

# Im Hier und Jetzt verweilen

Für die Meditation und die spirituelle Entwicklung insgesamt ist es wichtig, in der Gegenwart zu bleiben und nicht in Vergangenheit und Zukunft abzuschweifen. Geshe Pema Samten gibt Ratschläge für das achtsame Verweilen im Moment.

## von Geshe Pema Samten

**W**enn wir uns in der Meditation einspitzig auf ein Meditationsobjekt richten, geschieht es hin und wieder, dass sich unser Geist aus Gewohnheit mit Erlebnissen aus der Vergangenheit beschäftigt. Dies ist für die Meditation genauso hinderlich, wie Vermutungen über die Zukunft anzustellen. Wir müssen unseren Geist ganz konzentriert auf dem Objekt ruhen lassen. Das achtsame Verweilen im gegenwärtigen Moment sollten wir vor allem in der Meditation, aber auch bei unseren alltäglichen Handlungen üben.

Der 1. Panschen Lama, Lobsang Tschökyi Gyaltsen, gibt in seinen Erklärungen über Mahāmudrā folgenden Ratschlag: „Folge nicht den Spuren der Vergangenheit, hole die Zukunft nicht heran, auch im Jetzt völlig unbewegt lasse den Geist ausgeglichen in diesem Zustand verweilen.“

Wenn wir über etwas nachdenken oder eine analytische Meditation ausführen, mag es dagegen angebracht sein, über Vergangenes nachzudenken, das heißt, eigene Denk- und Verhaltensmuster zu überprüfen, und Vorsätze für die Zukunft zu fassen. Wir üben dann gezielt neue Denkweisen ein, um heilsame Gewohnheiten zu schaffen.



Für unser Leben und unsere spirituelle Praxis bringt es keinen Nutzen, wenn wir ständig über negative Erlebnisse unserer Kindheit nachdenken. Wenn wir altes Leiden in dieser unangemessenen Art immer wieder aufleben lassen, schaffen wir uns immer wieder neues Leiden. Wenn wir aber die Vergangenheit Vergangenheit sein lassen, gewinnen wir die innere Freiheit, auf konstruktive Weise über das nachzudenken, was wir erlebt haben. Wir können uns etwa darüber freuen, dass wir jetzt in der glücklichen Lage sind, von widrigen Umständen der Vergangenheit frei zu sein. Wir selbst entscheiden darüber, wie wir die vergangenen Erlebnisse betrachten. Tun wir es in einer positiven, förderlichen Art und Weise, geht es uns gut dabei. Lassen wir das Leid wieder aufleben, ist das nicht förderlich. Wir müssen erkennen, dass wir es in der Hand haben, den Geist unter unsere Kontrolle bringen.

In gleicher Weise können wir auch die Menschen betrachten. Wenn wir an einen Schädiger denken und negative Erlebnisse, werden wir wieder leiden. Wir ärgern uns und werden unausgeglichen. Auf die Person hat das wenig Auswirkung, auf uns aber eine große. Besser ist, wir nehmen dieses Erlebnis als Beispiel für uns und fassen den Vorsatz, selbst nicht so zu handeln, sondern uns in Geduld zu üben. Das wäre dann eine positive Verarbeitung der Vergangenheit. Wenn wir diese Vorteile erkennen und Gewissheit daraus entsteht, wird es uns besser gehen.

In der analytischen Meditation können wir auch die Zukunft auf positive oder negative Art und Weise heranziehen. Wenn wir viele Ängste haben und ständig denken „was wäre wenn“, dann erleben wir jetzt schon das Leiden durch unsere Vorstellung. In Tibet gibt es ein schönes Beispiel zur Illustration. Eine Ameise hatte immerzu Angst, dass der Himmel auf sie fallen könnte. Deshalb sagt man in Tibet, man soll nicht wie die Ameise denken. Unser Greifen nach dem Ich ist die Ursache für unsere Befürchtungen. Je stärker das Greifen, desto größer die Angst.

All diese Befürchtungen sind Konzepte. Weil wir unwissend und voller falscher Konzepte sind, sehen wir die Dinge nicht klar. Weil wir die Dinge nicht klar sehen, haben wir Befürchtungen. All diese Konzepte sind Projektionen unseres eignen verblendeten Geistes, der nicht im Einklang mit der Wirklichkeit ist.

Wenn wir völlig überzeugt vom Gesetz des Karma sind, also davon, dass heilsame Handlungen zu Glück und

unheilsame Handlungen zu Leiden führen, können wir entspannt bleiben. Wir wissen nicht, was wir in der Vergangenheit, etwa in früheren Leben, getan haben. Klar ist: Wir werden nur die Wirkungen solcher Handlungen erleben, die wir selbst angesammelt haben. Entweder wir bereinigen schlechte Taten oder wir erleben die Auswirkungen. Indem wir es erleben, braucht sich dieses Karma auf. Handeln wir ab jetzt bewusst nach dem Gesetz des Karma, können wir zuversichtlich sein. Wenn wir versuchen, gut zu handeln, andere nicht zu schädigen und ihnen vielleicht sogar zu nutzen, dann wird auch unsere Zukunft entsprechend gut sein, und wir werden Glück erleben. Es gibt dann keinen Grund, sich Sorgen zu machen.

Wer immerzu über seine Zukunft nachdenkt, nimmt sich selbst zu wichtig. Denken wir dagegen mehr an andere und entwickeln echte Anteilnahme ihnen gegenüber, dann entstehen in uns Liebe und Mitgefühl. Wir können dabei den Erleuchtungsgeist üben, das Streben nach Buddhaschaft zum Wohle der Wesen. Eine solche Ausrichtung auf die Zukunft ist heilsam. Die Art und Weise, wie wir über die Zukunft nachdenken – selbstzentriert oder altruistisch – entscheidet darüber, wie es uns geht. Üben wir echte Anteilnahme am Wohlergehen anderer und gestalten die Zukunft für andere so, dass es ihnen gut geht, ist das ein sehr heilsames Handeln.

Wenn wir immer nur an Arbeit und Geld denken, dann ist das ichbezogen und eine negative Haltung, die sehr viel Leiden schafft. Wenn wir aber unsere Arbeit mit dem Gedanken verbinden, wie wir damit anderen nützen können, dann werden wir feststellen, dass sich die gleiche Arbeit anders anfühlt. Wenn wir ein Studium mit der Motivation machen, danach jemand zu sein und etwas darzustellen, werden wir viele Probleme haben. Wenn wir den Studienabschluss mit einem Nutzen für andere verbinden und von diesem „ich, ich, ich“ wegkommen, wird der Geist offener und freudiger.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick*



**Geshe Pema Samten in seiner Heimat Tibet.**