

# SPIRITUELLE UNTERSCHIEDUNG – HERAUSFORDERUNG UND GLÜCK

**Pyar Rauch**

*In grosser Klarheit und Liebe geht die spirituelle Lehrerin Pyar auf verschiedene Aspekte des Unterscheidens ein. So greift sie Themenpaare auf, wie beispielsweise «Vergänglich – Ewig», «Schicksal oder freier Wille», «Handeln – Nicht-Handeln», mit denen wir alle uns immer wieder auseinandersetzen. Und sie gelangt zum Schluss, dass unser Unterscheidungsvermögen ein äusserst kostbares Gut ist. Ein Artikel, der uns auf grundlegende Themen aufmerksam macht, die uns auf dem spirituellen Weg immer wieder begegnen.*

Unterscheidungsfähigkeit ist im Bereich der Spiritualität sehr wichtig und wird oft unterschätzt. Natürlich geht es zunächst einmal darum, aus den inzwischen sehr vielen und oft auch unübersichtlichen Angeboten im Bereich der Spiritualität das für sich passende und vor allem authentische auszuwählen. Das ist sicher nicht einfach.

Wichtiger noch ist meiner Ansicht nach die Schulung der Unterscheidungsfähigkeit für die Meditation selbst. Denn dabei sind Verwechslungen eine häufige Ursache für Missverständnisse und Leiden.

Einige der wichtigsten Themenbereiche in Bezug auf spirituelle Unterscheidung möchte ich daher hier aufzählen. Sie tauchen als häufig gestellte Fragen auch immer wieder in meinen Seminaren auf.

## *Vergänglich – Ewig*

Buddha sagte: «Eine der Hauptursachen für Leiden ist die Tatsache, dass wir das für vergänglich halten, was in Wahrheit ewig ist, und das für beständig halten, was in Wirklichkeit veränderlich und sterblich ist.»

Wie oft steckt man viel Mühe, Zeit und Geld in den Versuch, Vergängliches oder gar bereits Vergehendes doch noch haltbar zu machen! Auf der anderen Seite höre ich oft die Klage: «Ja, ich hat-

te eine Erfahrung der Stille, der Weite, des Göttlichen, aber jetzt ist das Göttliche wieder weg!» Nein, das Göttliche verschwindet nie! Vielmehr liegt es an uns, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten.

Oft suchen wir Sicherheit genau dort, wo es sie nie geben kann. Wir suchen sie im Materiellen aller Art, in unserem Körper und in Beziehungen. Aber all das verändert sich und vergeht irgendwann. Der einzige sichere Boden ist das, was in einem Psalm besungen wird: «Du hast meine Füsse auf weiten Raum gestellt.» Diese Weite und Offenheit sind tatsächlich ungeboren und daher auch unvergänglich. Das ist der Grund, auf den wir unsere Füsse stellen können. Und dieser Urgrund ist nicht nur ungeboren, sondern zugleich höchst lebendig und immer durchzogen von feiner Freudigkeit und Liebe.

Die Herausforderung besteht also darin, immer wieder und insbesondere dann, wenn wir anfangen, an etwas zu leiden, uns an DAS zu erinnern, was nicht vergeht und was zugleich unser eigener Wesenskern ist. Damit komme ich zur zweiten wichtigen Unterscheidung, der zwischen

## *Gewahrsein und Nicht-Gewahrsein*

In einem alten buddhistischen Text steht: «Erscheinung, Existenz, Nirvana, einfach alles hat

eine Basis, zwei Pfade und zwei Resultate. Dies ist das magische Spiel von Gewahrsein und Nicht-Gewahrsein.»

Das ist der entscheidende Punkt: Gewahrsein der Basis, also dessen, was nicht vergeht. Wenn es uns gelingt, immer wieder dessen gewahr zu sein, was unvergänglich ist, dann erfahren wir die Phänomene im Innen und Aussen als ein spontanes, immer frisches Auftauchen und ein Wiedervergehen im offenen, weiten, lebendigen Raum der Unendlichkeit. So können oder könnten wir alles, was geschieht, als dieses spontane Erscheinen geniessen, das letztendlich – egal ob es gerade angenehm oder unangenehm ist – immer untrennbar von Göttlichkeit ist. Da uns aber häufig der Blick auf die Unendlichkeit verstellt, unser Bewusstsein vernebelt ist, suchen wir beständig die Lösung für unsere Unzufriedenheit an der falschen Stelle und versuchen – mit mässigem Erfolg –, die Umstände zu manipulieren.

Das beständige Sicherinnern bedarf der Übung. Es ist nicht anders als bei einer Sportart oder beim Erlernen eines Musikinstruments. Man vergisst, man erinnert sich, man vergisst, man erinnert sich – wieder und wieder und wieder. Und es ist natürlich hilfreich, bestimmte Zeiten des Tages, des Monats und des Jahres ganz diesem meditativen Üben zu widmen.

Oben schrieb ich vom vergeblichen Versuch, die Umstände zu manipulieren, um glücklich zu werden. Da ist gleich die nächste Unterscheidung fällig:

### *Handeln – Nicht-Handeln*

Oh ja, unser Handeln ist oft wichtig und gefragt. Nur müssen wir unterscheiden, in welchen Fällen und auf welche Art es sinnvoll ist. Ich liebe sehr die Aufforderung der Philosophin Hannah Arendt, das zweifellos Sinnvolle zu tun. Nur wie bekommen wir den klaren Blick, um das herauszufinden? In meiner Erfahrung ist der einzige Blickwinkel, der uns solche Klarheit ermöglicht, die Sicht aus dem Letztendlichen heraus. Also geht es auch hier erst mal wieder um Achtsamkeit und Gewahrsein. Es ist so gut, sich vor dem Handeln einen Moment Zeit zu nehmen, durchzuatmen, «die Füsse auf weiten Raum zu stel-

len» und dann von dort aus zu sehen, ob etwas und was zu tun ist. Als Nächstes ist die Motivation zu klären, aus der heraus wir handeln. Und schliesslich ist es hilfreich, das Ergebnis der Handlung wieder dem Grossen anheimzustellen. Das erspart uns viel Stress, Verkrampfung und Frustration.

Nachdem man sich also einen Moment genommen hat, um innezuhalten und einen klaren Blickwinkel zu finden, die Motivation geklärt und das Gelingen dem Grossen anvertraut hat, kann man beherzt und freudig loslegen.

Das führt zu einer weiteren Frage, die häufig auftaucht:

### *Schicksal oder freier Wille*

Können wir frei entscheiden und handeln? Ramana Maharshi, der grosse Meister vom Berg Arunachala, sagte dazu: «Der Streit um Willensfreiheit oder Schicksalszwang gilt nur für den, der um den Grund nicht weiss, der beider Wurzel ist. – Wer das Selbst erkannt hat, einzig Wurzel und Grund von Freiheit und Schicksal, ist jenseits beider.» Das heisst, es gibt beides – schicksalhafter Geschehen und freie Willensentscheidung –, und beides entspringt wie alle Phänomene derselben lebendigen ungeborenen Wirklichkeit. Demnach gilt hier kein Entweder-oder, sondern die Anerkennung beider Phänomene.

### *Heilsam oder unheilsam, Richtig und Falsch, Ethik und Moral*

Da wir also in vielen Fällen tatsächlich dazu aufgerufen sind, frei zu entscheiden, brauchen wir Kriterien der Unterscheidung. Natürlich geht es für alle Wesen immer darum, glücklich zu sein, wie der Dalai Lama so oft sagt. Doch was macht uns glücklich?

An den Stellen, an denen wir tatsächlich frei entscheiden können, entscheiden wir oft – ob es uns gerade bewusst ist oder nicht – über heilsames oder unheilsames Tun für uns und unsere Umgebung. Mit heilsam ist hier weniger der gesundheitliche Aspekt gemeint, sondern vor allem die Möglichkeit, zu mehr Bewusstheit, Freudigkeit und Liebe bei uns selbst und anderen beizutragen.

Was auch immer wir entscheiden, wie auch immer wir handeln – es ist getragen und bestimmt von unserer Motivation und davon, wie achtsam und präsent wir zu diesem Zeitpunkt sind. Obwohl wir das Ergebnis unseres Handelns nie voraussehen und letztlich auch nicht bestimmen können, da es von zu vielen komplexen Faktoren abhängt, können wir doch die Färbung bestimmen: heilsam oder unheilsam. Sagt man nicht, weisse Samen ergeben weisse Blüten, schwarze Samen schwarze Blüten?

Mit dem Blick auf und vor allem aus der offenen Weite des Raums, mit dem Blick aus Gewahrsein, wird uns sehr schnell klar, welches Handeln heilsam ist und welches weniger. Das nennt man Ethik. Ethik kommt aus Bewusstheit und Erkennen. Wo die Ethik noch nicht gewachsen ist, braucht es manchmal Gesetze oder Moral, um das Schlimmste zu verhindern – wie ein Gipsverband, wenn das Bein gebrochen ist. Gesetze und Moral können jedoch nie weises Handeln aus Erkenntnis ersetzen!

Wichtig für unser Handeln sind selbstverständlich unsere inneren Werte. Diese sollten wir von Zeit zu Zeit sortieren, überprüfen und hierarchisieren. Was ist mir wirklich wichtig in diesem Leben, in diesem Jahr? Und danach folgt die Überprüfung, ob unser Handeln, unser Denken, unser Sprechen diesen eigenen inneren Werten und der Ethik, die unserer Erkenntnis entspringt, entspricht.

Sollte das einmal nicht der Fall sein, so empfinden wir natürlicherweise Reue. Wir erkennen, dass etwas in unserem Handeln weder uns selbst noch andere glücklich macht. Diese Erkenntnis verhilft uns zu neuer Entschlossenheit.

### *Desinteresse versus Informationsflut*

Eine weitere Zutat für unsere Handlungsimpulse und unsere Unterscheidungsfähigkeit ist Information. Wir brauchen Information, die wir umsetzen können. Also Informationen über Geschehnisse oder wissenschaftliche Erkenntnisse, die mit uns

oder unserer Umwelt zu tun haben. Sich völlig aus dem Weltgeschehen herauszunehmen oder gar keine Nachrichten zu konsumieren ist sicher nicht förderlich. Das Gegenteil, Informationsflut oder Überinformation, verwirrt uns jedoch eher. Auch hier ist immer wieder eine spirituelle Entscheidung über das rechte Mass und die Relevanz von Information durchaus notwendig und heilsam.

### *Akzeptanz – Unterdrückung*

Hier die rechte Unterscheidungsfähigkeit zu erlangen, ist für unsere Entwicklung im emotionalen Bereich sehr wichtig. Akzeptanz bedeutet, ein Gefühl – sei es angenehm oder unangenehm – wirklich zu fühlen, es in unser Herz hineinzunehmen, es zu tränken mit der immer vorhandenen grundlegenden Gutheit – und es auch zu zeigen!

Unterdrückung bedeutet, eine Emotion in den unterbewussten Teil unseres Geistes zu verschieben und scheinbar nichts mehr damit zu tun zu haben. Unserer Umgebung gegenüber setzen wir dann so was wie ein immer lächelndes Pokerface auf und erwecken den Eindruck der Akzeptanz, wo in Wirklichkeit Schmerz, Trauer oder Wut toben.

### *Grundlegende Gutheit – Gleichgültigkeit*

Schon einige Male habe ich jetzt von der «grundlegenden Gutheit» gesprochen. Das ist ein Begriff aus dem Tibetischen, den ich sehr liebe. Grundlegende Gutheit bedeutet, dass alle Wesen im Grunde gut sind, ihr Geist im Grunde klar ist und ihr Herz im Grunde voll der Liebe und der Freude. Das ist so – egal wie viel an Verwirrtheit oder sogar Bosheit sich im Laufe der Zeit über diesen Kern gelegt haben mag. Ein Freund von mir arbeitete bis zu seiner Pensionierung auf seine ganz spezielle und sehr erfolgreiche Art mit Drogenabhängigen. Er erzählte mir, dass er jedem der jungen Menschen, die zu ihm kamen, als Allererstes die grundlegende Gutheit vermittelte und dass jeder und jede von ihnen, egal wie tief sie in die Abhängigkeit gerutscht waren und

*Wo die Ethik noch nicht gewachsen ist, braucht es manchmal Gesetze oder Moral, um das Schlimmste zu verhindern.*

egal ob sie auch Beschaffungskriminalität verübt hatten, die grundlegende Gutheit sofort erkannten und verstanden. Warum? Weil wir tatsächlich alle diese grundlegende Gutheit in uns haben, die so etwas ist wie die Wohnstatt der Unendlichkeit in uns – völlig ungetrennt vom Urgrund, völlig ungetrennt von der Ewigkeit des Seins.

Die wörtliche Übersetzung dieses tibetischen Begriffs bedeutet Heimat. Diese Heimat haben wir in uns und können uns und unseren Geist immer dorthin nach Hause holen!

Jetzt könnte man denken, dass es demnach völlig egal sei, wie sich jemand benimmt, da jeder sowieso gut ist. Dieser Gedanke würde uns in eine fatale Gleichgültigkeit führen. Nein, so ist es nicht. Gerade die Tatsache der grundlegenden Gutheit ermöglicht und erfordert, dass wir uns so gut wie möglich auch dementsprechend verhalten und diesen göttlichen Wesenskern in diesem Leben zur Blüte und Reife bringen, sodass er sich in der Manifestation zeigen und in aller Schönheit erstrahlen kann.

Mir geht es so, dass ich im Gewahrsein der grundlegenden Gutheit auch Missstände viel klarer erkennen und formulieren kann. Ich kann ganz klar eine Handlung oder ein Geschehen – wie z. B. Krieg – als schlecht bezeichnen, wenn gleichzeitig klar ist, dass alle daran beteiligten Wesen an der grundlegenden Gutheit teilhaben! So ist auch jede Art von politischem Handeln möglich.

*Entweder das Ganze und das Glück oder die Verwirrung und die Unzufriedenheit – also nix zu verlieren*

Oft denkt man bei einer Unterscheidung oder Entscheidung, man müsse abwägen: ein Gut gegen das andere oder ein Übel gegen das andere. Die gute Nachricht ist: Hier ist es nicht so!

«Eine Basis, zwei Pfade, zwei Resultate ...» wie gut! Die Entscheidung ist immer wieder die zwischen Gewahrsein und Verwirrung und damit auch zugleich zwischen Glück und Unzufriedenheit. Auf der Seite der Verwirrung und Unbewusstheit ist kein Blumentopf zu gewinnen! Auf der Seite des Gewahrseins das ganze Glück. Warum tun wir uns dann so schwer?

Das liegt nicht in der Natur der Sache, sondern liegt an uralter Gewohnheit. Diese uralte Gewohnheit der Verwirrung und der falschen Identifikation nennen manche Meister Ego. Diesen Begriff halte ich für gar nicht so glücklich, weil Ego ein Wort ist, das ganz unterschiedliche Bedeutungen in unserem Leben hat: In der Psychologie ist das Ego wichtig und soll erst einmal entwickelt und abgegrenzt werden, in anderen Systemen ist es das Böse schlechthin. Daher spreche ich lieber von Verwirrung oder alter falscher Gewohnheit.

Was tun? Eine neue Gewohnheit schaffen! Die Gewohnheit der Achtsamkeit, die Gewohnheit des Wissens um unsere grundlegende Gutheit, die Gewohnheit des Wissens unserer Untrennbarkeit vom Göttlichen. Und die Gewohnheit, daraus zu denken, sprechen und handeln. Das führt fast automatisch zur Gewohnheit des freudigen, dankbaren Lebens!

### *Die Kostbarkeit*

Wie gut, dass wir in der Lage sind, Unterscheidungen zu treffen und Konsequenzen daraus zu ziehen! Welcher Segen, welche Kostbarkeit! Und wie gut, dass wir in der Lage sind, zugleich die Wesensgleichheit in allen Phänomenen zu erkennen und den ungeborenen, unzerstörbaren Urgrund, aus dem alles als spontanes Geschehen entspringt und dorthin zu seiner Zeit zurückkehrt!

**Pyar** (dieser Name bedeutet auf Sanskrit «Liebe») studierte in München Medizin und arbeitet seit vielen Jahren als praktische Ärztin mit dem Schwerpunkt Homöopathie und Akupunktur in eigener Praxis. Seit 1999 vermittelt sie in der Form des Satsang (Sanskrit: Begegnung in/mit Wahrheit) und in mehrtägigen Retreats und Intensiv-Satsangs im gesamten deutschsprachigen Raum ihr spirituelles Wissen und ihre Erfahrung. Von ihr sind folgende Bücher erschienen: «Reise ins Nichts», «Bodhicitta», «WIR – Wege zur Verbundenheit». Homepage: [www.pyar.de](http://www.pyar.de)