

Wenn wir zum Beispiel nur fünf Minuten Zeit haben, um zu meditieren, denken wir: „Nur fünf Minuten – das ist praktisch nichts. Damit kann man sein Leben nicht verändern. Das Mindeste, was man braucht, ist eine Stunde!“ Genauso ist es, wenn wir ein wenig kränkeln. Mit einer Erkältung oder einer leichten Grippe fühlen wir uns häufig nicht danach, zu praktizieren. Dann reden wir uns ein, das Beste sei nun, einfach Medikamente zu nehmen und uns auszurufen. Dieses Vorgehen erscheint uns logisch, sinnvoll und überzeugend.

Es gibt aber auch eine andere Art, diese Situation zu sehen, und sie ist nicht weniger logisch. Sie besagt, dass ein kleines Leiden zu einem größeren wird, wenn man sich weigert, ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Es verschwindet nicht von selbst. Wenn man sich tatsächlich die fünf Minuten Zeit nimmt, um zu meditieren, oder wenn man die Erkältung benutzt, um auf den Geist zu schauen, dann gewöhnt man sich daran, in gewöhnlichen Momenten des Lebens Achtsamkeit und Gewahrsein zu praktizieren. Mit solchen eher einfachen Situationen können wir arbeiten, denn sie sind zu bewältigen. Es ist wie beim Joggen: Am Anfang laufen Sie einfach einmal um den Block. Das fällt Ihnen bald so leicht, dass Sie ein paar Straßen weiter laufen, und schon bald sind Sie in der Lage, eine lange Strecke zu schaffen.

Zu Beginn sagen wir uns natürlich nicht: „Ich muss jetzt mit dem schlimmsten Fall umgehen können.“ Dieses Vorhaben ist für den Anfang zu schwierig – es ist kaum zu bewältigen. Wenn man jedoch klein anfängt, gibt es immer Raum zum Wachsen. Sehen wir ein solches Wachstum, dann macht uns das glücklich. Das selbe gilt für unsere Praxis: Es ist eine glückliche Erfahrung, wenn sie wächst und gedeiht, und eine schmerzliche, wenn sie zurückgeht. Man erkennt dann, dass man nicht wirklich etwas tut, und dass das, was man tut, niemandem nützt.

Unser ganzes Leben ist begleitet von Schmerz, Krankheit und Leiden. Wenn wir den Geist der Achtsamkeit mit diesen Erfahrungen verbinden können, ist das viel besser für uns – das zu erkennen, ist der entscheidende Punkt. Mit der Zeit wird es immer leichter, achtsam zu bleiben, und wenn eine schlimmere Krankheit

auftritt, wird man nicht so aus der Bahn geworfen. Sie ist dann nicht so ein großes Problem oder so ein Schock für uns. Schließlich können wir sogar dem Schmerz und dem Leid des Sterbens mit größerem Selbstvertrauen begegnen, denn wir sind auf vertrautem Gebiet und nicht in unbekanntem Gelände. Wenn dann tatsächlich der Augenblick des Todes kommt, werden wir fähig sein, den Schmerz anzuschauen und ihn zu transformieren.

Freude und Leid als den Pfad nehmen

Freude und Leid als den Pfad zu nehmen, ist eine andere Praxis, um uns auf die Erfahrungen im Bardo der Dharmata vorzubereiten. Sie besteht darin, intensive Erfahrungen von Freude oder Leiden anschauen. Stellen wir dabei fest, dass wir Anhaftung oder Fixierung an diese Emotionen entwickeln, dann lassen wir diese los. Normalerweise neigen wir aus Gewohnheit dazu, solche Erfahrungen festhalten zu wollen, seien sie nun positiv oder negativ. Daher ist der entscheidende Punkt bei dieser Praxis das Loslassen. Außerdem sollten wir stets im Gedächtnis behalten, dass wir auch im Sterben und in den Bardos nach dem Tod solche Erfahrungen machen werden. Unsere Gewohnheitsmuster wiederholen sich unvermeidlich. Um sie zu transformieren, bringen wir sie durch Meditation auf den Pfad der Erleuchtung.

Wenn Gefühle von Euphorie oder Angst aufkommen, sollten wir daran denken, dass sie direkt aus der Natur des Geistes entstehen und Zustände des Geistes sind. Die Anweisung hier ist sehr ähnlich wie die zum Anschauen der Natur des Geistes, nur das Objekt ist ein anderes. Man schaut direkt auf die Erfahrung während sie entsteht – ganz gleich, ob es Freude oder Leid ist – und lässt den Geist ohne Ablenkung in dem Gefühl selbst ruhen. Mit diesen beiden Zuständen zu arbeiten, ist eine besonders wichtige Vorbereitung auf den Bardo der Dharmata, denn sie haben die Kraft, Sie von einem Augenblick auf den anderen mitzureißen, wobei all die Achtsamkeit und das Gewahrsein, die Sie sich so hart erarbeitet haben, einfach beiseite geschoben werden. Diese Zustände können sich mit einer ungeheuer starken Energie manifestierten und tragen Züge von Manie und Wahnsinn.