

# Geistetraining für ein ökologisches Bewusstsein

## auf der Grundlage des Lodjong-Geistetrainings aus dem Mahayana-Buddhismus

### Übung 1: Geist im natürlichen Zustand

Zuerst lassen wir den Geist eine Weile in einem möglichst natürlichen Zustand ruhen. Wir betrachten dabei den Atem, wie er kommt und geht. Wenn wir lernen, unser Bewusstsein auf eine natürliche Weise zu entspannen, wird es uns möglich sein, auch auf die Welt mit weniger Verblendung und Illusion, somit auch mit weniger konzeptueller Verwirrung, Begierde und Hass, zu blicken. Wir entspannen Körper und Geist und entwickeln wache Präsenz und Achtsamkeit.

### Übung 2: Projektionen und Illusionen erkennen

Wir blicken auf Gefühle, Gedanken, Ideen, Wertvorstellungen und Konzepte und sind uns ihres illusionären Charakters bewusst. Alles, was in unserem Geist erscheint, ist zunächst nicht mehr (oder weniger) als ein Konstrukt, eine Vorstellung, eine Projektion und Illusion. Wir versuchen dies so zu sehen. Wir halten nicht an alten Wertvorstellungen und Ideen von uns und der Welt fest, sondern sind offen für neue Erfahrungen und Einsichten.

### Übung 3: Reflektion über Ursache und Wirkung

Alles in der Welt beruht auf vielen Ursachen, nicht nur auf einer. Jede Handlung zieht ihre Konsequenzen nach sich. Heilsame und unheilsame Motivationen sind der Maßstab dafür, ob positive oder negative Zustände erzeugt werden. Äußere Phänomene werden von inneren Vorgängen in den Lebewesen bedingt. Die Welt ist ein Spiegel des Bewusstseins der Wesen, die in ihr Leben. Wir übernehmen die Verantwortung für unser Denken, Sprechen und Handeln.

### Übung 4: Dankbarkeit für andere Wesen

Alles, was wir sind, sind wir durch Andere geworden. Unser Körper stammt von unseren Vorfahren ab. Eine Mutter hat ihn unter Schmerzen zur Welt gebracht. Wir wurden genährt von Produkten, die durch eine Lebensmittelkette zu uns kamen. Zuerst wuchs die Nahrung aufgrund von geeigneten Bedingungen, dann wurde sie geerntet, gehandelt und zubereitet. Unsere Kleidung stammt aus Materialien aus vielen Ländern dieser Welt. Unsere Bildung und Kenntnisse verdanken wir Eltern, Lehrern, kulturellen und religiösen Traditionen. Eigentlich haben wir aus dem ganzen Erbe nur eine persönliche Mischung gewonnen. Wir entwickeln Dankbarkeit für alles und verstärken unseren Sinn für Verbundenheit und Verantwortung.

### Übung 5: Mitgefühl und Liebe entwickeln (Tonglen-Praxis)

Wir sind tatsächlich mit unendlich vielen Wesen verbunden. Werden wir uns dieses Netzwerkes an Bezügen bewusst, dann können wir auch das Leiden sehen, das dabei im Spiel ist. Viele sind gestorben, manche direkt unseretwegen, z.B. Tiere für die Nahrung. Andere litten durch harte Arbeit, schlechte Behandlung usw. Auf viele, mit denen wir verbunden sind, kann großes Leid zukommen, denn es gibt viele karmische Samen von Negativität, die noch reifen werden. Deshalb entwickeln wir Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen:

Mögen alle Wesen glücklich sein.  
Mögen alle Wesen frei sein von Leiden.  
Mögen alle Wesen wirkliche Freude finden.  
Mögen alle Wesen Gleichmut entwickeln.

Außerdem können wir **Tonglen**, Annehmen und Aussenden mit dem Atem, praktizieren:

*Einatmend* nehme ich das Leiden anderer tief wahr und lasse es mich berühren.  
Dabei wünsche ich: Mögen alle vom Leiden frei werden.  
*Ausatmend* öffne ich mein Herz und teile mit anderen meine Energie und Freude.  
Dabei wünsche ich: Mögen alle Heilung finden und glücklich sein.

### **Übung 6: Ich-Anhaftung identifizieren und lösen**

Wir fragen uns immer wieder, ob wir aus sehr subjektiven und ego-zentrischen Motiven heraus handeln oder ob wir das Wohlergehen Anderer und Harmonie, das glückliche Miteinander aller Mitglieder einer Gemeinschaft und von Lebenssystemen, fördern wollen. Wir beobachten die sprachlichen Formulierungen, in denen unsere emotionalen oder rationalen Gedanken ablaufen: Drehen sich diese Gedanken ständig um das Wörtchen „ich“ („ich will“, „ich möchte“, „ich muss“ usw.)? Halten wir unsere Gefühle und Gedanken fest und kreisen ständig nur um uns selbst, oder können wir uns emotional entspannen und klar, heiter, gelassen und weitsichtig sein? Verkrampft sich unser Herz oder können wir mit weit geöffneten und offenen Armen auf andere Menschen zu und durch unseren Alltag gehen?

### **Übung 7: Eingeständnis, Bedauern und Bereuen unserer eigenen Negativität - und Neubeginn**

Wir haben in vielen Situationen verblendet und ausschließlich für unsere eigenen Interessen gehandelt. Dabei haben wir eine Negativität entwickelt, mit der wir uns selbst, aber vor allem auch anderen Menschen, den Tieren, der Erde, dem Wasser und der Luft tatsächlich sehr geschadet haben. Wir sehen sehr deutlich, was wir getan haben - oder wo wir andere veranlassten, es zu tun - und bedauern und bereuen es zutiefst. Wir wollen nicht mehr so denken und handeln. Wir werden von nun an Wege für einen heilsameren Umgang mit der Welt beschreiten.

### **Übung 8: Schwierigkeiten und Leiden als Inspiration**

Die Probleme, die uns selbst widerfahren, Krankheiten, Unglücksfälle, Verluste, Niederlagen usw., können für uns zu Schritten des Erwachens und zu Zeichen der Veränderung und Erneuerung werden. Sie lehren uns etwas über uns selbst, die Natur des Daseins und des Lebens. Statt mit kleinmütiger Angst und Depression können wir lernen, mit Liebe auf unsere eigenen Erfahrungen zu blicken. Auch die Begegnung mit äußeren Problemen, die Wahrnehmung globaler und ökologischer Zustände und Missstände kann uns inspirieren und motivieren, intelligente und mitfühlende Wege der Veränderung und Erneuerung zu entdecken und zu kultivieren. „Wer fühlt, was er sieht, tut was er kann.“

Wir üben die Tonglen-Praxis (siehe Übung 5), um dieses Prinzip zu verinnerlichen. Wir können mit unseren eigenen Schwierigkeiten, Sorgen, Ängsten, Stimmungen, Zweifeln usw. beginnen und dehnen die Meditation dann auf Andere und die Umwelt aus:

unsere Eltern und Vorfahren hinter uns, unsere Geschwister und Partner neben uns,  
unsere Kinder, Nachfahren und Schüler vor uns (wir hinter ihrem Rücken),  
Menschen und Tiere, von deren Nöten und Leiden wir wissen,  
das ganze Netz abhängiger Beziehungen, in dem wir ein Knoten sind, um uns herum,  
bis hin zu äußerst widrigen, feindseligen Wesen, die uns gegenüber stehen..

Wir üben uns darin, uns nicht weiter als ein abgetrenntes, bloß eigensinniges Individuum zu sehen, sondern als ein bewegliches, flexibles Lebewesen mit einem wachen, mitfühlenden Geist, ein intelligent wahrnehmendes und Liebe ausstrahlendes Glied im großen Gewebe des Daseins.

Mögen wir ein(e) Bodhisattva zum Wohle aller Lebewesen sein!

© Yesche, Mai 2019

– basierend auf einer Anleitung aus dem Jahr 2000

Paramita Bonn, Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn

Tel. 0228-969 135 71

e-mail: [yesche-regel@t-online.de](mailto:yesche-regel@t-online.de)

[www.paramita-projekt.de](http://www.paramita-projekt.de)