

VON CHRISTOF SPITZ

AUS EINSICHT HANDELN

Das Handeln zum Wohle anderer steht im Einklang mit der Wirklichkeit des Abhängigen Entstehens. Der Autor erklärt, wie Einsicht und Handeln Hand in Hand gehen.



Soziales und politisches Engagement – ist das überhaupt ein Thema im Buddhismus? Ist, wer sich engagieren will, nicht bei einer Nichtregierungsorganisation oder bei sozialen Einrichtungen besser aufgehoben? Ich möchte im Folgenden zeigen, dass der Buddhismus zwar eine kontemplative Tradition ist, aus der sich aber sehr wohl der Einsatz für andere herleiten lässt. Mitgefühl in Aktion sehe ich als Teil eines modernen Buddhismus an, gerade auch im Westen.

In unserer Kultur sind wir stark von Christentum und Humanismus geprägt. Solidarität mit anderen, Engagement für Benachteiligte, politischer Einsatz, ehrenamtliche Arbeit – all das bedeutet uns viel. Gelebtes Mitgefühl ist für viele von uns Teil unseres Wertesystems. Wie sieht es aber aus, wenn wir auf den Buddhismus treffen? Geht es dann nur noch um tiefe Versenkung und die eigene Erlösung vom Leiden?

Das Hauptthema im Buddhismus ist der Wunsch nach Glück und nach Überwindung von Leiden. In den Vier Edlen Wahrheiten, der grundlegenden buddhistischen Lehre, geht es in der Ersten Wahrheit darum zu erkennen, in welcher unbefriedigender Situation wir uns befinden. Die Zweite Wahrheit fragt, woher das Leiden kommt: letztlich aus Unwissenheit, die zu unkontrollierten Emotionen führt wie Wut und Aggression auf der einen Seite und Verlangen und Begehren auf der anderen Seite. Aus diesen negativen Geisteszuständen handeln wir, erleben wieder Leiden, und der Kreislauf beginnt von vorn. Dadurch ge-

stalten wir unsere Lebenswelt in einer negativen Art und Weise. In der Vierten Edlen Wahrheit zeigte der Buddha, wie der Weg zur Befreiung beschaffen ist – und zwar durch entsprechende Übungen und eine Lebensführung, die auf Bewusstheit basiert, auf Einsicht und positiven Emotionen wie Mitgefühl, Zuneigung und Toleranz. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Dinge loszulassen und Genügsamkeit und Zufriedenheit erleben zu können.

Das hauptsächliche Ziel wird in der Dritten Wahrheit dargelegt: die eigene Befreiung vom Leiden. Das Ziel der Überwindung von Leiden ist die zentrale Komponente im Buddhismus; sie kommt in der starken Betonung von Meditation und kontemplativem Leben zum Ausdruck. Es gibt Praktizierende, die sich in Meditationshöhlen zurückziehen, oder Menschen, die ein Leben im Kloster wählen. Selbst im indischen Exil beispielsweise sind tibetische Klöster mit einigen Tausend Mönchen keine Seltenheit. Es gibt im Buddhismus also ganz klar eine Orientierung nach innen.

LEIDEN BETRIFFT ALLE LEBEWESEN

Die Vier Wahrheiten beschäftigen sich hauptsächlich mit der Überwindung des Leidens. Allerdings dürfen wir dies nicht allein auf eine Person – auf uns selbst – beziehen. Besonders im Mahāyāna-Buddhismus werden die Gedanken im Zusammenhang mit den Vier Wahrheiten auf alle Lebewesen ausgedehnt.



Weisheit und Mitgefühl können sich auch in kleinen Gesten zeigen.

Nicht nur ich selbst leide, sondern alle anderen Lebewesen um mich herum auch. Nicht nur ich selbst stehe unter der Kontrolle von Unwissenheit, Gier und Hass, sondern genauso auch alle anderen. Und nicht nur ich selbst kann durch Ethik, Konzentration und Weisheit das Leiden überwinden, auch alle anderen Lebewesen haben diese Möglichkeit. Und nicht nur ein Buddha hat die Erleuchtung erlangt, sondern alle Wesen sind dazu in der Lage.

Im Mahāyāna gibt es das Ideal eines Bodhisattvas, eines Übenden, der gelobt hat, alle Wesen vom Leiden zu befreien, und der nach eigener Vervollkommnung strebt, um dieses Ziel zu erreichen. Der Bodhisattva bemüht sich also nicht nur darum, sich persönlich vom Leiden zu befreien, sondern er will sein Potenzial „zum Wohle der anderen Lebewesen“ entwickeln.

Doch trotz des Bodhisattva-Ideals wird auch im Mahāyāna traditionell sehr stark die eigene Meditationspraxis betont, weniger das Engagement auf der ganz konkreten materiellen Ebene. Häufig wird von Lehrern der Gedanke vermittelt, dass ich anderen am besten dienen kann, je besser ich mein eigenes Potenzial entwickle. Zu diesem Zweck strebt der Bodhisattva nach Erleuchtung, das ist der Zustand des höchsten eigenen Wohls und des höchsten Wohls für andere, wie es in den Schriften heißt.

Heute würden wir so etwas als Win-Win-Situation bezeichnen. Ein Mensch, der sich selbst vollständig entwickelt, hat die besten Fähigkeiten, anderen zu helfen. Umgekehrt wird jemand, der ganz auf das Wohl der anderen gerichtet ist, für sich selbst die höchste Form der Vervollkommnung erfahren.

Aus Sicht des Mahāyāna sind das eigene Wohl und das Wohl der anderen also untrennbar miteinander verbunden.

Der indische Meister Śāntideva bringt dies in seiner berühmten Schrift *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (Bodhicaryāvatāra)* besonders gut zum Ausdruck: „Zuerst betrachte man sorgfältig in folgender Weise die Gleichheit des anderen und des Selbst: Alle haben das gleiche Leid und das gleiche Glück. Ich muss sie beschützen wie mich selbst.“ (Vers 90*) „Wie der durch verschiedene [Körperteile], Hand usw. vielfache Körper als Einheit beschützt werden muss, so auch diese ganze ebenso verschiedene Welt der Wesen, die in gleichem Glück und in gleichem Leid besteht.“ (Vers 91*)

„ICH“ UND „DU“ SIND AUSTAUSCHBAR

Zunächst geht es darum zu sehen, dass zwischen mir und den anderen kein wesentlicher Unterschied besteht: Genau wie ich Glück erleben und Leiden vermeiden möchte, so sehnen sich auch andere nach Glück und Leidfreiheit. Tibetische Lehrer beginnen häufig ihre Unterweisungen mit diesem Satz: „Alle Lebewesen wünschen sich Glück und Leidfreiheit“, und er mag uns als eine Selbstverständlichkeit erscheinen; aber im Alltag, in der Interaktion mit anderen Menschen, verhalten wir uns häufig egozentrisch, ohne uns dieser Grundtatsache bewusst zu sein.

Śāntideva stellt sich die Welt wie einen einzigen, vielfältigen Organismus vor und wünscht sich, alle Teile zu beschützen. Das ist ein Gedanke, der auch in der Tiefenökologie, die von Joanna Macy begründet wurde, eine große Rolle spielt. Man betrachtet die Welt als „erweitertes Selbst“ und hebt die Trennung auf, die wir normalerweise zwischen „Ich“ und „Natur“ bzw. „Ich“ und „Welt“ machen.

Dieser Gedanke spiegelt genau das buddhistische Prinzip des Abhängigen Entstehens wider, nach dem alles miteinander verbunden und voneinander abhängig ist und wir selbst Teil des Ganzen sind. Wenn wir dem Ganzen Schaden zufügen oder es ausbeuten, dann schaden wir – als Teil dieses Ganzen – damit immer auch uns selbst.

Was bedeutet es, aus Verbundtheit zu handeln? Śāntideva sagt: „Wie die Erkenntnis des Selbst sich aus Gewohnheit auf diesen eigenen wesenlosen Körper bezieht, warum ergibt sich nicht ebenso aus Gewohnheit der Begriff des Selbst auch mit Bezug auf die anderen?“ (Vers 115*) Hier geht es um die Praxis des „Austauschens von selbst und anderen“, nachdem man sich die Gleichheit bewusst gemacht hat:

Ich bin eine einzige Person, die anderen sind unzählig viele – wer ist wichtiger? Ein Egoist, der nur sein eigenes begrenztes Wohlergehen anstrebt, oder die vielen anderen, die großen Leiden unterworfen sind? Wenn wir uns diese Frage tief im Herzen stellen, werden wir erkennen: Natürlich sind die Bedürfnisse der vielen wichtiger als die vermeintlichen Vorteile dieser einen Person. Diese Einstellung ist in der Wirklichkeit des Abhängigen Entstehens begründet. Denn die Begriffe *Ich* und *andere* sind nur relativ, ähnlich wie *hier* und *dort*: Aus meiner Sicht ist das Ufer eines Flusses, an dem ich stehe, hier, und die gegenüber liegende Seite ist dort. Für denjenigen jedoch, der auf der anderen Seite steht, verhält es sich genau umgekehrt.

Diese Überlegung wendet Śāntideva auch auf die Begriffe Ich und andere oder entsprechend auf Ich und Du an. Jeder von uns ist Ich immer nur aus seiner eigenen Sicht, aus der Sicht des anderen sind wir der andere oder das Du. – Ich und Du, Ich und der andere sind also relativ. Wenn man eine neutrale Position einnimmt und von außen schaut, dann ist es unmöglich zu sagen, wer nun Ich ist oder wer Du. Für sich gesehen gibt es weder das eine noch das andere. Diese Einsicht kann uns helfen, Ich und andere auszutauschen und dann stärker den Blick auf die anderen, auf ihre Interessen und Bedürfnisse zu richten.

Wenn wir aus dieser tiefen Einsicht heraus aktiv sind, dann handeln wir natürlicherweise heilsam. Dann handeln wir so, wie es zum größten Nutzen für die vielen ist. Wir werden dann intuitiv wissen, auf welchen Feldern wir uns engagieren können, weil es keine Trennung gibt zwischen „Ich“ und „andere“ oder zwischen „innen“ und „außen“. Wenn ich mich etwa für die Umwelt engagiere, dann gleichzeitig auch für mich, weil ich eingebunden bin in die Natur.

Häufig haben wir das Gefühl, unser Mitgefühl und Altruismus seien nur etwas für die anderen, wie ein Opfer, das wir bringen. Aber auch in diesem Punkt bleibt im Buddhismus ein starker Fokus auf die persönliche Entwicklung gerichtet. Mitgefühl und Altruismus stärken uns selbst, unseren Mut, unser Selbstvertrauen, unser Selbstwertgefühl. In diesem Sinne spricht der Dalai Lama oft scherzhaft von dem „klugen Egoisten“ und sagt, dass wir uns mit echtem Mitgefühl immer zuerst selbst helfen.

Echtes Mitgefühl findet nicht allein privat als erhebendes Gefühl im Innern statt, sondern in der Interaktion mit der Welt. Das zeigt sich darin, dass altruistisches Mitgefühl in den klassischen Texten als Geisteshaltung im Zusammenhang mit dem Handeln aus dieser Haltung heraus gelehrt wird. Traditionell wird es in der Übung des Sechs Vollkommenheiten verwirklicht: dem materiellen und immateriellen Geben, der Selbstdisziplin, der Geduld, der Tatkraft, der Konzentration und der Weisheit. Besonderes Gewicht wird dem Geben beigemessen, wozu etwa soziales Engagement auf materiellem Gebiet zu rechnen ist, aber auch das Vermitteln von Wissen, Lebenshilfe und geistigen Werten.

Ich bin überzeugt, dass der Buddhismus Engagement beinhaltet. Besonders im Westen ist uns diese Komponente wichtig, der Wunsch, anderen konkret zu helfen, Solidarität zu üben, uns aktiv gegen Unterdrückung und Ausbeutung einzusetzen. Viele Generationen haben in den letzten Jahrhunderten soziales Engagement entwickelt, organisiert und dafür gekämpft. Wir können als Buddhisten im Westen den Buddhismus weiterentwickeln und um das aktive Element erweitern.

Der Buddhismus kann uns wichtige Impulse geben, eine gesunde Geisteshaltung für solches Engagement mithilfe konkreter Meditationsformen zu entwickeln, Engagement als Teil unserer eigenen spirituellen Entwicklung zu sehen und es so in unser Leben zu integrieren. Darin sehe ich einen großen Beitrag, den wir für die buddhistische Tradition als Ganzes leisten. Und ich wünsche mir, dass auch in den buddhistischen Ländern Asiens dieser Impuls aufgenommen und integriert wird.



CHRISTOF SPITZ ist buddhistischer Lehrer und Geschäftsführer im Tibetischen Zentrum. Er hat die Vortragsreihe „Mitgefühl in Aktion“ mit initiiert, die 2012 stattfand. Sie können einen Vortrag von ihm im Internet herunterladen: „Mitfühlend handeln auf der Basis der Sechs Vollkommenheiten“:
www.tibet.de/spitz-vortrag

*Śāntideva: *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (Bodhicaryāvatāra)*, Lehrgedicht des Mahāyāna, VIII,90 bzw. VIII,91, Eugen Diederichs Verlag, Düsseldorf/Köln 1981, S. 102 bzw. S. 105