der Gegenstand?« Überlegt: »Als ich anfang, waren da ein Gegenstand, eine Bezeichnung und ein Wert. Wo sind der Gegenstand, die Bezeichnung und der Wert geblieben?«

Verwandelt dann den Staub in eurer Vorstellung in einen Regenbogen. Der Regenbogen kann einfarbig oder vielfarbig sein. Lasst den Gegenstand aus diesem Staub-Regenbogen als Regenbogen-Gegenstand wiedererstehen. Er ist genau wie der ursprüngliche Gegenstand, hat aber keine Festigkeit – er ist ein Regenbogen. Denkt darüber nach, dass er jetzt keinen materiellen Wert mehr besitzt.

Lasst den Regenbogen-Gegenstand zum Abschluss mit dem ursprünglichen Gegenstand vor euch verschmelzen. Achtet darauf, ob sich euer Gefühl für seinen Wert verändert hat.

Haltet bei der Übung die Augen geöffnet und schaut den Gegenstand nicht zu starr an. Werdet ihr während der Meditation müde oder verspannt, legt eine kurze Pause ein, um Augen, Körper, und Geist kurz auszuruhen, oder macht eine der drei oben beschriebenen Entspannungsübungen. Wer leicht abzulenken ist, sollte die Pause nicht zu lang machen, sondern nur kurz aufstehen und sich strecken oder Ähnliches. Geht nicht mittendrin aus dem Zimmer oder sprecht mit jemand, sonst wird es sehr schwer, wieder in die Übung hineinzukommen.

Nehmt jedes Mal, wenn ihr die Übung durchführt, einen anderen Gegenstand. Wählt zu Beginn etwas, das euch nicht sehr viel bedeutet, nach einer Weile könnt ihr euch an etwas Wertvolles heranwagen. Sucht verschiedenartige Gegenstände aus. Nehmt zum Beispiel ein Gemälde. Zerlegt es in eurer Vorstellung nach und nach, kratzt die Farbe ab, zerbröseln sie, zerreißt die Leinwand und zerbricht den Rahmen. Nehmt bei einem Wandteppich die Fäden auseinander und zerreißt sie in kleinste Stücke.

Macht diese Meditation eine Woche lang für jeweils eine Stunde.

FRAGE: Ist es genauso wirkungsvoll, sich den Gegenstand und den Zerstörungsprozess mit geschlossenen Augen vorzustellen, wenn uns das leichter fällt?

RINPOCHE: Glaubst du, dass du die Übung mit geschlossenen Augen besser durchführen kannst, ist das in Ordnung. Im Allgemeinen empfiehlt es sich aber, die Augen so viel wie möglich geöffnet zu halten.

FRAGE: Ich habe festgestellt, dass ich den Gegenstand, den ich betrachte, nach der Übung noch mehr schätze als vorher, sein Wesen, das ihn ausmacht. Ist das auch Sinn und Zweck dieser Übung?

RINPOCHE: Ja! Erkennst du, dass alle Dinge in ihrer Essenz nicht substantieller sind als ein Regenbogen, wirst du ihr wahres Wesen mehr schätzen. Dann gehst du auch richtig mit ihnen um.

FRAGE: Was ist, wenn man beginnt, den Regenbogen vorzuziehen und Gefallen daran findet, die Form des massiven Gegenstandes zu zerstören? Ist das nicht eine falsche Herangehensweise?

RINPOCHE: Das ist nicht unbedingt falsch, jedenfalls für den Moment. Natürlich ist es nicht gut, wenn man sich völlig mitreißen lässt – da muss es eine Grenze geben. Das Wort »zerstören« klingt nach Gewaltanwendung. »Zerstören« und »verstehen« sind aber zwei verschiedene Dinge. Was wir hier versuchen, ist, die Natur des Gegenstandes zu verstehen – den Prozess, wie er entstanden ist. Nehmen wir als Beispiel ein Kunstwerk. Wenn du damit die Übung machst, dann stellst du dir zuerst vor, die roten Farbpigmente aus dem Bild zu entfernen, dann die gelbe Farbe usw. Jedes Mal, nachdem du im Geist eine Farbe entfernt hast, stellst du dir das Ergebnis vor. Dann nimmst du die einzelnen Fäden der Leinwand weg und verstehst dadurch, wie diese hergestellt wurde. Es ist ein bisschen, wie wenn du ein Video von der Herstellung des Gemäldes hast. Du verstehst dadurch, dass das Gemälde nichts Festes, Solides ist. Die einzelnen Farbflecken oder die Fäden der Leinwand sind für sich kein Grund für eine

gefühlsmäßige Bindung oder ein Leiden. Es ist also nicht so gedacht, dass du dir vorstellst, ein scharfes Messer zu nehmen und die Leinwand voller Wut zu zerstören.

FRAGE: Wenn ich die Übung mit offenen Augen mache, und der Gegenstand vor mir ist, dann lenkt er mich ab und die Übung wird schwierig. Können wir die »Regenbogen«-Übung auch machen, ohne einen Gegenstand vor uns zu haben?

RINPOCHE: Ja. Du kannst dir den Gegenstand vorher anschauen und ihn dir dann vorstellen, oder du kannst dir den Gegenstand gleich nur vorstellen und dann durch die verschiedenen Stadien der Übung gehen.

FRAGE: Sollten wir mit offenen oder geschlossenen Augen visualisieren?

RINPOCHE: Im Allgemeinen ermutige ich dazu, mit offenen Augen zu meditieren und zu visualisieren. Wenn ihr von Anfang an mit geschlossenen Augen übt, kann es später schwer sein, diese Gewohnheit wieder loszulassen. Aber wenn es aus irgendeinem Grund mal unmöglich ist, die Augen offen zu halten, dann können sie auch von Zeit zu Zeit geschlossen werden. Besonders am Anfang kann es in Ordnung sein, mit geschlossenen Augen zu visualisieren und den Gegenstand nur von Zeit zu Zeit als Bezugspunkt zu nehmen. Langfristig gesehen ist es aber sehr wertvoll, wenn wir mit offenen Augen visualisieren können. Auf diese Art entwickeln wir unseren Geist und üben uns darin, dass die Dinge, die wir sehen, keine Ablenkung darstellen. Dies gilt dann für das ganze Leben, nicht nur für die Visualisierung.





Du zähmst deinen Geist, so dass du immer unabgelenkt bleiben kannst, mit offenen oder geschlossenen Augen, wo du auch bist. Auf diese Art entwickeln wir die Freiheit der Wahl über das, was wir denken und fühlen, und lassen uns nicht mehr konditionieren von dem, was wir sehen. Dazu müssen wir lernen, inmitten von Ablenkungen zu meditieren, statt sie immer von uns fernhalten zu wollen.

(Es werden viele Meditationstechniken gelehrt, bei denen die Augen geschlossen sein sollen. Im ersten Monat kann das in Ordnung sein, aber nach einem Jahr können die Übenden sehr angespannt werden. Das passiert nicht in gleicher Weise bei Meditierenden, die die Augen offen lassen. Es kann auch schwer sein, mit offenen Augen zu meditieren, wenn wir für einige Jahre mit geschlossenen Augen meditiert haben, man kann sogar ein Gefühl der Panik bekommen. Daher ist es eigentlich am besten, von vornherein richtig zu üben. Aber wie gesagt, es schadet nicht, wenn wir von Zeit zu Zeit die Augen schließen, um uns zu entspannen.)

FRAGE: Einer der Gegenstände, mit dem ich die Übung mache, ist ein Geschenk meiner Mutter, und ich spüre großen Widerstand, ihn in Stücke zu schlagen. Wie gehe ich damit um?

RINPOCHE: Wie bereits gesagt, der Grundgedanke der Übung ist nicht ein Zerstören. Es kann kompliziert werden, wenn wir die Übung mit dieser Idee angehen. Aber wenn du einen Widerstand bei bestimmten Objekten hast, kann die Übung gerade damit um so wertvoller und bedeutsamer für dich sein. Es ist weise, in so einem Fall langsam und schrittweise vorzugehen. Alles, was wir erleben, mögen wir entweder,

mögen es nicht oder fühlen uns neutral ihm gegenüber. Manchmal gefällt uns etwas sehr, und ein paar Tage später gefällt es uns nicht mehr. Das bedeutet, wenn wir heute eine bestimmte Vorliebe haben: »Dieses Objekt möchte ich nicht auflösen«, kann zu einer anderen Zeit dieses Gefühl ganz anders sein. Eine der wichtigen Entdeckungen dieser Übung ist, wie wir Wertvorstellungen auf Objekte projizieren. Jeder Gegenstand besteht aus Atomen oder noch kleineren Teilen – obwohl er uns ziemlich solide vorkommt, ist er es in seiner eigentlichen Natur nicht. Der Gegenstand kann gestohlen werden oder zerbrechen. Wenn wir dann die »Regenbogen«-Übung machen, können wir lernen, über das Offenkundige, über die Erscheinung hinaus zu sehen. Und dann bist du in der Lage, die Kostbarkeit des Geschenks deiner Mutter zu behalten, gleich ob der Gegenstand da ist oder nicht. Wenn du die »Regenbogen«-Übung gut verstehst, kannst du ihn erst richtig schätzen. Solange du das noch nicht verstanden hast, wirst du leiden, wenn der Gegenstand verloren geht oder zerbricht. Wenn du die vergängliche, nicht-solide Natur des Gegenstandes verstanden hast, wird er mehr statt weniger wert sein.

FRAGE: Ich spüre eine Menge Ärger oder Widerstände dagegen, wertvolle Gegenstände aufzulösen.

RINPOCHE: Es ist wichtig, am Anfang nichts zu erzwingen. Fang mit einem Gegenstand an, bei dem es dir keine Probleme macht, ihn aufzulösen. Wenn das zufriedenstellend klappt, kannst du zu schwierigeren Gegenständen übergehen.

FRAGE: Bei Dingen wie einem Geldschein oder einem großen Werk der Literatur habe ich das Gefühl, dass sie nicht mir gehören und ich daher kein Recht habe, sie zu zerstören. Wie gehe ich damit um?

RINPOCHE: Der Grundgedanke der »Regenbogen-Übung ist nicht die Zerstörung. Der Sinn des Auflörens ist, zu verstehen dass der Geldschein oder das Buch nur etwas auf Papier Gedrucktes ist – ein Prozess. Sie sind nichts Festes oder etwas, das wirklich irgendjemandem gehört. Die Übung besteht darin, dies zu verstehen – nicht zu zerstören, sondern die wirkliche Natur des Gegenstandes anzuerkennen.

FRAGE: Diese Übung bringt eine Menge Anhaftungen hoch – ich merke, wie ich manche Dinge nicht loslassen möchte. Könnten Sie bitte etwas dazu sagen?

RINPOCHE: Ich denke, all unsere Emotionen oder Gefühle, gleich ob sie positiv oder negativ sind, alle müssen sich ändern. Sie ändern sich ohnehin die ganze Zeit, genau wie die Gegenstände. Wir müssen lernen, diese Vergänglichkeit zu akzeptieren – auf diese Weise werden wir weniger verhaftet sein an das, was wir tun. Allgemein gesprochen: Um unseren Geist zur Reife zu bringen, müssen wir starke Anhaftungen loslassen.

FRAGE: Ich finde das Visualisieren schwierig. Was soll ich machen?

RINPOCHE: Viele Menschen sagen, dass sie nicht visualisieren können, aber im Allgemeinen stimmt das nicht. Jeder hat den Samen zur Visualisierung in seinem Geist. Es ist eine innere Erfahrung die kraftvoll, lebendig und klar ist. Wenn

jemand verliebt ist und die geliebte Person mit jemand anderem zusammen ist, dann können wir uns das in jedem Detail, einer ganzen Abfolge von Ereignissen vorstellen, das geht ganz ohne Anstrengung! In so einer Situation können wir noch nicht einmal aufhören damit – wir sind außer Kontrolle. Aber wenn wir in den Übungen visualisieren, dann geht es gerade um Kontrolle. Da unser Geist sich ohnehin immer etwas vorstellt, warum sollten wir diese Fähigkeit nicht in etwas Positives und Nützliches verwandeln? Dies kann uns helfen, unseren Geist zu heilen und unser Verständnis zu vertiefen.

Manche Leute sagen, sie könnten nicht visualisieren, dass es ihnen zu schwierig wäre. Aber es ist eine Frage, wie viel Anstrengung du zu investieren bereit bist. Der Prozess geht leichter, wenn du es aus ganzem Herzen machst.

FRAGE: Würde der Ausdruck »sich etwas vorstellen« die Bedeutung des Wortes »visualisieren« wiedergeben?

RINPOCHE: Ja. Die Bedeutung ist ganz ähnlich – wenn du Hunger hast, stellst du dir gutes Essen vor oder du visualisierst gutes Essen. Das ist ziemlich das Gleiche.