



REICHTÜMER ÜBER REICHTÜMER MAN MUSS SIE NUR SEHEN!

VON DRUBPÖN KHENPO LODRÖ NAMGYAL

Dies ist nicht so sehr eine Dharma-Unterweisung, eher ein Plausch unter Freunden. Wir alle wünschen Glück, ein gutes Leben und Zufriedenheit zu finden und Leid zu verbannen. Im Englischen sagt man, „healthy, wealthy and wise“, gesund, reich und weise, das seien die drei Zutaten für ein glückliches Leben. Doch ich behaupte, wenn man weise ist, stellen Gesundheit und Reichtum sich von ganz allein ein. Alles, was wir tun, soll am Ende unserem Wohlergehen dienen. Leider ist uns nicht klar, mit welchen Mitteln wir unser Glück erlangen können, uns fehlt das Wissen über die richtigen Mittel, welche Verhaltensweisen anzunehmen und welche aufzugeben sind.

Zwei Besonderheiten kennzeichnen die Mittel: Zum einen sollten wir bestimmtes Glück und Unglück als das Gleiche ansehen. Wenn wir zum Beispiel in Bezug auf „annehmen und aufgeben“ von Verhalten zum Glück der Meinung sind, wir müssten einen bestimmten Gegenstand, z.B. ein neues bestimmtes Handy-Modell, besitzen, und dadurch käme Glück auf, ist das ein „Annehmen“. Das Objekt der Begierde kann für jeden etwas anderes sein, ganz individuell verschieden. Unsere Anstrengungen konzentrieren sich dann darauf, es zu bekommen, und wenn das nicht gelingt, wird das als Leid empfunden. Man macht sich viele Gedanken darum. Das eigentliche, das höchste Glück, liegt jedoch im Geist. Ich sage jetzt nicht, dass Ihr euch nicht trotzdem das begehrte Handy kaufen sollt. Wir besitzen nun einmal einen Körper und Geist, und somit auch Empfinden des Körpers von Wohlergehen. Dessen Bedürfnisse nach Nahrung, Wärme etc. müssen gestillt werden - darauf kann man nicht völlig verzichten. Es geht darum, zu verstehen, dass das Gefühl des geistigen Glücks das Entscheidende ist, wenn wir mehr als bloß gelegentliches Sinnesglück erfahren wollen. Körperliches Empfinden ist verglichen mit dem geistigen Empfinden sehr grob. Besitzen wir geistiges Glück, sorgt dieser Umstand dafür, dass körperliche Beeinträchtigungen, Krankheit, Aussehen, wenige materielle Güter etc. nicht so stark ins Gewicht fallen. Sind wir geistig unglücklich, freuen uns auch die herrlichsten Speisen und schönsten Dinge nicht. Wenn wir z.B. von einem Anblick, einer Filmhandlung etc., total gebannt sind, und unser Geist davon vollkommen eingenommen ist, bemerken wir eventuell gar nicht, was um uns herum geschieht. Da kann es hageln, oder jemand tritt uns auf den Fuß, aber unsere Aufmerksamkeit ist so gefangen, dass wir nichts mitbekommen. Unser Geist blendet alles andere aus. Oder uns trifft eine schwere Krankheit, und wir müssen uns dafür schmerzhaften medizinischen Behandlungen unterziehen. Ich z.B. musste eine heikle Magen-OP über mich ergehen lassen; der Arzt entfernte Teile des Magens, weil die Situation lebensbedrohlich war. Obwohl eine schmerzhafteste Tortur für den Körper, verspürte ich doch Freude, weil mein Geist ja wusste, dass mir geholfen wird, und ich dadurch nun nicht sterben muss. Man muss sich klarmachen, was für eine bizarre Situation das eigentlich ist: Da kommt einer und will einem den Bauch aufschneiden, ein Stück vom Magen haben, wenn auch mit Narkose, und man freut sich noch darüber! Man gibt ihm sogar viel Geld dafür. Ohne das Wissen des Geistes, dass es zu meinem Besten ist, würde ich so eine Handlung als schreckliches, traumatisierendes Verbrechen an mir empfinden. Der Geist hat es hier akzeptiert, und dadurch ist es für ihn in Ordnung, er kann das üble Geschehen beherrschen. Das schafft der Körper umgekehrt nicht. Und aus diesem Grund heißt es im Dharma, dass Geistes-schulung der naheliegendere Weg ist, sein Glück zu verwirklichen.

Man muss verstehen, dass der Kauf eines Handys, das Erlangen des Objektes seiner Sehnsucht, lediglich ein temporäres, instabiles Glück bedeutet, von dem man sich nicht allzu viel versprechen sollte. Die kurze Befriedigung daraus führt letztlich zu noch mehr Sucht im Geist nach solchen vergänglichen Glücksmomenten, weshalb man dieses Glück als durch und durch befleckt bezeichnet. Darauf zu setzen, ist das Annehmen

falscher Methoden. Mit den richtigen Methoden erfährt man keine Verschlechterung des Glückszustandes; mit den falschen steht man am Ende innerlich zerrissener da als zuvor. Man züchtet Leid, obwohl man es doch so sehr zu vermeiden versucht.

Daraus ergibt sich die Frage: welche Art von Empfinden, körperliches oder geistiges, lässt mich eigentlich nach dem Handy sehnen? Tatsächlich ist es etwas Geistiges, das uns das Handy so attraktiv erscheint. Die konzeptualisierende Ebene des Geistes sorgt dafür, dass wir unser Objekt als glückverheißend auffassen. Das stimuliert die körperlichen Gefühle und regt einen Drang nach Befriedigung an. Die Vorstellung, wie angenehm es sich anfühlen würde, das Objekt in den eigenen Besitz zu bekommen und damit umzugehen, intensiviert die Gefühle. Diese oberflächliche Denk-Ebene des Geistes bestimmt die Sichtweise unseres Geistes. Ein Beispiel: Zwei Freunde treffen sich. Der eine hat gerade viele Probleme, finanzielle, familiäre, im Job, und er erzählt bedrückt davon. Doch sein Freund kommentiert sein Klagen: „Weißt Du, eigentlich bist Du sehr reich!“ Der Deprimierte fragt: „Wieso soll ich reich sein?“ „Schau mal, Du hast alle Gliedmaßen intakt, Arme, Beine, bist nicht entstellt durch irgendeinen Unfall, deine Sinnesorgane und auch deine inneren Organe funktionieren noch ganz brauchbar. Angenommen Du verlörest ein Bein und bräuchtest eine Prothese; weißt Du, was so ein künstliches Bein kostet? Oder eine Niere? Die überhaupt zu bekommen! Und eine Augenoperation? Health is wealth! Gesundheit ist ein Reichtum! Lohnt sich auch finanziell...“ Der Freund begriff, auf was für einem Vermögen er saß, und fühlte sich getröstet. Dies war möglich durch Erweitern der einseitigen, begrenzten Sichtweise, ohne dass sich die vorhandenen Probleme geändert hätten. Und so kommt man von „weise“ zu reich, weil gesund. Mit der Weisheit der Sichtweise ändert sich das Empfinden, und es entsteht das Gefühl des Wohlseins und der Zufriedenheit, die Reichtum bedeutet: „Ich bin vielleicht kein Millionär, aber es geht mir rundum gut.“ Ein echter Millionär mag reich sein, aber er kann sich letztlich Gesundheit nicht kaufen.

Das zweite Merkmal der Methoden, was zur Verwirklichung des Glücks anzunehmen und abzulegen ist, besteht darin, den Fokus zu erweitern von uns auf die anderen, und was sie uns tatsächlich bedeuten. In unserem Streben nach Glück sind wir sehr stark fixiert auf unsere Wünsche und Bedürfnisse, dass wir zu unserem Recht kommen, und zwar an erster Stelle. Wir sind am wichtigsten, uns jedenfalls. Das bedeutet eine falsche Verengung der Sicht auf einen kleinen Teilbereich. Der Zusammenhang, wie unser Glück mit dem der anderen verbunden ist, wird dabei von uns weitestgehend übersehen. Es heißt, einen Unterschied zu machen zwischen der Wichtigkeit unseres eigenen Glücks und der vermeintlich geringeren des Glücks der anderen, sei die Wurzel allen Übels.

Beispiele für die größere Wichtigkeit der anderen im Vergleich zu mir: Ich sitze hier auf einem bequemen Stuhl oder Kissen, benutze eine Mala für meine Wunschgebete, neben mir eine gute Tasse Tee, aber woher kommen all diese Dinge? Andere Menschen haben dafür gesorgt, dass sie uns zur Verfügung

stehen, die Perlen der Mala aufgefädelt, das Porzellan gebrannt, den Tee angebaut, Kissen und Stuhl gefertigt etc. Die Firmen, die diese Dinge herstellen, würden das nicht für mich allein tun. Wenn da nicht andere wären, die auch ihre Produkte kaufen, machte sich niemand die Mühe der Herstellung. Für mich allein definitiv nicht. Wenn wir zum Beispiel ein Flugzeug benutzen: Wir kaufen ein Ticket für uns bei der Fluggesellschaft, steigen ein und gelangen bequem in ferne Länder. Wir sind dem Piloten dankbar und der Airline. Das reicht aber nicht, denn das Ganze funktioniert, weil es auch andere gibt, die mit uns fliegen. Für uns allein würde niemand diesen Aufwand treiben. Also müssen wir auch den Mitreisenden zutiefst dankbar sein, dass sie uns die eigene Reise ermöglichen. Dadurch dass die anderen mitfliegen, schaffen sie die Bedingungen für Fliegen überhaupt und halten die Preise für mich erschwinglich. Das Gleiche, wenn wir ins Restaurant gehen: Für uns allein würde sich da kein Koch hinstellen, lohnte sich der Aufwand nicht, ein schönes Ambiente zu schaffen mit allen Annehmlichkeiten – nur damit ich dort etwas esse. Die schlichte Tatsache des Vorhandenseins der anderen ermöglicht mir diesen Luxus, nicht kochen zu müssen, und mich an einem netten Ort aufzuhalten, wo ich bedient werde und zu einem erschwinglichen Preis Speisen und Getränke serviert bekomme. Das sollte in mir ein Gefühl der Dankbarkeit für alle anwesenden Gäste auslösen. Wohin wir auch gehen, in den Supermarkt, ins Konzert oder Krankenhaus, ohne die anderen gäbe es diese Einrichtungen nicht. Wir haben oft das Gefühl, dass unser Geld das ermöglicht, wir bezahlen ja dafür, und wir kommen uns gönnerhaft in unserer Kaufentscheidung vor und erwarten, dass die anderen exzellenten Service liefern für unseren kleinen Preis. Aber nur durch die Gemeinschaft mit den anderen und das Netzwerk, das sie bilden, kommt unser Wohlstand wirklich zustande. Die anderen sind uns eine große Quelle von Glück.

Bei unserer Betrachtung von körperlichen und geistigen Gefühlen von Glück stellten wir fest, dass das geistige Glück das entscheidende ist. Und wir haben aufgezeigt, wie eine Veränderung der Sichtweise von Tatsachen enormen Einfluss auf das geistige Glück nimmt, insbesondere das Gewahrsein der Abhängigkeit des eigenen Glücks von dem Vorhandensein der anderen. Dadurch entsteht ein aufrichtiges Gefühl der Wertschätzung und Dankbarkeit anderen gegenüber. Man möchte, dass auch die anderen teilhaben an diesem Glück. Mit diesen Gedanken erweitert sich der Horizont. Lag der Fokus bisher hauptsächlich auf den eigenen Befindlichkeiten, nimmt man nun den Zusammenhang in größerer Weite wahr. Das bedeutet eine enorme Öffnung des Geistes. Unser Leben kann man in drei Abschnitte unterteilen: In der Kindheit sind wir komplett auf die Güte und Liebe anderer angewiesen, die uns nähren, kleiden, erziehen und für uns sorgen. Im dritten Teil, dem Alter, sind wir wiederum auf Hilfe und Unterstützung anderer angewiesen, weil unser Geist und Körper gebrechlich geworden sind. Lediglich in der Phase dazwischen, dem Leben als erwachsene Person, haben wir die Möglichkeit, auch etwas für andere zu tun. Es ist daher nur fair, wenn wir ihnen mit Liebe

und Güte begegnen, wo wir doch am Anfang und Ende unseres Lebens den anderen zur Last fallen müssen. Auch unser persönliches Fachwissen, unsere höhere Bildung sind kein Selbstzweck. Wir mögen uns viel darauf einbilden, aber auch diese erhielten wir durch andere. Und ein Ingenieur, der keine Möglichkeit hat, zu wirken, weil es keine Infrastruktur gibt, kann sein ganzes Können nicht anbringen, es bleibt fruchtlos ohne den Kontext der anderen. Und auch der fähigste Arzt, der gelehrteste Spezialist, kann nichts machen, wenn ihm die anderen kein Wirkungsfeld bereiten. Dann bleiben all ihre Fähigkeiten nutzlos. Ein fähiger Politiker ist das nur ein solcher, wenn sich Menschen von ihm regieren lassen. Selbst wenn wir Millionär sind, wenn niemand unser Geld haben wollte, wäre der finanzielle Reichtum keiner. Auch reiche Leute sind davon abhängig, dass es ein funktionierendes Gemeinwesen gibt, mit Restaurants, Straßen, Krankenhäusern, Fabriken und Läden; ohne all das nutzt ihnen Geld nichts.

Wenn man also sieht, dass das eigene Wohlergehen so vollständig von den anderen abhängt, stellt sich ein natürliches Gefühl der Sympathie für andere ein. Ich bin nicht so wichtig, sie aber sind wesentlich. Man entwickelt Freundlich-

keit und Wertschätzung. Das wiederum führt zu Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit: wie könnte man ein Betrüger sein, andere ausnutzen, schädigen oder ausbeuten? Natürliche Ethik entsteht im Geist. So machen uns die anderen sogar zu besseren Menschen. Durch das Begreifen, dass die Existenz der anderen so lebensnotwendig ist, verzeihen wir mit dieser Weite im Geist auch das negative Verhalten einzelner.

Die simplen Reaktionsmuster, dass wir freundlich zu denen sind, die nett zu uns sind, und unfreundlich zu denen, die das nicht sind, sind überholt. Durch das tiefe Verstehen der eigenen Abhängigkeit und Verbundenheit entwickelt man ein stabiles Wohlwollen für andere, unabhängig von deren temporärem Verhalten. Statt im Augenblick zu verharren und davon völlig beherrscht zu sein, löst Weite im Geist diese Kurzsichtigkeit auf, und unser Horizont wird grenzenlos. Worin besteht Weisheit? Dass man ein Begreifen hat, das tief, weit, umfassend und grenzenlos ist. Schon das Üben einer weiten Perspektive in Bezug auf die anderen, fördert das Gute in uns.

Mit einer engen Sichtweise erscheint uns unser Versagen als absolute, niederschmetternde Katastrophe, ein Fail. Mit Weite im Geist betrachtet, sieht man, was es wirklich ist: „Fail: first attempt in learning...erster Versuch beim Lernen“. Es gab einen Minister namens Abdul Kalam (+2015). Er stammte aus verarmten Verhältnissen und hatte den Traum, Pilot zu werden. Seine Tante besaß eine goldene Halskette, ihre Aussteuer. Aus Mitgefühl gab sie den Bitten des Jungen nach und finanzierte damit seine Ausbildung. Er versprach, es ihr mit dem Gehalt als Pilot später zurück zu zahlen. Doch dann geschah das Übel: er verfehlte knapp die Aufnahme. Ein Fail! Unter Schock und Schuldgefühlen dachte er an Selbstmord. Er wollte sich von einer Bergspitze stürzen und kam auf dem Weg dahin an einem Ashram vorbei. Ein Baba dort ahnte seinen Zustand und sprach ihn an. Nach Zögern erzählte er seine Situation. Der



Baba sagte: „Nimm das nicht so schwer. Es war nur eine Gelegenheit von vielen, die sich bieten. Es ist nicht schlimm, zu versagen. Geh nach Delhi und schau, kann sein, dass sich da ein guter Umstand ergibt. Prüfe deine Möglichkeiten, bevor Du aufgibst.“ Er ging nach Delhi und wurde ein hervorragender Experte für die Luftfahrt, später sogar Minister. Und von ihm stammt diese Deutung: „Fail – first attempt in learning.“ Versagen ist nur temporär. Probleme sind einerseits Probleme, aber sich darauf versteifend, sieht man den Ausweg nicht. Mit Weite im Blick eröffnet sich unter vielen Aspekten einer, der einem weiterhilft. Mit Geduld hat man den Raum und die Klarheit dazu. Mit Enge im Geist wird man darum betrogen. Mit einer positiven Einstellung wird es einem immer gelingen, positiven Seiten zu sehen. Es besteht immer Hoffnung. „End“, das Ende, lässt sich auch deuten als: „effort never dies“, das Bemühen stirbt nie!

Vielen Dank an Drubpön Khenpo Lodrö Namgyal und Torsten Stemmler. Dieser Vortrag wurde im Februar 2020 in Weimar gehalten, und der Schlusssatz erinnert an Buddhas Hoffnung-gebende letzte Worte: „Bemüht Euch ohne Unterlass!“

