



Aktives Handeln zur Veränderung des Selbst

Systematisch Bodhicitta erzeugen

VON GESHE PALDEN ÖSER

Von den zwei Arten, wie man die kostbare Geisteshaltung des altruistischen Strebens nach Erleuchtung erzeugt, nämlich einmal dem „System von Ursachen und Wirkungen in sieben Schritten zur Erzeugung von Bodhicitta“ nach Meister Atisha und als Zweitem dem „System des Austauschens von Ich und den Anderen“ nach Shantideva, möchte ich hier auf letzteres eingehen. Beim Erleuchtungsgeist als konstant gegenwärtiger Haltung geht es um einen überaus umfassenden Geist, der ausnahmslos alle Wesen einschließt, und eine solche Weite des Geistes stellt sich nicht einfach spontan ein. Sie muss forciert zum Entstehen gebracht werden, und in diesem System nach Shantideva wird zu diesem Zweck die Priorität, die der gewöhnliche Geist dem Ich und seinen Anliegen ein-

räumt, umgekehrt. Der Fokus liegt nun auf dem Wohl und den Bedürfnissen der anderen. Und genau darin besteht auch die Schwierigkeit dieser Praxis, denn ohne, dass ein echtes Interesse daran und eine tiefe Überzeugung von der Sinnhaftigkeit solchen Tuns bestehen, wird man sich wohl kaum zu ihr durchringen. Also gilt es, zunächst einmal die Nachteile zu bedenken, wenn man Bodhicitta nicht beachtet und einfach alles lässt, wie man es gewohnt ist. Shantideva geht auf darauf in seinem Werk, dem Bodhicaryavatara, dem „Eintritt in das Handeln zur Erleuchtung“, ausführlich ein. Diejenigen, die nur das Wohl der anderen zu bewirken suchten, wurden zu vollerleuchteten Buddhas. Diejenigen, die nur ihr eigenes Wohl suchten, erfahren nur wieder Leid.

Er sagt: I, 28 „Auf das Leiden stürzen sich die Menschen, in der Hoffnung, dem Leiden zu entgehen, aus Verlangen nach Glück vernichten sie als ihre eigenen Feinde in ihrer Verblendung ihr Glück.“ VII, 129 ff: „Alle, welche hier unglücklich sind, sind es deshalb, weil sie ihr eigenes Glück suchten. Alle, welche hier glücklich sind, sind es, weil sie früher das Glück der Nahestehenden suchten. 130. Wozu darüber noch viel reden? Seht nur, welch ein Unterschied besteht zwischen dem Narren, der nur sein eigenes Glück erstrebt, und dem Heiligen, der am Wohl des anderen arbeitet! 131. Wer sein Glück nicht gegen das Leiden der anderen austauscht, erreicht ganz sicher den Buddha-Stand nicht, und selbst weltliches Glück: wober sollte es kommen?“

Und wollen wir denn nicht eigentlich den Buddhas nachstreben? Dann bleibt uns gar kein anderer Weg als der, die Selbstbezogenheit aufzugeben und den Blick primär auf die Bedürfnisse der anderen zu richten. Die Sorge um das eigene Wohl ist jedoch tief in unser Bewusstsein eingepreßt: „Ich wünsche mir Gesundheit, ich möge nicht krank werden; ich brauche doch Mittel, ein sicheres Einkommen, ich möchte doch so gerne glücklich sein!“ Das ist ein intensives, angsterfülltes Empfinden. Die anderen dagegen und ihre gleichen Anliegen sind uns lange nicht so präsent. „Ich muss jetzt erst einmal an mich selbst denken, die sollen doch bitte sehen, wie sie klar kommen, das muss ich ja schließlich auch. Jetzt muss es erst einmal um mich gehen!“ Aber genau um den Austausch dieser Denkungsart geht es. Diese Abgrenzung, dass man die eigenen Neigungen und Wünsche für wichtiger hält als die der anderen, muss aufgebrochen werden. Im Erkennen, wie sehr man selbst Lob, Beachtung und Glück ersehnt, konzentriert man sich nun darauf, genau dieses den anderen zu geben. Anstatt zu erwarten, dass ich ihr Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu sein habe, drehe ich diese Haltung um, und erfülle den anderen ihre Sehnsucht nach Freundlichkeit, Lob und Unterstützung.

Dabei muss man sich darüber im Klaren sein, dass man anders sein Ziel, Glück zu erfahren, auch gar nicht erreicht! Tauscht man nicht endlich seinen Egoismus gegen den Wunsch nach dem Wohl der anderen, bringt das nur weiter die entsprechenden Nachteile: Dass man damit wenig Erfolg hat und genau auf diese Weise nicht zu dauerhafter Sicherheit, Zufriedenheit und weltlichem Wohlergehen kommt. Diese genannten Nachteile zu kennen und darauf zu vertrauen, dass sie Tatsachen sind, erfordert Wissen, Nachdenken und Glauben an die Worte Buddhas.

Dieses starke Haften am Selbst, das musste uns niemand lehren! Mutter und Vater haben uns das nicht beigebracht, das ist nichts, wofür man zur Schule gehen müsste, um es mühevoll einzustudieren. Das haben wir uns bereits seit anfangsloser Zeit antrainiert. Daher ist das Abgewöhnen dieser eingefleischten selbstbezogenen Haltung so schwierig und geht uns so vollkommen gegen den Strich. Den großen Nachteil der lang geübten Selbstzentriertheit sehen wir dabei nicht, dass wir auf diese Weise unsere Ziele nicht erreichen und dennoch weiterhin dem Irrglauben unterliegen, Egoismus brächte uns unserem Glück näher. In der Lama Chöpa/Guru Puja sagt Panchen Lama Chökyi Gyaltzan:

„Segne mich, dass ich den großen Dämon der Selbstsucht vernichte und ihm alle Schuld zuweise und sie ihm nachtrage, nachdem ich erkannt habe, dass die chronische Krankheit der Selbstsucht die Ursache aller unerwünschten Leiden ist.“

Segne mich, dass ich die Wesen, selbst wenn sie sich mir als Feind entgegenstellen, mehr als mein Leben schätze, weil ich erkenne, dass die Geisteshaltung, die mütterlichen Wesen zu schätzen und glücklich machen zu wollen, die Eingangspforte zu unendlichen Tugenden ist.

Segne mich, dass mir die Meditation des Gleichsetzens und Austauschens von Selbst und Anderen gelinge, mit Hilfe der Erkenntnis, die die Vorzüge und Fehler darin unterscheidet, dass, kurz gesagt, die Kindischen nur an ihr eigenes Wohl denken, während die Buddhas nur zum Wohl der anderen handeln.“

Es kommen Gedanken auf wie: „Ich bin aber ich, und die anderen sind die anderen. Natürlich stehe ich für mich an erster Stelle, warum sollte das auch anders sein? Die anderen machen es genauso!“ Aber als Dharma-Studierende müssen wir über diese begrenzte Sichtweise hinausgehen und weiterdenken. Wir sollten wissen, dass die Umkehrung dieser Sichtweise das Herz des Dharma ausmacht. Wunschgebete machen oder Rezitationen um der Quantität willen, ohne dieses Herz der Praxis zu besitzen, werden wenig erfolgreich sein. Eine echte positive Veränderung wird erst eintreten, wenn wir uns aufrichtig und aus tiefem Herzen um das Wohl der anderen kümmern.

Manche erscheinen uns als Feinde, weil wir ihre Ansichten und ihre Art nicht mögen. Doch wir machen auch die Erfahrung, dass wenn man jemanden näher kennenlernt, sich dieses Verhältnis ändern kann, und man sich sogar anfreundet. Auch das Umgekehrte gibt es. Wer Freund oder Feind ist, ist nicht festgelegt – es kann sich fundamental ändern. Die meisten Menschen bedeuten uns wenig, weil wir sie nicht kennen. Lernen wir sie näher kennen, werden sie uns vertrauter und wir nehmen mehr Anteil an ihrem Schicksal. Unsere Einstellung anderen gegenüber dreht sich daher zumeist darum, ob sie uns nutzen und ob wir sie mögen – und das ist ein sehr egoistischer und enger Blickwinkel. Für Anfänger in der Praxis des Austauschens ist es dennoch schwer, die weite Perspektive eines grundsätzlichen Wohlwollens allen gegenüber aufzubauen und durchzuhalten. Hier hilft die Anweisung, zu erkennen, wie sehr jedem Lebewesen gegenüber, absolut begründet, Dankbarkeit angebracht ist. Denn jedes Lebewesen gibt einem die Gelegenheit, sich in der eigenen Dharma-Praxis weiterzubringen. Ohne die Wesen als Gegenüber, kann man seine Qualitäten gar nicht entwickeln und anwachsen lassen. Das muss im Geist tief verankert werden durch Einüben dieser Perspektive. Das Problem dabei ist die Notwendigkeit, die im Geist aufkommenden Abneigungen und Anhaftungen zu überwinden. Da wir den Leidenschaften nach wie vor unterworfen sind, werden wir einigen gegenüber Feindseligkeit empfinden, während andere uns von vorneherein sehr viel näherstehen. Um die eigene Kapazität des Wohlwollens allen gegenüber auszuweiten, beginnt man daher zunächst einmal damit, den Wesen und Personen, die einem auf natürliche Weise nahestehen, dieses liebevolle Gefühl der Verbundenheit und des Wohlwollens in der Meditation entgegen-

genzubringen. Man muss dabei erkennen, dass die Anhaftung und Abneigung eigene Geisteszustände sind, die eigenerzeugt sind, und mit den anderen nicht viel zu tun haben. Es sind Übertreibungen des eigenen Denkens. Dadurch liegt die Richtigkeit des Erzeugens von gleichmütigem Wohlwollen für alle auf der Hand: Wie man selbst von den Einflüsterungen durch Leidenschaften beeinflusst ist und von Egoismus geprägt, so leiden auch die anderen unter dieser Situation in ihrem Geist und können nicht wirklich etwas dafür, wie sie uns begegnen. Alle sind wir gleichermaßen damit geschlagen, manche schlicht besonders übel, und daher verdienen wir allesamt Mitgefühl. Meditieren wir über die Tatsache, dass wir alle gleich darin sind, kein Leid zu wünschen und dass wir alle uns nach Glück sehnen - hierin besteht kein Unterschied zwischen uns und den anderen Wesen!

Handeln zur Erleuchtung im weltlichen Alltag

Wir sollten uns bewusst sein: das hier ist Dharma! Die Ansichten der Welt weichen davon erwartungsgemäß stark ab. In der Welt gibt es viel Geschrei darum, wer Feind ist, wer böse, und wer zur eigenen Seite gehört. Es geht um Profite und Konkurrenz. Da wird nicht davon gesprochen, dass wenn einem feindlich begegnet wird, man diese Feindseligkeit mit Geduld beantworten sollte. Dharma ist jenseits davon. Dharma erklärt, dass das Erreichen der eigenen Ziele voll und ganz vom Vorhandensein der anderen Wesen abhängt und man Grund hat, allen dankbar zu sein. Ohne die Praxis von Großzügigkeit ist es unmöglich, ein Buddha zu werden. Um Großzügigkeit üben zu können, braucht es die anderen Wesen als Empfänger, ohne sie kommt alles Gewünschte nicht zustande. Keine der Vollkommenheiten lässt sich ohne die anderen Wesen vervollkommen. Erst wenn man das selbst klar sieht, wird man den Beitrag aller Wesen wirklich würdigen können und ihnen dankbar sein. Dazu braucht es jedoch aktives Handeln, als Meditation und in der Anwendung im Alltag, damit sich die nötigen Erfahrungen gewinnen lassen.

Wir erleben aber auch in der Welt, dass diejenigen hochachtet werden, die selbstlos anderen helfen. Das ist etwas, was allgemeine Bewunderung hervorruft. Wenn wir edles altruistisches Handeln sehen, entsteht in uns ein besonderes Gefühl. Es berührt uns tief und wir fühlen uns zur Nachahmung angespornt, wollen auch Gutes für andere tun. In Zusammenhang mit Dharma bedeutet dieser Geist, der den anderen zutiefst nutzen will, das wesentliche Mittel, um sich spirituell weiterzuentwickeln. Aber er stellt sich nicht von allein ein, für ihn müssen Ursachen gelegt werden. Und das beginnt damit, dass man sich Wissen darüber aneignet und auch Kenntnis darüber, wie man ihn erzeugt. Allen Wesen von Nutzen zu sein, bedeutet na-

türlich eine Herausforderung, und wenn man sich fragt, ob man dazu überhaupt in der Lage ist, muss man das verneinen. Doch um dem Anspruch dennoch gerecht zu werden, sollte man seine Praxis auf die Wesen richten, denen man direkt begegnet. Man entwickelt in der Meditation die starke Motivation: „Möge ich allen Wesen so gut ich es vermag dienen und Nutzen bringen, ihnen helfen und zur Seite stehen, so wie sie es brauchen!“ Und dann begibt man sich damit an die Umsetzung in eigenen Alltag und übt sie an den Wesen, von denen man unmittelbar umgeben ist: Menschen, Tieren, bis hin zum kleinen Insekt. Auf diese Weise erfüllt man diese Ausrichtung, wirklich allen Wesen in bester Weise zu helfen. Wir haben sicher nicht die Mittel, selbst diese alle materiell zu unterstützen, ihnen all unser Geld zu geben oder ähnliches, aber wir können versuchen, das zu spenden, was gebraucht wird: Ermutigung durch Worte und Hilfe, ein nettes Gespräch, wo jemand eines braucht, Geduld zeigen und Frieden stiften, wenn jemand wütend und schlecht gelaunt ist. Und selbst da, wo wir nichts machen können und unsere Bemühungen leider nicht fruchten, können wir zumindest die Motivation des umfassenden Wohlwollens ohne Beeinträchtigung weiter aufrechterhalten. Wenn wir mit dieser auch nur ein kleines Insekt aus einer Gefahr retten und ihm weiterhelfen, praktizieren wir diese allumfassende Geisteshaltung in diesem Moment. Dazu müssen wir ein Bewusstsein für die Anwendung geschickter Mittel entwickeln: was hilft den anderen wirklich? Und wir müssen fein unterscheiden, ob es uns wahrhaftig um das Glück der anderen geht oder eher darum, dass wir bewundert werden wollen. Um anderen wirklich zu nutzen, müssen wir uns auf sie einstellen und ergründen, was sie ausmacht, wie sie ticken, was ihnen etwas bedeutet. Wir müssen ein echtes Interesse für ihr Wesen aufbringen, sonst handeln wir völlig an ihren Bedürfnissen vorbei und verschlechtern im schlimmsten Fall noch ihre Situation. Haben wir gar keinen Kontakt zu den Wesen oder ignorieren wir sogar absichtsvoll ihre besondere Wesensart, kann unser Handeln ihnen nicht viel nutzen. Unsere Hilfe muss maßgeschneidert für diese spezielle Person passen, und dafür müssen wir uns Gedanken um sie machen. Bemühen wir uns daher, die anderen kennenzulernen und sie zu verstehen! Dann fällt es viel leichter, ihnen Gutes zu tun, so dass es perfekt passt. Auf diese Weise können wir in unserer Umgebung viel zur Harmonie beitragen und das Leben für viele Wesen positiv verändern. Alle freuen sich doch über Beachtung ihrer Persönlichkeit, über Interesse an dem, was sie mögen und was ihnen Freude macht. Harmonie ist die Wurzel des Wohlergehens in der Gesellschaft. Herrscht in einer Familie Harmonie, ist das für alle Mitglieder etwas sehr Wertvolles, dass sie froh und glücklich macht. Und dazu können wir mit dieser Geisteshaltung des Austauschs des engen Strebens nach eigenem Glück mit dem Streben nach dem Glück der anderen wesentlich beitragen.