

Die Kraft der Trauer und des Gebets

von Geshe Tenpa Choephel
auf Basis eines Gesprächs mit Christine Rackuff

Bernhard Spitz

Trauer und Tränen, der Schmerz, der entsteht, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren oder leidvolle Erlebnisse in den Lebensabschnitten Krankheit, Alter und Tod hinnehmen müssen, sind sehr menschliche, in ihrer Emotionalität verständliche Reaktionen. Wir sollten sie nicht unterdrücken. Trauer wird von Menschen im Westen und im Osten ähnlich intensiv gefühlt. Nur die Sichtweise ist etwas anders. Hier im Westen erscheint sie enger, im Osten, insbesondere in buddhistischen Vorstellungen, bezieht man in Trauer und Verlust karmische Gesetzmäßigkeiten mit ein.

Als Buddhisten haben wir zum Beispiel den Gedanken, dass es ohne Ursache keine Wirkung gibt und wir wegen unserer vorausgegangenen negativen Handlungen Negatives durchmachen müssen. Das Tolerieren des Leidens ist selbst mit dieser Erkenntnis nicht einfach. Als Erstes brauchen wir eine Art Verständnis und Glauben in die buddhistische Vorstellung von Ursache und Wirkung. Allgemein heißt es in den Texten zur Geistesschulung,



Jens Nagels

Geshe Tenpa Choephel, der 1994 bis 1996 in Hamburg lebte, unterrichtet heute im Tibetisch-Buddhistischen Zentrum Berlin.

dass man alles Positive auf die Güte der Lebewesen zurückführen und alles Negative sich selbst zuschreiben sollte. Dann wird man auch im Todesfall nur der Hilfe, Unterstützung und Liebe gedenken, die man von dem dahingegangenen Menschen erfahren hat. Wenn man dann in Trauer verfällt, ist das etwas durchaus Angemessenes.

Für alle Lebewesen beten

Bei den Tibetern wie vielleicht bei allen Buddhisten kommt noch etwas anderes hinzu. Es werden Gebete gesprochen, in denen man sich die allgemeinen Zustände des Daseinskreislaufs bewusst macht. Wir denken, dass das gesamte Leben und Sterben von Leiden durchdrungen ist. Wir denken, wie wichtig es ist, alle Lebewesen aus diesem Leiden zu befreien, damit sie nicht weiter im Kreislauf der Existenzen umherirren müssen. Die Gebete richten sich also nicht nur auf uns selbst, sondern auf alle leidenden Wesen in den sechs Bereichen. Wichtig ist dabei, alle Wesen in die Befreiung vom Leiden

einzu beziehen. Damit erhält die Gebetspraxis eine weitere Dimension. Persönliche Trauer wird zur Hilfe für andere Wesen und damit wertvoll.

Wenn man weint, kann das zwei Gründe haben. Der eine hat z.B. mit dem Menschen zu tun, den wir verloren haben und der uns nun fehlt. Der andere kann *Bodhicitta* sein, das große Mitgefühl, wie es der Dalai Lama manchmal beschreibt, das Mitgefühl für alle leidenden Wesen in den sechs Bereichen. Als Anfänger haben wir noch nicht die große Liebe eines Bodhisattva. Wir halten eher daran fest, wie traurig es ist, dass gerade uns etwas Leidvolles passiert, dass ‚ich‘ leide. Aber eigentlich sollten wir wegen des großen Leidens der anderen Wesen weinen, nicht unseretwegen. Beim Tode von Geshe Thubten Ngawang sollten die Menschen keine Tränen vergießen, weil er von ihnen gegangen ist oder denken: „Oh, nun bin ich allein, nun muss ich ohne ihn auskommen“. Wir sollten eher denken: „Dieser bedeutende Mensch ist gestorben, der spirituelle Meister ist tot, die Wesen haben seine Hilfe nicht mehr, damit erleidet der Dharma großen Schaden.“ Wenn wir so denken und fühlen, entsteht eine große Kraft, die allen Wesen zugute kommt. Anderes Weinen und Trauern hat keinen Nutzen.

Jemand, der seinen Geist umfassend schult, wie es im *Lamrim*, dem *Stufenweg zur Erleuchtung*, erklärt wird, nimmt die Trauer zum Anlass, seine Geisteskraft weiter zu stärken. Damit will er die höchste Motivation vertiefen, zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung zu erlangen. Es setzt viel voraus, diese höchste Zielsetzung zu haben. Praktizierende, die sich damit überfordert fühlen und eine mittlere Motivation haben, streben die eigene Befreiung aus dem Daseinskreislauf an.

Als Drittes gibt es die anfängliche Motivation. Sie gliedert sich in zwei Teile: Dass man die Lehre von der Wiedergeburt akzeptiert und sich wünscht, in der nächsten Existenz ein höheres Dasein mit mehr Glück zu erfahren. Menschen, die Wiedergeburt nicht akzeptieren, möchten vielleicht wenigstens in diesem Leben die karmischen Gesetzmäßigkeiten für sich nutzen,



„Möge
all das, was
ich an Heilsamem ange-
sammelt habe, zur Ursache
dafür werden, dass ich sel-
ber in naher Zukunft zum
Hort der Lehren und des
Schutzes für alle
Lebewesen in den
sechs Bereichen
werde.“

Verbindung mit einem hochstehenden Wesen, auch den eigenen Eltern, entsteht im Gebet eine große Kraft. Zum Abschluss widmen wir, den Absichten des Lamas entsprechend, all das Tugendhafte, für das wir gebetet haben, allen Lebewesen. Dies hat eine große Wirkung. Wieso? Weil nun unsere Gebete mit der Motivation des Lama übereinstimmen, der alle Wesen vom Leiden befreien und in Glückseligkeit versetzen möchte.

Wenn man das Heilsame den reinen Absichten des Lamas widmet, wird man selber ein großes Maß an Verdienst anhäufen. Es ist also wichtig, in Übereinstimmung mit den Gedanken des Lamas zu beten, zu praktizieren und dies dann zu widmen. In Bezug auf normale, einfache Wesen oder Haustiere wie Hund und Katze, ist die Kraft der Gebete nicht so groß.

Die eigene Geisteshaltung bestimmt die Kraft eines Gebetes. Sie entscheidet darüber, wofür es Ursache wird und wofür nicht. Selbst wenn man nur ein einziges OM MĀṆĪ PADME HŪM mit der wirklich altruistischen Geisteshaltung spricht, dass alle Lebewesen dauerhaftes Glück und Erleuchtung erfahren mögen, kann man eine ungeheure positive Kraft in Bewegung setzen. Vollführt man stattdessen längere Praktiken mit schwächerer Motivation, so ist auch die Kraft des Gebetes geschwächt. Somit ist es unbedeutend, ob man traditionelle vorformulierte Gebete benutzt oder Gedanken aus dem eigenen Herzen schöpft. Beides kann, entsprechend der Absicht, stark oder weniger stark



„Möge
ich, solange der
Raum besteht, solange
es leidende Lebewesen
gibt, danach trachten,
sie zu befreien.“
(Śāntideva)

sein. Der grundsätzliche Unterschied zwischen Gebet und Widmung liegt darin, dass man für ein Gebet, wie es wörtlich heißt, „keine Substanz benötigt“. Bei einer Widmung braucht man etwas, was man widmen kann. Dies ist nicht materiell gemeint. Wir bauen vielmehr eine geistige Substanz auf, wenn wir für die höchste Erleuchtung aller Lebewesen beten, dass sie von allem Leiden frei sein und lange leben mögen. Diese Substanz ist hier als Verdienst zu verstehen. Wir bringen sie mit der Widmung dar. Das kann unterschiedlich in Form und Inhalt sein. Es kann aber auch Ähnliches wie im Gebet enthalten sein, z.B.

„Möge dieses Gute Ursache sein für die höchste Erleuchtung aller Lebewesen“. Wir können auch durch Opfergaben, Niederwerfungen und andere Praktiken Heilsames schaffen. Auch dadurch entstehen gute Kräfte, die wir allen Wesen widmen können.

Generell liegt in Gebet und Widmung kein großer Unterschied. Wenn ich bete: „Möge dies, was ich jetzt tue, zur Ursache werden, dass alle Lebewesen glücklich sind, dann ist diese Form der Praxis Widmung und Gebet zugleich.“ Das gilt auch für die oft gesprochenen Worte, wie Geshe Thubten Ngawang sie komponierte: „Mögen durch die Kraft dieser Bemühungen alle Lebewesen von zerstörerischem Tun und Denken ablassen und in Freundschaft, Liebe, Mitgefühl und Harmonie zusammenleben“.

Falsche Gebete – gibt es sie?

Es gibt durchaus falsche oder missverstandene Gebete. Zum Beispiel solche, mit denen man seine persönliche Macht stärken will, Streit oder Krieg anzettelt, in Familien wie zwischen Staaten. Diktatoren wie Hitler, Mao Tse Tung, Stalin haben Macht erlangt, der sich viele Menschen unterwerfen mussten, um nicht getötet zu werden. Dass solche Politiker so machtvoll wurden, hat sicherlich mit früheren falschen Gebeten zu tun. Vielleicht haben sie in anderen Existenzen oder auch in der betreffenden Existenz Wünsche entwickelt wie „möge ich alle Macht der Welt besitzen und meine Feinde zerschmettern, möge aller Widerstand zusammenbrechen und ich diesen oder jenen auslöschen“. Dies sind konkrete Formen falscher Gebete. Auch sie unterliegen den karmischen Gesetzen von Ursache und Wirkung. Wenn du betest und den Wunsch erzeugst, jemanden zu überverteilen oder über einer bestimmten Person stehen zu



„Mögen
Kraft dieser
Bemühungen alle
Lebewesen verdienstvolle
Handlungen und Weisheit
sammeln können und mögen
sie die zwei heiligen Körper
erlangen, welche aus ver-
dienstvollen Handlungen
und Weisheit entstehen.“

(Nāgārjuna)

wollen, wirst du vielleicht noch in diesem oder im nächsten Leben unterhalb ihrer Macht sein und Schädigungen durch sie hinnehmen müssen. Wir werden immer die Wirkung unserer negativen Ursachen erleben, der positiven natürlich auch.

Letztlich können wir nur das Leid oder das Glück erlangen, was wir karmisch verursacht haben. So oder so. Wir können nur die Erfahrung machen, die wir vorbereitet haben. Also ist es wichtig, auch auf unsere Gebete und Gedanken zu achten. Wie alles andere sind auch sie an die Gesetze von Ursache und Wirkung geknüpft. Das ist durchaus

nichts Transzendentes, sondern entspricht auch dem materiellen Bereich.

Will ich etwas Wertvolles bekommen, habe ich Wertvolles zu investieren. Soll es eine Nummer kleiner sein, dann muss ich mich nicht so anstrengen. Jedes Ergebnis hängt von der vorangegangenen Leistung ab, geistig oder materiell. Will ich Positives erreichen, muss ich positive Ursachen setzen und umgekehrt. Alle Lebensbereiche zeigen uns diese Wirkungsweise. Das widerspricht nicht dem gesunden Menschenverstand, sondern ist auch mit weltlicher Betrachtung zu verstehen.

Erst prüfen, dann vertrauen

Tatsächlich soll man erst für sich klären, ob man den Worten des Buddha trauen kann. Ergibt sich aus gutem Handeln ein gutes Ergebnis? Entsteht aus Positivem Glück und aus Negativem Leid? Bestätigt sich das in meinem Alltag, so wird Vertrauen entstehen. Es ist wichtig zu überprüfen, ob und wann man den Nutzen von Hilfsbereitschaft, liebevoller Güte und Freundlichkeit erkennen kann, also einer altruistischen Geisteshaltung wie Bodhicitta. Dies umfasst, die Geistesgifte Gier, Hass, Verblendung und andere grundlegende Leidenschaften wie Anhaftung, Stolz, Neid als Leidverursacher wahrzunehmen und mit geeigneten Gegenkräften unschädlich zu machen. Das beharrlich umzusetzen, ist eine Frage von Übung, Zeit, Geduld und des Mutes durchzuhalten. Zumindest wird man verstanden haben, dass es möglich ist, das Leiden hinter sich zu lassen. Daraus entwickelt sich dann Schritt um Schritt das Vertrauen in die Gültigkeit der Aussagen der Buddhas.

Aus dem Tibetischen von Don Eisenberg und Jürgen Manshardt