



Dankbarkeit für das,

von Birgit Stratmann

In einer Gesellschaft, in der man fast alles kaufen kann, mag Dankbarkeit, das Bedenken der Güte anderer Menschen, fremd anmuten. Ich kaufe eine Ware, eine Dienstleistung ein und zahle dafür, und so scheint es, als ob ich mein Leben aus eigener Kraft bestreiten könnte.

Wie Jhado Rinpoche in seiner Unterweisung (S. 15ff) deutlich gemacht hat, entspricht dieses Denken nicht der Realität. In Wirklichkeit sind wir eng mit anderen verbunden. Sich dies in der Meditation bewusst zu machen, kann eine tiefe Erfahrung sein, die unsere Sicht auf das Leben und unsere Beziehungen verändert.

Gerade in den reichen Ländern erleben die Menschen oft geistiges Leiden, das aus Unzufriedenheit, negativen Bewertungen und mangelnder Wertschätzung für sich und andere resultiert. Dies stört nicht nur den eigenen Geist, sondern wirkt sich auch negativ auf das Zusammenleben in der Gesellschaft aus. Ein Gegenmittel dazu ist, sich die Fülle bewusst zu machen, die wir zur Verfügung haben, und Dankbarkeit für die vielen kleinen und großen Dinge zu entwickeln, die unser Leben bereichern.

S.H. der Dalai Lama schreibt über den Nutzen dieser Meditation: „Sie leisten damit einen Beitrag für eine gesündere Gesellschaft. Ohne Dankbarkeit und Wertschätzung für Güte und Freundlichkeit bricht unsere Gesellschaft zusammen.“ (Dalai Lama: Die Liebe – Quelle des Glücks, Herder Verlag 2005) Wir brauchen die Gesellschaft, da wir nicht in Isolation leben können. Wir sind von Natur aus voneinander abhängig und lernen durch folgende Übung, das Zusammenleben mit anderen auf der Basis von Wertschätzung zu gestalten.

Die Meditation

Wir begeben uns an einen ruhigen Ort, an dem eine Statue des Buddha aufgestellt ist und Opfertische errichtet sind. Wir nehmen die korrekte Meditationshaltung ein, schließen die Sinne und beruhigen die Gedanken, indem wir einige Male bewusst atmen.

Wir beginnen die Meditation bei uns selbst: Die Kleidung, die ich auf der Haut trage, verdanke ich anderen Menschen: den Bauern, die die Baumwolle angebaut haben, den Menschen in den Fabriken der Welt, die die Kleidung hergestellt haben, und anderen, die sie in die Läden bringen und verkaufen. Und obwohl ich dafür bezahle, würde mir mein Geld nichts nutzen, wenn andere nichts gefertigt hätten.

Die Nahrung, die ich zu mir nehme und die aus unzähligen Zutaten besteht, das Wasser, das ich trinke, die Vitamine



Doro Espresso/Photocase



3. format/Photocase



Doro Espresso/Photocase



was unser Leben bereichert

und Nährstoffe – nichts davon habe ich mit eigener Hände Arbeit erschaffen. Vieles kommt aus den Ländern des Südens wie Kaffee, Tee, Bananen, und so sind wir auch mit den Menschen dort eng verbunden.

Das Haus, in dem ich wohne, haben andere für mich erbaut. Die Räume könnten all die Menschen, die am Bau beteiligt waren, nicht aufnehmen – so viele sind es. Wenn es kalt ist, drehen wir wie selbstverständlich die Heizung auf. Die Energie, sei es Öl oder Gas, kommt aus fernen Ländern, wird dort auf Kosten von Umweltzerstörung gewonnen, hierher befördert, so dass ich sie nutzen kann.

Dies sind die äußeren Dinge, die wir benutzen und auf die wir für unser Überleben angewiesen sind. Wir sind mit nichts auf die Welt gekommen, alles, was wir besitzen, verdanken wir anderen. Genau so hängt unser inneres Glück von anderen Menschen ab: denen, die uns liebevoll durchs Leben begleiten, aber auch denen, die uns aufgezogen, die uns etwas beigebracht haben. Wir kamen unwissend auf die Welt und konnten nicht einmal sprechen. Alles, was wir gelernt haben, vom Lesen und Schreiben über berufliches Wissen und spirituelle Anleitung geht zurück auf die Güte vieler Lebewesen.

Wenn wir spirituell interessiert sind, so könnten wir kaum etwas aus eigener Kraft lernen. Wir brauchen die Anleitung durch geistige Lehrer, die wiederum für ihr Wirken auf viele andere Menschen angewiesen sind, die zum Beispiel für ihren Lebensunterhalt sorgen und Interesse an ihren Lehren zeigen. Darüber hinaus genießen wir auf dem spirituellen Weg die Unterstützung durch Freunde. Kaum jemand wäre in der Lage, allein für sich die Kraft für die spirituelle Praxis aufzubringen.

So kontemplieren wir, wie abhängig und vernetzt wir mit den Lebewesen sind. Zum großen Teil kennen wir die anderen Menschen, die an unserem Wohl beteiligt sind, nicht einmal. Und wir können sie uns kaum alle vorstellen, so viele sind es, die uns das ganze Leben schon zu Diensten waren. Wir können weitere Beispiele heranziehen von Situationen, die wir nur durch die Hilfe anderer gemeistert haben, zum Beispiel Krankheiten.

Dankbarkeit für schwierige Situationen

Wer einige Erfahrung in dieser Meditation hat, kann sich im nächsten Schritt daran wagen, die Dankbarkeit auf sog. Feinde und schwierige Situationen auszudehnen. S.H. der Dalai Lama weist in seiner Meditationsanleitung auf den großen Nutzen dieser Übung hin. Denn es sind gerade die

schwierigen Situationen, die uns herausfordern und Geduld lehren – eine Tugend, die in der spirituellen Entwicklung unbedingt benötigt wird. Wir können uns nicht vervollkommen, wenn wir nicht nachsichtig mit denjenigen sind, die uns schaden, wenn wir nicht mit Entschlossenheit auch Krisen meistern. Ein wesentlicher Aspekt, warum wir spirituelle Lehrer verehren, liegt in ihrer geistigen Kraft, Leiden positiv umzuwandeln.

Wir denken darüber nach, wie uns jemand geschadet hat. Wir machen uns bewusst, dass wir uns ohne schwierige Menschen nicht entwickeln könnten. Sie sind es, die uns unsere Grenzen zeigen und uns ermöglichen, über uns selbst hinauszuwachsen. Wir brauchen Feinde, um überhaupt Geduld, Nachsicht und innere Ausgeglichenheit zu entwickeln. Daher ist es gut, sie als unsere Lehrer betrachten zu können.

Wann haben wir im Leben innerlich Fortschritte gemacht? Vor allem in Zeiten der Krise, des Umbruchs. Wenn alles nach Plan läuft, werden wir faul und träge, und die Anhaftung an den Daseinskreislauf nimmt zu. In schwierigen Zeiten jedoch können wir innere Stärke entwickeln und das, was wir im Dharma gelernt haben, anwenden, etwa die Einsicht in die Vergänglichkeit und das Mitgefühl. Daher entwickeln wir Dankbarkeit auch gegenüber schwierigen Menschen und Situationen.

Am Ende der Kontemplation machen wir uns bewusst: Wir sind ein Produkt der Güte anderer Lebewesen. Alles Lebensnotwendige, alles Positive, sogar alle spirituellen Errungenschaften hängen von ihnen ab. So entsteht ein Gefühl der Dankbarkeit gegenüber anderen. Wir empfinden uns jetzt als Teil des Ganzen, der Gemeinschaft der Lebewesen, und aus dieser Nähe heraus ergibt sich ganz natürlich auch ein Gefühl der Verantwortung. Damit wirken wir unserer normalen Einstellung von Gleichgültigkeit, Ignoranz und Selbstsucht entgegen.

Das ist das wichtigste Resultat dieser Übung: die Erkenntnis und das tiefe Gefühl der Verbundenheit mit den anderen. Wie in einem Netz sind wir mit allen verbunden – einem Netz aus Freundlichkeit und Güte, das uns durch dieses Leben getragen hat, das uns in all den vergangenen Existenzen getragen hat und das uns in Zukunft tragen wird.

Wir verweilen in diesem Gefühl der Verbundenheit mit den Lebewesen und konzentrieren uns darauf. Am Ende der Meditation nehmen wir uns vor, nun unsererseits für die Wesen zu sorgen und uns um die Lebensgrundlagen der Erde zu kümmern. Wir schließen die Meditation mit dem Wunschgebet ab, dass alle Lebewesen Glück und die Ursachen von Glück erfahren mögen. ▸