



Die rosa Brille der Realität gegen den bösen Blick

TEACHING-MITTSCHNITT EINER MEDITATION ZU
THOGME SANGPOS 37 HANDLUNGSWEISEN DER BODHISATTVAS
VON GESHE PALDEN ÖSER

Worum geht es in diesem Text? Der Autor, Thogme Sangpo, ist ein prominenter Vertreter der tibetischen Kadampa-Tradition (bka'gdams pa), also einer Reihe von Praktizierenden, welche sich bemühten, sich direkt an die mündlichen Instruktionen (bka'gdams) des Buddha zu halten, und in vorbildlicher Weise, schonungslos gegen die eigene Bequemlichkeit, diese in die Tat umzusetzen. Aus den eigenen Erfahrungen mit der Praxis verfasste Thogme Sangpo diesen Text der 37 „Übungen“ oder „Anweisungen, wie man handeln soll“: Was bewirkt effektiv eine positive Veränderung, was hilft weiter, wie soll man praktizieren?

So listet der Autor wesentliche Punkte auf, aus seiner Erinnerung der Sutras und Kommentare, für sich selbst und zum Nutzen aller, die den Bodhisattva-Weg gehen wollen. Das Werk soll ein Leitfaden sein, wie man sich den täglichen Situationen des Lebens in der Art eines Bodhisattvas stellt, eines Wesens, das Erleuchtung sucht, um anderen in der besten Weise zum ultimativen Glück verhelfen zu können.

Thogme Sangpo war nicht nur ein erstaunlicher, radikaler Praktizierender, er gilt auch als großer tantrischer Yogi. Aber bis er den eigenen Durchbruch verwirklichen konnte, musste auch er sich fragen: „Was hilft mir weiter? Wie komme ich voran?“ Der Bodhisattva-Pfad lehrt die sogenannten „sechs Vollkommenheiten“, Großzügigkeit, ethische Disziplin, Geduld, heldenhafte Anstrengung, Konzentration und Weisheit, sie müssen geschult werden. Aber was ist das Mittel, mit dem man diese sechs am besten stärken und wirksam entfalten kann? Das vermag dieser besondere Geist der Liebe, der „Bodhicitta“ ausmacht; Bodhicitta ist der dringende Wunsch nach Erleuchtung, weil man über sich hinauswachsen muss, um anderen wirksam helfen zu können. Sie ist die maßgebliche Motivation, die das Anwachsen der Vollkommenheiten möglich macht. Und diese Verheißung fand Thogme Sangpo in seiner eigenen Praxis bestätigt. Mit Bodhicitta überwindet man seine Hindernisse am schnellsten und radikalsten. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand der Text.

VERS 32

*„Wenn du unter dem Einfluss der Leidenschaften
die Fehler anderer Bodhisattvas herausstellst,
minderst du dich selbst, also sprich nicht von den Fehlern derjenigen,
die in das große Fahrzeug eingetreten sind -
So handeln Bodhisattvas“*

Eigentlich schätzt man die Geisteshaltung von Liebe und Bodhicitta und will sich von ganzem Herzen darin schulen, wenn man klar bei Verstand ist – aber dann gerät man in die gewöhnlichen verblendeten Zustände unter dem Einfluss der verschiedenen Leidenschaften und stellt Fehler und Fehlverhalten anderer Bodhisattvas heraus. Der tatsächliche Effekt ist, dass man sich selbst dabei beschädigt, so lautet die Aussage der ersten Hälfte des Verses.

Da wir noch nicht Erleuchtung erlangt haben, müssen wir davon ausgehen, dass wir eine „unreine“ Sichtweise der Dinge haben. Sie ergibt sich aus negativen karmischen Anlagen, negativen Gewohnheiten und der daraus resultierenden Verblendung. Und sie führt dazu, dass wir eine Fixierung auf Fehler und Negatives haben, dass man sich immer in einer Art Konkurrenz sieht, sogar zu anderen Bodhisattvas. Wir entwickeln eine gewisse Genugtuung darüber, wenn wir Fehler bei anderen sehen; die Fehler der anderen scheinen uns selbst vermeintlich besser dastehen zu lassen. Obwohl wir erstaunlicherweise bei anderen es nicht als angenehm empfinden, wenn sie immerzu über die Fehler anderer reden und sie herausstellen. Man steht also keineswegs besser da, sondern schlechter. Warum sieht man nicht in gleicher Weise die Vorzüge der anderen? Die fallen einem nie in unmittelbarer Deutlichkeit ins Auge. Das liegt an der eigenen unreinen Sichtweise.

Dagegen hilft nur, sich realistisch klarzumachen, dass wir alle seit anfangsloser Zeit im Daseinskreislauf Fehler über Fehler begehen und eine Sichtweise haben, die sich gehässig auf Fehler anderer stürzt. Durch Verblendung ist man nie zufrieden, und die ganze Masse an Negativem bereitet einem ständig Schwierigkeiten. Aktiv bekämpfen lassen sich diese negativen Kontinuen nur, indem man ihr Gegenteil praktiziert, indem wir uns dazu bringen, die anderen Wesen zutiefst wertzuschätzen, ihre Qualitäten zu sehen, ihr gutes Potential. Es ist nötig, dass wir uns auf all das Gute besinnen, was die anderen Wesen für uns bedeuten, wie sie uns das Leben einfacher machen, wie wir alle tief verbunden sind durch die Evolution, Teilhabe an der Gesellschaft, unserem Lebensraum etc. Man muss sich dazu zwingen, eine neue, positive Perspektive einzunehmen. Was auch klug ist, denn es nützt einem selbst am meisten, sich lie-

ber mit einem reinen Geist an den Qualitäten der anderen zu erfreuen, statt sich über ihre Fehler zu ärgern oder auf hässliche Art schadenfroh zu sein.

Unsere Verblendung und negativen Gewohnheiten haben uns eine Sichtweise aufgenötigt, immer eher bereit zu sein, das Negative zu bemerken, das was stört und schlecht ist. Wir tragen gewissermaßen eine trübende Brille. Die Qualitäten der anderen, darauf liegt der Fokus nicht, in gleicher Weise sofort etwas zu suchen, was wir loben könnten. Und genauso betrachten uns die anderen, das sollte uns klar sein. Es erfordert Anstrengung, die Sicht zurecht zu rücken. Man muss bemerken, wann man schon wieder in die negative Tendenz fällt, und dann sofort gegensteuern und sich auf das Gute konzentrieren. Und die meisten haben sehr wohl Qualitäten, wenn man genauer hinschaut.

E

in Buddha, der das Höchste erreicht hat an Qualitäten und Status, was man erreichen kann, beurteilt die Wesen nicht und betrachtet sie nicht mit einer abwertenden Einschätzung, auch wenn er alle Fehler sieht, und obwohl er das von seiner hohen Position aus durchaus könnte. Ihm sind alle unterlegen. Aber genau das macht einen Buddha aus, dass er das nicht tut, und eine vollkommen andere, unterschiedslos wohlwollende, liebevolle Sicht auf die Wesen hat. Eine andere Sicht ergibt für einen Buddha gar keinen Sinn. Wir gewöhnlichen Wesen dagegen haften an unseren Meinungen über andere und die Dinge an. Deshalb muss uns klar sein: wir haben eine vergiftete Art, die Dinge zu sehen, durch unsere Verblendung. Wenn wir also in uns mal wieder den alles beurteilenden Fehler-Spezialisten am Werk beobachten, sollten wir uns sagen: Mach es wie ein Buddha! Befrei dich von diesen negativen Einschätzungen, gewinne eine weite Sichtweise, welche die temporären Verhältnisse übersteigt. Konzentriere dich auf das Ermutigende, Positive.

Es gibt allerdings ein gewöhnliches Wesen, das wir prüfend betrachten sollten, dessen Denken, Tun und Reden wir sehr wohl auf Fehler untersuchen sollten, und wo es Sinn macht, akribische Qualitätskontrollen durchzuführen und keine Schlamperei zu dulden: das sind natürlich wir selbst! Wir haben ja das Ziel, uns zu verbessern, und jedes Training für ein Ziel beinhaltet, dass man seine Fehler erkennt und bekämpft, das gehört zur Praxis. Ohne dass man sich beständig korrigiert, kann man keine Fortschritte erzielen. Das gehört zum Coaching seiner selbst, mit der richtigen Motivation. Wenn man also schon einen Geist hat, der gerne Fehler findet, dann sollte man diesen auf sich selbst richten, da wäre er nützlich!