

auch geistiges Leiden vorhanden, das in Wirklichkeit Angst ist, die entsteht, wenn man körperlichen Schmerz fühlt. Sinn dieser Praxis ist, unsere Erfahrung des Schmerzes und damit auch des geistigen Leidens, das ihn begleitet, zu transformieren,

Es ist sehr schwierig, eine Erfahrung von intensivem Leiden zu transformieren, wenn man noch keine Grundlage geschaffen hat, um mit Schmerz zu arbeiten. Daher ist es anfangs nötig, mit weniger schlimmen Schmerzen und Krankheiten zu üben, um herauszufinden, wie man diese auf den Pfad bringen kann. Wenn dann ernstere Krankheiten auftreten sollten, sind wir in der Lage, dasselbe auch mit diesen zu tun. Schließlich sind wir fähig, auch die schwierigste körperliche Verfassung auf den Pfad zu bringen. Mit dem geistigen Leiden übt man in derselben Weise: Man beginnt mit Situationen, in denen man nur ein leichtes Gefühl von Unbehagen oder Angst fühlt. Wenn man das Leiden in diesen Fällen befrieden kann, hat man eine gute Basis, um immer größere Herausforderungen anzunehmen und sie auf den Pfad zu bringen.

Daher ist es wichtig, klein anzufangen. Sie könnten zum Beispiel mit Knie-, Rücken- oder Kopfschmerzen beginnen, die während Ihrer Meditation auftauchen. Schauen Sie den Schmerz einfach an, welche Form auch immer er annimmt. Ist der Schmerz stechend oder dumpf, heiß oder kalt, konstant oder pulsierend? Wenn Sie ihn zum ersten Mal anschauen, wird es schmerzhaft sein. Wenn Sie ihn zum zweiten Mal anschauen, wird es ebenfalls schmerzhaft sein. Wenn Sie ihn zum dritten Mal anschauen, wird es wieder schmerzhaft sein. Jedes Mal, wenn Sie ihn anschauen, wird es schmerzhaft sein. Haben Sie sich jedoch daran gewöhnt, die Erfahrung des Schmerzes anzuschauen, dann werden Sie in der Art, wie Sie den Schmerz erleben, eine Veränderung bemerken – vorausgesetzt, Sie sind bei der Übung ehrlich mit sich selbst und können Ihren Geist in der reinen Wahrnehmung ruhen lassen.

Die Frage, die wir uns selbst stellen sollten, ist nicht, ob der Schmerz wirklich da ist, sondern: „Was ist dieser Schmerz?“ oder „Wie nehme ich diesen Schmerz wahr?“ Der Schmerz lässt sich nicht durch ein-, zwei- oder dreimaliges Anschauen einfach auflö-

schen. Unsere Konzepte über den Schmerz lassen sich auf diese Weise aber auflösen, und das hat die Transformation unserer Wahrnehmung von Schmerz und unserer Schmerzerfahrung zur Folge.

Wenn man so direkt mit körperlichem Schmerz arbeitet, bedeutet das, dass man in der gegenwärtigen Erfahrung präsent ist – wie auch immer sie sei. In einem solchen Moment knüpft man keine Konzepte mehr an den Schmerz. Er entsteht als reine Energie, und man benennt und klassifiziert ihn auch nicht. Dies kann eine sehr interessante Erfahrung sein. Manchmal kann das Schauen mit einer großen Klarheit verbunden sein, die den Schmerz durchdringt. So kann die Erfahrung von Schmerz den Schmerz betäuben – es tut weniger weh. An diesem Punkt wird deutlich, dass der Schmerz sich tatsächlich selbst befreit.

Schaut man auf den Schmerz – ganz gleich, um welchen es sich handelt, dann benutzt man dieselbe Methode wie beim Schauen auf die Natur des Geistes. Schmerz ist eine Erfahrung, und alle Erfahrungen sind geistige Erfahrungen, die direkt aus der Natur des Geistes entstehen. Schmerz kann folglich eine wichtige Erfahrung sein, denn er bietet uns die Gelegenheit, in die Natur des Geistes zu schauen. Wenn wir unseren Schmerz kontinuierlich mit Achtsamkeit und Gewahrsein beobachten, beginnt sich die Art, wie er sich manifestiert, zu verändern. Seine Erscheinung wird transformiert, daher ist es für uns nicht schwierig, auch unsere Erfahrung von Schmerz zu transformieren. Aus diesem Grund sollten wir den Schmerz anschauen, wann immer er erscheint. Wir sollten die Erfahrung des Schmerzes machen und ihn dann loslassen. Es gibt keinen Grund, ihn festzuhalten. Es ist auch nicht nötig, auf den letzten Schmerzmoment zurückzublicken oder nach dem nächsten in der Zukunft Ausschau zu halten. Wir müssen einfach nur direkt auf die gegenwärtige Erfahrung von Schmerz schauen.

Wir beginnen diesen Transformationsprozess, indem wir jedes kleine Leiden und jede körperliche Unpässlichkeit als den Pfad nehmen: So gewöhnen wir uns an das Anschauen von Schmerz und Unbehagen auf der elementarsten Ebene. Normalerweise neigen wir jedoch dazu, „klein“ mit „unwichtig“ gleichzusetzen.