



# Orientierung im Alltag durch Buddha

## FRAGEN AN DIE TEILNEHMER DES DHARMA KOLLEGS

*In deinem Alltagsleben – in welchen Momenten erlebst Du den Dharma als besonders hilfreich und relevant, und wie genau dient er Dir dann als Orientierung?*

**LD:** Ich muss erst mal über den Begriff Alltagsleben nachdenken, was das für mich ist und wovon ich das abgrenzen würde. Also ich lebe nicht in Klausur, lebe und arbeite in einer Gemeinschaft, in einem Dharmazentrum, studiere im Dharma-Kolleg. Das ist mein Alltagsleben. Da sind zum einen meine Gelübde, die mich leiten und damit hilfreich sind bei der Ausrichtung meines Lebens, dann das Setzen einer Motivation für jeden einzelnen Tag, bevor ich aufstehe. In punkto Geistesschulung geht es darum, dass ich erkenne, welche Geisteszustände bei mir gerade vorhanden sind. Ich untersuche, ob es positive sind oder solche, die Schaden bringen werden, wenn ich unter ihrem Einfluss handle. Dann gehe ich gegen sie an mit den Gegenmitteln, die mir schon zur Verfügung stehen. Der Dharma ist auf diese Weise wie ein Geländer, welches mich davor schützt, nicht zu stürzen, und mich auf dem Weg hält.

**MD:** Ja, genau. Gerade in Lebenssituationen, die schwer hinnehmbar und zugleich nicht oder nicht einfach veränderbar sind, erlebe ich den Dharma als Kraftquelle und auch Orientierung. Durch ihn wird der Geist bzw. der Blick „weiter“ und zudem geben mir die Gelübde, Vorsätze und Lernerfahrungen Orientierung.

**ES:** Orientierung einerseits, andererseits stellen sich manche Fragen schon gar nicht mehr. Wenn ich mein Verhalten in gewissen Situationen erst einmal grundsätzlich entschieden habe, muss ich das Thema innerlich auch gar nicht immer wieder neu diskutieren. Das vereinfacht das Leben sehr stark. Um nur ein Beispiel

der eher groben Ebene zu nennen: Wenn ich ein für alle Mal entschieden habe, dass ich keinen Alkohol mehr trinken möchte, dann stehe ich vor dieser Frage ja nicht jedes Mal von Neuem. Ich muss weder darüber nachdenken, ob es jetzt vielleicht gerade eine Ausnahmesituation ist, noch wie viel ich heute trinken kann und Ähnliches. Nein, ich hatte gute Gründe für meine Entscheidung, habe mich entschieden und bin seitdem frei von innerem Abwägen.

Ähnlich befreiend empfinde ich solche Entscheidungen nach Ärger-Situationen. Der Ärger der Vergangenheit ist eigentlich nicht mehr da. Lässt man den Geist aber unkontrolliert weiterlaufen, dann hallt dieser Ärger oft noch lange nach. Immer wenn man die betreffende Person trifft, ist da wieder so eine innere Unruhe und ein eher unbestimmtes Unwohlsein. Kleinigkeiten reichen dann, um die Glut wieder aufflammen zu lassen. So sorgt man dafür, dass man tatsächlich immer auf heißen Kohlen durch den Tag geht. Schaffe ich es aber, durch eine bewusste Entscheidung den Ärger loszulassen, dann ändert sich die Situation. Die Ärger-auslösende Person löst sich quasi ins Nichts auf und ich kann einer neuen frischen Person begegnen. Das ist wirklich sehr interessant, das zu beobachten.

**IT:** Auch ich empfinde in meinem Alltagsleben besonders in Fragen der Ethik und des Abbaus von Leidenschaften den Dharma als besonders relevant. So ist die Vermeidung der zehn unheilsamen Handlungen und das Einhalten der Pratimoksha-Laien-Gelübde eine Richtschnur für mein tägliches Verhalten. Und speziell beim Abbau von Ärger haben mir die Ausführungen von Shantideva im fünften Kapitel seines Bodhicaryavatara sehr geholfen, in denen empfohlen wird, beim Aufkommen von Leidenschaften wie Holz zu verharren:

(48) Wenn im Geist Verlangen oder Wut aufkommen, dann soll er weder handeln noch reden, sondern verharren wie Holz.

(49) Wenn das Denken geprägt ist von Übermut, Spott, Hochmut oder Selbstgefälligkeit, von dem Wunsch, andere bloßzustellen, von Heuchelei oder Hinterlist,

(50) wenn es das eigene Ich loben und andere tadeln will, wenn es beleidigend oder streitsüchtig ist, dann soll er verharren wie Holz.

(51) Wenn mein Denken nach Gewinn, Ehre und Ruhm trachtet, wenn es nach Dienern und Anhängerschaft strebt, oder wenn es auf Ehrbekundungen aus ist, dann werde ich wie Holz verharren.

(52) Wenn mein Denken das Wohl der anderen missachten und meinen eigenen Vorteil erreichen will, oder wenn es [sich durch] Reden [hervortun] will, dann werde ich verharren wie Holz.

(53) Wenn mein Geist unduldsam, faul, ängstlich, anmaßend oder geschwätzig ist, oder wenn er parteiisch ist für die eigene Seite, dann werde ich wie Holz verharren.

Man sieht, dass es bei Shantideva mit seiner Anweisung wie Holz zu verharren nicht nur um die Vermeidung von Ärger geht, aber es ist wenigstens ein Anfang in der eigenen Praxis, den ich als sehr wirkungsvoll empfunden habe.

**HS:** Ich kann sogar sagen, dass ich den Dharma mittlerweile in eigentlich allen Momenten als hilfreich und relevant erlebe. Der Dharma ist für mich eine feste Größe bzw. Stütze oder auch Orientierung im Alltag geworden. Hier ein Beispiel: Vor ein paar Tagen wurde ich Zeugin einer Mücken-Invasion. Innerhalb von 24 Stunden hatte ich pro Bein ca. 10 stark juckende Mückenstiche. Durch den Dharma konnte ich mich darin hindern, Mücken zu töten. Ich habe z.B. versucht mich durch lange Kleidung vor den Stichen zu schützen – leider nur mit mäßigem Erfolg. Ich habe zum Teil Mücken gefangen und rausgebracht. Trotz der Invasion bin ich auch nicht wütend geworden, weil ich verstehe, dass die Mücken wie alle Lebewesen nur nach Glück und Leidfreiheit streben. Den starken Juckreiz nehme ich, wenn selbst juckreizlindernde Salbe nicht mehr hilft, als Abbau von unheilsamen Handlungen wahr. Mit den Mücken, denen ich unfreiwillig Blut gespendet habe, und deren Nachwuchs habe ich dank der Blutspende eine karmische Beziehung aufgebaut, die ich in meinen Wunschgebeten nutzen möchte, um sie schnell zur Buddhaschaft zu führen. Unterm Strich geht es mir trotz der Mücken-Invasion und der Folge von juckenden Mückenstichen mit dem Dharma sogar besser, als wenn ich keine Stiche hätte. So die Theorie und tatsächlich auch die erste Empfindung. Trotzdem werde ich weiterhin versuchen mich vor Mückenstichen zu schützen. Mal schauen, ob und wann ich mich bereitwillig und mit Freude stechen lasse.

**TJ:** Für mich änderte sich mein Alltagsleben sehr stark, als ich wieder nach Deutschland zurückkehrte. Seit ich die 10-jährige Ausbildung in Sravasti Abbey in den USA abgeschlossen habe, finde ich mich in reichlich vielen Situationen wieder, die ich so während meiner Klosterzeit nicht erlebt habe. Dort war ich ständig in der Gemeinschaft von Ordinierten und Laienpraktizierenden. Ich war selten alleine. Hier in Deutschland wohne

ich momentan in einem Buddhistischen Zentrum mit nur einer weiteren Nonne. Ich meditiere jetzt täglich allein, nicht in einer großen Meditationshalle mit anderen zusammen. Da muss ich mich schon etwas mehr disziplinieren. Der Dharma hilft dabei, aber auch die Erinnerungen an die Gemeinschaft im Kloster. Nun berufe ich mich jedoch mehr auf Dharmaschriften und Belehrungen. Ohne Dharmawissen wüsste ich weder, wie und was ich zu meditieren hätte, noch wie ich im Alltag mit Weisheit und Mitgefühl zu handeln hätte.

Zudem befinde ich mich jetzt mitten in einer sehr aktiven und lauten Stadt, was auch neu für mich ist. Sravasti Abbey ist mitten in den Bergen in einer sehr ruhigen Gegend gelegen. Daher ist es für mich jetzt und hier besonders wichtig Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen. Wenn ich z.B. in der Stadt herumlaufe, um zum Dharma-Kolleg zu gehen, richte ich mich geistig auf den Dharma aus. Ich praktiziere liebende Güte, Mitgefühl oder kontempliere über das Abhängige Entstehen. Dabei muss meine Praxis nicht per se immer "Dharma" sein, es ist manchmal auch einfach nur ein freundliches Verhalten meinen Mitmenschen gegenüber z.B. in Form eines kurzen Gesprächs mit einer älteren Dame, ein Lächeln zu einer Mutter mit ihrem Kind oder auch mal ein Streichelkontakt mit einem Hund. So trage ich Buddha, Dharma und Sangha stets in meinem Herzen.

*Wenn Du Rat, Hilfe oder Trost im Dharma suchst, wie und wo suchst Du da?*

**TJ:** Zuallererst versuche ich Rat, Hilfe oder Trost durch Meditation zu erlangen. Wenn mir das nicht gelingt, dann suche ich tatsächlich in Dharmabüchern oder Belehrungen Rat. Dabei bemühe ich mich den Dharma als eine persönliche Anweisung anzunehmen. Mit dieser Motivation finde ich sehr oft Rat, Hilfe und Trost. Wenn das aber auch nicht helfen sollte, dann kontaktiere ich schon mal meinen Lehrer oder Dharmafreunde und vertraue mich ihnen an. Manchmal gehe ich auch einfach nur in die Natur, mache etwas Yoga oder entspanne mich in der Mantrarezitation. Ich wende auch gerne Atemübungen an. Das beruhigt das Herz, und mein Geist wird etwas klarer. Dann kann ich oft selber Antworten zu meinen Fragen finden und ich habe mehr Ressourcen mir selbst eine Hilfe zu sein, z.B. durch die Anwendung von Meditation.

**LD:** In der eigenen Praxis, wie gering sie auch sei, finde ich Trost, ganz grundlegend in der Zufluchtnahme und der inneren Ausrichtung. Rat und Hilfe finde ich in Geistesschulungstexten, Büchern wie Santidevas Bodhicaryavatara, im Lamrim, in Praxisbüchern und in Gesprächen mit anderen Praktizierenden und mit Lehrern.

**MD:** Auch ich höre meinen Lehrern zu, meditiere, chante, lese Dharmabücher und tausche mich mit meinen Mitstudenten im Dharma-Kolleg aus und Menschen mit ähnlich hilfreichem Mindset.

**ES:** Ganz ähnlich überlege ich manchmal, welche Situationen in den Geistesschulungstexten beschrieben werden und ob ich etwas daraus als Richtlinie für meine Handlungen ableiten kann. Die 37 Übungen für Bodhisattvas etwa beschreiben verschiedene, eher extreme Situationen, in die so ein Bodhisattva geraten kann und was er dann macht. Man mag denken, dass in meinem Alltagsleben die Situationen ja wohl kaum so extrem sind, dass „mir jemand den Kopf abschlägt, obwohl ich nicht den geringsten Fehler begangen habe“. Aber die innere Dramaqueen sorgt bei mir schon dafür, dass die kleinen Probleme entsprechend aufgebauscht werden, um damit vergleichbar zu sein.

**IT:** Trotzdem, wenn man die Äonen vor sich sieht, die der Sutra-Weg für einen bereithält, dann kann da schon manchmal das Gefühl von Depression oder Hoffnungslosigkeit aufkommen. Tantra-, Dzogchen- und Mahamudra-Lehren scheinen einem dagegen Hoffnung zu machen, dass das Ziel doch irgendwie erreichbarer ist, bzw. dass es gar kein Ziel im Sinne eines von mir getrennten Zustands am Ende eines Weges gibt, sondern dass ich „nur“ erwachen muss zu dem ursprünglichen Gewahrsein des Geistes. Diese Vorstellung ist für mich sehr tröstlich.

**HS:** Mir hilft der tantrische Weg mit der Reinen Sicht und dem Gottheiten-Yoga. Wenn ich mich gefühlt in einer Sackgasse befinde, dann überlege ich, wie sich mein Lehrer oder auch mein Yidam in dem Fall verhalten würden. Meist reicht dieser Gedanke aus, dass ich mich entspanne und Lösungswege für das Sackgassen-Problem erkenne.

**Gibt es Situationen, in denen Du konkrete Erfahrungen mit der Wahrheit des Dharma gemacht hast oder machst?**

**HS:** Ja, klar. Mein Mückenstich-Beispiel ist ein Beweis dafür: wenn ich den Dharma anwende und Mitgefühl und Empathie mit anderen Lebewesen habe, sowie versuche eine altruistische Sichtweise einzunehmen, dann geht es mir unterm Strich sogar besser, als wenn ich nicht gestochen worden wäre. Aus der weltlichen Perspektive ist das völlig unlogisch und dementsprechend auch nicht wirklich nachvollziehbar. Alle, die sich mit dem Dharma beschäftigen, können verstehen, dass das mit einer gewissen Übung wirklich funktioniert. Genauso wie es in dem Sutrazitationsvers aus dem Gebet „Die Drei stets zu Praktizierenden“ lautet:

*Begehe keine schlechten Taten,  
vollführe das Heilsame auf vortreffliche Art,  
und bezähme vollständig deinen Geist:  
Das ist die Lehre des Buddha.*

**MD:** Ja, insbesondere in schwierigen Situationen mache auch ich solche Erfahrungen. Dharma prägt für mich aber allgemein die Einstellung zum Leben, die Ausrichtung, die Ziele und somit jede Situation. Wenn ich z.B. den Tag mit dem Wunsch beginne, dass alle Lebewesen glücklich sind und ich zum Wohl der Lebewesen die Buddhaschaft erreichen möchte, dann erfahre ich einen anderen Tag als ohne diesen Wunsch.

**TJ:** Deswegen ist der Dharma ein wahres Juwel. Für mich war der Methodenpfad vor ca. 25 Jahren der Einstieg in den Budhadharma. Ich habe schon als Studentin mit nur wenig Praxis z.B. in den vier Unermesslichkeiten oder der konzentrativen Meditation sehr viel Positives im Alltag erwirken können und mein Leben machte auf einmal Sinn. Ich hatte einen Pfad gefunden mit einem Ziel, das sich mir sofort erschloss. Das hat mich damals überzeugt, da tiefer und ernsthafte einzusteigen. Als ich dann vor ca. 20 Jahren im Kloster Antaiji in Japan mehrere Retreats mitgemacht habe, erkannte ich die Meditation als wahre Medizin für den Geist. Ich wusste von da an, dass sehr viel Potential in uns Menschen liegt und dass der Dharma uns helfen kann, es frei zu setzen. Das hat die Richtung meines Lebens geändert und ich habe mich fortan mit viel mehr Überzeugung und innerer Freude der täglichen Meditation und dem Lernen des Dharma gewidmet.

**Welche Rolle spielt bei der Dharma-Praxis dein eigenes Urteilsvermögen, wieviel souveränes Selbstvertrauen braucht man für den Dharma?**

**MD:** Ein gewisses Urteilsvermögen und Selbstvertrauen halte ich für die Dharmapaxis und auch für das weltliche Leben als notwendig. Die Frage ist, auf welcher Grundlage sie basieren. Welche Sicht habe ich auf mich und die Welt und ist diese eher „realitätsnah oder -fern“? Hier hilft wiederum die Auseinandersetzung mit dem Dharma.



**HS:** Das eigene Urteilsvermögen sowie ein souveränes Selbstvertrauen spielen eine unabdingbar wichtige Rolle in der Dharma-Praxis. Ohne Vertrauen geht es aber auch nicht. Ist das Vertrauen gepaart mit Erkenntnissen, die aus dem eigenem Urteilsvermögen gespeist sind, und kommt noch ein gesundes und souveränes Selbstvertrauen hinzu, dann ist das eine perfekte Basis für Dharma-Praxis. Wie schon Buddha Shakyamuni selbst gesagt hat, soll man etwas nicht glauben, weil er oder andere Meister es sagen oder weil viele andere es so glauben. Man soll

nur glauben, nur annehmen, wenn man es selbst geprüft hat, wie ein Goldschmied das Gold prüft, bevor er es kauft, durch Reiben, Schneiden und Brennen. Wie soll ich ohne eigenes Urteilsvermögen und souveränen Selbstvertrauen in der Lage sein, etwas zu überprüfen?

**IT:** Ja, das genaue Zitat lautet dazu nämlich:

*Akzeptiere mein Dharma nicht bloß aus Respekt vor mir, sondern analysiere und prüfe ihn auf die Art und Weise, wie ein Goldschmied Gold analysiert – durch Brennen, Schneiden und Reiben.*

Shantarakshita zitiert Buddha im Kompendium über Realität (*Tattvasamgraha*)

Der Dalai Lama und Thubten Chodron weisen im zweiten Band ihrer Reihe der Library of Wisdom and Compassion darauf hin, dass das Brennen, Schneiden und Reiben sich auf die Suche nach äußerlichen, innerlichen und sehr subtilen Unreinheiten bezieht, die durch diese drei verschiedenen Methoden des Goldschmieds geprüft wurden. Auf das Geistesstraining übertragen, bedeutet dies, dass die offensichtlichen Phänomene, die leicht verborgenen und die äußerst verborgenen jeweils durch unterschiedliche Methoden geprüft werden müssen, nämlich durch unsere sechs Sinne – die fünf körperlichen und den geistigen –, durch eigene Schlussfolgerungen bzw. durch Schlussfolgerungen von verlässlichen Autoritäten wie dem Buddha.

Dieser Auftrag des Buddhas an uns, seine Lehren selbst zu prüfen, verlangt uns schon eine gehörige Portion „souveränes Selbstvertrauen“ ab. Und es ist gut, sein eigenes Urteilsvermögen nicht „an der Tempeltür“ abzugeben. Die obige Auflistung der Phänomene, mit denen wir es im Buddhismus zu tun haben, zeigt uns aber auch die Grenzen dieses eigenen Urteilsvermögens auf. Es gibt eben im Buddhismus äußerst verborgene Phänomene, angefangen bei einem so wichtigen Thema wie Karma und seinen Wirkungen bis hin zu der Lehre über die Vier Buddhakörper. Bei diesen äußerst verborgenen Phänomenen müssen wir uns auf das Wort Buddhas verlassen. Spätestens hier spielt das Vertrauen die entscheidende Rolle. Dieses sollte uns aber nicht schwerfallen bei dem großen Lehrer, der das Abhängige Entstehen und die Leerheit gelehrt hat. Ich empfinde daher das eigene Urteilsvermögen und das Vertrauen auf die Autorität Buddhas auch nicht als Widerspruch, sondern als fruchtbare Ergänzung für das Fortkommen auf dem spirituellen Weg.

**LD:** Auf eben diesem muss man sich selbst Zeuge sein, um zu erkennen, was sich im Bewusstsein an Gedanken und Einstellungen abspielt oder hereinschleicht. Dabei brauche ich Urteilsvermögen: Ist das, was ich gerade denke, heilsam oder wird es zu Leid führen? Wenn ich negative Gedanken zulasse und nicht dagegen angehe, gewöhne ich mich daran, bilde Gedanken- und Verhaltensmuster, die dann wieder Leid in Konsequenz bringen. Andererseits brauche ich auch ein Gewahrsein für meine bereits vorhandenen Muster oder Gewohnheiten, muss untersuchen, ob diese nützlich oder eher schädlich sind, im Jetzt und bezogen auf die Dauer, auch über dieses Leben hinaus, und muss diese mit Gegenmitteln angehen. Ohne Selbstvertrauen geht das nicht,

aber auch nicht ohne das Wissen, das ich im Studium des Dharma durch andere vermittelt bekommen habe.

**TJ:** Seitdem ich Zuflucht zu den 3 Juwelen genommen habe, habe ich tatsächlich mehr Vertrauen in mein eigenes Urteilsvermögen. Der Unterschied zu vorher ist schon phänomenal. Der Dharma ist für mich eine zuverlässige Richtschnur geworden. Ven. Chodron hat uns den Rat gegeben, wenn wir Entscheidungen treffen oder eine andere Richtung einschlagen müssen, auf 3 Dinge zu achten:

1. Welche Situation wird es mir ermöglichen, meine Verhaltensregeln am besten einzuhalten?
2. Welche Situation wird mein Bodhicitta und meine Weisheit erhöhen?
3. Welche Situation wird anderen langfristig am meisten nützen (wobei ich auch daran denke, dass die Vertiefung meiner Praxis langfristig anderen nützt)?

Wenn ich diesen Orientierungspunkten folge, hilft es mir sehr, Vertrauen in mein Urteilsvermögen zu haben. Und je mehr ich den Dharma verinnerliche, desto stärker wird auch mein Selbstvertrauen. Ich bin ausgeglichen, das Herz öffnet sich und mein Geist wird klarer. Damit kann ich wunderbare Wege beschreiten, die mir immense Freude und Glück verschaffen. Und wenn es schwierig wird, spüre ich eine innere Zuversicht, dass ich das Problem bewältigen kann. Ich scheue mich aber auch nicht, offen auf meine Lehrer oder Dharmafreunde zuzugehen und um Hilfe zu bitten. Schon ein wenig Ermutigung kann mein Selbstvertrauen wieder aufrichten und mich mit voller Tatkraft den Weg weiter gehen lassen. Auch hilft es, mein Vertrauen in den Dharma zu stärken. Ich verstehe längst nicht alles, nicht mal vieles, aber ich bemühe mich stets, Vertrauen zu haben und mein Vertrauen durch die Erkenntnis noch weiter zu stärken. Ein besseres Heilmittel, um mein Urteilsvermögen und mein Selbstvertrauen zu stärken, gibt es meiner Ansicht nach nicht.

**ES:** Diese Fragen von Ven. Chodron sind in der Tat eine prima Ausrichtungshilfe. So in etwa würde wahrscheinlich auch ein Bodhisattva vorgehen, wenn er vor eine Entscheidung gestellt wird. Mich fasziniert sehr, wie gerade der Aspekt der Souveränität bei ihnen beschrieben wird. Der ganze Pfad ist ja irgendwie ein schrittweises Entwickeln von eben dieser Qualität. Manchmal werden gewöhnliche Wesen ja auch die „Kindischen“ genannt. Geshe Sonam Namgyal kommentiert dazu manchmal, dass sie einfach nicht wissen, was sie tun. Erst als Heiliger erlangt man die Volljährigkeit, so sagt er scherzhaft. Aber tatsächlich werden die Bodhisattva so beschrieben, als wüssten sie stets, was gerade zu tun ist. Davon fühle ich mich sehr zur Selbstständigkeit in der Praxis ermutigt. Natürlich darf man um Rat fragen, aber irgendwann muss man auch verstehen, dass es zur Geistes Schulung eigentlich nichts Neues zu sagen gibt. Wenn man die Ratschläge, die in den Schriften enthalten sind, immer präsent hätte, dann wäre tatsächlich in jeder nur denkbaren Situation deutlich, welche Schritte zu gehen sind. Aber ich bin sehr dankbar für all die Gehhilfen in Form von Lehrern und wohlwollenden Dharmafreunden, solange ich noch laufen lerne.