



Die altruistische Liebe

FRAGEN AN DIE TEILNEHMER DES DHARMA-KOLLEGS

1. Welche Rolle spielt für dich das buddhistische Gebot der aktiven Erzeugung altruistischer Liebe im Alltag? Wann denkst Du besonders daran?

LD: Morgens, wenn ich aufwache, bemühe ich mich, eine gute Geisteshaltung gegenüber allen Lebewesen zu erzeugen und das als Motivation mit in den Tag und den Alltag zu nehmen. Ich richte mich aus, entsprechend der Lehre Buddhas zu handeln. Das heißt, nicht zu schädigen und den Erleuchtungsgeist zu erzeugen. Ich versuche mein ganzes Tun und Handeln von Körper, Sprache, Geist darauf zu richten, den größtmöglichen Nutzen für andere Lebewesen zu bringen. Aber das ist eher eine Antwort auf die Frage, wann die Erzeugung altruistischer Liebe im Alltag eine besondere Rolle spielt – das ist kein Gebot. Gebot passt ja gar nicht zur buddhistischen Lehre. Buddha empfiehlt, seine Lehre zu prüfen, wie man Gold kauft: Brennen, feilen, schneiden – untersuchen und dann selbst zu einem Schluss kommen. Da ist also keiner, der mir gebietet, wie ich zu handeln habe, weil er/sie es für gut befindet, sondern es ist ein Handeln aus Einsicht, dass ich nämlich in vielfacher Weise tagtäglich die Güte anderer erfahre und ein jedes der Lebewesen, mit denen ich auf solch vielfältige Art verbunden bin, genauso wie ich glücklich sein und Leiden vermeiden will. Ich finde es wichtig, mich auch immer wieder am Tag daran zu erinnern und den Geist erneut positiv auszurichten.

IT: Das buddhistische Ideal – und ich würde hier auch eher von einem Ideal sprechen als von einem Gebot – altruistischer Liebe ist auch für mich ein ständiger Begleiter. Ich habe das große Glück, in einer Familie zu leben, in der die Liebe allgegenwärtig ist. Sie ist mein Kraftquell, der mich die Herausforderungen des Alltags meistern lässt. Ich denke, dass wir natürlich im eigenen Inneren beginnen müssen mit der Entwicklung altruistischer Liebe. Es ist aber sehr förderlich, wenn man dazu ein konkretes und vertrautes Gegenüber hat, an dem man sich täglich üben kann und das einem die eigenen Fort- oder Rückschritte sehr schnell widerspiegelt. Gerade wenn es mal nicht so läuft in der Familie, ist das ein gutes Übungsfeld für Geduld und altruistische Liebe, die nichts für sich selbst will – auch und gerade nicht, dass es so läuft, wie man es sich selbst wünscht.

Damit nimmt die Familie meiner Meinung nach eine Mittlerposition ein zwischen den Bemühungen des eigenen Geistesstrainings und dem Wirken in der Gesellschaft als Ganzes – ähnlich wie es Konfuzius in dem ihm zugeschriebenen Großen Lernen (Daxue) beschreibt: die frühen Könige, die ihre Staaten gut regierten, ordneten zunächst ihre Familien, und um das zu bewerkstelligen, kultivierten sie noch davor die eigene Person. (...). Das große Netz, das die Gesellschaft als Ganzes darstellt, besteht aus vielen kleinen Netzen, von denen wir ein Teil sind.

BC: Die altruistische Liebe muss aktiv erzeugt werden. Das erfordert bei mir eine bewusste Anstrengung und regelmäßige Praxis. Ein erster Schritt ist die Achtsamkeit, die mir hilft, im Moment präsent zu sein. Wenn ich mit anderen Menschen interagiere, versuche ich, aktiv zuzuhören und, soweit es mir möglich ist, „wirklich“ anwesend zu sein. Um Mitgefühl zu entwickeln, versuche ich auch, mich in andere hineinzusetzen. Sehr stark fühle ich es gegenüber Tieren. Ich denke darüber nach, welche Herausforderungen sie möglicherweise haben, und stelle mir vor, wie ich mich in so einer Situation fühlen würde. Ich wiederhole in Gedanken dann auch Sätze bezüglich der vier Unermesslichkeiten.

HS: Die aktive Erzeugung von altruistischer Liebe im Alltag mache ich zum Teil gar nicht mal so bewusst und außerdem nicht nur aus reiner Nächstenliebe. Ich fühle mich selber sehr gut und glücklich, wenn ich eine altruistische Geisteshaltung erzeugen kann und versuche daher so oft und so lange wie möglich, in diesem Geisteszustand zu verweilen. Daher erinnere ich mich mehrmals am Tag daran. Gerade wenn ich merke, dass mein Geist eng wird durch Begierde oder auch Wut und Ärger, hilft mir die altruistische Liebe oder das Mitgefühl, um wieder einen weiten Geist zu bekommen. (...) Gerade in Bezug auf meine im Alltag angewendete tantrische Praxis des Gottheiten-Yogas klappt es ganz gut. Wenn ich beispielsweise beim Spaziergang in den sogenannten göttlichen Stolz gehe, kann ich bei mir gut beobachten, wie sich meine Sichtweise und Bewertung/ Interpretation des Wahrgenommenen verändert, wodurch ich unvoreingenommener, freier, weiter, friedlicher und natürlich auch liebender werde.

ES: Bei mir wird aktives Eingreifen immer dann besonders nötig, wenn ich an Orten bin, die sehr voll und chaotisch sind, wo auch jeder nur schnell sein Ziel erreichen möchte, bereit sich im Zweifelsfall gegen andere durchzusetzen. Der Hamburger Hauptbahnhof ist ein Ort, an dem solch eine Stimmung herrscht. Da merke ich dann oft, dass schier alle mich anfangen zu nerven. Mit jedem Schritt, den irgendjemand tut, scheint er mir nur in die Quere zu kommen. Der Geist kann da erstaunlich schnell sehr eng werden. Und das ist genau das, was es dann wieder zu ändern gilt - die Enge, der einseitige Blickwinkel. Dann versuche ich mich daran zu erinnern, dass alle hier am Bahnhof aus einem berechtigten Bedürfnis heraus losgegangen sind und genauso wie ich aus bestimmten Gründen an ein Ziel gelangen möchten. Das ist irgendwie eines der Leiden im Daseinskreislauf, dass man immerzu irgendwohin muss, immerzu irgendetwas machen muss. Nie gibt es eine Pause, selbst in der Freizeit glauben wir noch, dass wir erst einmal wegfahren müssen, bevor wir Ruhe finden. Und dann halten uns die Verrichtungen eines Touristen doch wieder von derselben ab.

TJ: Bevor ich auf den Buddhadharma traf, habe ich nicht einmal gedacht, dass die altruistische Liebe überhaupt existiert, geschweige denn, dass sie die Antwort auf viele meiner Lebensfragen sein könnte. Diese Praxis ist für mich mittlerweile aber

essentiell und hat mein Leben recht schnell verändert. Die altruistische Liebe geht mit dem Mitgefühl einher. Das Glück der anderen ist auch mein Glück. Das bedeutet natürlich, dass auch sie von Leiden frei sein sollen. Ich sehe mein eigenes Leiden und das der anderen und wünsche mir und allen anderen aus diesem Zustand heraus Leidfreiheit und Glück.

In den meisten Fällen denke ich an die altruistische Liebe, wenn ich schweres Leid sehe, z.B. wenn Menschen in Kriegen bombardiert und getötet werden oder Tiere durch Umweltveränderungen leiden und sterben. Ich denke aber auch daran, wenn ich das Gute in der Welt sehe, z.B. Menschen, die sich für andere einsetzen, für die Menschenrechte, für Umweltschutz etc. Auch wenn ich mich an meine Lehrer erinnere und an ihr unermessliches Mitgefühl und ihre unermessliche Liebe für uns, öffnet der Gedanke an die altruistische Liebe mein Herz und stärkt mich in der Ausübung dieser.

2. Welche Erfahrungen hast Du damit gewonnen - in Bezug auf dich selbst und in Bezug auf die Situation in deiner Umwelt?

HS: Am Anfang meines buddhistischen Werdegangs habe ich einem Familienmitglied gesagt, dass ich alle Menschen gleich bzw. so lieben möchte, wie ich dieses Familienmitglied liebe. Die Person war darüber nicht sehr erfreut und konnte meinen Wunsch auch nicht nachvollziehen. Dabei habe ich betont, dass sich daraus nicht automatisch die gleichen Handlungsweisen ableiten. Im Kontakt mit Menschen, mit denen ich vertraut oder intim bin, verhalte ich mich anders als gegenüber sogenannten fremden Personen. Aber im Geist möchte ich alle Wesen gleich lieben. Aus dieser Erfahrung habe ich gelernt, dass ich nicht allen meine Entscheidungen mitteilen muss (um ggf. Verletzungen zu vermeiden) und Weisheit auch bei der altruistischen Liebe eine wichtige Rolle spielt.

LD: Meiner Beobachtung nach ist der Zusammenhang folgendermaßen: wann immer und je mehr es mir gelingt, eine positive Geisteshaltung anderen gegenüber zu erzeugen, desto ausgeglichener, toleranter, stressresistenter bin ich, desto weniger Konflikte habe ich, desto glücklicher bin ich. Je liebenswerter ich andere Lebewesen sehe, desto weniger laufe ich Gefahr, ihnen zu schaden, und umso weiter wird auch der Blick. Es fällt dann leichter, Rücksicht zu nehmen, und mehr Harmonie ist in der Gemeinschaft.

TJ: Ich kann an Erfahrung noch hinzufügen, dass ich durch die Beschäftigung mit der altruistischen Liebe auch selber mehr in die Praxis gekommen bin. Sie hatte enorme Auswirkungen auf mein Leben. Nicht, dass ich altruistische Liebe verwirklicht hätte, aber allein die Annäherung daran empfinde ich als sehr kraftvoll. Sie hat meine Beziehungen zu anderen und auch zu mir selbst geheilt. Sie hat mir auch Kraft und Zuversicht gegeben, den Weg des Herzens zu gehen, d.h. auf mein Gefühl zu achten, wenn ich Entscheidungen treffe, und nicht nur darauf zu hören, was andere von mir erwarten oder sich wünschen. Meine Mutter wollte anfangs, dass ich eine Familie gründe, doch habe

ich mich für den Weg einer Nonne entschieden. Das war ein tiefer Herzenswunsch, den ich mir lange und gut überlegt habe. Ich wollte für andere da sein, mein Leben mit vielen teilen, kein Leid erzeugen und meinen Geist zum Guten hin wandeln. Ich wollte einen kraftvollen Geist erlangen, ihn durchdringen mit altruistischer Liebe, so dass ich anderen von großem Nutzen sein kann. (...)

ES: Ich finde auch, dass es eigentlich eine sehr dankbare Praxis ist in dem Sinne, dass man schnell selbst etwas davon hat, sein Herz anderen gegenüber zu öffnen. Man fühlt sich fast schon augenblicklich besser. Ja, und wenn man diese Erfahrung einmal gemacht hat, dann gibt es eigentlich nur noch eine Aufgabe zu erledigen, nämlich sich daran auch zu gewöhnen. Es muss geradezu reflexhaft werden, dass man an andere denkt, so wie man im Moment eben reflexmäßig an sich selbst denkt. Bis es soweit ist, führt man solche Empfindungen immer und immer wieder künstlich herbei.

BC: Ein weiterer Weg, altruistische Liebe zu kultivieren, besteht für mich darin, aktiv Gutes zu tun. Man sucht nach Gelegenheiten, anderen zu helfen, sei es durch kleine Gesten wie ein freundliches Wort oder eine helfende Hand oder durch größere Taten, wie Freiwilligenarbeit, wo immer sie gebraucht wird. Darüber hinaus spielen Meditation und Kontemplation eine wichtige Rolle für mich, aber auch mein täglicher Austausch im Dharmakolleg, mit Euch, meinen Mitstudierenden. Unsere Diskussionen über Erfahrungen und auch Herausforderungen im Zusammenhang mit der Erzeugung von Bodhicitta inspirieren und motivieren mich sehr. Auch gerade in schwierigen Zeiten ist es eine entscheidende Bedingung für mich, an eine Gruppe angebunden zu sein, die eine gleiche Ausrichtung im Leben hat. (...) Besonders in stressigen oder herausfordernden Momenten erinnere ich mich daran, dass Mitgefühl und Verständnis nicht nur für andere sondern auch für mich selbst wichtig sind.

3. Wie hilft die Entwicklung von altruistischer Liebe in ernststen Konflikten, in Begegnung mit dem Ultra-Bösen?

BC: Die Entwicklung von altruistischer Liebe erweist sich für mich als äußerst hilfreich, auch in ernststen Konflikten. Sofern es mir gelingt, diesen Geisteszustand in solch herausfordernden Situationen zu erzeugen, hilft es mir, einen Schritt zurückzutreten und die Situation aus einer eher verständnisvollen Perspektive zu betrachten, anstatt impulsiv zu reagieren.

LD: Ich möchte die Fragestellung umformulieren, damit ich sie überhaupt in Beziehung zu meinem Alltagsleben setzen

kann: wie hilft mir altruistische Liebe in Konflikten? Generell gesprochen: Es schützt den eigenen Geist, es nimmt die Schärfe. Ich denke an Situationen aus meinem persönlichen Erleben, was sich alles sehr im Rahmen hält, d.h. ich selbst habe keine Ausnahmesituationen im Sinne von Naturkatastrophen, Flucht, Krieg etc. mit all seinen schrecklichen Begleiterscheinungen durchleben müssen. In solchen Situationen würde man vielleicht eine solch drastische Benennung vergeben – welche andererseits aber wieder auf Abwege führen kann, weil es eine wahrhafte Existenz etwas abgründig Bösen im Außen nahelegt. (...)

IT: Das „Ultra-Böse“ würde ich als Buddhistin als „Mara“ bezeichnen. Dabei verstehe ich darunter nicht nur unsere eigenen Leidenschaften. So, wie ich durchaus an Buddhas glaube – auch daran, dass sie uns in Form von Sambhogakayas und Nirmanakayas erscheinen können – so glaube ich, dass uns auch Mara erscheinen kann – in ebenso vielfältigen Erscheinungsformen wie Buddhas. Wieso auch nicht? Schließlich würde es ohne Mara keinen Buddha geben und umgekehrt. Denn in dem Moment, in dem ich von Beendigung der Leidenschaften spreche, schaffe ich damit gleichzeitig etwas, das beendet werden muss, also Mara. Buddha ist nicht ohne Mara denkbar. Nun ist es aber natürlich nicht alltäglich, dass wir wissentlich einem Buddha oder Mara begegnen. Mit Erscheinungsformen von Mara kommen wir hingegen schon eher in Kontakt. (...)

Aber was Extremsituationen betrifft, nach denen hier gefragt wird, also „in ernststen Konflikten, in Begegnung mit dem Ultra-Bösen“ kann ich ebenfalls nicht aus eigener Erfahrung sprechen, sondern muss auf die Vorstellungskraft rekurrieren, wie ich dann handeln würde. In einem solchen Fall müsste ich einen „Ebenen-Sprung“ vollziehen. Ich könnte nicht auf derselben (konventionellen) Ebene sagen, mein Gegenüber verdient genauso viel Liebe und Zuneigung wie ein Buddha. Ich würde versuchen, auf der konventionellen Ebene mich zu wehren, und wenn das nicht möglich sein sollte, dem Tod oder dem Unvermeidlichen so gelassen wie möglich entgegenzusehen. Gleichzeitig würde ich durch das „Springen“ auf eine höhere Ebene – die Veränderung meiner Wahrnehmung durch das Einnehmen einer anderen Sichtweise – versuchen, das „Ultra-Böse“ ebenso als Emanation anzusehen wie den Buddha. Letztlich sind beides Erscheinungsformen derselben Grundenergie, die aus dem einen Großen Bewusstsein kommen.

TJ: Man gibt den anderen, der das „Böse“ verkörpert, vor allem nicht auf. Wenn man den Wunsch in sich verspürt, dass andere glücklich sein mögen, dann wird man selber nicht noch dazu beitragen, dass ein Mensch, der Negatives tut, noch mehr leidet. Natürlich kann man jemanden in die Schranken weisen und das

ist z. T. auch nötig, aber das muss nicht ein Zeichen mangelnder Liebe sein, sondern das Gegenteil. Mit altruistischer Liebe wird der andere auch zum Objekt des Mitgefühls und man wird sich bemühen, selbst diese in sich zu entwickeln. (...)

HS: Aus meiner Perspektive gibt es gar keine Ultra-Bösen. Alles Samsarische hat positive wie negative Aspekte – auch wenn sie manchmal im ersten Moment nicht ersichtlich sind. Wie ich schon gesagt habe, ist altruistische Liebe wichtig für mein eigenes Wohlbefinden. Aus diesem Grund bin ich meistens um harmonische Beziehungen und ein gutes Betriebsklima bemüht, wobei dafür mehr als eine einzelne Person notwendig ist. (...)

4. Was tust Du, wenn Du beim Aufrechterhalten der Liebe innerlich an deine Grenzen kommst?

BC: In solchen Fällen erinnere ich mich daran, dass es in Ordnung ist, auch für mich selbst Verständnis zu pflegen. Ich praktiziere Achtsamkeit auch, um meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen, und erlaube mir in solchen Momenten eine kurze Pause einzulegen, wenn ich mich überfordert fühle. Manchmal hilft es, mich auf meine Atmung zu konzentrieren oder eine kurze Meditation einzulegen, um die Klarheit und Ruhe zurückzugewinnen, die notwendig sind, um altruistische Liebe authentisch zu leben.

LD: Ich empfinde es auch als einen wichtigen Punkt, ehrlich zu gucken, wo man selbst steht und sich abzuholen, an dem Punkt zu beginnen oder fortzufahren mit der Praxis. Erst einmal bemühe ich mich um eine kontinuierlich positive Haltung gegenüber den Lebewesen. Ich muss mich aktiv darum bemühen, solange ich keine nicht-künstlichen, spontan vorhandenen positiven Geisteszustände habe. Dazu mache ich mir immer wieder die Vorteile eines gezähmten Geistes und die Nachteile eines ungezähmten Geistes deutlich. Und dann gibt es ja Geistes-schulungstexte, die uns von den buddhistischen Meistern an die Hand gegeben wurden und vielfältige Methoden und Ansätze: Kontakt vermeiden, wenn es gar nicht anders geht, zu Holz werden, nicht reagieren, wenn man sich gereizt fühlt und der Situation nicht gewachsen ist; Gegenmittel für Wut kultivieren und kontemplieren. Den eigentlichen „Feind“ erkennen, die eigenen Leidenschaften zähmen und damit die Ursache angehen; ein gutes Praxis- oder Gebetsbuch zur Hand nehmen und einen inspirierenden Text kontemplieren. (...)

TJ: Ich ziehe mich dann erst einmal zurück, wenn ich an meine Grenzen komme, beschäftige mich mehr mit dem Dharma und meditiere mehr. Ich stärke meine Zuflucht. Dazu gehört auch, dass ich mich, wenn ich selber nicht weiterkomme, auch durch-

aus an meinen Lehrer wende und um Rat bitte oder ich spreche mit Dharma-Freunden. Verstärkt wende ich mich dann auch der Analyse zu und suche nach dem inhärenten oder eigenständig in sich existierenden „Bösen“. Ist er / sie im Kopf? Wo im Kopf genau? Oder im Herzen? Wo genau dort? So schaue ich in jeder Zelle und finde das Böse nicht. Das löst das krampfhaft, schmerzhaftes Festhalten am Objekt, dem vermeintlich Bösen. Diese Praxis bedarf aber einer steten Wiederholung, bis es zu einer stabilen Einsicht kommt.

HS: Wiederholung ist ein gutes Stichwort. (...) Wichtig ist, dass ich dabei auch liebevoll mit mir umgehe, denn wenn ich selber ruhig, ausgeglichen und in meiner Kraft bin, kann ich mich auch gut um andere kümmern. Seine Heiligkeit der Dalai Lama hat einmal gesagt, dass die schlauen Egoisten eigentlich Altruisten sein müssen, weil durch altruistisches Handeln das eigene Glück entsteht. Auch Shantideva betont: Alle meine schönen und angenehmen Empfindungen im Hier und Jetzt sind durch heilsame Taten in der Vergangenheit und in früheren Leben in Verbindung mit anderen Wesen entstanden. (...) Wenn ich meine inneren Grenzen überschreite, dann kann sich die anfängliche Motivation von altruistischer Liebe auch umkehren. In Ausnahmesituationen treten gewohnheitsmäßige „Schutzmechanismen“ ein, in denen das eigene Ego vor der altruistischen Liebe steht. (...) Wenn ich aber merke, dass die Herausforderung zu groß ist oder ich ggf. innerlich schon angeschlagen bin, dann ist „Flucht“ bzw. Ausweichen oder Rückzug eine gute Alternative. Ich muss meine Grenzen kennen und mich selber fühlen und einschätzen können. (...)

ES: Grenzen kann man aber auch als die eigentlichen Wachstumschancen sehen. Wo sonst soll Wachstum stattfinden als in dieser Zone? Also kann ich dankbar sein, wenn ich an eine solche Grenze gerate, denn erst dort kann man etwas erreichen, was vorher noch nicht möglich war. Das bedeutet, in den Momenten, in denen mir jemand als durch und durch störend erscheint, unternehme ich noch einmal eine Extra-Anstrengung in Sachen Perspektivwechsel. Es ist ganz entscheidend, dass man eine festgefahrene Situation aus irgendeinem neuen Blickwinkel sehen kann. Notfalls frage ich jemanden, ob er mir dabei helfen kann, oder ich lasse sogar meine Fantasie spielen und denke mir irgendein Szenario aus, in dem der Störenfried besser dasteht, weil er diesen oder jenen plausiblen Grund für sein Verhalten hat. Der Wahrheitsgehalt ist dabei vollkommen unbedeutend. Ich nutze das lediglich als ein Mittel, den verhärteten Geist wieder aufzuweichen. Ist der Anfangswiderstand erst einmal überwunden, kann man auf diese Weise sogar Spaß haben. Wer mag nicht eine gute Geschichte hören? Und ein amüsiertes Geist lässt sich viel leichter zum Lieben überreden.