

UMGANG MIT NIEDERLAGEN UND SCHEITERN

VON GESHE SÖNAM



Erst einmal möchte ich alle Leser herzlich mit „Tashi Deleg“ grüßen. Es wurden vom Tibetischen Zentrum zwei Fragen für die TiBu an mich herangetragen. Dies sind tatsächlich beides sehr wichtige Fragen, weisen dabei aber in die gleiche Richtung. Deswegen werde ich versuchen, sie mit meiner Antwort gleichzeitig zu beantworten. Die Fragen lauten: „Welchen Ratschlag gemäß dem Dharma gibt es für den Fall, dass man im Angesicht eigenen Scheiterns niedergeschlagen ist?“ und „Wenn das Selbstvertrauen aufgrund eines Fehlers angeschlagen ist, was tun Sie dann?“

Das ist tatsächlich eine Situation, in der sich ein jeder von uns von Zeit zu Zeit wiederfindet. Es gibt etwas, das wir uns schon vor Beginn einer Unternehmung jeweils klar machen sollten: eigentlich kann es nur einen geben, der alles, was er beginnt, zu 100 % erfolgreich vollenden kann und der dabei keinen einzigen Fehler macht – und dieser eine kann aus Sicht des Dharma nur ein Buddha sein. Unsereins befindet sich hingegen im Daseinskreislauf und da ist ein solcher Verlauf nicht möglich. Somit kann es nur einem Buddha gelingen, alles Begonnene zum Erfolg zu führen, ohne dass ihm dabei auch nur ein Fehler unterläuft. Er hat alle Hindernisse aufgegeben, weswegen bei ihm kein Fehlverhalten mehr auftreten kann. Die Gedanken von Buddhas erfüllen sich spontan, das bedeutet: alles, was ein Buddha denkt, jedes Ziel, das er ins Auge fasst, erreicht er vollkommen spontan. Das geschieht jedoch wirklich bloß einem Buddha und keinem gewöhnlichen Wesen bzw. jemandem, der sich noch im Daseinskreislauf befindet. Dass wir das von vornherein akzeptieren, ist ein wichtiger Punkt. Als noch im Daseinskreislauf befindliche Wesen erfüllen sich unsere Gedanken ganz und gar nicht spontan. Nicht alle Ziele, die wir uns vornehmen, werden wir auch erreichen. Wir haben noch nicht alle

Hindernisse aufgegeben und deswegen wird uns auch nicht jede Arbeit fehlerfrei gelingen. Wenn wir das akzeptieren können, wird vieles leichter.

Wenn man eine Arbeit angeht, sollte man sich zuerst einen Plan zurechtlegen und demgemäß planvoll vorgehen. Dann darf man auch voller Hoffnung und Vertrauen auf einen guten Verlauf sein und mit Freude am Tun die Arbeit antreten. Wenn diese Komponenten nämlich zusammenkommen, dann wird man sich mit viel Enthusiasmus auf die Unternehmung einlassen können. Eine so durchgeführte Arbeit hat gute Aussichten auf Erfolg. Da man sich zuvor Gedanken gemacht hat und planvoll vorgegangen ist, darf man nun berechtigte Hoffnungen darauf hegen, dass die Arbeit gut und fehlerfrei vonstattengehen wird. Dass man sich mit einem guten und starken Gefühl auf ein Vorhaben einlässt, halte ich tatsächlich für sehr entscheidend.

PEINLICHES, TRAGISCHES EIGENES SCHEITERN – KEIN GRUND ZUR VERZWEIFLUNG

Einen zweiten Gedanken sollten wir auf die Frage verwenden: Können alle Unternehmungen vollständig erfolgreich abgeschlossen werden? Sind gewöhnliche Wesen generell in der Lage, eine Aufgabe gänzlich ohne Fehler durchzuführen? – Das ist wohl eher schwierig.

Was macht man nun, wenn die eigene Arbeit nicht gut gelaufen ist? Wir sind uns wohl alle gleich darin, dass wir in so einer Situation erst einmal enttäuscht sind. Jedoch sollten wir uns ernsthaft fragen, ob es nützlich ist in dieser Art von Stimmung zu verharren. In der Entmutigung zu verweilen, bringt uns selbst Leiden und erzielt keinerlei erwünschte Wirkungen. Was wir aus

Sicht des Dharma an dieser Stelle brauchen, sind ein gesundes Selbstvertrauen, Hoffnungen in die eigene Person, Mitgefühl und Liebe in Bezug auf uns selbst. Auch wenn wir diese alle aufbringen können, werden uns natürlich trotzdem Fehler unterlaufen. Doch auch dann müssen wir nicht in einer niedergeschlagenen Stimmung verharren, wenn nicht alles rund läuft. Wir alle besitzen geistiges Potential, und mit Vertrauen und Hoffnung auf uns selbst und mit auf sich selbst gerichtetem Mitgefühl und Liebe geben wir diesem Potential Kraft. Mit dieser Kraft können wir uns im Falle eines misslungenen Projektes überlegen: Können wir die Aufgabe vielleicht wiederholen? Wenn ja, sollten wir einfach nochmal von vorne anfangen. Ist die Chance jedoch ein für alle Mal verpasst, hat es auch keinen Nutzen, sich darüber weiter Sorgen zu machen, was wir somit auch nicht tun sollten.

UNNÖTIGER SELBSTHASS

Wenn ein Unterfangen scheitert, kommt es häufig dazu, dass wir wütend auf uns selbst werden und uns selbst nicht mehr leiden mögen. Wenn wir einen Fehler machen, ergeht es uns genauso. Wir mögen uns nicht mehr, sind enttäuscht von uns selbst. Das kann so weit gehen, dass wir am Ende zu dem Schluss kommen, dass wir auf der Welt gar keinen Nutzen haben. Gefühle wie "Ich kann sowieso nichts bewirken und habe keinerlei Fähigkeiten." können dann tatsächlich vorkommen. Auf diese Weise berauben wird uns umso mehr unserer Kraft! Um dem vorzubeugen, müssen wir hoffnungsvoll in Bezug auf uns selbst sein, uns selbst vertrauen und liebevoll mit uns umgehen. Wenn dies alles gegeben ist, dann werden eine misslungene Arbeit, von uns gemachte Fehler, uns nicht in Verzweiflung stürzen und uns aller Kräfte berauben können. Somit ist es von entscheidender Wichtigkeit, dass man mit Mitgefühl und Liebe auf sich selbst blickt. Im Dharma sprechen wir viel davon, dass wir anderen mit Liebe und Mitgefühl begegnen und ihnen vertrauen sollten, aber das hat seine Wurzel genau in dieser Liebe und diesem Mitgefühl, die man für sich selbst aufbringen kann. Wenn wir Liebe und Mitgefühl für andere entwick-

keln wollen, dann müssen wir sie uns zuallererst selbst angedeihen lassen. Kann man diese Gefühle nicht für sich selbst aufbringen, wird man sie auch gegenüber anderen nicht erzeugen können. Wir sprechen dann vielleicht noch von solchen Qualitäten, doch im strengen Sinne und von hoher Qualität können wir sie auf diese Weise nicht in uns hervorbringen. Somit ist es sehr wichtig, dass man Liebe und Mitgefühl für sich selbst empfindet.

„DAS BESTE HOFFEN, MIT DEM SCHLIMMSTEN RECHNEN“

Es gibt zum Thema Scheitern auch ein tibetisches Sprichwort: „Auf das Beste hoffen, auf das Schlimmste vorbereitet sein.“ Wenn wir eine Arbeit beginnen, sollte wir das hoffnungsvoll tun und darauf vertrauen, dass alles einen guten, fehlerfreien Verlauf nimmt. Wenn wir dann an die Durchführung gehen und es doch nicht so reibungslos verläuft, was sollten wir dann tun? Auf diesen Fall sollten wir uns schon vorbereitet haben.

In diesem Sinne sprach der Buddha auch davon, dass man sich selbst entweder Feind oder Beschützer sein kann. „Dein eigener Feind, das bist Du selbst. Dein eigener Beschützer, das bist Du selbst.“ Als Beschützer seiner selbst steht man sich nah. Andernfalls wird man allerdings auch schnell zum eigenen Feind, so heißt es in dem Zitat. Wenn man sich selbst nur Schwierigkeiten bereitet und sich gewissermaßen die Unterstützung versagt, dann ist man zum Feind für sich selbst geworden. Schwierigkeiten und Leiden werden auftreten, man wird auch mal entmutigt sein. Wenn man es dann jedoch schafft, diese Schwierigkeiten abzuschütteln, dann verhält man sich wie der eigene Beschützer. Wenn man dies nicht schafft und sich stattdessen die eigene Kraft raubt, dann ist man sich selbst zum Feind geworden. So ist es zu verstehen, wenn es heißt: „Der eigene Feind, das bist Du selbst. Der eigene Beschützer, das bist Du selbst.“ Nur Du selbst kannst dich beschützen. Das zu begreifen, ist wichtig.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Elisabeth Steinbrückner

FLÜCHTLINGSHILFE

Mit Hilfe finanzieller Unterstützung von Mitgliedern, Freunden und Förderern überleben tibetische Kultur und tibetischer Buddhismus. Wir vermitteln Patenschaften für Mönche und Nonnen in Indien und unterstützen Gesundheit, Bildung sowie den Bau und Erhalt von Gebäuden und Tempeln.

Tibetisches Zentrum e.V.
 GLS Gemeinschaftsbank
 IBAN: DE02 4306 0967 0030 5939 03
 BIC: GENODEM1GLS

Kontakt: FLH@tibet.de

