

Fred von Allmen

Textsammlung

**Von Vergänglichkeit und
der Macht der Gedanken**



**Texte über Geist und Herz, Hingabe und Mitgefühl,
Macht und Leerheit der Gedanken, Bodhicitta**



Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Diese Dharma-Texte dürfen kopiert und weitergegeben werden.

Sie dürfen aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Diese Texte sind unter einer Creative Commons-Lizenz lizenziert.

Band 2

Hier sind zwei Internet Angebote mit zahlreichen Texten und Vorträgen
von Fred von Allmen: <https://dharmaseed.org/>

<https://www.fredvonallmen.ch/>

Die in diesem Buch vorgestellten Texte
wurden dem Angebot des Internets entnommen –
die genaue Quellen-Angaben sind
auf der letzten Seite des Buches angegeben.

Dieses Buch wurde als einzelnes Exemplar
von Udo Slottke, aquarius2001@web.de,
aus den Pdf's nach Word formatiert,
zusammengestellt, gedruckt und gebunden.

Hildesheim, im August 2025

Inhaltsverzeichnis

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Ein komplexes Netz aus Bedingungen	1
Die Welt als statisch wahrnehmen	3
Leerheit und Verbundenheit	5
Wie ein Kaleidoskop	8
Die Lichter sind an, aber niemand ist zuhause	9
Tanz der Bedingungen	11
Fata Morgana	12
Was können wir tun?	13

Macht und Leerheit der Gedanken

"Was Gedanken bewirken und was sie sind: Dramen im unermesslichen offenen Raum."	17
Macht und Wesen der Gedanken	18
Geschickt mit dem Denken umgehen	20
Täuschende und quälende Geisteszustände; die Kleshas.	23
Wer denkt?	25
Was uns helfen kann, anattā zu erkennen	26
Geist	28

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

Die Meditation über Vergänglichkeit und Tod ist die mächtigste (Der Buddha)	32
Keiner kommt hier lebend raus (Jim Morrison)	34

Fred von Allmen – Band 2

All dieser Zerfall: Wieso sollten wir uns das anschauen?	36
Wenn wir Vergänglichkeit zutiefst verstehen, erfahren wir Frieden (Ajahn Chah)	38
Die Vergänglichkeit ist ein Prinzip der Harmonie (Pema Chödrön)	40
Bodhicitta – Die außerordentliche innere Haltung (H.H. the Dalai Lama)	44

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

Hören, Reflektieren, Meditieren als tägliche Dharma Praxis	46
Die sogenannten 'Geist-Transformationen'	47
Die wertvolle menschliche Situation	47
Die Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod	51
Kontemplation über unser Handeln und Tun (karma) und seine Wirkungen	54
Kontemplation über die leidvolle Situation von Samsara – dem verstrickten, getäuschten Herz/Geist	55
Ausrichtung und altruistische Motivation	
Zuflucht	56
Altruistische Motivation	58

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien	60
Sinnliches Verlangen (kamma raga)	63
Abneigung, Aversion, Übelwollen (vyapada)	64

Fred von Allmen – Band 2

Dumpfheit und Mattheit oder Müdigkeit (thina-middha)	65
Ruhelosigkeit und Sorge (uddhacca – kukkucca	66
Skeptischer Zweifel (vicikiccha)	66
Wie gehen wir mit diesen Hemmnissen um?	67
Unterstützende Mittel	70
Die Hemmnisse endgültig beseitigen	74

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Die zwei Säulen des Dharma-Tores	76
Hingabe - Die erste Säule des Dharma-Tores	77
Zuflucht	77
Letztendliche Zuflucht	78
Hingabe im Vajrayana	79
Wie Vertrauen und Hingabe wirken	81
Hingabe im Theravada	82

Dringlichkeit

Wie dringlich sollte die Hingabe sein?	83
Praxismöglichkeiten	84
Großes Mitgefühl und Bodhicitta –	
Die zweite Säule des Dharma-Tores	86
Bodhicitta	87
Absicht und Umsetzung	89
Die Kontemplationen	90
Die Paramitas	91

Die Anwendung	92
Der Reichtum der Großzügigkeit	
Der Reichtum der Großzügigkeit	92
Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen	
Unbegrenztes Wohlwollen	106
Metta, liebevolle Güte	109
Karuna, Mitgefühl	114
Mudita, Mitfreude, Wertschätzung	115
Upekkha, Gelassenheit	118
Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen	
Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen	123
Die negativen Konsequenzen der Selbstzentriertheit	125
Die positiven Auswirkungen des Altruismus	126
Gleichwertigkeit von Freunden und Feinden	127
Alle Lebewesen als unsere Mutter sehen	129
Sich an die Güte der Mutter und aller Lebewesen erinnern	131
Unsere Abhängigkeit von allen Lebewesen	132
Sich erkenntlich zeigen	134
Die Gleichheit zwischen uns und anderen	134
Austauschen von sich und anderen	136
‘Nehmen und Geben’	139
Der ‘höchste Gedanke’	141

Fred von Allmen – Band 2

Bodhicitta 142

Quellenverzeichnis 144





Fred von Allmen

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Ein komplexes Netz aus Bedingungen

Das Herzstück der buddhistischen Lehre und Praxis ist das 'Abhängige Entstehen' und die 'Leerheit'¹. Abhängiges Entstehen bezieht sich hier nicht auf die sog. 'zwölf Glieder des abhängigen Entstehens'², sondern auf das Moment-zu-Moment abhängige Entstehen aller Dinge des Daseins.

Dieses letztere wird manchmal als 'Abhängiges Entstehen im Hinblick auf Bedingungen' bezeichnet. Es bezieht sich auf die Tatsache, dass alles, was wir denken und erleben, alles, was wir berühren, sehen, hören, riechen und schmecken unter dem Einfluss von Bedingungen entsteht.

Dies mag nach Philosophie klingen, die uns interessiert oder nicht und mit der wir einverstanden sind oder nicht. Tatsächlich ist es eine Beschreibung unserer lebendigen Realität, die durch die Meditationspraxis in der direkten Wahrnehmung erkannt werden kann. Dies dient einem einzigen Zweck: "Der wahren Befreiung von Herz und Geist" wie es der Buddha ausdrückte – der Befreiung von den täuschenden und quälenden Geisteszuständen und Emotionen. Die Bedeutung des Titels dieses Textes, 'Das leere Netz des bedingten, abhängigen Entstehens' wird durch ein Bild aus dem Avatamsaka Sutra illustriert:

"Weit weg, in der himmlischen Residenz des großen Gottes Indra, gibt es ein wunderbares Netz welches von einem geschickten Kunsthandwerker und Erbauer hergestellt und aufgehängt wurde, so dass es in alle Himmelsrichtungen unendlich weit reicht. In Übereinstimmung mit dem extravaganten Geschmack der Götter, der Devas, hing der Künstler ein einzelnes glitzerndes Juwel in jedes 'Auge' des Netzes. Und da das Netz unendlich ist in seiner Ausdehnung, sind auch die Juwelen unendlich an der Zahl. So hängen die Juwelen dort, glänzend

¹ Leer von unabhängiger Selbstexistenz, *suññata* (Pali), *shunyata* (Sanskrit).

² *Paticca samuppada*, (Pali), *Pratitya-samutpada* (Sanskrit), wird manchmal als 'bedingtes, abhängiges Entstehen im Hinblick auf Ursachen' bezeichnet.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

wie die großen Sterne – ein phantastischer Anblick. Wenn man nun irgendeines dieser Juwelen auswählt, um es von nah zu betrachten und zu untersuchen, entdeckt man, dass auf seiner geschliffenen Oberfläche *alle* anderen Juwelen des Netzes reflektiert werden – unendlich an der Zahl. Nicht nur das, sondern alle Juwelen, die in diesem einen Juwel gespiegelt werden, reflektieren auch alle anderen Juwelen, so dass ein unendlicher Prozess der Widerspiegelung entsteht.“

Ein schönes Bild, das für das unendlich komplex vernetzte Zusammenspiel aller Dinge des Daseins steht. Innen wie außen – nichts existiert abgetrennt und unabhängig von allen anderen Dingen, Wesen und Ereignissen dieses Lebens. Wie erstaunlich – und wie tragisch –, dass wir Menschen uns immer wieder fühlen, als wären wir abgetrennte, unabhängige Wesen, mitten in diesem verwobenen Zusammenspiel und Netzwerk des Lebens!

Um dieser Täuschung entgegenzuwirken werden im Folgenden vor allem Beispiele und Illustrationen angeführt, welche aufzeigen, dass das ganze Dasein ein Prozess oder ein Tanz des bedingten Entstehens ist.

Innen wie außen: Heute weiß man, dass unser Gehirn nicht verschiedene Areale hat, die für die eine oder die andere unserer Lebensfunktionen zuständig sind. Vielmehr funktioniert unser Gehirn als ein hochkomplexes Netz von Millionen von Verbindungen, die ununterbrochen in rasender Geschwindigkeit ablaufen, selbst im Traum, selbst im Schlaf.

Zahllose Inputs prasseln sekundlich auf uns nieder, über das Hören, das Sehen, den Geruch, den Geschmack und die inneren und äußeren Körperempfindungen. 200 pro Sekunde davon werden vom Gehirn aufgenommen und verarbeitet, heißt es.

Unser Körper und unser Geist sind hochkomplex vernetzte Systeme von Ereignissen und Erfahrungen.

Unsere Welt ist ein genauso hochkomplexes Netz von Geschehnissen, die sich in höchster Geschwindigkeit von Moment zu Moment beeinflussen und bedingen. Die Preisfrage hier lautet: “Wie konkret, wie wirklich, wie fassbar, können Menschen, Dinge und Erfahrungen sein, die sich sofort verändern, sobald auch nur eine einzige Bedingung sich ändert?”

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Wenn im Computersystem der Lufthansa ein einziger nicht auffindbarer Fehler entsteht, können unter Umständen tausende von Reisenden in zahlreichen Flughäfen festsitzen. Wenn in Island ein Vulkan ausbricht, kann dies Flüge in ganz Europa und bis nach Nord-Amerika beeinträchtigen.

Wenn Al Gore im Jahr 2000 in Florida – von ca.105 Millionen U.S.-Wählenden – etwas über 537 Stimmen mehr erhalten hätte, wäre nicht George W. Bush sondern Al Gore Präsident geworden. Das wiederum hätte für Millionen Menschen in den USA, im Nahen Osten und anderswo ein völlig anderes Schicksal bedeutet.

Wenn *eine* (1) Bedingung sich ändert oder wegfällt, verändert sich der ganze Daseins-Prozess. Wir sind aber nicht nur von zahlreichen Bedingungen abhängig, sondern wir bestehen auch aus Bedingungen. Der Astronomie-Professor Jan O. Stenflo beschreibt dies folgendermaßen:³

“Wir sind alle Teil dieses wunderbaren kosmischen Netzes. Der Kohlenstoff in unseren Zellen entstand im Zentrum roter Riesensterne, das Eisen in unserem Blut hat die Explosionen von Supernovas erlebt. Die gemeinsame Geschichte, die wir mit den Felsen, Bäumen und Sternen teilen, kann bis zum Big Bang zurückverfolgt werden, einem kompakten, heißen Zustand, aus welchem unser Universum entstand.“

Die Welt als statisch wahrnehmen

Aber irgendwie bringen wir es fertig, all das als eine ziemlich statische Welt zu erfahren, mit einem ziemlich soliden Körper und einem vom ganzen Netzwerk von Bedingungen und Abhängigkeiten abgetrenntem ‘Selbst’ oder ‘Ich’. Das mag eine ganz praktische Vorstellung sein, ist aber letztlich eine fatale Täuschung. Denn, wann immer diese tief verwurzelte Vorstellung von uns selbst und der Welt mit der Wirklichkeit kollidiert, leiden wir. Genau dies geschieht ständig ein bisschen. Deshalb sind wir bis

³ Aus Mit Buddhas Augen sehen, Norbu Verlag, S. 84 + S. 312

Das leere Netz des bedingten Entstehens

zu einem Punkt an ein wenig Wandel gewöhnt, so dass wir dessen Tragweite problemlos ausblenden können.

Wir wollen zum Beispiel zu einer Verabredung. Wir haben mit dem 9.18 Uhr Bus gerechnet, aber übersehen, dass er heute Sonntag gar nicht fährt. Unangenehm, aber nicht so schlimm.

Oder wir glauben, das Gespräch sei um vier, dabei wär's um drei. Kommt drauf an, wie wichtig es gewesen wäre.

Immer wenn auch nur *eine* (1) Bedingung sich ändert, wird alles anders als erwartet.

Manchmal ist es dramatischer. Wir haben seit Jahren eine feste und sichere Arbeitsstelle. Die Firma wird verkauft, das heißt *eine* (1) Bedingung ändert sich und schon in der nächsten Woche werden Jobs abgebaut. Auch der eigene! Das ganze Leben sieht plötzlich völlig anders aus.

Die feste Beziehung ist gut und hat schon Jahre gehalten. Plötzlich taucht dieser gut aussehende Kerl auf, *eine* (1) Bedingung ändert sich und mein ganzes Leben wird, von einem Tag zum anderen, vollständig umgekrempelt. So etwas ist schon dramatischer.

Und manchmal ist es sogar schockierend. Wenn unser Herz, auf das wir jahrzehntelang zählen konnten, kollabiert, das heißt, dass sich diese *eine* Bedingung verändert, dann ändert sich auch schlagartig unser ganzes Leben.

Wenn unsere Lieben unerwartet leiden oder gar sterben, dann verändert sich für uns plötzlich alles. Und wenn wir selbst dran sind ... dann verändert es sich für die Anderen!

Unsere Aufgabe als Praktizierende ist es, Mittel zu finden und anzuwenden, die uns aufwecken und mit diesen Realitäten in Einklang bringen. Dazu gehört die immer wieder dringlich gestellte Frage: 'Wie wirklich ist die Wirklichkeit?'

Ist sie so wie ich sie gefühlsmäßig wahrnehme und haben möchte oder ist sie bedeutend weniger konkret? Weniger in meiner Kontrolle? Weniger ergreifbar, festhaltbar? Viel leerer als angenommen?

Eben: Leer von unabhängiger Selbstexistenz.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Leerheit und Verbundenheit

Leerheit ist also nicht irgendein Loch, das wir entdecken müssen oder ein gedankenfreier Raum, den wir in der Meditation für ein paar Momente oder ein paar Stunden erfahren. Es ist eine Eigenschaft. Ein Adjektiv.

Die Eigenschaft dieses Weckers, dieser Blumen, dieses Stuhls – eures Körpers, eurer Gefühle, eures Geistes: alles ist insofern leer, als dass es nur in Abhängigkeit von vielen Bedingungen für einen Moment bleibt, um sich gleich wieder zu verändern.

Der als Reformator und als Begründer der tibetischen Gelugpas bekannte Meister Je Tsongkhapa schrieb:

“Wer die Gesetzmäßigkeit vom bedingten Entstehen aller Dinge korrekt versteht und die Leerheit von Selbstexistenz jedes Dinges vollständig erkennt, der hat den Pfad betreten, der die Buddhas erfreut.“

Dass alle Dinge leer sind von einer konkreten, unabhängigen Art und Weise zu existieren bedeutet, dass sie auch viel verbundener sind, als wie je glaubten. Hier, einmal mehr, das bekannte Zitat von Martin Luther King Jr. zur gegenseitig abhängigen Verbundenheit:

“Eine Vision der gegenseitig abhängigen Verbundenheit: Alles Leben existiert in wechselseitiger Abhängigkeit. Wir sind alle unausweichlich in ein Netzwerk von Wechselseitigkeit verflochten, eingewoben in ein einziges Gewand des Schicksals.

Was immer den Einen direkt betrifft, betrifft alle Anderen indirekt. Wir sind zum Zusammenleben bestimmt, infolge der wechselseitig abhängigen Struktur unserer Wirklichkeit.

Hast du dir je Gedanken darüber gemacht, dass du am Morgen nicht zur Arbeit gehen kannst, ohne von der halben Welt abhängig zu sein? Du stehst auf, gehst ins Bad und streckst die Hand nach dem Schwamm aus, und dieser wird dir von einem Pazifik-Insulaner gereicht. Du langst nach der Seife, und sie wird dir durch die Hand einer Französin gegeben. Dann gehst du in die Küche um deinen Morgenkaffee zu trinken, und dieser wird dir von einem Südamerikaner eingeschenkt. Möglicherweise möchtest du lieber Tee: dieser wird dir von einer

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Chinesin in die Tasse gegossen. Oder vielleicht bevorzugst du zum Frühstück eine heiße Schokolade, und diese wird dir von einem West Afrikaner gebracht. Darauf holst du dir einen Toast, und dieser wird dir von einem englisch- (bzw. deutsch-) sprachigen Bauern überreicht – mal abgesehen vom Bäcker.

Und bevor du dein Frühstück fertig gegessen hast, warst du von mehr als der Hälfte der Welt abhängig.

Dies ist die Art und Weise, wie unser Universum strukturiert ist: Ein Netz von menschlichen, sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen und Abhängigkeiten.

Wir werden keinen Frieden haben, bis wir diese grundlegende Tatsache der gegenseitig abhängigen Struktur der Wirklichkeit erkannt haben.“

Ein wunderbares Beispiel dieser Prozesse der Bedingtheit schuf unter anderem Lisa Wenger um 1908 mit einem Kinderreim. Hier nur ein Teil davon, der Text wird hier etwas gekürzt. Er heißt:

‘Joggeli soll ga d’Birli schüttlä’, ‘Jakob soll den Birnbaum schütteln’.⁴

“Es schickt der Bauer den Jakob aus: er soll den Birnbaum schütteln. Jakob mag nicht den Birnbaum schütteln. Die Birnen wollen nicht fallen.“ Hier wird die erste Hälfte übersprungen, zugunsten einer verkürzten Version:

“Da schickt der Bauer das Kälblein aus, es solle das Wässerchen saufen. Aber das Kälblein will nicht das Wässerchen saufen, dass Wässerchen will nicht das Feuerchen löschen, das Feuerchen will nicht das Stöckchen brennen, das Stöckchen will nicht das Hündchen prügeln, das Hündchen will nicht den Jakob beißen, der Jakob will nicht den Birnbaum schütteln, die Birnen wollen nicht fallen.“

Und jetzt wird *eine* (1) Bedingung verändert: “Da geht der Bauer selbst hinaus, um nach dem Rechten zu sehen. (Was er tat oder womit er drohte, ist nicht bekannt): Das Kälblein will jetzt das Wässerchen

⁴ Diesen Kinderreim gibt es in vielen Variationen schon seit dem 16. Jahrhundert und früher.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

saufen, das Wässerchen will jetzt das Feuerchen löschen, das Feuerchen will jetzt das Stöckchen brennen, das Stöckchen will jetzt das Hündchen prügeln, das Hündchen will jetzt den Jakob beißen, der Jakob will jetzt den Birnbaum schütteln, die Birnen wollen jetzt fallen!“

Es ist eigentlich so offensichtlich, dass alles was von Ursachen und Bedingungen abhängig entsteht, keine unabhängige, konkrete Realität hat oder anders gesagt: leer ist von unabhängiger Selbstexistenz.

Ein weiterer interessanter Bereich, in dem wir abhängiges Entstehen betrachten können, hat mit uns Menschen zu tun: Mit unseren Errungenschaften, mit unseren Erfolgen, Ehren und Gewinnen und mit unseren Verlusten, Misserfolgen und Versagen. Ob es sich auf uns selbst bezieht oder auf andere, immer besteht die Tendenz, das was aus uns oder aus ihnen geworden ist, als persönlichen Erfolg oder Misserfolg zu sehen.

Zu verstehen, wie wir selbst sowie jede und jeder von uns das Ergebnis von Ursachen und Bedingungen sind, kann uns vor Stolz und Einbildung, sowohl als auch von Gefühlen der Wertlosigkeit schützen. Damit wird ein realistischeres und unbeschwerteres Selbstwertgefühl gefördert. Der verstorbene Master Sheng-yen, ein großer Meister aus China und Taiwan, mit tausenden von Anhängern, einem riesigen Kloster und einer Dharma-Universität – ein wunderbarer Mensch, den wir erfreulicherweise für zehn Tage im Meditationszentrum für ein Retreat hatten gewinnen können, schrieb über sich:⁵

“Wenn ich zurückschaue, kann ich sagen, dass ich nie geplant habe, dass mein Leben auf eine bestimmte Weise verläuft. Mein Leben hat sich dadurch entwickelt, dass ein Kreis von Ursachen und Bedingungen vom einen zum nächsten führte. Ich glaube, dass ich in meinem Leben sehr viel Glück hatte. Ein Grundsatz blieb konstant: Ich erlaubte mir nie, Gefühle der Selbstzufriedenheit oder Enttäuschung aufkommen zu lassen. Wenn die Dinge gut gehen, lasse ich mich dadurch nicht zufrieden geben. Wenn ich Hindernissen oder Versagen begegne,

⁵ Chan-Master Sheng Yen, Fußspuren im Schnee, Autobiografie eines buddhistischen Mönchs in China, Theseus/Kamphausen.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

verzweifle ich nicht. Wenn ich in eine Sackgasse gelange, drehe ich mich um und finde einen anderen Weg fortzufahren. Ich bewege mich weiter.

Ich bin jetzt alt, dem Tod nahe, aber ich glaube nicht, dass ich fertig bin. Ich halte nicht fest an dem, was ich in der Vergangenheit erreicht habe. Leute haben mich geehrt, aber Ehrungen kann man nicht essen.

Meine Fähigkeiten gehören nicht mir, sie sind das Ergebnis von Ursachen und Bedingungen, welche ich nicht vermieden habe, sondern bereit gewesen war, anzunehmen, weil ich Leiden lindern und Wesen helfen wollte. Ich gehe dorthin, wo ich gebraucht werde.“

Dieser Meister vermittelte nie das Gefühl, er sei etwas Besonderes, noch den Eindruck von Abgehobenheit oder Distanziertheit. Er war fürsorglich und mitfühlend, mit einer Haltung der würdigen Einfachheit.

Gewahrsein des bedingten, abhängigen Entstehens hilft auch in Beziehungen jeder Art. Shantideva, der indische Poet und Bodhisattva des 8. Jahrhunderts schrieb:

“Wenn ich einen Feind oder gar einen Freund sehe,
der sich in unangebrachter Weise verhält,
werde ich entspannt bleiben,
weil ich verstanden habe,
dass sein Verhalten durch Bedingungen entstanden ist.

Denn all die verschiedenen Arten negativen Verhaltens
entstehen durch die Kraft von Bedingungen.

Wenn ich das verstanden habe, wird mich nichts mehr ärgern,
keine einzige Person oder Erfahrung mehr –
denn sie sind einfach magische Erscheinungen.“

Wie ein Kaleidoskop

Alle von uns sind Teil dieses sich ständig verändernden, abhängig entstehenden Lebensprozesses. Dies klar und tief zu sehen und zu verstehen, erlaubt uns ‘entspannt zu bleiben’ wie Shantideva sagt.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Sehr befreiend, nicht wahr!?

Bedingungen, Bedingungen, ein Tanz aus Bedingungen sind wir. Sharon Salzberg sagt:

“Das Leben ist wie ein ständig sich drehendes Kaleidoskop:
Eine kleine Verlagerung nur, und alle Muster verändern sich.“

Auch jede unserer Moment-zu-Moment-Erfahrungen entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen, die in bestimmter Weise zusammenkommen. Dadurch entsteht eine einzigartige, momentane Erfahrung.

Dieser Vorgang wiederholt sich fortlaufend in sehr schneller Folge und vermittelt uns so den Eindruck einer soliden Welt. Ganz ähnlich wie wir im Kino durch die Abfolge von 25 Bildern pro Sekunde und bestimmten Sequenzen von Klängen, Stimmen und Geräuschen eine täuschend echte, scheinbare Wirklichkeit erfahren, die uns zum Lachen und zum Weinen bringen kann, und die vielfältigsten Geisteszustände, Gefühle und Emotionen hervorzurufen vermag – obschon in Wirklichkeit nichts von all den Geschehnissen vorhanden ist.

Alles, im Film sowohl wie in der Wirklichkeit, ist ‘wie ein Wetterleuchten in einer Sommerwolke, wie eine Blase auf dem Fluss, wie ein Traum’, wie der Buddha im Diamantsutra sagt. Genau das wird auch in buddhistischen Vajrayana-Lehren empfohlen. Sich selbst und die Welt als einen Traum zu sehen, als bloße Erscheinung, damit wir die Dinge nicht so zwanghaft ergreifen. Dadurch bleiben wir innerlich frei.

Die Lichter sind an, aber niemand ist zuhause

Ein weiterer relevanter Bereich, in dem wir den Prozess von abhängigem Entstehen und Leerheit sorgfältig betrachten können, ist jener der fünf sog. Daseinsgruppen oder Skandhas.⁶ Die fünf Daseinsgruppen sind eine vollständige Beschreibung von uns als Mensch, als Person, als Individuum. Wir bestehen aus:

⁶ Daseinsgruppen, manchmal Aggregate: Khandha (Pali), Skandha (Sanskrit).

Das leere Netz des bedingten Entstehens

- physisch-körperlichen Prozessen,
- Erfahrungen von angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlstönungen,
- Wahrnehmungs- und Unterscheidungsprozessen,
- aktiven und reaktiven Funktionen von Herz und Geist, den sogenannten Bildekräften, und aus
- Bewußtsein bzw. Seh-, Hör-, Geruchs-, Geschmacks- und Körperempfindungs-Bewusstsein sowie 'Denk-Fühl'-Bewußtsein.

Diese fünf Daseinsaspekte sind alles was uns ausmacht. Da ist nicht noch 'Jemand' der sie hat: 'Ich' oder 'meine' fünf Daseinsgruppen. Auch das, was das Gefühl und die Gedanken hervorruft da sei noch 'Jemand' (eben 'Ich'), ist Teil dieser Prozesse der fünf Daseinsgruppen. Und diese Prozesse sind in ständigem Wandel infolge abhängig entstehender und sich dauernd verändernder Bedingungen.

Und doch gibt es nichts anderes in unserem Leben an dem wir so sehr hängen und anhaften, wie an diesen sich fortwährend wandelnden Daseinsgruppen: an meinem Aussehen, meinem Alter, meinem Knie, meinem Hunger, meinen Bedürfnissen, meinen Vorlieben, meinen Gefühlen, meinen Gedanken, Ideen und Meinungen, meinen Liebsten, meinen Freunden, meinen Leistungen; Ich, mich, mir, mein – endlos...

Und obschon die Lebensprozesse so wenig greifbar, festhaltbar und kontrollierbar sind wie das Wetter, schreiben wir all dem noch ein 'Ich' zu und glauben, da sei noch zusätzlich 'Jemand' – ein fixer, fester, unabhängig existierender Besitzer, 'Ich'. Dabei ist alles leer von einer solch unabhängig existierenden Selbst-heit oder Ich-heit. Alles sind reine Prozesse, alles ist ein Tanz, alles ist im Fluss ...

Das Festhalten und Anhaften an diesen Prozessen oder an Teilen davon schafft all unser Leiden! Der Buddha erklärte:

“Wer auch immer das abhängige Entstehen sieht, der versteht den Dhamma.

Wer auch immer den Dhamma versteht, der sieht das abhängige Entstehen.“

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Und fährt fort: "Diese 'fünf Daseinsgruppen des Anhaftens' sind abhängig entstanden. Das Verlangen, Umklammern, Ergreifen und Festhalten dieser 'fünf Daseinsgruppen des Anhaftens' ist die Ursache des Leidens. Das Aufgeben des Verlangens, Ergreifens und Festhaltens dieser 'Fünf Daseinsgruppen des Anhaftens' bewirkt das Ende des Leidens."⁷

Warum uns dies wohl so schwer fällt? Wir müssen ja nicht einmal etwas loslassen, das uns bis anhin wirklich gehört hat! Wir müssen nur die Täuschung durchschauen – und die Dinge nicht mehr ergreifen.

Dies ist vergleichbar mit dem Anhaften an eine schöne, anziehende und lebenswürdige Person im Kinofilm, in die wir uns im Film verliebt haben: Selbst, wenn wir im Kino drinbleiben und sie suchen würden, kämen wir ihr nicht näher. Wir müssen *das* loslassen, was uns gar nie gehört hat.

Tanz der Bedingungen

Um nochmals zu unserer Moment-zu-Moment-Erfahrung zurückzukehren: Sie entsteht aus 18 Aspekten der Wahrnehmung.

Durch sechs Arten von 'Sinnes-Organen' nehmen wir sechs Arten von 'Objekten' wahr. Abhängig davon entstehen sechs Arten von 'Bewußtsein', macht total 18.

- Mit dem Auge nehmen wir Farben, Formen, Licht und Dunkel wahr.
- Mit dem Ohr nehmen wir Geräusche, Stimme, Klang, Lärm wahr.
- Mit der Nase nehmen wir Gerüche und Gestank wahr.
- Mit der Zunge nehmen wir verschiedenste Arten von Geschmack wahr.
- Mit dem Körper nehmen wir Empfindungen von Druck, Spannung, Bewegung, Vibration, Wärme, Kälte, Schmerz, Lust und andere wahr.
- Und mit dem Geist-Herz nehmen wir Gedanken und Gefühle wahr.

⁷ Majjhima Nikaya 28, Die große Lehrrede vom Elefantenfuß Abdruck.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Abhängig vom offenen Auge, von Raum, Licht sowie Aufmerksamkeit und einem Objekt, das sich im Sichtfeld befindet, entsteht Kontakt – und damit Seh-Bewusstsein.

Im Beispiel 'Blume' läuft folgendes ab: Da ist Farbe und Form in bestimmter Anordnung, da ist Licht und Raum vorhanden, da ist ein intaktes Auge und Aufmerksamkeit. In Abhängigkeit von diesen Bedingungen entsteht Kontakt. Die 'Blume' wird gesehen, erfahren.

Abhängig von einem intakten Ohr, von Raum, Aufmerksamkeit und Objekt, d.h. Geräusch, entsteht Kontakt und 'Hören', die Erfahrung von Klang ist unvermeidbar.

Durch den Geruch von Curry, von einer Nase und von Aufmerksamkeit, entsteht Kontakt und Riechen geschieht bzw. 'Geruch' wird wahrgenommen.

Abhängig von einem Apfel, beziehungsweise von etwas Rundem, Festem, Rotgrünem und von Aufmerksamkeit entsteht Kontakt und 'Geschmack' wird erfahren.

In Abhängigkeit von Geist und Herz und einem Gedanken oder einem Gefühl entsteht Kontakt und 'Denken' wird erfahren, 'Fühlen' wird erfahren.

Bedingt durch die sechs Organe und sechs Objekte, die untereinander in Kontakt treten, entstehen die sechs Arten von Erfahrung und zwar nahtlos, von Moment zu Moment. All das läuft so schnell ab und unsere Gewohnheit des sich mit Erfahrung Identifizierens ist so tief, dass wir nichts von diesen Abläufen merken und einfach denken:

'Ah, eine schöne Blume!' 'Aha, der Gong erklingt', 'Mmh, ein süßer Apfel!' 'Oh je, ein unerwünschtes Gefühl!'

Fata Morgana

Alles scheint absolut real, konkret und geschieht 'mir'. Dabei findet nie jemals mehr als diese Prozesse, diese Abläufe, dieses bedingte Entstehen und Vergehen statt.

Keine 'wirkliche, konkrete' Blume dort draußen.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Kein 'wirklicher' Klang und keine 'konkrete' Klangschale.
Kein 'Apfel per se', sondern eine 'bedingte Apfel-Erfahrung'.
Kein 'reelles' unerwünschtes Gefühl, sondern ein momentanes
Zusammentreffen von entsprechenden Bedingungen.

Alles ist leer von sich selbst und nicht wirklich auffindbar, wenn man genau hinschaut. Wie eine Fata Morgana in der Wüste oder eine scheinbare Wasser-Spiegelung auf der Asphalt-Straße im Sommer:

Je näher man ihnen kommt, desto weniger findet man. Nichts wirklich Wirkliches. Die Oase, die in der Ferne erscheint, ist leer davon, wirklich eine Oase zu sein. Allerdings ist unsere Wirklichkeit doch etwas wirklicher als die der Fata-Morgana, denn sie wirkt! Dazu kommen wir gleich.

Aber zuerst müssen wir erkennen, wie wir aus flüchtiger, leerer Erscheinung eine scheinbar reale, solide Wirklichkeit kreieren, die unsere Erwartungen eigentlich gar nicht erfüllen kann. Immer wieder klappt's für eine Weile, dann bricht's wieder ein – und wir leiden! Paul Valerie schrieb:

“Gott hat alles aus der Leerheit erschaffen.
Die Leerheit schimmert immer noch etwas durch.”

Es ist offensichtlich, dass wir von allem inneren Leiden frei wären, wenn wir zu 100% mit der tatsächlichen Natur aller Dinge, mit der Art wie sie wirklich sind, in Einklang sein könnten! Zwar blieben immer noch die körperlichen Mühen und Schmerzen, aber wir wären frei von jeglicher leidenschaftenden emotionalen Reaktion. Dann würde Sylvia Boorsteins Aussage zutreffen:

“Schmerz ist unvermeidlich. Leiden ist freiwillig!”

Was können wir tun?

Was können wir tun? Es gibt verschiedene Praxis-Wege: Einer davon ist, Vipassana oder andere Erkenntnis-Meditationen⁸ so zu praktizieren, dass wir im unmittelbaren Erleben immer klarer sehen, dass Erfahrung, dass

⁸ Dzogchen, Mahamudra, Zen.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

unsere persönliche Welt, von Moment-zu-Moment aus sich-ständig-wandelnden-Bedingungen entsteht und deshalb leer ist von konkreter, unabhängiger Selbstexistenz. Durch diese Erkenntnis entsteht mehr Gleichmut, tiefere Gelassenheit und gleichzeitig mehr Verbundenheit.

Ein anderer Zugang ist reflektiv und dieser scheint mindestens gleich wichtig zu sein wie die formale Meditation, weil er alltagsbezogener ist. Hier denken wir immer wieder über die Gesetzmäßigkeit des abhängigen Entstehens und über die Nicht-Selbstexistenz nach, wir hören Berichte und Vorträge darüber, wir lesen Bücher und Artikel dazu und beginnen schließlich, diese Prozesse überall im Alltag zu sehen:

- wenn wir Blumen betrachten, wenn wir Autos sehen, wenn wir Menschen begegnen, wenn wir Musik hören, wenn wir uns fortbewegen oder reisen, wenn wir verdauen und natürlich, wenn wir in schwierigen oder wunderbaren Emotionen gefangen sind. Immer und überall beginnen wir die Prozesse des bedingten, abhängigen Entstehens und Vergehens zu sehen.

Dazu braucht es offensichtlich achtsames Gewahrsein und echtes, großes Interesse. Interesse an innerer Freiheit.

Wenn wir geübt und kompetent werden darin, entstehen zunehmend Gelassenheit, Ruhe und Verbundenheit in Herz und Geist. Und wir sind öfter grundlos glücklich, wie der Dzogchen-Lehrer Tsoknyi Rinpoche sagt: "Happy without reason".

Nicht nur die Erkenntnis von abhängigem Entstehen, sondern auch diejenige der 'Leerheit' bzw. der 'Leerheit von unabhängiger Selbstexistenz', muss Gelassenheit bringen. Sonst ist sie nutzlos und möglicherweise nicht echt.

Dies illustriert die Geschichte vom Mönch, der Jahre im Retreat auf dem Berg verbrachte – und schließlich eines Tages im Kloster erschien, um dem Meister ausführlich und nicht wenig stolz von seiner Verwirklichung der Leerheit zu berichten.

Der Lehrer nahm einen Stock und schlug dem Mönch damit auf den Kopf – worauf dieser prompt einen Wutanfall kriegte. 'Erstaunlich, wie schnell diese Leerheit wütend wird', fand der Meister.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Wenn wir all die Erklärungen über Leerheit hören, sie aber nicht richtig verstehen, kommt schnell entweder die übliche Frage: 'Aber wir sind doch nicht nichts?' oder die weit verbreitete Aussage: 'Wenn alles leer ist, spielt es ja gar keine Rolle, wie wir handeln.'

Deshalb können wir doch ethisches Verhalten, Mitgefühl, Großzügigkeit vergessen, denn es ist ja alles bedeutungslos.'

Wenn wir aber verstanden haben, dass 'Leerheit von unabhängiger Selbstexistenz' bedeutet, dass alles in einen komplexen Prozess von Bedingungen entsteht und vergeht, wird auch klar, dass dieser Prozess einer strikten Gesetzmäßigkeit folgt.

Kühe gebären nämlich Kälber und nicht kleine Krokodile. Aus Tulpenzwiebeln kommen Tulpen, nicht Asters. Essig macht sauer, nicht süß oder abwechslungsweise mal sauer, mal süß. Aus echter Großzügigkeit entsteht freudvolle Verbundenheit, nicht Geiz oder Gier. Und aus Ärger und Hass entsteht innere Enge, nicht Freude.

Das scheint ziemlich offensichtlich. Es sind die Gesetzmäßigkeiten von Ursache und Wirkung und von Karma. So verstehen wir nun Lama Je Tsongkhapa, wenn er schreibt: ⁹

"Wenn du Abkehr und großes Mitgefühl kultivierst, dies aber nicht mit der Erkenntnis der Wirklichkeit verbindest,

Kannst du die Wurzel des Leidens nicht durchschneiden.

Deshalb reflektiere über das 'bedingte, abhängige Entstehen'.

Wer die bedingten, abhängigen Gesetzmäßigkeiten aller Dinge korrekt versteht und die 'Leerheit von Selbstexistenz' eines jeden Dinges vollständig erkennt, der hat den Pfad betreten, der die Buddhas erfreut. Solange aber dein Verständnis des 'abhängigen Entstehens' und dein Verständnis der 'Leerheit von Selbstexistenz' dir als zwei verschiedene

⁹ The Three Principal Aspects of the Path by Je Tsongkhapa. Aus Alex Berzins Website: http://www.berzinarchives.com/web/de/archives/sutra/level2_lamrim/overview/specific_texts/three_principal_aspects_path/short_commentary_three_principles_path.html

Das leere Netz des bedingten Entstehens

Dinge erscheinen, hast du den Grundgedanken des Buddhas *noch nicht* wirklich verstanden.

Wenn aber beide Arten des Verständnisses
(des 'abhängigen Entstehens' und der 'Leerheit von Selbstexistenz')
gleichzeitig in dir vorhanden sind und sich,
dank der Erkenntnis des 'abhängigen Entstehens',
das Ergreifen der Dinge völlig auflöst,
dann ist die korrekte Sichtweise verwirklicht!

Und wenn du die Art und Weise verstehst, in der 'Leerheit von
Selbstexistenz' als 'abhängige Entstehen' erscheint,
Wirst du nicht mehr von (leidschaffenden) Ansichten hinters Licht
geführt.

Hast du diese Aspekte des Pfades¹⁰ richtig verstanden, begeben dich in
die Abgeschiedenheit und entfalte die Kraft unentwegten Bemühens.

Vollendet schnell euer wahrhaftiges Ziel, meine Kinder!“

¹⁰ Drei Aspekte des Pfades, nämlich: Abkehr von Samsara, altruistische Motivation von Bodhicitta und Leerheit von Selbstexistenz.
See Alex Berzin Archives: <https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/original-texts/sutra-texts/three-principal-aspects-of-the-path>

Fred von Allmen

Macht und Leerheit der Gedanken

"Was Gedanken bewirken und was sie sind: Dramen im unermesslichen offenen Raum."

Eine bekannte und wegweisende Aussage des Buddha sollte uns klar machen, wie essentiell es ist, beides, die Erkenntnis der *Funktionsweise* des Geistes und der Gedanken, so wie auch die Erkenntnis der *Natur* des Geistes, als zentrale Praxis zu betrachten:

"Der Geist ist der Vorläufer aller Dinge.

Die Dinge sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung." ¹

Eine grundlegende Voraussetzung für das Verständnis der Gedanken, des Geistes, des Bewusstseins, ist die Erkenntnis der Tatsache, dass alles was wir erfahren können auf der Ebene der Wahrnehmung in unserem Geist stattfindet. Tatsächlich tendieren wir aber dazu, alle Erfahrungen wie Berge, Autos, Mitmenschen, mein Körper, etc. nach 'draußen' zu projizieren. Wir glauben, in einer Welt zu leben, die unabhängig von unserer Wahrnehmung und unserem Denken existiert. Bhikkhu Analayo erklärt:

".... im früh-buddhistischen Denken wird das Bewusstsein, (der Geist) zwar nicht als die Quelle der äußeren Welt angesehen. Die äußere Welt existiert – als bedingte und veränderliche Prozesse – unabhängig von meiner Erkenntnistätigkeit.

Was aber meine *subjektive Erfahrung der Welt* anbelangt, ist das Bewusstsein eben gerade ihre Grundlage. Meine Erfahrung der Welt ist ohne Bewusstsein unmöglich. Mit anderen Worten: Bewusstsein ist unabdingbar, damit Phänomene, (d. h. Dinge,) in der Welt für mich existieren und durch mich erfahren werden. Daher ist das Bewusstsein tatsächlich die Quelle meiner Welt..." ²

¹ Buddha, Khuddaka-Nikaya, Dhammapada, Vers 1.

² Bhikkhu Analayo, Mitgefühl und Leerheit in der frühbuddhistischen Meditation, edition steinrich, Berlin 2015, S. 183.

Macht und Leerheit der Gedanken

Der US-Neurologe Markus Raichle bestätigt³:

"(...) Nur etwa 20 Prozent des an ihren Hinterhauptlappen gelangenden Inputs kommt direkt aus der äußeren Welt; der Rest kommt von inneren Gedächtnisspeichern und perzeptuellen Verarbeitungsmodulen. Ihr Gehirn simuliert die Welt – jeder von uns lebt in einer virtuellen Realität, die ausreichende Ähnlichkeit mit der echten hat um zu verhindern, dass wir gegen Möbel laufen."

Und Sayadaw U Tejaniya schreibt:

"Die Welt ist eine Schöpfung des Geistes.

Es besteht also keine Notwendigkeit, nach draußen zu schauen.

Alles geschieht genau hier, in unserem eigenen Geist." ⁴

Weil all unsere Erfahrungen von unserer subjektiven Wahrnehmung abhängen und geprägt sind, ist unser Geist unbestreitbar die maßgebliche Ursache für unser inneres Glück und für unser inneres Leiden.

Es ist wesentlich, dass wir diese Tatsachen verstehen. Noch wesentlicher ist es, dass wir das Verstandene in der Praxis ergründen und überprüfen. In diesem Sinne fordert uns ein Vajrayana Text auf: "Schaut tief in den eigenen Geist und seht, ob sich dies so verhält oder nicht."

Macht und Wesen der Gedanken

Ich war einst eingeladen, in einer Klasse von 10-Jährigen über Buddhismus zu sprechen. Eine wenige Minuten dauernde Meditation war Teil meiner Ausführungen. Auf meine Frage hin, was die Kinder erlebt hätten, entstand ein längeres Schweigen, bis ein Bub die Hand hob und erklärte: "Es denkt einfach!"

Er hatte eine wesentliche Funktionsweise unseres Denkens erkannt, welche

³ Quelle: Raichle M. (2006) The Brains Dark Energy. In: Science 314: 1249-1250

⁴ The Daily Tejaniya - The McGill Report.

<http://mcgillreport.org/dailytejaniya.htm>

Macht und Leerheit der Gedanken

die meisten Menschen zeitlebens nicht bemerken. Eben die Tatsache, dass 'es' uns denkt. Tagaus, tagein, täglich um die 60'000 Gedanken, wie Wissenschaftler herausgefunden haben.⁵

Was 'es' denkt und was wir stolz als unsere Erkenntnisse und Meinungen betrachten, ist nichts anderes als die Summe aller spezifischen und allgemeinen Konditionierungen, denen wir seit unserer Zeugung ununterbrochen ausgesetzt waren: Gene, Körper, Aussehen, familiäres Umfeld, Erziehung, Schule, Bildung, Mitmenschen, Sprache, Gesellschaft, Kultur, all unsere Freuden und Leiden; - ein endloser Strom von Einflüssen, der uns bis zu diesem jetzigen Moment geprägt hat.

Diese Konditionierung und damit unser Denken, wurde also nicht von uns persönlich ausgewählt und gestaltet. Sie geschieht einfach. Gleichzeitig müssen wir aber verstehen, dass sie eine große Macht über uns hat.

Ein Problem für uns besteht darin, dass wir das, was wir denken sehr oft mit der Wirklichkeit verwechseln. Mein indischer Vipassana Lehrer Anagarika Munindra hat diese Tatsache prägnant auf den Punkt gebracht:

"Der Gedanke an deine Mutter ist nicht deine Mutter." ⁶

Weil wir unbeirrt glauben, dass unser Denken, unsere Wahrnehmungen, unsere Vorstellungen, die Wirklichkeit seien, geben wir ihnen fast unbeschränkte Macht über uns selbst.

Die individuellen Meinungen über Covid und die Schutzimpfungen sind ein perfektes Beispiel dafür, wie wir, abhängig von den Einflüssen und Informationen denen wir ausgesetzt sind, mit voller Überzeugung zu wissen glauben, was tatsächlich der Realität entspricht.

⁵ Nach den Untersuchungen von Dr. Fred Luskin of Stanford University, hat ein durchschnittlicher Europäer ungefähr 60'000 Gedanken pro Tag – und 90% davon sind repetitiv!

⁶ "The thought of your mother is not your mother!", ein oft geäußelter Lehrsatz von Anagarika Munindra.

Macht und Leerheit der Gedanken

Schon Nietzsche hatte diesen Irrtum erkannt, als er (vereinfacht ausgedrückt) feststellte, dass es sich bei unseren Erfahrungen der Welt nicht einfach um Fakten handelt. Diese Fakten gibt es gar nicht. Vielmehr gibt es nur Interpretationen.

Und er fragt auch noch weiter, nämlich ob es notwendig sei, einen Interpreten hinter dem Interpretierten zu postulieren und stellt fest, dass auch das eine Erfindung, eine Hypothese sei, nichts mehr.⁷

Das heißt, dass unsere Wahrnehmung und unser Denken die Gegebenheiten der Wirklichkeit durchwegs persönlich interpretieren und schließlich eine eigene Welt konstruieren. Und diesem Prozess der Interpretation wird dann auch noch eine Interpretierende zugeschrieben, als ob da noch jemand unabhängig Existierendes dahinter wäre, nämlich 'Ich'.

Um sich aus dieser nicht so leicht zu durchschauenden Täuschung zu befreien, müssen wir als Erstes einmal lernen, der eigenen Denkprozesse gewahr zu werden und geschickt damit umzugehen.

Geschickt mit dem Denken umgehen

Wie immer, braucht es zuerst Achtsamkeit, Gewahrsein. Wir müssen erst klar sehen, wenn Sätze, Worte, Ideen, Vorstellungen, Bilder und die sie meistens begleitenden Gefühle und Emotionen im Geist präsent sind. Erst dann können wir bestimmen, wie wir damit umgehen wollen.

Hier folgen die klassischen Vipassana-Meditationsanleitungen zum geschickten und achtsamen Umgang mit Gedanken:

⁷ Friedrich Nietzsche: Die nachgelassenen Fragmente 1885 -1887.

In English: 'Against that positivism which stops before phenomena, saying "there are only facts," I should say: no, it is precisely facts that do not exist, only interpretations. . . Finally, is it necessary to posit an interpreter behind the interpretation? Even this is invention, hypothesis..'

Macht und Leerheit der Gedanken

- Wenn kurze Gedanken im Hintergrund laufen, sollten wir diese im Hintergrund lassen und den Fokus auf das Hauptobjekt verstärken.
- Wenn die Gedanken länger dauern, hilft es, sie kurz zu benennen als 'Denken, Denken'. Um das Wörtchen 'Denken' im Geist sagen zu können, brauchen wir eine gewisse achtsame Distanz zu den gegenwärtigen Gedanken, wodurch das Identifiziert sein mit, bzw. Verloren sein im Denken, bereits etwas geschwächt wird.
- Wenn öfter dieselben Gedanken-Abläufe stattfinden, kann es nützlich sein, sie kurz als 'Planen, Erinnern, Kommentieren, Werten, Urteilen, Sich Sorgen, Tagträumen, Analysieren oder Philosophieren, etc.' zu benennen. Dadurch sehen wir zunehmend klar, wo sich unser Denken vorzugsweise abspielt.
- Bei wiederholtem gleichem Denkmuster können wir davon ausgehen, dass unerkannte Emotionen dieses immer wieder von neuem 'anheizen'. Wenn dies der Fall ist – und das ist es meistens – müssen wir uns von den Gedanken, der Geschichte, dem Drama, abwenden und die gegenwärtige Emotion erkennen und zulassen. Mit Vorteil spüren wir diese im Körper. Aber statt sie zu verändern, zu verbessern oder loswerden zu wollen, bleiben wir damit im Kontakt und beobachten, was damit ganz von selbst geschieht: Wird sie stärker? Wird sie schwächer? Kommt sie in Wellen? Vergeht sie? Wir beobachten mit großem Interesse, was damit geschieht, wenn wir gar nichts dafür oder dagegen tun.
- Bei altbekannten Denkmustern oder Geschichten, die immer und immer wiederkehren, stellt sich die Frage, ob wir die unterliegenden Emotionen wirklich erkannt, gespürt und zugelassen haben. Wenn dies 100%ig der Fall ist und wir freien Zugang dazu haben, können wir sie einfach unterbrechen. Es sind dann nur noch alte Gewohnheiten.
Falls wir uns aber diesen Gefühlen nicht echt geöffnet und zugewandt haben, werden sie bald wieder von Neuem auftauchen.

Macht und Leerheit der Gedanken

Schummeln können wir hier nicht! Darum der Rat: "Schaut tief in den eigenen Geist und seht, ob sich dies so verhält oder nicht."

Immer wenn wir in unseren Gedanken gefangen sind, haben sie eine unheimliche Macht über uns. Wenn wir aber beginnen, ihr fadenscheiniges, substanzloses Wesen zu erkennen, verlieren sie viel von ihrem Einfluss. An diesem Punkt empfiehlt Suzuki Roshi ⁸ folgende Umgangsweise damit:

"Lass deine Haustür und deine Hintertür offen.
Lass die Gedanken kommen und gehen,
aber serviere ihnen nicht Tee."

Wir müssen zum Glück nicht versuchen, die Gedanken loszuwerden, indem wir sie unterdrücken, sondern wir müssen ihrer gewahr werden. So wie ein Traum seine Macht über uns verliert, sobald wir erkennen, dass es nur ein Traum ist, verlieren auch die Gedanken an Einfluss, sobald wir uns ihrer bewusst sind.

Natürlich *brauchen* wir Gedanken. Ohne sie wüssten wir nicht einmal wie man sich die Nase putzt oder wo wir Zuhause sind.

Eine zentrale Frage aber ist die Folgende: **Welche Gedanken denken wir: heilsame, neutrale oder unheilsame?**

Zum Beispiel: 'Ich spende dem Bettler fünf Franken.' 'Ich bin freundlich zu diesem lästigen Kerl.'

Oder: 'Dieser Tisch ist groß'. 'Dieser Stuhl ist solid'. 'Das Gras ist grün'.

Oder: 'Das muss ich unbedingt haben.' 'Der ist ein Idiot.' 'Die Arbeit wurde wieder einmal lausig gemacht.'

Heilsame, neutrale oder unheilsame Gedanken. In welchen halten wir uns am öftesten auf?

⁸ Suzuki Shunryū, 1905 – 1971, war ein bekannter und beliebter japanischer Zen-Meister, der Zen in den USA bekannt machte.

Macht und Leerheit der Gedanken

Wenn wir uns darin üben, uns weniger in den unheilsamen und öfters in den heilsamen aufzuhalten, wird Leiden abnehmen und mehr innere Freiheit entsteht.

"Schaut tief in den eigenen Geist und seht,
ob sich dies so verhält oder nicht."

Täuschende und quälende Geisteszustände; die Kleshas

Gleich wie alle Sinneserfahrungen treten auch die Gedanken immer zusammen mit einer Gefühlstönung (vedana) auf. Das heißt, sie sind entweder angenehm, neutral oder unangenehm. Deshalb reagieren wir auf sie, meist mit verlangenden, gleichgültigen oder aversiven Reaktionen. Das bedeutet, dass die Gedanken oft eng verknüpft sind mit den täuschenden und quälenden Geisteszuständen, den Kleshas.

Wie wir denken und fühlen, so handeln wir. "Handlungen sind die Diener des Geistes," sagt Dingo Khyentse Rinpoche. Anders gesagt: Unsere Gedanken und Absichten sind verantwortlich für unser Handeln.

Somdech Mahaghosananda⁹, der kambodschanische Mönch und Friedensaktivist, verdeutlichte dies durch ein Bild, das aus seinen Bemühungen entstand, Frieden zu stiften in seinem kriegsversehrten Land:

"Die Landminen in dieser Welt werden von den Landminen in unseren Herzen verlegt."

So sind Gedanken auch Indikatoren für die Präsenz oder Absenz der Kleshas. Es gibt keine Gedanken, die quasi 'empfindungslos' im Geist erscheinen. Immer gehen sie zusammen mit Gefühlen und Emotionen.

⁹ Samdech Preah Maha Ghosananda, 1929 - 2007 war ein kambodschanischer Mönch und Friedensaktivist. 1988 wurde er zum Oberhaupt des kambodschanischen Buddhismus gewählt. 1992 führte er den ersten Friedensmarsch durch Kambodscha an. Er wurde viermal in Folge für den Friedensnobelpreis nominiert. Obwohl er ihn nicht erhalten hat, wurde er mit zahlreichen anderen renommierten Friedenspreisen ausgezeichnet

Macht und Leerheit der Gedanken

Entsprechend ist es wesentlich zu wissen, wie wir damit umgehen sollen, wenn eben diese Kleshas im Geist auftauchen.

Auf die Frage, wie man mit unheilsamen, unangenehmen Gedanken geschickt verfahren könne, antwortete Sayadaw U Tejaniya:¹⁰

"Schau, wie es sich anfühlt, wenn solche Gedanken im Geist entstanden sind. Du wirst spüren, dass es nicht sehr angenehm ist. Wenn du dieses Gefühl jedes Mal erkennst, wenn solche Gedanken auftreten, wird der Geist so vertraut mit dem unangenehmen Gefühl, dass er es nicht mehr entstehen lassen möchte.

Der Geist wird nicht nur erkennen, dass solche Gedanken unangenehm und leidvoll sind, sondern auch, dass es unnötig ist, sie zu haben und dass sie unheilsam sind. Wenn der Geist all das wirklich einmal verstanden hat, wird er diese unangenehmen, unheilsamen Gedanken problemlos loslassen."

Genau das gilt sowohl im Umgang mit Gedanken des Verlangens oder Anhaftens, wie auch mit solchen der Ablehnung und der Aversion.

Dieses von Sayadaw empfohlene Vorgehen wird möglich, sobald wir die oben angeführten Umgehensweisen mit Gedanken und Gefühlen anwenden und willens und fähig sind, diese tatsächlich zuzulassen und zu fühlen.

Einige Mönche beschlossen, sich in ein Retreat zurückzuziehen. Nach ein paar Wochen der Praxis fanden sie, dass sie einfach keinen Fortschritt machen konnten. Schließlich kehrten sie zurück ins Kloster, um sich beim Meister zu beklagen: "Wir meditieren nun schon seit einigen Wochen, können aber keinen Fortschritt machen, weil wir von unheilsamen, schlechten Gedanken verfolgt werden."

¹⁰ The Daily Tejaniya - The McGill Report. <http://mcgillreport.org/dailytejaniya.htm>

Macht und Leerheit der Gedanken

Der Meister überlegte einen Moment lang, dann antwortete er: "Es sind nicht die schlechten Gedanken, die euch verfolgen, sondern ihr seid es, die die schlechten Gedanken verfolgt!"

Es ist einer der wichtigsten Aspekte in der Dharmapraaxis, geschickt mit unseren schwierigen Gedanken und Emotionen umgehen zu lernen.

Darum: "Schaut tief in den eigenen Geist und seht, ob sich dies so verhält oder nicht."

Wer denkt?

Wenn wir für längere Zeit sorgfältig hinschauen, erkennen wir, dass alles was an Gedanken, Ideen, Vorstellungen etc. durch unseren Geist läuft ein konditionierter Prozess ist, das Resultat aller Bedingungen, die uns ein Leben lang geprägt haben: Unser genetisches Make-Up, unsere inneren und äußeren körperlichen Eigenheiten, unsere Eltern, die Schule, alle persönlichen Erfahrungen, die wir je gemacht haben, sämtliche Informationen durch unser soziales Umfeld, Werbung und Medien denen wir tagtäglich ausgesetzt waren, die Sprache/n die wir sprechen, die Kultur in der wir leben und vieles mehr.

Es ist ein schier endloser Strom von Fremdbestimmung, dessen Resultat wir stolz als unsere ureigenen, persönlichen Gedanken betrachten und verkünden.

Diese fatale Identifikation mit unseren Denkprozessen entsteht durch die Präsenz einer Instanz, eines Gefühls oder Gedankens von 'Ich', die den täuschenden Eindruck vermittelt, da sei Jemand unabhängig Existierendes (eben Ich) dem diese Prozesse gehören, der sie erfährt und beobachtet oder der einfach als stiller Beobachter dahinter steht.

So werden alle Gedanken und Gefühlsprozesse zu 'meinen' Gedanken und Gefühlen. Nicht, dass in Wirklichkeit 'Niemand' da wäre. Nur sind diese Ich-Gefühle und Ich-Gedanken genauso Teil der bedingt entstehenden Prozesse, wie alle anderen Gedanken und Gefühle auch. Was dabei so

Macht und Leerheit der Gedanken

enorm glaubwürdig erscheint, aber tatsächlich völlig irreführend ist, ist die Tatsache, dass das Gefühl von Ich, von Selbst, präsent war seit ich mich erinnern kann,– und dass es auch nicht älter zu werden scheint:

"Es war immer schon Ich und es ist auch jetzt Ich, der die Moment-zu-Moment-Erfahrungen erlebt."

Der Begriff 'anattā', 'Nicht-Selbst', bezeichnet eine Eigenschaft all dieser Prozesse des bedingten Entstehens in denen nirgendwo ein unabhängiges, selbstexistentes Wesen oder Ich gefunden werden kann. Tiefe Erkenntnis von anattā befreit.

Was uns helfen kann, anattā zu erkennen

– Wenn wir den unablässigen Fluss von bedingten, ziemlich unkontrollierbaren Gedanken beobachten, wird schnell einmal offensichtlich, dass da nicht 'Jemand' sein kann, der entscheidet ob und welche Gedanken gerade auftauchen sollen. So kann anattā zumindest schon mal theoretisch-intellektuell verstanden werden.

– Dabei erkennen wir auch, dass die *Inhalte* der Gedanken, wie schon beschrieben, Resultat von seit jeher andauernder Konditionierung sind. Somit sind sie in einem letztlichen Sinn auch nicht wirklich Unser und wir brauchen ihnen nicht alles zu glauben, was sie uns einflüstern.

– Wenn wir die dicht verflochtenen Abläufe von Sinneseindrücken, Wahrnehmung, Denken und Fühlen 'in Action' betrachten, sollte auch klar werden, dass in einem komplexen Prozess von abhängigem Entstehen und Vergehen nicht irgendwo mitten drin ein unabhängig existierendes Ich sein kann, auch wenn es sich immer wieder so anfühlt.

– Dabei haben wir nicht nur wenig Kontrolle darüber, **wann** es **was** denkt, sondern genau so wenig über unsere körperlichen Prozesse.

Wir können krank werden, obschon wir extra-gesund leben. Wir haben Kopfweh, Sodbrennen, Entzündungen, Verletzungen, Asthma, Rheuma

Macht und Leerheit der Gedanken

und Schlimmeres, ohne dass wir es je bestellt hätten. Unser Herz klopft und pumpt, die Verdauung verdaut, die Augen sehen und die Ohren hören und wir wissen nicht einmal wie man das macht. Es geschieht (zum Glück) einfach. Ein Blick in den Spiegel offenbart fast täglich, in welcher Richtung sich unser unaufhaltsam alternder Körper bewegt.

All das sind gesetzmäßige Prozesse; "just nature", wie es Sayadaw U Tejaniya umschreibt. Kein Ich, das dabei in Kontrolle ist. Körper, Gedanken, Gefühle, alles verändert sich in natürlicher Weise, wie das Wetter mit seinen Hochdruck- und Tiefdruckgebieten, mit seinem Sonnenschein und seinen Schneestürmen – und auch hier nicht 'Jemand' der das Wetter ist oder es macht. Eben "just nature".

– Wenn wir nun unseren Körper und Geist systematisch und sorgfältig nach einem Ich durchsuchen, kann kein solches gefunden werden. Wir sehen höchstens flüchtig auftauchende 'Ich-Gedanken' und 'Ich-Gefühle'.

Wir können aber beobachten, wie diese Ich-Gedanken und Ich-Gefühlen ent-stehen, recht mächtig werden und beinahe greifbar zu sein scheinen, nur um zu erfahren, wie sich ihr Auftreten verändert und wie sie wieder verschwinden.

Es ist ein dynamischer Prozess, der in Englisch manchmal 'selfing' ¹¹, 'selbsten' genannt wird. Auch hier müssen wir erkennen: Nirgendwo gibt es ein festes Ich oder Selbst.

Je weniger wir mit den Ich-Gedanken identifiziert sind oder daran anhaften, desto klarer sehen wir, wie leer und bedeutungslos sie aus dieser Perspektive betrachtet eigentlich sind – und dass wir uns nicht von ihnen drangsalieren lassen müssen. Darum: "Schaut tief in den eigenen Geist und seht, ob sich dies so verhält oder nicht."

¹¹ Selfing, selbsten muss hier als Verb verstanden werden.

Macht und Leerheit der Gedanken

Geist

Wenn wir sagen, Gedanken würden im Geist erscheinen, was meinen wir damit? Shantideva schreibt über den Geist und die spirituelle Praxis:

“Selbst die Menschen die ernsthaft ihr Glück suchen
Und sich vom Leiden befreien wollen:

Wenn sie das Mysterium des Geistes nicht verstehen,
Werden sie ziellos (im Dasein) umherirren, ohne Sinn und Zweck.“¹²

Bewusstheit oder Geist ist mysteriös, kaum fassbar und gleichzeitig zentral für unser Leben. Was man darüber sagen kann ist Folgendes:

- Er ist ohne Farbe oder Form und ist nicht an einem bestimmten Ort innerhalb oder außerhalb des Körpers zu finden. Geist kann als 'klar und erkennend' beschrieben werden.

'**Klar**' bezieht sich dabei auf die Eigenschaft des Geistes, selbst weder Form noch Farbe zu haben, ähnlich wie der leere Raum. Nur weil der Geist selbst ohne Inhalte ist, kann er die Objekte und Erfahrungen, mit denen er in Kontakt kommt, wahrnehmen – ähnlich wie bei einer Glasperle, die nur weil sie selbst durchsichtig und farblos ist, blau leuchten kann, wenn sie auf einem blauen Tuch liegt.

'**Klar**' kann auch damit verglichen werden, dass ein guter Spiegel in sich klar und ohne Inhalt sein muss, damit er die Objekte, die vor ihm auftauchen, widerspiegeln kann.

'**Erkennend**' (cognizant) bedeutet, dass der Geist die Fähigkeit hat, wahrzunehmen, gewahr zu sein, zu wissen, bewusst zu sein, vergleichbar mit der Fähigkeit des Spiegels, Dinge zu reflektieren, wiederzugeben.

Dabei ist es eigentlich nicht korrekt zu sagen, der Geist habe diese Eigenschaften. Vielmehr machen diese Eigenschaften den Geist aus.

¹² Shantideva, Bodhicaryavatara, 5. 19.

Macht und Leerheit der Gedanken

Dieser klare und erkennende Geist ist selbst wiederum auch 'leer von Selbstexistenz', existiert in Abhängigkeit von verschiedenen Bedingungen und wenn konsequent gesucht, kann auch er letztlich nirgendwo gefunden werden.

Es ist dieser klare, erkennenden, leere Geist, der Erfahrungen oder Objekte, wie zum Beispiel Gedanken, Gefühle oder Sinneserfahrungen wahrnimmt. Vergleichbar mit dem Spiegel, bleibt der Geist dabei unverändert und unberührt von den Erfahrungen, die er widerspiegelt.

Dies ist die eigentliche Natur des Geistes. Sie ist ungeboren, unbedingt, 'innewohnende Einfachheit'.

Hier ein Theravada-Vipassana-Lehrer, der sich dazu äußert:

"Die innewohnende Natur unseres Geistes ist Wachheit, in der nichts entsteht oder erschaffen wird. Da gibt es keine Bedingungen, nur bares Gewahrsein – und darin können wir verweilen." ¹³

Weil die Verblendung uns daran hindert, diese Tatsache zu sehen und wir stattdessen die inneren Dramen immer wieder für real nehmen, verstricken wir uns endlos in unseren Gedanken und Gefühlen und schaffen uns so immer wieder enormes inneres Leiden.

Dilgo Khyentse Rinpoche beschreibt in zwei bekannten Aussagen den geschickten Umgang mit den Gedanken in diesem leeren Geist:

"Wenn ein Regenbogen erscheint, sehen wir viele schöne Farben – doch ist ein Regenbogen nicht etwas, mit dem wir uns selbst kleiden oder das wir als Schmuck tragen können: er erscheint einfach durch das Zusammentreffen verschiedener Bedingungen.

Gedanken entstehen im Geist auf die gleiche Weise. Sie haben über-

¹³ Sayadaw U Tejaniya. The Daily Tejaniya - The McGill Report.

<http://mcgillreport.org/dailytejaniya.htm>

The innate nature of our mind is wakefulness, where nothing is created. There are no conditions, just bare awareness, and we can reside in this.

Macht und Leerheit der Gedanken

haupt keine greifbare Realität oder innewohnende Existenz. Es gibt daher keinen logischen Grund, weshalb Gedanken so viel Macht über uns haben sollten, noch einen Grund, warum wir von ihnen versklavt werden sollten. ...

Sobald wir erkennen, dass die Gedanken leer sind, werden sie nicht mehr die Macht haben, uns zu täuschen. Aber solange wir unsere trügerischen Gedanken als wirklich betrachten, werden sie uns weiterhin gnadenlos quälen. ..."

Und anderswo erklärt er: "Wenn du deinen Gedanken hinterherjagst, bist du wie ein Hund, der einen Stock jagt: Jedes Mal, wenn ein Stock geworfen wird, läufst du ihm hinterher.

Aber wenn du stattdessen schaust, woher deine Gedanken kommen, wirst du sehen, dass jeder Gedanke entsteht und sich im Raum des Gewahrseins auflöst, ohne andere Gedanken hervorzurufen.

Sei wie ein Löwe, der, anstatt dem Stock hinterherzujagen, sich dem Werfer zuwendet.

Um die unerschaffene Zitadelle der Natur des Geistes zu erobern, musst du zur Quelle gehen und den Ursprung deiner Gedanken erkennen. Andernfalls wird ein Gedanke zu einem zweiten, dann zu einem dritten weiterführen. In kürzester Zeit wirst du von Erinnerungen an die Vergangenheit und von Erwartungen an die Zukunft angegriffen werden, und das reine Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks wird völlig verschleiert."

Es klingt sehr einfach, braucht aber enorm viel Übung!

Wenn wir zum Beispiel Erfahrungen von Glück, Erfolg und anderen günstigen Bedingungen haben, können wir sie so sehen wie einen Traum oder eine Illusion. Wir dürfen uns nicht an sie hängen. Und sollten wir von Krankheit, Verleumdung oder anderen körperlichen oder mentalen Prüfungen getroffen werden, sollten wir nicht entmutigt sein. (...)

Macht und Leerheit der Gedanken

Was auch immer die Umstände sein mögen, wir werden nicht entweder überschwänglich oder depressiv, sondern bleiben frei und unbeschwert in möglichst unerschütterlicher Gelassenheit.

Wenn wir wissen, dass die wesentliche Natur des Geistes leer ist und dass sein natürlicher Ausdruck (leere) Erscheinung ist, wird es uns leichter fallen, nicht mehr von Anhaftung und Ablehnung gefangen zu werden. Darum "Schaut tief in den eigenen Geist und seht, ob sich dies so verhält oder nicht."

Auch wenn wir die Natur des Geistes noch nicht verwirklicht haben; wir dürfen nicht aufhören, unsere Erfahrungen, unseren Geist und unsere Gedanken zu ergründen, um herauszufinden, wie wir diese Natur, die uns näher ist als unser Augapfel, erkennen können. Denn hier liegt die Freiheit.

Zum Schluss nochmals Dilgo Khyentse Rinpoche – aus der Perspektive eines Verwirklichten:

"Der Wind weht durch den Himmel und fliegt über Kontinente,
ohne sich irgendwo niederzulassen.
Er fegt durch den Raum und hinterlässt keinerlei Spuren.
Lass Gedanken auf die gleiche Weise durch deinen Geist ziehen,
lass keine karmischen Rückstände zurück und
verändere niemals deine Verwirklichung
der innewohnenden Natur des Geistes."

Fred von Allmen

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

Die Meditation über Vergänglichkeit und Tod ist die mächtigste (Der Buddha)

Unstetigkeit und Wandel – ein großes Thema in der Dharma-Praxis. Dazu ein Vers der legendären indischen Yogini Mandarava¹:

“Hört in treuen Schülerinnen:
Niemand bleibt unverändert!
Obschon ein Regenbogen klar und unbewegt
am Firmament erscheint,
verschwindet er doch, ganz plötzlich
Obschon die Sommerblüten
in leuchtenden Farben blühen,
verwelken sie schnell, wenn die Jahreszeit wechselt
Nichts wird verschont von der Vergänglichkeit!”

In der Dharma-Praxis der befreienden Erkenntnis geht es grundsätzlich darum, die innere und die äußere Wirklichkeit so zu sehen, wie sie tatsächlich ist. Ganz einfach deshalb, weil wir uns viel Leiden schaffen, wenn wir in unrealistischer Weise denken, handeln und leben.

Ein Bereich, in dem wir uns in Bezug auf die Wirklichkeit ständig täuschen ist eben diese Realität des Wandels aller Dinge, der Unstetigkeit, der Vergänglichkeit. Darum ist es so bedeutungsvoll, sich fortwährend mit Wandel und Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Der Buddha betonte:

“Von allen Fußspuren ist die des Elefanten die Größte.
Von allen Achtsamkeitsmeditationen ist diejenige
über Vergänglichkeit und Tod die mächtigste”.

¹ Mandarava, 8. Jahrhundert, Indien. Siehe: Fred von Allmen, “Buddhas tausend Gesichter“, edition steinrich, Berlin.

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

Um uns tatsächlich damit auseinanderzusetzen, können wir mit der Reflektion über folgendes beginnen:

‘Unser Universum, bestehend aus Milliarden von Galaxien, entsteht und vergeht immer und immer wieder, über endlose Äonen. Es bildet eine gigantische Bühne für das Spiel der Vergänglichkeit: Riesige Feuerbälle, Sonnen mit ihren gewaltigen, sie umkreisenden Massen aus Materie – den Planeten, Monden und Meteoren – werden in den Raum geschleudert. Das Universum dehnt sich in unvorstellbarer Geschwindigkeit aus – nur um am Ende wieder zu kollabieren.

Der Wechsel der Jahreszeiten: Bäume, Pflanzen, Blumen sprießen, treiben Sprossen und blühen, mit der Ankunft des Frühlings.

Darauf folgt die Wärme, Üppigkeit und Fruchtbarkeit des Sommers mit seinen Farben, mit den Vögeln, die aus dem Süden zurückgekehrt sind, mit dem Reifen der Ernte des Getreides und der Früchte.

Schon bald darauf folgen die kühleren Winde des Herbstes mit dem Verwelken, Verdorren, Zerfallen und Absterben der Pflanzen und Blätter. Und schließlich erscheinen der Frost, die Kälte, das Eis und der Schnee des Winters; das Leben, das sich zurückzieht, vergeht, endet.

Und wiederum folgt der Frühling, der Sommer und dann der Herbst ... Es ist, als würden nicht nur die Tage und Wochen, sondern selbst die Jahreszeiten nur kurz erscheinen, um gleich wieder zu verschwinden.’

Manchmal fühlt es sich an, als ob die Jahre wegfielen wie die Wurstscheiben bei einer Tranchiermaschine oder so, als wäre alle Viertelstunden wieder Zeit fürs Frühstück.

Als ein Reisender einen bekannten Swami in Benares besuchte, war er höchst überrascht zu sehen, dass des Swamis Zuhause nur ein einfacher Raum war, der einen Tisch, eine Bank und ein paar Bücher enthielt. “Lieber Swami, wo ist denn deine Wohnungseinrichtung?”, erkundigte sich der Besucher. “Wo ist denn die deinige?”, fragte der

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

Swami zurück. "Warum fragst du nach meinem Hausrat? Ich bin doch hier nur auf der Durchreise". "Ich auch", erwiderte der Swami.

Es ist erstaunlich – und auch bedenklich – wie weit man in unserer Kultur geht, um das natürlichste und unvermeidlichste im Leben auszublenden: der stete Wandel, die Vergänglichkeit und der Tod.

Es wurde gesagt, dass man den Angestellten der Verkehrsbetriebe Zürich verbot, die letzte Station einer Tram oder Buslinie als 'Endstation' anzukündigen – weil es 'pietätlos' sei. Gleichzeitig kommen in einer durchschnittlichen Fernsehwoche rund 500 Menschen durch Morde und etwa 5'000 anderswie um! Erstaunlich.

Keiner kommt hier lebend raus (Jim Morrison)

Als nächstes können wir deshalb unser eigenes Leben betrachten: Was geschieht, sobald wir geboren sind? Wir wachsen auf, tun dies und jenes, arbeiten, heiraten, haben Kinder, werden älter ... Und wohin gehen wir?

Wir bewegen uns ständig dem Tod entgegen. Wie auf einer Einbahnstraße, auf der man nicht wenden und zurückfahren kann. Der japanische Zen-Poet Ryokan beschreibt diese Gegebenheit in einem Gedicht:

"Monate ziehen vorbei, Tage häufen sich an
wie ein betäubender Traum -
Ein alter Mann seufzt."

Joseph Goldstein bemerkte dazu: "Während man älter wird, fühlt sich das Leben zunehmend an wie ein verlängertes Wochenende". Um die Richtung, in der unser Leben läuft, klar aufzuzeigen, hat der Buddha, als Anstöße zur Kontemplation, Gleichnisse präsentiert:

„Ein Pfeil, den ein geschickter Schütze abschießt, wartet nicht,
sondern erreicht sein Ziel blitzschnell, sobald die Sehne schnell.
So ist es auch mit dem Leben der Menschen.“

„Das Leben gleicht der Strömung eines großen Flusses,

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

der sich nie zurückwendet, sondern stetig dahinfließt.
Mit jedem Atemzug, mit jedem Schritt nähern wir uns dem Tod.“

Da gibt es keinen Moment des Zögerns oder Wartens – und keine Rückkehr. Tibets berühmter Yogi Milarepa vergleicht das Näherkommen des Todes mit dem Schatten während dem Sonnenuntergang.

Als Kinder vergnügten wir uns in den Bergen oft mit folgendem Spiel: Wir stellten uns an einem Hang auf und warteten, bis die Sonne begann, hinter dem Horizont zu verschwinden. Wenn der Schatten von unten heranrückte, fingen wir an, den Hang hinauf zu rennen. Für eine Weile war es jeweils möglich, schnell genug zu rennen, um dem Schatten zu entkommen. Aber schließlich holte er uns jedes Mal ein. Genauso ist es mit dem Tod.

Der Zen-Meister Suzuki Roshi soll diese Tatsache lakonisch illustriert haben:

“Unser Leben ist wie, wenn wir ein Schiff betreten das in See sticht – und sinkt.“

Und um die wahrheitsgemäßen Worte von Jim Morrison zu gebrauchen²:

“Keiner kommt hier lebend raus.“

Eine grundsätzliche Aussage zu dieser Tatsache lautet:

Alles, was zusammenkommt wird wieder getrennt.
Alles was aufgebaut wurde, wird wieder zerfallen oder wird zerstört.
Alles, was angehäuft wurde, zerfließt wieder.
Alles was geboren wurde, stirbt wieder.

² ‘No one here gets out alive’, from the song ‘Five to One’ by The Doors, from their 1968 album ‘Waiting for the Sun’. It was also the title of the first biography of Jim Morrison, lead singer and lyricist of the L.A. rock band The Doors.

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

Dies läuft ständig und unaufhaltsam auf allen Ebenen ab. Über Jahrhunderte und auch sekundlich, von Moment-zu-Moment. Diesen Moment-zu-Moment-Aspekt sehen wir am Besten in der Meditation.

Wenn wir mehr wollen als etwas Ruhe und Wohlergehen und wirklich genau hinschauen und hinfühlen, erkennen wir, wie sich alles von Moment zu Moment wandelt: Körperempfindungen – Atemzüge – Geräusche – Gefühle – Emotionen – Stimmungen – Gedanken – Vorstellungen – innere Bilder – Angenehm – Unangenehm – Neutral – alles.

Dazu kommt unser ständiges Ausbessern:

Wenn's angenehm ist reagieren wir mit Sehnsüchten, mit Verlangen und mit Festhalten, obschon ja alles eh wieder vergeht.

Wenn's unangenehm ist reagieren wir mit Loswerden-wollen, Verdrängen, Ignorieren oder mit Ärger, Wut und Hass, obschon eh alles vergänglich ist.

Wenn's sich neutral anfühlt reagieren wir mit Langeweile, Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit. Das ist nicht gerade befreiend.

All dieser Zerfall: Wieso sollten wir uns das anschauen?

Hier die Preisfrage: All diese Vergänglichkeit, all dieser Zerfall, all dieses Sterben: Wieso sollten wir uns das anschauen?

Instinktiv scheint es doch viel sinnvoller, das Auge nur auf 'Positives' zu richten. Auf das Zusammenkommen, auf das Aufbauen, auf das Ansammeln, auf Geburt (Happy Birthday!) oder einfach auf die Tatsache, dass man ja auch froh sein kann, dass unangenehme, schmerzhaft Erfahrungen auch wieder vergehen.

Warum nicht die unangenehme Hälfte von Trennung, Zerfall und Tod einfach übersehen, ignorieren, verdrängen oder bekämpfen?

Schließlich: Wenn wir uns mit der Vergänglichkeit allzu sehr auseinandersetzen, werden wir entmutigt, enttäuscht, frustriert, oder gar depressiv. Das Leben kann tatsächlich sinnlos erscheinen, obschon wir eigentlich nur wahrnehmen was wirklich geschieht. Dazu kommt die Unsicherheit: Je

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

abhängiger wir von all den unsteten Bedingungen des Lebens sind, desto unsicherer fühlen wir uns – im Kleinen wie im Großen.

- Flüchtlinge haben es quer durch Afrika bis an die Küsten des Mittelmeeres geschafft, besteigen ein Flüchtlingsboot – und ertrinken.
- Wir halten uns körperlich fit, essen gesund – und sterben viel zu früh an einem Herzinfarkt oder an Krebs.
- Wir erhoffen uns eine ruhige Meditation und werden von Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit und Hitzeanfällen gepackt.
- Vor längerem wollte ich an der Einweihung des 'Hauses der Religionen' in Bern teilnehmen. Ich beeilte mich, nach dem Kursschluss so schnell wie möglich in Beatenberg abzureisen. Ein Freund fuhr mich gar extra hin. Als ich dort ankam sah ich, dass noch Hunderte auf Einlass warteten und ich niemals vor Torschluss reinkommen würde. Man weiß nie.
- Nasrudin verlässt sein Haus und betritt die Straße. Ein Polizist sieht ihn und fragt: "Wohin gehst du?" Nasrudin antwortet: "Ich habe keine Ahnung, wirklich...". Der Polizist wird wütend und brüllt: "Was heißt da 'Ich habe keine Ahnung'! Du weißt doch genau wo du hin willst!" Nasrudin insistiert, dass er es nicht wisse. Der Polizist ist so verärgert, dass er Nasrudin ins Gefängnis wirft. Gerade bevor der Polizist die Gefängnistür zuknallt bemerkt Nasrudin: "Siehst du: Man weiß nie!".

Wir wissen nie, was heute wirklich geschehen wird, was uns heute widerfahren wird. Vergänglichkeit und Unsicherheit. Das Leben scheint sinnlos. Im Grunde genommen ist es sinnlos!

Eine mir persönlich sehr nahestehende Person war interessiert an dem was ich praktizierte und was ich lehrte. Vergänglichkeit war dabei ein wichtiges Thema. Sie verstand! Es leuchtete ihr ein! Es deckte sich mit ihrer Sichtweise des Lebens. Leider nahm dadurch auch ihre Tendenz zur Depression zu und das Leben erschien ihr noch sinnloser als bisher. Dies wurde zu einer sehr leidvollen Spirale. Etwas stimmte hier nicht, und es wurde augenfällig:

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

Es ist wichtig die Vergänglichkeit zu erkennen – aber es müssen auch die richtigen Konsequenzen aus dieser Erkenntnis gezogen werden.

Wenn wir Vergänglichkeit zutiefst verstehen, erfahren wir Frieden (Ajahn Chah)

Wir müssen die Unstetigkeit und die Vergänglichkeit sehen, spüren, erkennen und dann die Dinge und Situationen des Daseins auch so akzeptieren wie sie sind: vergänglich im Erwünschten wie im Unerwünschten, im Erhofften wie im Befürchteten.

Das heißt, wenn Angenehmes vergeht oder erhofftes Angenehmes nicht eintritt, wir dies so voll und ganz wie möglich akzeptieren und das Anhaften oder Verlangen aufgeben. Sofort. Immer wenn wir willens sind und es uns gelingt dies zu tun, entsteht wieder innere Freiheit, und wir sind wieder in-tune mit der Wirklichkeit und mit unserem Leben. Der bekannte Thai-Meditationsmeister Ajahn Chah fand:

“In Wirklichkeit ist dieses Menschensein nichts Besonderes. Es gibt einfach die universellen Merkmale: Geburt am Anfang, Wandel in der Mitte und Vergehen am Ende. Das ist schon alles.

Wenn wir sehen, dass es sich mit allen Dingen so verhält, dann entstehen keine Probleme.

Wenn wir das zutiefst verstehen, dann haben wir Frieden und Zufriedenheit.“

Das Leben macht tatsächlich keinen Sinn. Außer wir geben ihm Bedeutung und leben in einer Weise, die ein Gefühl von Sinnhaftigkeit schafft – die sinnvoll ist. Das ist sehr wichtig zu verstehen.

Je tiefer wir den Wandel, die Unstetigkeit, die Vergänglichkeit und die Nicht-Festhaltbarkeit aller Dinge, aller Menschen und aller Erfahrungen erkennen und spüren – gerade auch in der Moment- zu-Moment-Erfahrung der Meditation – desto weniger reaktiv sind wir, desto annehmender und gelassener können wir sein, desto mehr echte Unbeschwertheit

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

entsteht. Das klappt allerdings nur wenn wir immer wieder den Schritt von 'Vergänglichkeit sehen' zu Annehmen und Loslassen vollbringen.

Ein zentrales Thema der Dharma-Praxis ist es, zu verstehen wie durch klares, tiefes Erkennen des ständigen Wandels unsere Tendenz zum Anhaften und Verlangen, zum Loswerden-wollen und Hassen, abnimmt – und oft gar verschwindet – und innerer Geräumigkeit Platz macht. Darum schrieb der hochverehrte tibetische Dzogchen Meister und erleuchtete Vagabund Patrul Rinpoche³:

“Alles loslassen – alles, alles.
Das ist der springende Punkt!”

Und Lama Gendün Rinpoche soll gesagt haben:

“Sich öffnen und loslassen ist nicht schwierig.
Eigentlich ist es viel anstrengender, immer fest zu halten.
Loslassen ist sogar die einfachste Sache der Welt.
Es gibt dabei überhaupt nichts zu tun.“

Darum sind die Lehrreden des Buddha voll von 'Werbung' für die Achtsamkeit der Vergänglichkeit. Er sagte sogar:

“Besser das rapide Entstehen und Vergehen während eines Tages zu sehen, als hundert Jahre zu leben, ohne es zu sehen!”

Wie wesentlich diese Erkenntnis ist, bringt Jennifer Welwood⁴ in ihrem Gedicht 'Die Dakini spricht' ganz unmissverständlich und markant auf den Punkt. Dakinis sind weibliche Weisheits-Wesen, verwirklichte Yoginis.

³ Patrul Rinpoche (1808 – 1887). Aus 'Ratschläge von mir an mich selbst'.

⁴ © Jennifer Welwood, MA, MFT, is a teacher of integrated spiritual/ psychological work, dedicated to the sacred human possibility of realizing and embodying our awake nature in this very life and in this very world.
<http://jenniferwelwood.com/biography/>

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

“Lasst uns erwachsen werden, meine Freunde.
Lasst uns aufhören, so zu tun als wüssten wir nicht was hier los ist.
Oder, falls wir es tatsächlich noch nicht bemerkt haben, lasst uns
aufwachen und es bemerken.
Schaut: Alles was verloren werden kann, wird verloren gehen.
Es ist so offensichtlich – wie konnten wir es nur so lange übersehen?
Lasst uns von ganzem Herzen über unsere Verluste trauern,
wie reife Menschen.
Lasst uns aber bitte nicht vor ihnen erschrecken.
Lasst uns nicht tun als wären wir verraten worden,
Als ob das Leben sein geheimes Versprechen gebrochen hätte.
Vergänglichkeit ist des Lebens einziges Versprechen,
Und es hält es, mit rücksichtsloser Zuverlässigkeit.
Einem Kind gegenüber scheint es grausam zu sein –
es ist aber nur wild,
Und sein Mitgefühl von exquisiter Präzision.
Brillant, durchdringend, leuchtend, wahrhaftig,
Reißt es das Unwirkliche weg, um das Wirkliche zu zeigen.
Dies ist der echte Trip – lasst uns voll darauf einsteigen!
Lasst uns aufhören, Deals zu machen für eine sichere Überfahrt,
Die gibt’s eh nicht, und sie wäre viel zu teuer.
Wir sind keine Kinder mehr.
Der wahre Mensch gibt alles her für das, was nicht verloren gehen kann.
Lasst uns tanzen: Den wilden Tanz ohne Erwartung.”

Die Vergänglichkeit ist ein Prinzip der Harmonie (Pema Chödrön)

Es gibt also nur einen Weg, der Sinn macht: Sich öffnen angesichts der Radikalität dieses unstillen Lebens. Mitspielen! Mit der Vergänglichkeit und der Unsicherheit leben. Pema Chödrön schreibt:

“Die Vergänglichkeit ist ein Prinzip der Harmonie.

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

Wenn wir uns nicht gegen sie auflehnen,
sind wir in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit.“

Klingt gut. Interessanterweise schickt uns das Leben diesbezüglich immer wieder Tests, Examen, bei denen unsere 'Übereinstimmung mit der Wirklichkeit' geprüft wird. Oft sind es kleine, relativ leichte Tests, manchmal sind es auch große, schwierige. Dabei gibt's auch immer Benotungen: Zunahme des inneren Leidens bedeutet, dass wir unsere Aufgaben mangelhaft gelöst haben. Andererseits ist unser 'Prüfungsabschluss' umso besser, je mehr Gelassenheit, Unbeschwertheit und Verbundenheit wir hervorbringen.

Wollen wir uns erfolgreich auf die Wirklichkeit einstimmen, müssen wir uns immer wieder von neuem daran erinnern, uns auf sie auszurichten. Was im Buddhismus traditionellerweise Zuflucht – in Buddha, Dharma und Sangha – genannt wird, ist eigentlich genau diese Ausrichtung.

'Buddha' bedeutet Ausrichtung auf das Erwachen aus dem Gefangensein in Gedanken, Geschichten, Dramen und Selbst-Bildern. Es heißt, erwachen aus der getäuschten Wahrnehmung, welche dieses vergängliche Leben als stetig, bleibend und solid betrachtet und sich dadurch so viel Leiden schafft. Letztlich geht es um die Ausrichtung auf die uranfänglich reine, offene und leuchtende, innewohnende Natur des Geistes⁵ oder zumindest auf das Potential von befreiender Weisheit und tiefem Mitgefühl.

'Dharma' heißt Ausrichtung auf die Wirklichkeit und natürlich auf eine Praxis, welche zu innerer Befreiung führt, nämlich das Kultivieren von Erkenntnis und Weisheit. Und es bedeutet Ausrichtung auf das, was Verbundenheit schafft und das Leben sinnvoll macht, nämlich Großzügigkeit, Güte, Mitgefühl und eine altruistische Ausrichtung.

⁵ Tathagatagarbha, 'Buddhanatur', Rigpa.

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

„Sangha“ bedeutet Ausrichtung auf Umgang, Verbindung und Freundschaft mit Menschen die weise und von altruistischer Gesinnung sind. Das sind erstens jene, welche verwirklichter sind als wir, die Vorbild und Lehrende für uns sind. Aber auch die sogenannte Samuti Sangha gehört dazu, nämlich jene, die wie wir, unterwegs sind auf dem Weg, und praktizieren, um die täuschenden und quälenden Emotionen und Geisteszustände, die Kleshas, zu überwinden.

Wir sind so leicht beeinflussbar! Wir brauchen alle Unterstützung die verfügbar ist. Unsere Gesellschaft, die Wirtschaft, die Werbung und oft auch die Freunde und Bekannten, machen uns auf Schritt und Tritt glauben, echtes Glück sei vor allem im Genuss zu finden: Im Genuss von mehr Besitz, schönerem Wohnen, mehr Komfort oder von schmackhaftem Bio-Essen, schöner Natur, stiller Umgebung und angenehmer Meditation. Immer suchen wir noch mehr Genuss. Es scheint eine endlose Liste von scheinbar Verlangenswertem zu geben, welches uns aber nicht wirklich erfüllen kann. Um dem etwas entgegensetzen zu können brauchen wir eine gute Sangha.

Es erfordert eine gründliche innere Wandlung, um unser eingefahrenes Verhalten ernsthaft zu verändern. Eine interessante Untersuchung zeigt dies auf: Wissenschaftler haben Situationen erforscht, bei denen jeweils zwei Menschen, die in ihrem Leben etwa gleich zufrieden oder unzufrieden waren, untersucht wurden. Verglichen wurde zwischen dem Einen, der das wirklich große Los gewann und einem Anderen, der eine Querschnittslähmung erlitt. Der Eine erfuhr großartige Höhenflüge, der Andere Horrordramen. Das Überraschende war hier: Nach etwa einem Jahr waren beide wieder etwa gleich zufrieden oder unzufrieden wie vorher.

Die edlen Herzenseigenschaften sind das Beste im Umgang mit den Lebewesen (Nyanaponika Thera)

Es ist also notwendig, sich mehr als einmal täglich innerlich auszurichten. Es muss ein Aufwachen, ein Sich-erinnern, Sich-besinnen, Sich-ausrichten sein. Nicht eine Art Glaubensbekenntnis, wie das die 'Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha' für so viele ist.

Wenn wir aber den Moment-zu-Moment-Wandel tatsächlich tiefer und umfassender erfahren, fällt das sonst übliche Gefühl von Getrenntheit weg und es wird spürbar, wie verbunden wir in Wirklichkeit sind. Wohlwollen, Güte, Mitgefühl und Mitfreude machen mehr und mehr Sinn und wir beginnen, diese Seinsweisen auch zu leben.

Darüber, wie man liebevolle Güte kultivieren und praktizieren kann, braucht hier nicht viel gesagt zu werden. Es gibt viele Methoden und Meditationspraktiken in dieser und in anderen Traditionen, wie die Metta-, die Tong-Len- oder die Karuna-Praxis. Wobei aber noch so schöne Meditationen einfach nicht genügen. Die wirkliche Praxis dauert täglich von früh bis spät. Sonst ändert sich nicht wirklich sehr viel.

Zu den Herzensqualitäten von Großzügigkeit, Güte, Mitgefühl, Wertschätzung und Altruismus schreibt Nyanaponika Mahathera⁶:

"Diese edlen Herzenseigenschaften sind die bestmöglichen Verhaltensweisen im Umgang mit den Menschen und allen Lebewesen.

- Sie bieten die besten Antworten für alle Situationen in Bezug auf unsere sozialen Kontakte.
- Bei Konflikten können sie entspannend und friedensstiftend wirken, sei es in der Familie, bei der Arbeit, in der Politik, in der Freizeit oder wo immer Menschen sich begegnen.

⁶ Nyanaponika Mahathera, BPS Kandy, 1993, The Wheel Publ. Nr. 6.

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

- Sie vermögen Verletzungen und Wunden zu heilen, die im Daseinskampf immer wieder entstehen.
- Sie heben die Barrieren sozialer Unterschiede auf, schaffen harmonische Gemeinschaften, wecken die in uns schlummernde Großherzigkeit, beleben längst verloren gegangene Freude und Hoffnung und fördern menschliche Verbundenheit, entgegen den Kräften der Selbstzentriertheit.“

Bodhicitta – Die außerordentliche innere Haltung

(H.H. the Dalai Lama) ⁷

Durch diese Praxisformen wird dieses ständig sich verändernde und unsichere Dasein zutiefst sinnvoll. Am wirkungsvollsten kann dies durch das Kultivieren von Bodhicitta, der altruistischen Motivation, erfahren werden.⁸ Es ist die Motivation, ja der Entschluss, möglichst zum Wohle vieler zu praktizieren, zu handeln und zu leben.

Normalerweise sind wir als Praktizierende liebevoll, wenn wir uns daran erinnern und die Situation so weit in Ordnung ist. Wenn es aber mühsam wird und wir uns ärgern, ist keine Liebe mehr da.

Mitgefühl entsteht dann, wenn wir Leiden begegnen und uns dafür öffnen können und öffnen wollen, sonst nicht. Wenn wir Glück und Erfolg sehen entsteht Mitfreude. Wenn uns aber die Eifersucht erwischt, wird Mitfreude unmöglich. All das ist ganz normal!

Wirklich ganz wegfallen würden die unheilsamen Gewohnheiten erst wenn wir etwa die zweite Stufe des Erwachens erreichen würden. Das ist aber ziemlich selten.

⁷ H.H. the Dalai Lama, 'Path to Bliss: A Practical Guide to the Stages of Meditation'.

⁸ Siehe Texte von Fred von Allmen wie: Die Vision von Bodhicitta. Bodhicitta - Zum Wohle aller Lebewesen, aus: Mit Buddhas Augen sehen, Steinrich. Bodhicitta - Das Unmögliche wagen, aus: Mahamudra und Vipassana, Norbu.

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

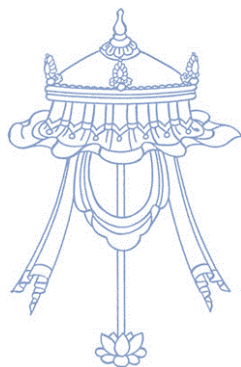
Die altruistische Motivation von Bodhicitta bringt jedoch einen noch ganz anderen Aspekt in unser Leben. Bodhicitta ist Entschluss und grundlegende Motivation, die Selbstzentriertheit aufzugeben und das Interesse aller ins Auge zu fassen. Dabei schließt 'Alle' auch uns selbst mit ein, wenn auch nicht in einem egoistischen Sinne.

Diesen Entschluss von Bodhicitta gefasst zu haben, heißt natürlich nicht, dass wir diese innere Wandlung auch schon verwirklicht haben. Gewohnheiten sind tief und mächtig.

Darum ist Bodhicitta eine Praxis, die wir tagaus-tagein üben müssen. Sie bewirkt aber, dass der Grundton von Herz und Geist sich verändert. Selbst wenn uns die klassischen, sogenannte 'schwierigen Personen' im Alltag, im Job oder in der Politik immer noch manchmal ärgern, wir sind ihnen trotzdem grundsätzlich gut gesinnt. Immer. Allen.

"Schließe nie jemanden endgültig aus deinem Herzen aus"

lautet eine Bodhicitta-Aussage. In dem Maß, wie uns dies gelingt und wir auch danach handeln, wird das Leben zutiefst sinnvoll für uns selbst und nutzbringend für unsere Mitwelt.



Fred von Allmen

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

In unserer alltäglichen Praxis mag sich die Frage stellen, ob regelmäßiges Meditieren, selbst wenn es täglich geübt wird, tatsächlich unsere Grundeinstellungen das Leben berühren und zu verändern vermag oder ob es bestenfalls ein bisschen mehr Ruhe und Klarheit in unseren Alltag bringt.

In vielen buddhistischen Traditionen werden seit altersher Methoden der Reflektion und des Nachdenkens verwendet, um durch regelmäßiges und systematisches Erinnern und Kontemplieren die eigenen alltäglichen Prioritäten und die eigene Ausrichtung und Motivation zu klären und zu transformieren.

Der folgende Text soll eine Vorstellung davon geben. Dabei werden wir versuchen, aus der Fülle des zur Verfügung stehenden Materials, das Wesentliche herauszudestillieren und es den persönlichen Möglichkeiten entsprechend in den Alltag einzubauen.

Hören, Reflektieren, Meditieren als tägliche Dharma Praxis

In der tibetischen Tradition spricht man von einem bedeutsamen Praxisprozess, der ›Hören, Reflektieren, Meditieren‹ (thö sam gom) genannt wird. Zuerst muss Dharma, von kompetenten Lehrenden erklärt, gehört – und auch gelesen – werden. Für ernsthaft Praktizierende ist es von größter Bedeutung, oft und regelmäßig den Belehrungen zuzuhören.

Anschließend müssen wir das Gehörte überprüfen, kontemplieren und schließlich solange darüber meditieren, bis Dharma vom klaren intellektuellen Verständnis zur echten, transformierenden Verwirklichung geworden ist.

Das Wort für das, was wir hier im Westen 'Meditation' nennen, nämlich 'gom' oder 'bhavana' bedeutet so viel wie 'sich angewöhnen', 'sich vertraut machen mit'.

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

Die sogenannten 'Geist-Transformationen'

Es gibt eine Anzahl von Kontemplationen oder 'Angewöhnungen', die sich besonders eignen, unsere Sicht des Daseins und unsere Ausrichtung und Motivation zu transformieren. Es sind die folgenden:

- Die wertvolle menschliche Situation.
- Vergänglichkeit und Tod.
- Unser Tun (karma) und seine Wirkungen.
- Die leidvolle Situation von Samsara (dem verstrickten und getäuschten Herz/Geist).
- Zuflucht und altruistische Motivation

In dem Masse, wie es den Praktizierenden gelingt, sich diese Sichtweisen über das Dasein zu eigen zu machen, wandelt sich ihre innere Einstellung. Der Geist wendet sich ab von seiner Faszination durch Samsara, hin zu dem, was von Leiden befreit und echtes Glück schafft.

Die wertvolle menschliche Situation

- ***Der Wert dieses Lebens:*** Als Mensch geboren zu sein ist von außerordentlich hohem Wert, weil hier wie in keinem anderen Daseinsbereich die optimale Möglichkeit besteht, sich in Dharma zu üben und aus dem Kreislauf von Samsara, von selbstgeschaffenem Leiden, auszusteigen. Dabei beziehen sich diese Überlegungen ganz spezifisch auf die kostbare Situation von Menschen, die sich auf dem Weg zur Befreiung engagiert haben. Hier werden zuerst die Überlegungen erwähnt, nach denen traditionellerweise über diese wertvolle menschliche Situation reflektiert wird.

Es sind die sogenannten acht Freiheiten und zehn Ausstattungen: Freiheit von acht hemmenden Umständen bedeutet, dass wir nicht in den drei niedrigen Daseinsbereichen leben, nicht als charakterloser Mensch, nicht als Deva, nicht mit falschen Ansichten über die

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

Lehre, nicht in Zeiten, in denen diese nicht zugänglich ist und nicht mit schwerer geistiger Behinderung. Aus offensichtlichen Gründen wird man ohne diese ›Freiheiten‹ nicht praktizieren können oder dies nicht tun wollen.

Menschen, die sich auf dem Pfad engagieren, verfügen auch über die zehn Ausstattungen. Fünf beziehen sich auf die Person selbst: ein Mensch zu sein; in einem Land zu leben, in dem die Lehre zugänglich ist; all seiner Sinne mächtig zu sein; nicht in außergewöhnlich unheilsamem Tun verwickelt zu sein und Vertrauen in Lehre und Praxis zu haben. Fünf der Ausstattungen beziehen sich auf äußere Bedingungen und bedeuten, dass Buddha in dieser Welt erschienen ist; dass er die Lehre verbreitet hat; dass sie bis zu uns weitergegeben worden ist; dass sie auch immer wieder praktiziert und verwirklicht worden ist; dass es jene gibt, welche die Lehre weitergeben.

Es heißt, dass es für uns Lebewesen in diesem endlosen Kreislauf des Daseins äußerst schwierig ist, diese Bedingungen alle zu vereinigen. Wenn sie aber vorhanden sind, ist es von großer Bedeutung, sie zu erkennen und zu nutzen, denn nur mit dieser Erkenntnis wird man genügend motiviert sein, Dharma auf eine Art und Weise zu praktizieren, die tatsächlich transformiert, von Leiden befreit und Glück und tiefen Frieden ermöglicht. Nähere Ausführungen zu diesen achtzehn Punkten sind in verschiedenen Büchern über Lamrim zu finden.

Nicht alle westlichen Praktizierenden finden diese Argumente überzeugend. Darum mag es für sie sinnvoll sein, sich in zeitgemäßer Weise mit dem Thema auseinanderzusetzen. Die folgende Art, über die wertvolle Situation als Mensch zu reflektieren, kann für manche von Nutzen sein:

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

- Es ist selten und wertvoll, wenn wir Menschen uns in einer Situation wiederfinden, in der wir mit dem Dharma in Berührung kommen, ernsthaft daran interessiert sind und auch über die inneren und äußeren Bedingungen verfügen, Dharma praktizieren zu können.

Als Erstes muss überhaupt Interesse für Lehre und Praxis da sein. Von all den zahllosen Menschen dieser Erde sind es nur sehr wenige, die ein echtes Interesse am Beschreiten eines Befreiungsweges haben. Auf uns trifft dies aber zu. Manche sind am Dharma interessiert, verfügen aber nicht über die materiellen Ressourcen, die es ihnen erlauben würden, ihre Zeit für die spirituelle Praxis zu verwenden. Wir aber haben die nötigen Mittel, um an Belehrungen, Kursen und Retreats teilnehmen zu können, wenn wir dies wünschen.

Anderen Menschen wiederum fehlt es an körperlicher oder geistiger Gesundheit, wodurch sie daran gehindert werden, Zugang zur Praxis zu finden oder diese überhaupt zu verstehen. Die meisten von uns sind gesund genug, um teilnehmen zu können, wo immer wir wollen.

In manchen Ländern der Erde sind Lehren über die Befreiung von Herz und Geist nicht bekannt oder es ist gar verboten, solche zu praktizieren. Wir hingegen sind frei zu drucken, zu lesen, zu sprechen und zu praktizieren, was immer uns hilfreich und sinnvoll erscheint.

Wenn wir mit der Praxis beginnen, bedeutet das deshalb, dass wir uns in einer außerordentlich wertvollen und seltenen Situation befinden. Das Wissen darum kann uns anspornen, mögliche Schwierigkeiten zu überwinden und die Situation in bester Weise zu nutzen.

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

- **Die Seltenheit der optimalen menschlichen Situation:** Wie selten es ist, dass wir Menschen uns in einer solch außerordentlichen Situation wiederfinden, wie wir sie jetzt haben, wird uns mit folgendem Bild nahegebracht:

Auf dem Meeresgrund lebt eine blinde Schildkröte. Auf den Weiten der sieben Meere schwimmt ein goldener Ring, der von Wind und Wellen hier- und dorthin getrieben wird. Alle hundert Jahre steigt die Schildkröte einmal an die Oberfläche hinauf. Die Wahrscheinlichkeit, als Mensch mit allen nötigen Voraussetzungen, den acht Freiheiten und den zehn Ausstattungen geboren zu werden, ist so gering und so selten wie die Wahrscheinlichkeit, dass die Schildkröte mit ihrem Kopf genau durch diesen goldenen Ring auftaucht.

- **Die Ursachen der wertvollen menschlichen Lebenssituation:** Zu den Ursachen dieser wertvollen menschlichen Situation gehört die Praxis von Großzügigkeit (dana) und von ethischem Verhalten (sila/shila). Durch das Verbreiten der Lehre durch Bücher und andere Medien, durch das Organisieren und Unterstützen von Retreats und Seminaren, das Erschaffen von Dharma-Einrichtungen, das Einladen von Lehrenden und das Initiieren von anderen Dharma-Aktivitäten entstehen die karmischen Voraussetzungen dafür, sich in zukünftigen Leben wieder für Dharma zu interessieren und diesem auch wieder zu begegnen. Ohne an nächste Leben glauben zu müssen:

Diese Aktivitäten schaffen für uns bereits in der Gegenwart mit vielen Gelegenheiten den Dharma-Belehrungen und den Gleichgesinnten (Sangha) nahe zu sein. Es werden Situationen geschaffen, die Dharma fördern und dieses leichter zugänglich machen.

Am wesentlichsten ist es aber, die wertvolle Zeit, die wir jetzt haben, so voll und ganz wie möglich der Praxis in all ihren Formen zu widmen.

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

Die Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod

Als zweite der geisttransformierenden Kontemplation folgt die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit. Nur wenn uns diese ständig und deutlich gegenwärtig ist, sind wir motiviert, unsere wertvolle Situation wirklich zu nutzen und eifrig und nachhaltig zu praktizieren.

Um sich die Zerbrechlichkeit der kostbaren menschlichen Situation nahezubringen, wird zuerst über die Vergänglichkeit der Welt meditiert; dann über die Vergänglichkeit der Lebewesen und damit über unsere eigene. Diese wird unter drei Gesichtspunkten betrachtet:

- Der Tod ist unvermeidlich.
- Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss.
- Wir können nichts mitnehmen, und nur unsere Praxis kann hilfreich sein.

• ***Der Tod ist unabwendbar:*** Als Erstes wird über die Unabwendbarkeit des Todes nachgedacht. Unser Leben ist vergleichbar mit den Tropfen eines Wasserfalls, der über eine hohe Felswand hinabstürzt – ohne Zögern, ohne Umkehrmöglichkeiten. In kurzer Zeit ist das Ende der Reise erreicht. Genauso ist es mit unserem Leben.

- Es ist wie die Fahrt durch eine Einbahnstraße; es gibt keine Möglichkeit zu wenden.

Der Tod ist unabwendbar und kann nicht aufgeschoben werden.

- Als Nächstes geht es darum, sich wirklich darüber klar zu werden, dass niemand dem Tod entrinnen kann. Eigentlich wissen wir genau, dass alle, wir selbst miteingeschlossen, sterben werden. Und dennoch gelingt es uns, die Tatsache zu verdrängen oder uns auf irrationale Weise glauben zu machen, wir seien vielleicht doch die Ausnahme. Dabei sind selbst die großen Heiligen, Christus, Buddha und all die Mahasiddhas und Yogis gestorben. Den großen Zen-„Ältesten“ Hui Neng kann man zwar heute noch als Mumie besichtigen, lebendig ist auch er nicht mehr.

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

Selbst wer übersinnliche Kräfte entwickelt hat, muss sterben. Es gibt keinen Ausweg.

- ***Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss:*** Dann denken wir über die Ungewissheit des Todeszeitpunkts nach. Selbst wenn uns bewusst ist, dass wir sterben werden, gehen wir doch davon aus, dass es so bald nicht sein wird. Sind wir jung, glauben wir, noch sechzig, achtzig Jahre vor uns zu haben. Doch zu glauben, dass Ältere stets vor den Jüngeren sterben, ist Täuschung. Die einen sterben im hohen Alter, andere schon als Jugendliche. Manche sterben nach langer Krankheit, andere plötzlich beim Einkaufen. Wieder andere wachen morgens einfach nicht mehr auf.

- Nagarjuna sagt: »Töricht sind jene, die glauben, dass sie, wenn sie einschlafen des Nachts, am nächsten Morgen auch wieder aufwachen werden. Wir haben nicht einmal eine Garantie dafür, dass wir nach dem Ausatmen wieder einatmen.«

- Über den Tod zu reflektieren soll uns nicht bedrücken oder entmutigen oder uns das Leben vergällen. Die Zerbrechlichkeit des Lebens ist eine Tatsache, und das Nachdenken darüber bringt uns in Kontakt damit. Erkennen wir dies, erscheint uns der jetzige Moment äußerst wertvoll. Was wir denken, wie wir handeln, ist entscheidend – und zwar jetzt. Wenn wir jemanden treffen, kann es das letzte Mal sein. Was wir getan haben, können wir nicht rückgängig machen.

Der Tod verleiht dem Moment Einzigartigkeit. Vor allem aber entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit. Wenn wir uns von den Fesseln des Leidens befreien wollen, müssen wir das jetzt tun. Nicht später.

- ***Nur unsere Praxis kann uns helfen.*** Die letzte Kontemplation besteht darin, uns bewusst zu machen, dass zum Zeitpunkt des Todes nur unsere Praxis helfen kann. Keines unserer Besitztümer können wir mitnehmen. Auch unsere Freunde und Verwandten können unseren Zustand nicht mehr verbessern. Es bleibt uns nur das Dharma.

Wenn unsere Praxis tief ist, werden wir ohne Anhaften und ohne großes Leiden loslassen können. Wenn unser Vertrauen und unsere Zuflucht

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

gefestigt sind, werden wir zuversichtlich gehen können. Wenn wir aber voller Anhaften und voller Widerstände sind, wird dieser Moment ein leidvoller sein.

Als Letztes wird über den Moment des Sterbens reflektiert: Wir können eines natürlichen Todes, durch Krankheit oder durch Unfall oder andere gewaltsame Einwirkungen sterben. Wir wissen nicht, was in unserem Fall zutreffen wird. Hier eine Schilderung des Sterbeprozesses, wie er in der tibetischen Tradition gesehen wird. Dank tantrischer Praktiken, in denen hochverwirklichte Yogis und Yoginis den Prozess des Todes willentlich durchlaufen können, verfügt diese Tradition über ein großes Wissen in Bezug auf den Ablauf des Sterbens:

Der Prozess beginnt in dem Moment, in dem die Ärzte alle Hoffnung auf - gegeben haben. Wir erleiden körperliche Schmerzen, wir können kaum noch sprechen, der Atem geht schwer. Es wird uns klar, dass uns jetzt niemand mehr helfen kann, und das Einzige, was uns zur Verfügung steht, ist unsere Dharma-Praxis, so wir diese tatsächlich entwickelt haben.

Wenn der Todesprozess beginnt, werden die vier Elemente, die das Bewusstsein unterstützen, ihre Kraft verlieren, die Kontrolle über den Körper geht verloren, und der Geist wird vom Körper getrennt.

Das Bewusstsein verlässt nun den Körper und betritt den Zwischenzustand (*bar-do*). Dieser Zwischenzustand ist eine schwierige Phase, in der es keine Freiheit mehr gibt. Die verstorbene Person sucht hilflos, von den eigenen karmischen Neigungen getrieben, einen neuen Körper, um dann den Zyklus der Wiedergeburt ein weiteres Mal zu beginnen.

Die Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod soll uns dazu bewegen, die wertvolle Situation als Mensch bestens zu nutzen.

Wir sollten uns deshalb darum bemühen, ein Bewusstsein dieser Tatsachen des Daseins zu entwickeln und so in den Alltag zu integrieren, dass es als Ansporn und Inspiration für die Praxis wirkt.

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

Wenn die Reflektion über Vergänglichkeit in einer geschickten und weisen Art und Weise angewendet wird, wirkt das nicht etwa depressiv, wie man missverständlicher Weise vielleicht meinen könnte, sondern dazu das Anhaften an Dinge, an Situationen und an Menschen loszulassen, da sie uns letztlich eh nicht ‚gehören‘. Somit führt eine weise Reflektion über Vergänglichkeit und Tod zu Abkehr (nekkhamma) und somit zur Auflösung selbstgeschaffenen inneren Leidens.

Wenn wir tiefer in die Natur der Vergänglichkeit schauen, kann die unbeständige Natur aller Dinge und Erscheinungen in uns sogar ein Gefühl der Wertschätzung und Dankbarkeit wecken. Wir können dankbar sein für diesen wertvollen Moment des menschlichen Lebens, gerade weil es nicht unendlich lange dauern wird.

Kontemplation über unser Handeln und Tun (karma) und seine Wirkungen

Wenn wir unsere wertvolle Situation sehen und verstehen, wie zerbrechlich sie ist, wünschen wir, sie so gut wie möglich zu nutzen. Aus diesem Grunde müssen wir uns darüber klar werden, was tatsächlich nützlich und heilsam ist und was zu Leiden führt. Deshalb folgt als Nächstes die Kontemplation über Karma; die Folgen unserer Handlungen des Denkens, der Rede und des Körpers.

Es wird über die leidvollen Auswirkungen der zehn unheilsamen Taten und über die angenehmen, glückvollen Resultate von heilsamen Handlungen reflektiert. (Dieser Prozess wird in "Buddhismus", Fred von Allmen, Theseus Verlag, im 8. Kapitel, S.129, über Karma ausführlich beschrieben.)

Im Dhammapada heißt es:

Spricht oder handelt eine Person aus unheilsamen Geisteszuständen heraus, folgt ihr Leiden, so wie der Wagen dem Ochsen folgt, der ihn zieht.

Spricht oder handelt eine Person aber aus heilsamen Geisteszuständen

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

heraus, folgt ihr Freude, so sicher wie ihr eigener Schatten ihr folgt.

Wir müssen immer und immer wieder die Auswirkungen unseres Tuns reflektieren, damit wir mit unbeirrbarer Klarheit sehen, dass die Macht über unser inneres Glück oder Leid letztlich in unserer eigenen Hand liegt.

Genau dies unterstützt uns darin, unseren Alltag in sinnvoller und 'Glück-schaffender' Weise zu leben.

Kontemplation über die leidvolle Situation von Samsara – dem verstrickten, getäuschten Herz/Geist

Die vorhergehenden Kontemplationen führen zum Nachdenken über die perfide Natur von Samsara, den Kreislauf des Leidens.

Egal, wie schön und angenehm ein Lebensbereich auch sein mag, es werden wieder Perioden des Leidens folgen, und schließlich der Tod. Danach werden wir erneut in eine neue Situation geworfen, die auch ihrerseits potenziell wieder leidvoll ist.

Die Ursache für diesen endlosen Kreislauf des Samsara sind die Klesha. Es sind die Kräfte von Unverstand und Täuschung in unserem Geist, und die dadurch verursachten quälenden Emotionen von Begierde, Aversion, Neid und Dünkel in unserem Herzen. Solange wir von diesen Kräften durch den Kreislauf getrieben werden, müssen wir immer wieder Leiden erfahren und uns in oft leidvollen Situationen des Daseins herumquälen. Jetzt ist die Zeit, um uns von all dem zu befreien.

(Diese Problematik wird in "Buddhismus", Fred von Allmen, Theseus Verlag, im Kapitel 5, S. 98, über den Kreislauf von Samsara erläutert.)

Unter dem Einfluss kontinuierlicher Kontemplation dieser ›vier Geist-Transformationen‹, das heißt der wertvollen Situation als Mensch, der Vergänglichkeit, der Folgen unseres Tuns und des Leidens von Samsara, beginnen sich unser Herz und unser Geist zu wandeln.

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

Es entsteht der Wunsch nach Abkehr von den Dingen, die Leiden verursachen. Es stellt sich die Frage nach einer sicheren Zuflucht, und der Wunsch kommt auf, sein Leben in einer Art und Weise auszurichten, durch welche Glück und innerer Friede in unserem Herz und Geist entstehen.

Ausrichtung und altruistische Motivation

Zuflucht

In Anbetracht der leidvollen Natur des Daseins und der Leiden schaffenden Gewohnheiten unseres eigenen Geistes müssen wir uns fragen, ob denn überhaupt irgendwo sicherer Boden zu finden ist und ob es etwas gibt, das uns helfen kann, uns aus dieser misslichen Lage zu befreien.

Es ist die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha, die dies bewirken kann. Sie vermag unserem Leben Richtung und sicheren Halt zu geben. Für viele Menschen sind es die Beziehungen zu Partnerinnen, Freunden, Familie zu denen sie Zuflucht nehmen. Auch Besitz, Vergnügen und Zerstreuung aller Art wendet man sich in der Annahme zu, dortbleibendes Glück zu finden.

Gewiss sind viele von uns nicht bereit, darauf zu verzichten, aber wenn wir sie als vertrauenswürdige Zuflucht betrachten, werden wir dann, wenn die Winde der Vergänglichkeit und des Wandels wehen, enttäuscht sein und Frustration, Trauer und Leiden erfahren. Partner und Partnerinnen können sich von uns trennen oder sterben. Besitz mag uns das Leben angenehm machen, aber wenn wir krank sind oder wenn es ans Sterben geht, nützt er uns wenig.

Bei der Zufluchtnahme geht es nicht um ein religiöses Bekenntnis, sondern um eine Auseinandersetzung mit der Frage nach dem, was in diesem unberechenbaren Dasein Schutz bietet und worauf tatsächlich Verlass ist.

Das Wort ›Buddha‹ bedeutet ›Erwachen‹, der Buddha war ein vollständig

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

erwachter Mensch. *Zuflucht zu Buddha* heißt, sich der Entfaltung von Achtsamkeit, Gewahrsein und Erwachen zu widmen, Qualitäten, die zu befreiender Erkenntnis führen, einer der wesentlichen Eigenschaften Buddhas.

Wir erwachen aus dem Verloren sein in Gedanken, Geschichten und Dramen. Wir erwachen aus der Illusion der getäuschten Wahrnehmung. Wir erkennen die Nicht-Selbstexistenz aller Dinge und befreien uns von unheilsamen Identifikationen. Wir nehmen Zuflucht zu befreiender Erkenntnis sowie Mitgefühl und Liebe, die unsere ureigene Natur sind. Darin sind alle Mitmenschen und Lebewesen miteingeschlossen.

In diesem Sinne ist Buddha eine Zuflucht, die uns tatsächlich vor innerem Aufruhr und Leiden bewahren kann. Sie kann auch Dankbarkeit und Hingabe an den Erleuchteten beinhalten, der diesen wunderbaren, befreienden Weg ergründet und dargelegt hat.

Zuflucht zu Dharma bedeutet, sich den Dingen, wie sie wirklich sind, der Wirklichkeit hier und jetzt, entsprechend ihrer wahren Natur, zuzuwenden und anzuvertrauen, anstatt unserer üblichen Sichtweise der Täuschung, welche Entfremdung, Unstimmigkeit und Disharmonie schafft.

Zuflucht zum Dharma nehmen heißt auch, sich auf jene Lehren, mit ihren Mitteln und Wegen stützen, die uns helfen, die Wirklichkeit klar zu sehen und mit ihr in Übereinstimmung zu kommen. In dem Maß, wie uns dies gelingt, wird Dharma zu einer echten Zuflucht.

Man könnte auch sagen, dass wir Zuflucht in die Gesetzmäßigkeit unserer Absichten und Taten, also des Karma, nehmen.

Es ist schwer, aus der Täuschung herauszufinden. Verlässliche Führer oder Führerinnen sind für uns alle notwendig.

Zuflucht zur Sangha bedeutet, sich mit Gleichgesinnten zu verbinden, und vor allem, uns jenen anzuvertrauen, die den Weg vor uns gegangen sind, die klarer sehen als wir.

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

Im strengeren Sinne ist es die Ariya-Sangha, welche die optimale Zuflucht ermöglicht. So setzen wir uns ganz bewusst positiven Einflüssen aus und verringern damit die negativen.

Zufluchtnahme ist eine innere Ausrichtung auf das Wesentliche im Leben. Sie hilft uns, Prioritäten zu klären, und kann unterstützend sein, wenn Entscheidungen zu treffen sind. Zufluchtnahme ist ein Eingangstor zur Dharma-Praxis.

Sie muss aber konsequent gepflegt und angewendet werden, um zu einer Lebensgrundlage zu werden. Es ist deshalb sinnvoll, mindestens jeden Tag einmal über diese Punkte nachzudenken; auch vor jeder größeren Unternehmung und wann immer wir Entscheidungen zu treffen haben. Dies klärt unser Leben und setzt eindeutige Werte und Prioritäten.

Bewusstheit und Achtsamkeit sind dabei unabdingbar. Im gleichen Maße, wie sich die Zufluchtnahme in uns vertieft, werden wir eine Zuflucht für andere, denn wer wirklich interessiert ist am Erwachen und am Verstehen, wer wach ist, wer aus Weisheit und Mitgefühl handelt, ist eine Zuflucht für andere.

Altruistische Motivation

Als nächstes betrachten wir unsere Motivation: warum wir tun, was wir tun in unserem Leben. Wir betrachten unsere Entscheidungen und Handlungen nicht mehr ausschließlich im Licht unserer persönlichen, egoistischen Interessen, sondern vielmehr - oder doch vermehrt - motiviert durch Mitgefühl für alles Lebendige.

Das heißt nicht, dass wir uns vormachen wollen, wir täten nun alles aus purem Altruismus und Uneigennutz. Wir brauchen uns nicht jedes Mal schuldig zu fühlen, wenn wir etwas für uns selber tun. Auch dies ist ein tragisches Missverständnis, dem wir oft zum Opfer fallen. Vielmehr wollen wir ein offenes Herz behalten und uns eine weite Perspektive zu eigen machen, die alles, was lebt, und natürlich auch uns selber miteinschließt.

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

Diese Haltung verleiht unserer Praxis Offenheit und Weite. Sie entzieht der Kleinlichkeit und Enge den Boden und ist eine großartige und inspirierende Lebenshaltung. Sie verwandelt unsere gewöhnliche, eher selbst-bezogene Praxis in Bodhisattva-Praxis.

Traditionell geht es hier um den Entschluss, die bestmögliche Verwirklichung zu erlangen, um den Lebewesen von größtmöglichem Nutzen sein zu können. Gewöhnliche Praxis kann mit Sonnenstrahlen verglichen werden, die in einen dunklen Raum fallen und diesen hell und licht machen. Bodhisattva-Praxis aber ist vergleichbar mit der Sonne, welche mit ihrem Licht die ganze Erde überflutet.

Durch tägliches Rezitieren und Kontemplieren des folgenden Verses können wir Zuflucht und Bodhicitta entwickeln und festigen.

In Buddha, Dharma und Sangha nehme ich Zuflucht,

Bis ich die vollständige Erleuchtung erlangt habe.

Durch die Praxis der Vervollkommnungen (Paramitas)

Möge ich Buddha werden, zum Wohle aller Lebewesen.



Fred von Allmen

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Immer wieder heißt es in der Lehre: unser eigentliches innewohnendes Wesen ist die Buddha-Natur. Der amerikanische Dzogchen Lama Surya Das betont: „Wir alle sind bereits Buddhas, aber wir sind am Schlafen. Wir müssen zu dieser Tatsache erwachen. Schlafende Buddhas erwacht!“

Was hindert uns daran, unsere wahre Natur, die wir sind, zu erkennen? Dazu zu erwachen?

Woran liegt es, dass wir fast nicht zu glauben wagen, dass wir eigentlich schon Buddhas sind?

Auf der tiefsten Ebene ist es die Verblendung, welche uns in Täuschung und Umnachtung behält! Als Manifestation davon, auf einer deutlich spür- und wahrnehmbaren Ebene, sind es die sogenannten fünf Hemmnisse oder fünf Hindernisse in unserem Herz und Geist, die uns ständig, auf vielfältige Weise, in die Quere kommen.

Es sind die klassischen Hemmnisse der Meditation und es sind auch die klassischen Hemmnisse unserer Alltagspraxis.

Wer auch nur ein bisschen meditiert hat, dem sind diese Hemmnisse wohl bekannt. Es sind:

- Sinnliches Verlangen
- Abneigung, Ärger, Übelwollen, Hass
- Stumpfheit und Mattheit
- Ruhelosigkeit und Sorge
- Skeptische Zweifel

Es sind die den Geist und das Herz hemmenden und den klaren Blick trübenden Eigenschaften par excellence. Wenn auch nur eines dieser Hemmnisse im Geist vorhanden ist, kann man weder Stetigkeit noch tiefere Ruhe oder Sammlung erreichen noch die Wirklichkeit (die wahre Natur des Geistes) klar erkennen. Und noch viel weniger ist dies möglich, wenn diese Hemmnisse im bekannten und beliebten Multipack vorhanden sind.

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Wenn wir zum Beispiel gleichzeitig ruhelos, schläfrig, verärgert und voller Zweifel sind.

Der Buddha gab eine Illustration, die ein Gefühl dafür vermittelt, wie die unterschiedlichen Hemmnisse wirken. Dazu verglich er den Geist mit Wasser in verschiedenen Zuständen¹:

- Sinnliches Verlangen ist vergleichbar mit Wasser, dem viele bunte Farben beigemischt sind. Verlangen bewirkt, dass wir die Dinge als attraktiv wahrnehmen.
- Abneigung, Ärger und Böswilligkeit sind kochendem Wasser ähnlich. Der Geist ist aufgewühlt und gereizt.
- Stumpfheit, Mattheit und Müdigkeit entsprechen stagniertem, moosbedecktem Wasser.
- Ruhelosigkeit und Sorge sind ähnlich wie vom Winde gepeitschtes, unruhiges Wasser.

Und skeptischer Zweifel ist vergleichbar mit trübem, undurchsichtigem, schlammigem Wasser.

Wenn wir auf solchem Wasser eine Spiegelung betrachten oder gar durchs Wasser hindurch auf den Grund blicken möchten, wird uns das nicht gelingen. Genauso können Geist und Herz, von den Hemmnissen getrübt, keine Klarheit, Erkenntnis und Heiterkeit erfahren!

Dabei ist es aber auch interessant und inspirierend, zu erkennen, dass das Wasser an sich nie von den bunten Farben, dem Kochen, dem Moos und der Trübheit berührt wird und in seiner eigentlichen Natur immer klares Wasser bleibt. Sobald sich nämlich die Farben und der Schlamm im Wasser setzen, es sich abkühlt und der Wind und die Wellen sich legen, ist es so rein und klar wie eh und je. Genauso ist es mit unserem Herz-Geist:

Sobald sich die Hemmnisse legen, ist er wieder so rein und klar wie er in seiner ursprünglichen Natur schon immer war.

¹ Anguttara Nikaya III 230 oder Deutsch: AN v 193 (Sangarava)

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Der Archetyp der Auseinandersetzung des menschlichen Herzens und Geistes mit diesen oft bedrohlichen Kräften ist der Kampf gegen Mara, den der zukünftige Buddha, in Bodhgaya, Indien, unter dem Bodhi-Baum, dem Baum der Erleuchtung, vor seinem endgültigen Erwachen austrug.

Joseph Campell, in seinem Buch 'Held mit 1000 Gesichtern', beschreibt diese Auseinandersetzung in poetisch-mythischen Bildern, welche die gewaltigen Kräfte schildern, die hier im Spiel sind:

“Mit standhafter Entschlossenheit setzte sich der Bodhisattva unter den Bodhi-Baum auf den Platz der Unerschütterlichkeit, und alsbald näherte sich Mara, der Gott des Verlangens und des Todes. Der gefährliche Gott erschien auf einem Elefanten reitend, mit Waffen in seinen 1000 Händen. Er war umgeben von seiner Armee, welche sich 40 Meilen vor ihm, 40 Meilen zu seiner Rechten, 40 Meilen zu seiner Linken erstreckte – und hinter ihm soweit als bis zum Ende der Welt – und 30 Meilen hoch.

Die Schutzgötter des Universums flohen, aber der zukünftige Buddha blieb unerschütterlich unter dem Baum. Und Mara, der mächtige Gott, griff an und versuchte, des Bodhisattvas Sammlung zu brechen.

Wirbelstürme, Felsblöcke, Donner und Flammen, rauchende Geschosse mit schneidender Schärfe, glühende Kohle, heiße Asche, kochender Schlamm, brennender Sand und vierfache Finsternis schleuderte der Antagonist dem Erhabenen entgegen. Aber alle Geschosse verwandelten sich in himmlische Blumen und Salben, durch die Kraft von Gautamas zehn Vollendungen, den Paramitas².

² Es sind dies: Großzügigkeit, Ethisches Verhalten, Geduldiges Annehmen, Enthusiastische Energie, Meditation, Befreiende Erkenntnis, Geschickte Mittel, Kräfte, Gelöbnis und Verwirklichte Weisheit.

Im Theravada werden anstelle der letzten vier Qualitäten, Wahrhaftigkeit, Entschlusskraft, Liebevoller Güte und Gleichmut aufgelistet.

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Daraufhin sandte Mara seine Kinder 'Verlangen, Schmachten und Lust' umringt von attraktiven Begleiterinnen. Aber der Geist des großen Wesens blieb unzerstreut.

Der Gott Mara zweifelte schließlich des Bodhisattvas Recht an, auf dem 'Platz der Unerschütterlichkeit' zu sitzen, warf wütend seinen rasiermesserscharfen Diskus und befahl der rasenden Schar seiner Armee, Klippen und Felsen zu schleudern.

Aber der zukünftige Buddha bewegte nur seine Hand, um mit seinen Fingerspitzen den Boden zu berühren, um so die Göttin Erde als Zeugin für sein Recht, auf diesem Platz zu sitzen, aufzurufen. Sie tat dies mit 100-, mit 1000-, mit 100 000-fachem Tosen und Beben, so dass des Gegners Elefant in Gehorsam vor dem zukünftigen Buddha in die Knie fiel. Die Armee war all sogleich zerstreut und die Götter aller Welten streuten Blumen und Girlanden.“

Unsere Auseinandersetzung mit Mara, den Hemmnissen und Versuchungen des Geistes und des Herzens, ist meist nicht gar so dramatisch, oft aber nicht weniger schwierig, wenn man bedenkt, dass wir ja auch noch nicht so verwirklichte Bodhisattvas sind, wie Prinz Siddhartha Gautama der unter dem Bodhi-Baum war.

Hier nun die hemmenden Zustände des Geistes und des Herzens einzeln betrachtet:

Sinnliches Verlangen (kamma raga)

Verlangen ist das ruhelose Gefühl, etwas nötig zu haben, etwas zu brauchen, das wir nicht haben. Wir blicken nach außerhalb unserer selbst, um Befriedigung zu finden.

Befriedigung ist ein Zustand in dem die Unruhe des Verlangens gestillt ist und wir echt zufrieden sind mit dem was gerade ist.

Diesen Zustand hoffen wir durch eine andere , 'bessere' Meditationserfah-

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

rung zu erlangen oder aber durch eine attraktive Person, durch Besitz und immer neue Anschaffungen, durch Essen oder Sex, durch TV-Programme, durch einen Film, ein Musikstück, eine bestimmte Betätigung, Aufgabe oder Rolle, kurz: durch eine der nur sechs möglichen Erfahrungen von Hören, Sehen, Geruch, Geschmack, Berührung, Fühlen oder Denken, oder einem Multipack davon.

Dabei sind auch die weniger offensichtlichen Geisteszustände wie 'Verlangen nach Werden und Sein' oder 'Verlangen nach dem Ende von Werden und Sein' Hemmnisse im Geist. Aber sinnliches Verlangen ist gröber und offensichtlicher.

Verlangen ist ein Gefühl der inneren Armut! Was wir sind, was wir jetzt haben, ist nicht genug, reicht nicht hin. Was wir so sehnlich möchten ist das Gefühl genug zu haben und erfüllt zu sein. Leider ist aber kein Mensch, kein Ding, keine Erfahrung fähig, uns solchermaßen zu erfüllen. Sie sind alle dem Wandel unterworfen, vergänglich und letztlich außerhalb unserer Kontrolle. So bleibt das Bestreben endlos und wir bleiben unerfüllt wie einst Sisyphos. George Bernhard Shaw sagte ja auch etwas zynisch:

„Es gibt zwei große Enttäuschungen im Leben:
nicht zu erhalten was man sich wünscht – und:
es zu erhalten!“

Wie dem auch sei – auf jeden Fall ist das Gefühl des Verlangens höchst unangenehm. Man sagt ja auch: „Er brennt vor Verlangen!“ oder „Sie verzehrt sich vor Sehnsucht!“ Das klingt jedenfalls sehr ungemütlich.

Abneigung, Aversion, Übelwollen (vyapada).

Hier handelt es sich um die umgekehrte innere Bewegung als jene des Verlangens. Es ist der Geist der versucht, Unangenehmes oder Schmerzhafte loszuwerden: die unerwünschte Person, die ungewollte Situation, die unangenehme Sache, die leidigen Geräusche und Worte, das schmerz-

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

hafte Gefühl, den ruhelosen Nachbar, das laute Schnäuzen, das Jucken an der Backe, das Stechen im Knie oder in der Schulter. Kurz: es ist das Bestreben das unerwünschte Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Körperempfinden, Fühlen und Denken loszuwerden, zu verdrängen oder zu vernichten – also irgendwie aus der Welt zu schaffen.

Wir versuchen, dies mittels Abneigung, Hass, Böswilligkeit, Ärger, Wut, Langeweile, Bewerten und Verurteilen zu erreichen. Aber diese Formen von Ablehnung sind ziemlich nutzlose Mittel, weil die Dinge des Daseins ihren eigenen Gesetzen folgen und größtenteils außerhalb unserer Kontrolle liegen.

Handeln aus Abneigung, Hass – oder Übelwollen (wie es klassisch heißt) – hat auch bei den ‘Anderen’, den betroffenen Personen, meist den gegenteiligen Effekt von dem, was wir uns erhoffen. Sie passen sich nicht unseren Wünschen an, sondern reagieren meist ebenfalls mit Abneigung.

Dazu ist dieser Zustand des Geistes und des Herzens auch einfach mühsam, schmerzhaft, ja unerträglich! Man sagt ja auch: „Er kocht vor Wut.“ „Sie hat sich blau und grün geärgert.“ „Ich bin fast gestorben vor Langeweile.“ Alles nicht sehr inspirierende Bilder.

Verlangen, Abneigung...

Dumpfheit und Mattheit oder Müdigkeit (thina-middha).

Es ist das Gefühl der Schläfrigkeit, wohlbekannt vor allem in der Meditation. Wir möchten abschalten, umfallen oder -sinken, uns hinlegen, einschlafen... Wir fühlen uns ohne Energie, ohne Enthusiasmus, schwerfällig, müde, erschöpft – oder faul, bequem und uninspiriert.

Es ist offensichtlich, dass wir in diesem Zustand weder Ruhe, Sammlung oder Stetigkeit entwickeln noch Erkenntnis erfahren können.

Verlangen, Abneigung, Dumpfheit und Müdigkeit ...

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Ruhelosigkeit und Sorge (uddhacca - kukkucca)

Es ist die Unruhe in Geist und Herz, ein ständiges sich sorgen, aufregen, ängstigen, grübeln, bereuen... So wie ein Affe von Baum zu Baum springt, hüpfte der Geist von Objekt zu Objekt, von Gedanke zu Gedanke.

Die Gefühle sind wirr, Klarheit und Stetigkeit sind weit weg. Während der Sitzmeditation haben wir bereits fünfmal zur Uhr geschaut oder befürchtet, der oder die Vorsitzende sei vielleicht eingesnickt oder habe vergessen zu läuten.

Es ist ein Zustand von dem wir glauben er sei praktisch nicht aushaltbar. Sicher ist er schon mal gar nicht heilsam oder hilfreich.

Verlangen, Abneigung, Dumpfheit und Müdigkeit, Ruhelosigkeit und Sorge ...

Skeptischer Zweifel (vicikiccha)

Zweifel kann ganz harmlos wirken, dabei kann er uns im Handumdrehen außer Gefecht setzen und unsere Praxis lahmlegen. Zweifel wird definiert als: 'ein Geistesfaktor der aus sich heraus zwischen zwei oder mehr Möglichkeiten hin und her schwankt'.

Wir sind verdutzt, verwirrt, entscheidungsunfähig, hin und her gerissen von Skepsis, Zweifel und Unentschlossenheit.

Wir zweifeln an uns selbst, an unserer Fähigkeit, zu tun und zu vollenden, was wir uns vorgenommen haben. "Alle anderen hier praktizieren sicher schon seit Jahren, das kriege ich nie hin!"

Wir zweifeln an der Lehre, an der Praxis, an der Meditation. "Dieses sture, unnatürliche Dāsitzen kann ja gar nicht gut sein. Ich wäre gescheitert an diesen Workshop für Ausdruckstanz gegangen oder an einen Tantra-Kurs auf Teneriffa."

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Wir zweifeln an den Vorsitzenden. "Die eine ist schon okay, aber der andere: er trägt keine spirituellen Kostüme, keine exotischen Titel und beide können nicht einmal in der Lotusposition auf dem Boden sitzen."

Skeptischer Zweifel, wenn unerkannt, hat die Macht, uns am Fortschritt zu hindern, ja er hat sogar die Macht, unsere Meditationspraxis zu beenden und uns unsere Zelte hier abbrechen zu lassen. Ihr wärt nicht die ersten die gepackt haben und weggefahren sind, nur um eine Stunde später wieder zurückzukehren.

Zweifel war Maras letzte Versuchung, als er des künftigen Buddhas Recht, unter dem Baum in Bodhgaya zu sitzen, in Zweifel zog!

Verlangen, Abneigung, Dumpfheit und Müdigkeit, Ruhelosigkeit und Sorge, Skeptischer Zweifel.

Wir sehen also: nicht nur verhindern diese Hemmnisse Sammlung und Erkenntnis und täuschen, quälen oder lähmen den Geist, sondern sie fühlen sich auch höchst unangenehm an. Dazu kommt, dass es sich vorwiegend um karmisch unheilsame Zustände handelt, die negative Tendenzen in uns verstärken und leidvolle Erfahrungen in der Zukunft verursachen.

Diese Hemmnisse, diese schwierigen Emotionen, sind aber nicht 'schlecht' oder 'böse' oder gar 'sündig', sondern ganz einfach höchst unvorteilhaft und Leiden-schaffend für uns selbst und für unsere Mitwelt.

Wie gehen wir mit diesen Hemmnissen um?

Die Frage lautet also: wie gehen wir mit diesen Hemmnissen um? Nicht: wie können wir sie sogleich loswerden?

Vieles was hier gesagt wird, gilt natürlich nicht nur für diese spezifischen Meditationshemmnisse, sondern auch für alle anderen schwierigen Emotionen wie Neid, Eifersucht, Einsamkeit, Angst, Panik, etc.

Der erste Punkt und Voraussetzung für einen geschickten Umgang mit den Hemmnissen ist: Erkennen! Wir erkennen sie klar als das was sie sind

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

“Aha, jetzt ist Zweifel da.“ Oder: “Jetzt entsteht Ärger, jetzt ist er stark, jetzt klingt er ab, jetzt ist kein Ärger mehr da.“

Wie es im Satipatthana-Sutta, Buddhas Lehrrede von der Achtsamkeit, heißt “Wie nun (oh Mönche) weilt der Mönch (oder die Meditierende) bei den Geistesfaktoren, in Betrachtung der Geistesfaktoren. Da weiss hier der Mönch, wenn in ihm sinnliches Verlangen da ist: “sinnliches Verlangen ist in mir.“ (...) Er weiss, wenn in ihm kein sinnliches Verlangen da ist: “kein sinnliches Verlangen ist in mir.“ Er weiss, wenn Hass da ist. Er weiss, wenn kein Hass da ist ... Wenn Stumpfheit und Mattheit da sind ... Wenn Ruhelosigkeit und Sorge oder Zweifel da sind. So weilt er ... die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend. So ist seine Achtsamkeit gegenwärtig, eben soweit es der Erkenntnis dient.“

Wichtig für uns hier ist nicht nur, zu hören was gesagt wird, sondern auch zu hören, was *nicht* gesagt wird. Dies ist für mich einer der wesentlichen Punkte der Praxis überhaupt! Und derjenige den wir fast nicht hören und ernst nehmen können!

Es heißt nämlich nicht: “Mit starkem Willen verdrängt er Unruhe und Sorge! Unbarmherzig wertet und verurteilt er Hass in sich! Verzweifelt ringt er gegen Schläfrigkeit! So bekämpft er sinnliches Verlangen!“

Aber es heißt natürlich auch nicht: “So gibt er sich sinnlichem Verlangen hin! Der Schläfrigkeit überlässt er sich!“

Es heißt vielmehr: „Er weiss, wenn Hass da ist. Er weiss, wenn kein Hass da ist. So weilt er, die Dinge (wie Ärger, Verlangen, etc.) in ihrem Entstehen betrachtend .. die Dinge in ihrem Vergehen betrachtend...“

Es heißt auch nicht: „Er verliert sich in Ärger und Hass“ oder: „Er versucht ihn zum Vergehen zu bringen.“

Was wir hier üben ist sicher nicht leicht, aber unglaublich einfach. Schaut und spürt was jetzt da ist! - Punkt.

Dazu brauchen wir Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Gewahrsein, Gegenwärtigsein. Das ist wirklich der Schlüssel – wie immer. Und zwar brauchen

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

wir ein sanftes, nicht wertendes, möglichst gelassenes achtsames Gewahrsein, "Achtsamkeit, die der Erkenntnis dient," wie es heißt. Achtsamkeit die einfach spürt und beobachtet und sieht was ist. Ohne sich zu identifizieren, ohne anzuhaften, ohne zu verurteilen.

Und falls wir doch anhaften, doch verurteilen, dann sieht das achtsame Gewahrsein eben genau das: "Jetzt ist Anhaften da", "jetzt nicht mehr". "Jetzt ist Verurteilen da", "jetzt nicht mehr". - So einfach ist das.

Natürlich wird uns das schwer fallen, wenn wir uns jedes Mal im Inhalt (im Drama) dieser Emotion und dieser Hemmnisse verlieren. Wir erleben sie dann als 'dicht', als 'solid', als 'dauernd', als 'etwas das ich bin'.

Dieses Verhältnis ändert sich völlig, sobald wir mittels achtsamen Gewahrseins mit der sich ständig wandelnden, vergänglichen Natur dieser hemmenden Gefühle und Zustände in Kontakt sind.

Wenn wir genau hinfühlen und hinschauen erkennen wir: Sie kommen und gehen – ganz von selbst – wie Wolken am Himmel. Sie erscheinen, sind aber nicht fassbar, wie die Spiegelung des Mondes auf dem Wasser.

Der japanische Poet Ryokan schrieb:

"Wundervolle Sommernacht!
Der Mond fliegt
von einer Wolke zur anderen."

Tilopa sang für Naropa:

"Sowie die Wolken, die durch den Himmel schweben,
keine Wurzeln, kein Zuhause haben,
so ist es auch mit den (Gefühlen und) Gedanken,
die durch unseren Geist, durch unser Herz, ziehen."

Sie entstehen entsprechend ihren Ursachen und Bedingungen. Sie ziehen vorbei und vergehen, wenn's an der Zeit ist. Wir bleiben achtsam, gewahr und gegenwärtig, unerschüttert und frei. Nichts, dass wir dafür oder dagegen tun müssten. "Easy come – easy go!".

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Wir sehen klar und deutlich, dass diese Hemmnisse (diese Zustände) nicht uns gehören, nicht 'ich' sind. Und wenn wir – aus der Stille – noch tiefer hinfühlen, merken wir vielleicht gar, dass da überhaupt niemand ist, der ihr Besitzer, ihre Besitzerin, sein könnte. Und wir erkennen die innere Freiheit, die immer schon hier ist.

Unterstützende Mittel

Manchmal ist es aber nicht so einfach! Wir sind nicht sehr achtsam, wir identifizieren uns mit den Hemmnissen, wir verlieren uns darin. Dann gibt es einige Hilfsmittel, die uns unterstützen können, klar zu kommen:

Wenn 'sinnliches Verlangen' uns überwältigt, mag es hilfreich sein darüber nachzudenken, dass unser Körper alt wird, zerfällt und stirbt.

Ashley Brilliant bemerkt dazu:

„In jeder älteren Person ist eine jüngere Person,
die sich darüber wundert, was da geschehen ist.“

Der japanische Poet Santoka Taneda sagt es auf seine bezeichnende, poetisch-trockene Art:

“Ein wunderschöner Frühling ist da – neben dem Friedhof.“

Es hilft auch, darüber nachzudenken, dass das, was wir haben wollen, was wir uns wünschen, vergänglich ist und letztlich auch, dass sogar die mögliche Befriedigung selbst oft nicht sehr lange anhält.

Je klarer wir die Vergänglichkeit sehen, desto leichter fällt es uns es anzunehmen und loszulassen.

Besonders hilfreich ist es, immer und immer wieder zu betrachten und zu fühlen, wie es ist, wenn Verlangen da ist – und wenn kein Verlangen da ist. Der Zustand ohne Verlangen ist so viel angenehmer und unbeschwerter. Es wird auch sehr bald einmal klar, dass das, was wir uns so sehr wünschen, letztlich ganz einfach der Zustand ist, in dem Verlangen abwesend ist,

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

nämlich: Verlangenslosigkeit, Zufriedenheit, Erleichterung, Erlösung, Friede. Interessant, nicht?

Anstatt den ganzen Trip durchzuspielen, bis wir endlich haben was wir möchten, können wir manchmal einfach loslassen! Verlangen schwindet dann – entsprechend seiner vergänglichen Natur – letztlich ganz von selbst. Und wir sind erlöst. Es braucht einfach Übung. Viel Übung.

Oskar Wilde gestand:

“Ich kann allem widerstehen – außer der Versuchung.“

Wenn Abneigung oder Hass, Ärger, Wut, Widerstand uns überkommen, ist es sehr hilfreich und wichtig, sich wenigstens nicht auch noch dafür zu verurteilen.

Metta, liebevolle Güte – am besten für sich selbst – ist hier sehr hilfreich, falls wir überhaupt Raum dafür finden. Oder: wenn wir einfach mit etwas achtsamem Gewahrsein und einer nicht allzu verurteilenden, sondern sanften Haltung dabei sein können, ist das auch schon sehr gut. Auch Ablehnung kommt und geht ganz von selbst!

Wir können auch über die buddhistische Sichtweise von Karma reflektieren: wenn uns Schwieriges und Unangenehmes widerfährt, ist das nichts anderes als das Resultat unseres eigenen Tuns in der Vergangenheit. Also gibt es keinen Grund für Abneigung gegen die momentane Situation oder für Hass gegen andere.

Wenn uns in der Sitzmeditation **Stumpfheit und Mattheit oder Schläfrigkeit** überkommen ist es wichtig, zuerst einmal Frieden zu schließen damit. Wir können mit den verbleibenden 5 % Achtsamkeit erforschen und beobachten, was dieser Zustand genau ist, wie er sich anfühlt: Ist es Dunkelheit, die sich über die Augen senkt? Nebel im Gehirn? Ein Energieloch? Wie genau fühlt sich Schläfrigkeit an?

Sobald wir okay damit sind, können wir etwas dagegen tun:

Tief einatmen. Die Augen öffnen und wenn möglich ins Licht blicken. Die

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Hände auf den Kopf legen. Und noch wirkungsvoller: Aufstehen!

Wir können auch bei der Geh-Meditation schneller gehen, so dass die Körperenergie in Gang kommt. Es mag auch vorteilhaft sein, weniger zu essen. Wenn alles nicht hilft und wir immer und immer wieder einschlafen – den ganzen Tag hindurch – dann brauchen wir wohl etwas mehr Schlaf.

Wenn uns **Ruhelosigkeit** in der Meditation übermannt, tendieren wir oft dazu herum zu rutschen um der unangenehmen Intensität auszuweichen. Hilfreicher ist es, völlig still zu sitzen, aber innerlich loszulassen, aufzugeben, sich zu ergeben.

Vielleicht so wie es Jack Kornfield vorschlägt, zu denken: "Ich bin bereit, die erste Meditierende zu sein, die vor lauter Ruhelosigkeit umkommt." Legt die Betonung auf das Ausatmen und auf das Loslassen.

Manchmal ist es besser, sanft aber eindeutig zu den Körperempfindungen zurückzukommen. Zuweilen ist es aber sinnvoller, den Raum des Gewahrseins weit zu machen und den gesamten ruhelosen Körper und Geist einzuschließen, ohne sich aber dabei in Gedanken und Geschichten zu verlieren. Achtsamkeit des Hörens schafft ein weit offenes Gewahrsein, genug Raum, um all die Ruhelosigkeit zu umfassen.

Wenn **skeptische Zweifel** uns befallen, besteht das Wesentlichste darin, den Zweifel als Zweifel zu erkennen. Sonst sind wir ihm ausgeliefert. Dabei wollen wir nicht unkritisch sein. Wir sollen für uns selbst entscheiden, ob diese Meditation und die gesamte Praxis für uns hilfreich und passend ist oder nicht! Aber wir wollen dies am Schluss des Kurses entscheiden – nächsten Sonntag oder nächste Woche zum Beispiel.

Unangenehme, schwierige Meditationsphasen sind sehr ungünstige Momente für eine klare Beurteilung der Situation.

Wenn wir den Zweifel erkennen, müssen wir einfach – zumindest für den Moment – dem Zweifel nicht glauben, ihm nichts abkaufen, keine Konsequenzen daraus ziehen. Oft braucht es nur einen kurzen Wechsel des inneren Klimas – fünf oder zehn Minuten der Stille und Klarheit – und

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

schon denken wir, wir sollten vielleicht ein Dreijahres-Retreat absolvieren. Auch das brauchen wir nicht gleich ernst zu nehmen. Zweifel – wenn unerkant – kann verheerend wirken. Zweifel – wenn erkannt und durchschaut – ist völlig harmlos.

All diese Hilfsmittel oder Gegenmittel können sehr nützlich sein, aber nur begrenzt. Jack Kornfield schreibt: "Das Anwenden von Gegenmitteln ist wie der Gebrauch von Pflaster, während achtsames Gewahrsein und sanfte Gelassenheit die Wunde öffnet und heilt."

Das wirkungsvollste Mittel gegen die Hemmnisse in der Meditation ist das Entwickeln der sogenannten Sammlungsfaktoren oder Jhana-Faktoren. Es sind jene Geistesqualitäten, welche die Sammlung des Geistes ausmachen. Es sind:

Vitakka	Angewandte Aufmerksamkeit: Kontakt mit der gegenwärtigen Erfahrung herstellen. Auf das Objekt zugehen.
Vicara	Anhaltende Aufmerksamkeit: An der Erfahrung bzw. am Objekt dranbleiben. Den Kontakt halten.
Pīti	Interesse, Freude, Entzücken.
Sukha	Glückseligkeit.
Ekaggata	Einsgerichtetheit.

Vitakka und Vicara sind für uns hier, ganz praktisch gesehen, die Wichtigsten. Sie definieren Art und Richtung unseres Bemühens.

Vitakka, angewandte Aufmerksamkeit, ist die Bewegung des Geistes, der Achtsamkeit, auf das Objekt zu (die Empfindungen, das Hören, die Emotion, das Denken..). Es ist das Aufnehmen des direkten Kontaktes mit der unmittelbaren Erfahrung. Wie ein Pfeil, der auf die Zielscheibe zufliegt. Wie eine Biene, die zur Blume hinfliegt und auf ihr landet.

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

Vicara, anhaltende Aufmerksamkeit, ist die Qualität des Geistes, die beim Objekt bleibt (den Empfindungen, dem Hören, den Emotion, dem Denken..). ist das Halten des Kontaktes.

Vicara 'würdigt' die Erfahrung oder 'reibt sich' an der Erfahrung. Es ist wie die Biene, die bei der Blume gelandet ist und diese nun auskostet.

Um diese Qualitäten wirklich einsetzen zu können, brauchen wir echtes Interesse und eine starke Motivation.

Andererseits ist es aber so, dass wenn wir sie tatsächlich konsequent anwenden, Interesse, Faszination, ja Entzücken (der 3. der Jhana-Faktoren) ganz von selbst entstehen und zunehmen. Dadurch kann eine subtile oder sogar eine stark spürbare Glückseligkeit im Geist sowie auch im Körper entstehen (der 4. Jhana-Faktor). Einsgerichtetheit (der 5. Jhana-Faktor) wird stärker und die Meditation wird zunehmend tiefer. So funktionieren die Jhana- oder Sammlungsfaktoren.

Wenn unsere Sammlung, unsere Hingabe und unser Interesse sich in diesem Sinne vertiefen, geschieht etwas sehr Interessantes: die Hemmnisse beginnen zu schwinden. Sie werden temporär – d.h. für die Dauer dieses Zustandes – verdrängt, weggeschoben, und wir sehen das Wesen der Dinge tiefer, deutlicher und klarer. Erkenntnis und Weisheit werden möglich.

Das ist auch einer der Gründe, warum wir an Retreats gehen und warum es Retreats braucht, obschon sich die Hemmnisse meist wieder zurückmelden, sobald unsere Sammlung nachlässt.

Wir haben gesehen, gelernt, verstanden, was wir im Alltag vielleicht nie gesehen hätten und darum geht es im Retreat. Nicht um das manchmal so angenehme Gefühl der Ganzheit oder der subtilen Glückseligkeit und Stille an der wir so leicht anhaften können.

Die Hemmnisse endgültig beseitigen

Definitiv, für immer, werden die Hemmnisse und all die anderen schwierigen Emotionen nicht durch Sammlung, sondern durch Erkenntnis

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

(pañña/prajña) beseitigt und entwirrt. Nämlich durch die verschiedenen Stufen des Erwachens³. Für die meisten Menschen ist dies nur durch sehr lange und intensive Praxis möglich.

Aber immer dann, wenn die Hemmnisse nicht präsent sind, wenn sie weg sind (auch temporär), zeigen Geist und Herz ihr wahres Gesicht:

- Wo Verlangen wegfällt, ist tiefe Zufriedenheit da. Loslassen wird möglich und unsere innewohnende Großzügigkeit scheint durch.
- Wo Abneigung wegfällt, ist sanftes Annehmen da und unsere grundlegende 'all-gute' Natur leuchtet als Liebe, Mitgefühl und Mitfreude.
- Wenn Dumpfheit und Mattheit ganz wegfallen, ist der Geist klar, leuchtend, voller Energie und wach: erwacht.
- Wenn Ruhelosigkeit und Sorge wegfallen, ist unser Herz still und ruht in tiefem Frieden.
- Wenn Zweifel verschwindet, können wir uns in tiefstem Vertrauen jetzt, hier, in dieser, unserer Wirklichkeit, niederlassen und zu Hause fühlen.

Klar, wach, liebevoll und mitfühlend – eins mit sich selbst und mit dem Leben. Wie Shinsho sagt:

“Auf welcher Straße ich auch gehe, ich gehe nach Hause.“

Die 5 Jhāna-Faktoren		heben	die 5 Hemmnisse auf.	
Vitakka	Angewandte Aufmerksamkeit		Thīna-Middha	Müdigkeit
Vicāra	Anhaltende Aufmerksamkeit		Vicikicchā	Zweifel
Pīti	Interesse, Freude		Vyāpāda	Ablehnung
Sukha	Glückseligkeit		Uddhacca-Kukkucca	Ruhelosigkeit
Ekaggatā	Einsgerichtetheit		Kāma-cchanda	Verlangen

³ Zuerst verschwindet Zweifel, dann Verlangen und Abneigung, später das Anhaften an sehr tiefen Zuständen der Versenkung, zuletzt die subtilsten Formen von Ruhelosigkeit, von Einbildung und von Verblendung.

Fred von Allmen

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Die zwei Säulen des Dharma-Tores

In den Dharma-Belehrungen wird oft von den zwei Säulen des Eingangstores zur Befreiung gesprochen. Die Qualitäten von Herz und Geist, die dieses Eingangstor bilden, sind vertrauensvolle Hingabe und großes Mitgefühl, Bodhicitta¹. Es handelt sich dabei um zwei verschiedene Arten und Weisen, in denen sich unser Herz-Geist öffnet, um innere Transformation möglich zu machen:

- Vertrauensvolle Hingabe ist eine Öffnung die unser eigenes Vertrauen in die Lehre, die Praxis und die Lehrenden betrifft.
- Großes Mitgefühl ist eine Öffnung gegen außen, ist Verbundenheit mit und Zuwendung für die Lebewesen.

Wenn eine dieser beiden Öffnungen oder Kanäle 'verstopft' ist, kann der innere Prozess der Transformation nicht stattfinden. Wenn sie aber in beide Richtungen durchlässig sind, dann kommen die spirituellen Energien der Hingabe und der Erkenntnis einerseits und des großzügigen, aktiven Mitgefühls und Helfens andererseits in Fluss.

Diese Funktionen sind vergleichbar mit einer Glühbirne, die zum Leuchten gebracht werden soll. Sie muss mit zwei elektrischen Drähten verbunden sein. Wenn bei einem der beiden ein Wackelkontakt vorhanden ist, wird der Strom nicht fließen und die Glühbirne wird nicht leuchten.

Wenn der Strom aber ungehindert fließen kann, wird die Lampe aufleuchten. Tsoknyi Rinpoche schreibt:

¹ Der Entschluss, zum Wohle aller Lebewesen die höchstmögliche Verwirklichung anzustreben.

Hingabe und Mitgefühl
Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

“Tiefe Hingabe und großes Mitgefühl sind die besten Mittel zur Verwirklichung des Erwachens.“

Hingabe - Die erste Säule des Dharma-Tores

Es ist wesentlich zu verstehen, dass damit nicht irgendeine Art von Hingabe und Vertrauen gemeint ist, wie Ur-Vertrauen, Gottvertrauen, Selbstvertrauen, blindes Vertrauen, Selbsthingabe, Hingabe an Genuss, Hingabe an eine Ideologie, an eine Religion oder ähnliches.

Vielmehr geht es um ‘rechte Hingabe’, das heißt angemessene, heilsame, weise Hingabe, welche für die Praxis des Erwachens unterstützend ist.

Es sind bestimmte, richtig verstandene Aspekte von Hingabe, die für unsere Praxis von großer Bedeutung sind. Richtig verstandene und angewandte Hingabe ist nämlich eine der wesentlichsten Qualitäten einer wirkungsvollen spirituellen Praxis. Sie bedeutet tiefes Interesse, Begeisterung, Enthusiasmus, Inspiration, Ergriffenheit, Opferbereitschaft, Hingebung. Die Frage stellt sich: Wofür und an was?

Zuflucht

Ein Blick auf ‘rechtes Vertrauen’. Im Zusammenhang mit der sog. Zufluchtnahme kann die Frage klären: rechtes oder richtig verstandenes Vertrauen wird definiert als ‘Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha’. Es bedeutet aber nicht Zuflucht als religiöses Glaubensbekenntnis, sondern Vertrauen in das, was hilft, mit dem Dasein in Einklang zu kommen und in das, was Herz und Geist zu befreien vermag:

- Als erstes ist es die **Qualität des Erwachens**; des Aufwachens aus dem endlosen Verlorensein in unseren Gedanken, Gefühlen und Dramen, des Aufwachens zum Verständnis der Wirkung unseres

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Tuns auf uns selbst² und letztlich des Aufwachens aus Verblendung und Täuschung zur vollständigen Befreiung. Erwacht sein heißt wörtlich Buddha.

- Als zweites ist es das **Erkennen und Verstehen der Wirklichkeit**, des Lebens, so wie es tatsächlich ist; in seinen Gesetzmäßigkeiten und in seiner wahren Natur. Also Vertrauen in die Wirklichkeit und in jene Lehren, Mittel und Methoden – ob buddhistisch oder nicht – die uns helfen, klar zu sehen und uns zu befreien. Vertrauen in Dharma ist die wesentlichste Zuflucht.
- Als Drittes ist es **Vertrauen in jene, die vor uns auf dem Weg gegangen sind** und eine sicht- und erkennbare innere Entwicklung und Wandlung verwirklicht haben. Und zwar nicht nur in ihren Belehrungen sichtbar, sondern – zumindest ein gutes Stück weit – auch in ihrem Verhalten.
Idealerweise sind es jene, die bereits Befreiung erlangt haben. Das ist Vertrauen in Sangha.

Es ist diese Definition von rechtem Vertrauen, die auch für rechte Hingabe zutrifft. Tsoknyi Rinpoche nannte diese Art von Vertrauen und Hingabe 'Erleuchtungs-Virus'. Wenn wir davon infiziert werden entsteht weise Hingabe.

Letztendliche Zuflucht

Vertrauen und Hingabe an Buddha, Dharma und Sangha kann auch eine Zuflucht im letztendlichen Sinne sein. In der tibetischen Dzogchen-Tradition wird genau das praktiziert. Man nimmt Zuflucht oder man vertraut

² Karma.

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

in die Natur des eigenen Geistes, nämlich:

- in seine leere, nicht ergreifbare Essenz,
 - in seine wahrnehmende Natur und
 - in seine ungehinderte, mitfühlende Manifestation.
- Im ersten Aspekt richtet man sich vertrauensvoll auf die leere Natur des eigenen Geistes aus.
Das bedeutet, dass wir Zuflucht nehmen in dem was am verlässlichsten ist im Leben, nämlich die Tatsache, dass nichts bleibend ist und dass nichts durch Ergreifen und Festhalten Sicherheit bieten kann.
Wir sind in dem Masse frei, wie wir völlig in Frieden sein können, mit allem, was uns je noch passieren kann in diesem Leben.
 - Der zweite Aspekt ist die Zuflucht in die wahrnehmende oder erscheinende Natur des Geistes.
Es ist die relative Wirklichkeit des abhängigen Entstehens und Vergehens, das in gesetzmäßiger Weise dieses Dasein ausmacht; einschließlich des Verständnisses der Tatsache, dass unser Denken, Reden und Handeln wirkt, ob wir es merken oder nicht.
 - Die dritte Zuflucht ist die Tatsache, dass der befreite Geist sich ungehindert, in mitfühlender Seinsweise manifestiert.

Auf diese drei Aspekte der Natur des Geistes richtet sich unsere Hingabe im letztendlichen Sinne.

Hingabe im Vajrayana

In Bezug auf den Gegenstand unserer Hingabe gibt es interessante Hinweise aus verschiedenen buddhistischen Traditionen:

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Im tibetischen Vajrayana ist ein wichtiger Aspekt der Praxis das sog. 'Guru-Yoga', die 'Hingabe an den Lehrer, die Lehrerin'.

In dieser Tradition beginnt man – nach Jahren der Praxis und des Überprüfens des eigenen Lehrers oder Lehrerin – sich für eine Person zu entscheiden, die man innerlich zu seinem Guru erhebt. Dann übt man sich darin diesen Lehrer, diese Lehrerin, jenseits aller Zweifel, als vollständig erwachten Buddha zu sehen.

Die Problematik, die daraus entstehen kann und es hier im Westen oft auch tut, ist unschwer zu erkennen: Blinder Glaube, Abhängigkeit oder gar Hörigkeit, Fundamentalismus, romantisch-naive Verehrung oder Vergötterung sind die immer wieder auftretenden Irrwege, auf denen man selbst intelligente Menschen finden kann. Darüber braucht hier aber nicht mehr gesagt zu werden.

Bedeutungsvoll sind jedoch die positiven Auswirkungen dieser Praxis. Indem man sich darin schult, Guru und Buddha als eins zu sehen, kann eine völlig andere Beziehung entstehen, als ob sich eine Art psychischer Kanal geöffnet hätte. In der Tradition spricht man von Segenswellen, die durch diesen Kanal fließen.

Tsoknyi Rinpoche vergleicht diesen Prozess mit einer Bluetooth-Transmission von Handy zu Handy. Er betont: 'Hingabe und Segen sind der Saft der Praxis. Dadurch öffnen sich alle Poren und das Ego kann nicht mehr anhaften. Freude, Wertschätzung des Dharma, Fehlen von Misstrauen gegenüber sich selbst und Hingabe vertiefen sich.

Wenn der Segen zu fließen beginnt schreitet man schnell fort auf dem Weg.

Segen funktioniert wie bei einer Satellitenschüssel: Diese ermöglicht den Empfang des Programms. Ohne Schüssel, kein Empfang.

Hingabe und Mitgefühl
Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Der Segen der Buddhas und Bodhisattvas entspricht dem Satelliten-Sender. Das TV-Gerät entspricht den Praktizierenden. Hingabe und Vertrauen wirken gleich wie die Satellitenschüssel.³

Wie Vertrauen und Hingabe wirken

Hier soll nicht versucht werden, jemanden zu überreden, mit dieser Praxis zu beginnen. Aber eine winzige Kostprobe davon, was die Überzeugung, in der Gegenwart Buddhas zu sein, bewirken kann, zeigt vielleicht die folgende vorgestellte Übung, die Jack Kornfield zuweilen anleitet:

‘Schließt die Augen. Versetzt euch in eine schwierige Situation, die euch von jetzt oder von früher bekannt ist. Fragt euch: Seid ihr allein? Oder ist da noch jemand mit dabei? Und wo, in welcher Umgebung? Wie fühlt ihr euch? Was empfindet ihr im Körper? ...

Jetzt klopft es an der Türe. Jemand erscheint im Raum... Es ist eine weise Gestalt; der Buddha, Maria, Jesus, Tara oder ein Engel.

Diese weise Gestalt sieht und erkennt eure schwierige Situation und bietet euch an, Platz zu tauschen, Rollen zu tauschen. Nach diesem Tausch beobachtet ihr: Wie verhält sie sich? Was sagt sie? Was tut sie, was tut sie nicht? Wie fühlt sich ihr Körper an? Wie reagieren die Menschen auf sie?

Wenn die Zeit abgelaufen ist, sagt sie zum Abschied einige hilfreiche, unterstützende Worte und überreicht vielleicht ein Symbol. Ihr verabschiedet euch und öffnet nach einem Moment wieder die Augen.’

In der Präsenz eines Buddha, eines erleuchteten Wesens zu sein, kann uns tiefgründig beeinflussen.

³ Drubwang Tsoknyi Rinpoche

Hingabe und Mitgefühl
Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Hingabe im Theravada

In der Theravada-Tradition ist die Praxis des Guru-Yoga nicht bekannt. Es gibt aber viele Hinweise auf die Richtung, in welche die Hingabe gelenkt werden sollte.

Im Pali-Kanon wird eine Begebenheit geschildert, bei der ein Mönch und Schüler Buddhas den Erleuchteten voller Hingabe endlos betrachtete und bewunderte. Dabei muss man sich vorstellen, dass der Buddha ein sehr beeindruckender Mensch gewesen sein muss, sowohl in seiner physischen Erscheinung wie auch in seiner Art des Seins, in seinem Wesen.

In seinem 'Siddharta'⁴ versuchte Hermann Hesse, die Erscheinung des Buddha in Worte zu fassen, wobei wir natürlich nicht wissen, wie er wirklich war.

“ ... So wandelte der Buddha, trug das Gewand und setzte den Fuß, gleich wie alle seine Mönche. Aber sein Gesicht und sein Schritt, sein still gesenkter Blick, seine still herabhängende Hand sprach Friede, sprach Vollkommenheit, suchte nicht, ahmte nicht nach, atmete sanft in einer unverwelklichen Ruhe, in einem unverwelklichen Licht, einem unantastbaren Frieden. So wandelte Gotama der Stadt entgegen, um Almosen zu sammeln und die beiden Mönche erkannten ihn einzig an der Vollkommenheit seiner Ruhe, an der Stille seiner Gestalt, in welcher kein Suchen, kein Wollen, kein Nachahmen, kein Bemühen zu erkennen war, nur Licht und Frieden. Dieser Mann, dieser Buddha war wahrhaftig bis in die Gebärde seines letzten Fingers.“

Der Buddha wusste wahrscheinlich um die Wirkung seiner Präsenz und Ausstrahlung. Er beobachtete den bewundernden Mönch und erklärte

⁴ Hermann Hesse, Siddhartha. Eine indische Dichtung, Suhrkamp.

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

diesem, dass wenn er den Buddha so betrachte, er nicht wirklich den Buddha sehe. Wenn er den Dharma sehe, den Dharma verstehe und das Wesen der Wirklichkeit erkannt habe, dann sehe er wirklich den Buddha. Hier geht es also letztlich um Hingabe an die Praxis.

Mein tibetischer Lehrer Geshe Rabten, in dessen Tradition die Praxis der Hingabe an den Meister ganz zentral ist, betonte: Wenn ihr echte Hingabe an euren Lehrer habt, dann müsst ihr wirklich hören, was er zu sagen hat und vor allem: tatsächlich praktizieren, was er euch lehrt – mit großer Hingabe. Alles andere ist bedeutungslos.

Dringlichkeit

Wie dringlich sollte die Hingabe sein?

Ein großer Meister weilte am Ufer des Tsang-po Flusses. Eines Tages besuchte ihn ein Mönchsnovize, warf sich vor ihm nieder und bat:

“O großer Lama, ich möchte von Euch die Lehren des Buddha erhalten.“

“Warum möchtest du das?“ fragte der Meister.

“Weil ich die Erleuchtung erlangen will.“

Der Meister fasste den jungen Mönch am Arm, schleifte ihn zum Fluss und drückte seinen Kopf unter Wasser. Als er den Jungen wieder auftauchen ließ, dieser das Wasser ausgespuckt und sich erholt hatte, fragte ihn der Meister: “Was wolltest du am meisten, als ich dich unter Wasser hielt?“

“Luft“, antwortete der Novize. Worauf der Yogi ihn mit dem folgenden Ratschlag fortschickte: “Kehre dorthin zurück wo du herkamst und kehre erst wieder zu mir zurück, wenn du Erleuchtung genauso willst, wie du vorhin Luft wolltest.“

Vielleicht geht's auch mit etwas weniger Drama. Aber dennoch: Ch'an Master Sheng-yen, der einst im Beatenberg-Zentrum lehrte, wurde in einem

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Interview gefragt, ob es für westliche Menschen tatsächlich auch möglich sei, Erwachen, Erleuchtung zu erlangen. Er antwortete, dass Ost oder West nicht das Entscheidende sei, sondern wie sehr jemand wirklich das Erwachen realisieren wolle und sein Leben darauf ausgerichtet habe. Auch hier wieder: eine Frage der Hingabe.

Die Vipassana-Lehrerin Catherine Felder hat eine Illustration erwähnt, die ihr indischer Yogalehrer Dr. Jayadeva⁵ als Beispiele für Hingabe aufzeigte: Man stelle sich eine geneigte Fläche vor, die aber nicht glatt ist, sondern allerlei Unebenheiten, Rillen, Mulden und Erhöhungen hat. Wenn man nun oben eine Kugel hingelegt, wird diese stecken bleiben oder nur langsam nach unten rollen – zum Ziel. Je stärker aber die Fläche nach unten geneigt ist, desto schneller wird die Kugel ans Ziel rollen.

Rechte Hingabe entspricht der Neigung dieser Fläche. Je stärker die Neigung, bzw. je stärker die Hingabe, desto wirkungsvoller wird unsere Praxis, desto eher erreichen wir unsere Ziele.

Praxismöglichkeiten

Wie macht man den Neigungswinkel steiler? Was gibt uns diese Schubkraft? Wie entwickelt man Dharma-Hingabe? Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten dies zu tun – und beide sind hilfreich, beide brauchen wir:

- Die eine ist die Betrachtung von inneren Schwierigkeiten, Konflikten, Schmerz und Leiden, denen wir ausgesetzt sind und von denen wir uns durch effektive Praxis mehr und mehr befreien können.

⁵ Dr. Jayadeva Yogendra (1929–2018) was an Indian yoga guru, researcher, author, educator and president of The Yoga Institute in Bombay/Mumbai, the oldest organized yoga center in the world, founded by Yogendra in 1918.

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

- Die andere ist die Betrachtung von Glück, Befreiung, Freude und Verbundenheit, die durch wirkungsvolle Praxis erreichbar sind und die Inspiration, die wir durch das Anhören von Belehrungen, das Lesen von anspornenden Texten, das Zusammensein mit praktizierenden Menschen und das Besuchen von inspirierenden Orten gewinnen können.

Umgekehrt sind die wirkungsvollsten Möglichkeiten, Hingabe an die Praxis zum Erlöschen zu bringen die folgenden, wohlbekannten Verhaltensweisen: Wir verdrängen unser Leiden und machen uns glauben, wir hätten gar keine Schwierigkeiten, egal was das Leben an Krankheit, Trennung, Misserfolgen, Verlust und Tod noch bringen mag.

Ferner lassen wir uns vor allem von Besitz, Wohlstand, Erfolg und ähnlichem inspirieren. Und wir vermeiden Belehrungen über den wahren Sinn des Lebens und den spirituellen Weg und verbringen unsere Zeit mit 'Nützlicherem'.

Andererseits sind wirkungsvolle Möglichkeiten uns für die Praxis anspornen zu lassen die folgenden Betrachtungen: Das Leiden in diesem Dasein wahrnehmen und anerkennen, in uns selbst, bei den anderen und bei allen Lebewesen. Regelmäßig darüber nachdenken, wie wertvoll unsere gegenwärtige Situation ist, die uns ermöglicht, uns vom Leiden zu befreien.

Oft darüber nachdenken, wie zerbrechlich und vergänglich diese ideale Situation ist. Und immer wieder über Glück, Freude, Weisheit und Verbundenheit reflektieren, die erwachten Menschen zu eigen sind.

Das ist es, was wir betrachten und praktizieren müssen, um Hingabe, diese eine Säule des Dharma-Tores, stark und stabil zu machen.

Hingabe und Mitgefühl
Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen
Großes Mitgefühl und Bodhicitta –
Die zweite Säule des Dharma-Tores

Was Mitgefühl ist, wissen wir alle – und haben es auch oft erfahren. Wenn ein Lebewesen Schmerz und Leiden erfährt und wir willens sind, für diesen Menschen da zu sein, wenn wir bereit sind, uns seinem Leiden zuzuwenden und dafür offen zu sein, dann entsteht Mitgefühl in uns ganz natürlich. Und wir tun was möglich ist, um das Leid zu lindern, den Schmerz zu heilen.

Mitgefühl ist also der aufrichtige Wunsch, die Lebewesen von jeglicher Art von Leiden zu befreien. Eine heilsame, wunderbare Regung des Herzens und des Geistes. Ryokan drückt diesen Wunsch in einem Gedicht aus:

“Ach wäre doch meine Mönchsrobe weit genug
um all die leidenden Wesen
in dieser treibenden Welt
darin aufzunehmen.“

Bodhicitta, ein Sanskrit-Wort, das man als ‘Erleuchtungsgeist’ übersetzen kann, ist eine viel umfassendere und engagiertere Haltung von Herz und Geist: Es ist der feste Entschluss, in all unserem Tun und Sein das Wohlergehen aller Lebewesen in den Mittelpunkt unseres Interesses und unseres Lebens zu stellen. Wie Shantideva sagt:

“Möge ich in vielfacher Weise den Lebewesen von Nutzen sein, solange
bis alle befreit sind.“⁶
Und er fährt fort: “Bodhicitta ist die beste Medizin
zur Heilung der Krankheit dieser Welt.
Sie ist wie ein Baum, der alle Wesen schützt,
die erschöpft umherirren auf den Pfaden dieses bedingten Seins.“

⁶ Shantideva, Bodhicaryavatara, 3. 21. und 3. 29.

Hingabe und Mitgefühl
Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Bodhicitta

Es ist nicht einfach für uns, nachzuvollziehen wie es sein muss für einen Menschen Bodhicitta definitiv und unerschütterlich gefasst hat. Deshalb hier ein Auszug aus einem Text des tibetischen Lamas Dagab Kyabgön Rinpoche⁷:

“Wie müsste es wohl sein, ein strahlendes Bewusstsein entfaltet zu haben, das allem, was lebt, in unendlicher Liebe zugewandt ist?
Ein Denken ohne Ausgrenzungen, ohne Verurteilung, ohne Diskriminierung; eine natürliche Seinsweise, die einzig in dem Wunsch besteht, in angemessener Weise allen Unterstützung zu gewähren?

Dem nachzuspüren ist nützlich, aber erst wenn wir unser Herz davon berühren lassen, können wir zuinnerst davon ergriffen werden und ein beglückendes, Bewußtsein-Ausweitendes, fast ehrfürchtiges Gefühl der Wertschätzung für die Großartigkeit des Bodhicitta-Gedankens entwickeln. Sonst bleibt es nichts anderes als ein weit entferntes religiöses Ideal oder eine erschreckende moralische Forderung.

Wenn wir aber unser Bewusstsein immer und immer wieder mit diesem herausragenden Bodhicitta-Gedanken vertraut machen, erfahren wir, wie er uns verändert, ausfüllt, mehr und mehr von uns Besitz ergreift. Wir fühlen unsere Fähigkeiten, unser Selbstvertrauen, unsere Kraft anwachsen und finden uns dabei heiter, gelassen, entspannt, glücklich und zu allem bereit, was an Aufgaben auf uns zukommen mag. Und unsere innere Bereitschaft, die wir ausstrahlen, bewirkt dann tatsächlich, dass immer mehr auf uns zukommt. Aber das macht nichts, denn dafür sind wir schließlich da.

⁷ Dagab Kyabgön Rinpoche, Auszug aus: Das Erleuchtungsbewusstsein, aus Bodhicitta - das Unmögliche wagen. Lotusblätter-Magazin 2/98,

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Wenn dieser Veränderungsprozess weitergeht, kommt irgendwann der Moment, wo unser Bewusstsein 'kippt'. In einer alle Grenzen überschreitenden Erfahrung, die sich jeder verbalen Beschreibung entzieht, wechselt es den Standpunkt und die Ausrichtung.

Der Mittelpunkt all unserer bisherigen Aktivitäten war die Konzentration auf die Bedürfnisse und das Wohlergehen unseres Ego. Nach diesem Kipp-Punkt ist zwar das Ego mit all seinen Ansprüchen immer noch vorhanden, es wird aber praktisch entmachtet, da nun die Liebe als handlungsbestimmende Kraft stärker ist als alles andere.

Die Sogwirkung der Ego-Zentriertheit erlischt in einem einzigen Augenblick des absichtslosen, sich von selbst ereignendem Loslassen - und zwar restlos und für immer.

Grenzenlose Liebe, unendliches Mitgefühl, müheloses Annehmen aller Wesen und vollkommen natürliches Eingehen auf ihre jeweiligen Bedürfnisse und Nöte überfluten den Geist millionenfach verstärkt im Vergleich zu allem, was vorher da war.

Mit dieser Erfahrung ist Bodhicitta erlangt, ist ein Bodhisattva geboren.“

So eindrucklich und inspirierend fühlt sich Bodhicitta offenbar an, wenn sie voll entwickelt ist. Es scheint dann offensichtlich, dass man mit einer solchen inneren Haltung bereits frei ist, auch wenn man die Kleshas, die Leiden-schaffenden, unheilsamen Täuschungen und Emotionen, noch nicht ganz überwunden hat. Es spielt dann einfach keine große Rolle mehr, wie es einem selbst geht, weil das Wohl aller so zentral geworden ist.

Jetzt wieder zurück auf den Boden unserer eigenen Wirklichkeit. Wir sind noch keine großen Bodhisattvas, die Bodhicitta verwirklicht haben. Aber

Hingabe und Mitgefühl
Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

schon nur den Entschluss zu fassen, Bodhicitta kultivieren zu wollen, ist ein großer Schritt in die richtige Richtung.

Es wird gesagt, dass so wie selbst ein Splitter eines Diamanten die Qualitäten eines Diamanten hat, und funkelt und leuchtet und strahlt, wenn er richtig geschliffen wird, so haben auch die ersten, vielleicht noch zögerlichen Gedanken an Bodhicitta bereits etwas von der Leuchtkraft, welche die voll entwickelte Bodhicitta hat. Shantideva schreibt:

“Die Absicht, zum Wohle aller zu wirken,
die meist nicht mal zu Gunsten des Eigeninteresses besteht,
ist ein außerordentliches Juwel des Herzens
und ihre Geburt ist ein einzigartiges Wunder.”⁸

Absicht und Umsetzung

Man spricht von zwei Aspekten von Bodhicitta: Die Absicht und die Umsetzung.

Die Absicht bezieht sich auf den Wunsch und Entschluss, Bodhicitta zu verwirklichen. Die Umsetzung bezieht sich auf das eigentliche Praktizieren auf dem Pfad zu Bodhicitta und zum vollständigen Erwachen.

Den Entschluss, den Weg der Bodhisattvas zu betreten, fassen wir ein für alle Mal – aber dann müssen wir ihn ständig erneuern. Dabei ist es für manche von uns nicht so hilfreich, diesen Entschluss als Gelübde zu sehen. Die Gefahr besteht, dass wenn wir es schon ein paar Tage später brechen sollten, wir uns dann für den Rest des Lebens schuldig fühlen oder gar das Ganze wieder aufgeben. Besser ist ein ständig wieder erneuerter Entschluss, ohne ein vergleich-endes Urteilen und Werten.

⁸ Shantideva, Bodhicaryavatara, 1,25

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Hilfreich sind dabei das Rezitieren von Versen wie: "Möge ich vollständiges Erwachen erlangen zum Wohle aller Lebewesen" und sich möglichst oft daran zu erinnern.

Die Kontemplationen

Es gibt es eine ganze Anzahl von Meditationen und Kontemplationen, die man systematisch und regelmäßig praktizieren sollte, um diese wunderbare Geisteshaltung zu kultivieren. Hier sollen einige davon kurz erwähnt werden. Ausführlich behandelt werden sie in anderen Texten⁹.

- Die negativen Auswirkungen der Selbstzentriertheit (des Egoismus)
- Die positiven Auswirkungen des Altruismus (des Interesses an allen Lebewesen).
- Die innere Haltung, die alle Lebewesen als gleichwertig betrachtet.
- Sich an die Güte der eigenen Eltern und aller Lebewesen erinnern und sich dafür erkenntlich zeigen.
- Die Kontemplation über unsere Abhängigkeiten von den Lebewesen.
- Die Gleichheit zwischen sich und anderen
- Das Austauschen von sich und anderen
- Das Nehmen und Geben (Tong-len): Das Auf-sich-nehmen des Leidens der Lebewesen und das Weggeben unseres Glücks und Wohlergehens an die Lebewesen - und anderes mehr.

Es würde den Rahmen dieses Textes bei weitem sprengen, all das ausführlich zu erläutern. Es gibt aber viele Quellen, Belehrungen und Kurse für jene, die mehr darüber lernen wollen. (Siehe bitte Fußnote 9 und S. 125f.)

⁹ Siehe: Fred von Allmen, Die Vision von Bodhicitta und Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen, Eine altruistische, mitfühlende Grundmotivation entwickeln.

Hingabe und Mitgefühl Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Der zweite Aspekt von Bodhicitta, die Umsetzung, bedeutet, dass wir uns tagein-tagaus darin üben, diese Haltung tatsächlich in unser Denken, Reden und Handeln zu integrieren.

Es bedeutet auch, dass wir die sog. Paramitas, die Vervollkommnungen, praktizieren, die im Geist eines vollständig erleuchteten Menschen zur Blüte gelangt sind. Es sind Qualitäten wie Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Enthusiastisches Bemühen, Meditation, Befreiende Weisheit und viele andere.

Die Paramitas

Hier eine kurze Beschreibung von sechs dieser Paramitas oder Vervollkommnungen, aus einem sogenannten tibetischen Lam-Rim-Text:

Großzügigkeit (Dana-Paramita):

Zu geben, was wir haben, unseren Körper, unser Leben, unsere Zeit, unser Wissen und unsere Liebe - ohne Geber, Gabe oder Empfänger zu sehen, heißt jenseits von Begrenzung und Trennung zu sein.

Ethisches Verhalten, Integrität, (Shila-Paramita):

So wie schöne Blumen viele Bienen anlocken, zieht ethisches Verhalten die Lebewesen und die Buddhas an: Mögen wir die Gleichheit allen Seins erkennen, und die natürliche Harmonie des Verhaltens erfahren.

Geduldiges Annehmen (Kshanti-Paramita):

Wie die große Erde daliegt, offen zu empfangen und zu geben, Sonne und Regen, Saat und Ernte und alles was steht, kriecht und fliegt, annehmend, erlaubend und willens zu fühlen:

Möge das Tor unseres Herzens sich nie mehr verschließen.

Hingabe und Mitgefühl
Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Enthusiastisches Bemühen (Virya-Paramita):

Mit dem steten Gang des großen Elefanten,
Mit dem unbeugsamen Mut der großen Kriegerin,
Mit der Begeisterung der großen Liebenden:
Mögen wir mit Freude lernen, wachsen und dienen.

Meditation (Dhyana-Paramita):

Wie der König der Adler in den Lüften schwebt,
majestätisch, gelassen, keine Spur hinterlassend:
Möge unser Geist gesammelt und heiter sein, klar und still.

Befreiende Weisheit (Prajña-Paramita):

Da alle Dinge durch Ursachen und Bedingungen entstehen,
Können sie nicht anders als von Natur aus leer sein.
Und genau, weil sie leer sind in sich selbst,
erscheinen sie nach dem Gesetz der Bedingtheit.
Die Einheit von Erscheinung und Leere erkennend:
Mögen wir uns am Spiel des So-seins erfreuen.

**Mögen wir uns über die Stufen des Bodhisattva-Weges entfalten
und bald die Vollkommenheit der Buddhas erlangen:**

Im Unfassbaren ruhend, Freiheit für sich selbst
und freudvolles Wirken zum Wohle allen Lebens.

Die Anwendung

Der letzte Punkt betrifft die Frage, wie man diese Qualitäten kultiviert.
Ganz wesentlich ist es, die Bodhicitta-Kontemplationen zu üben.

Wenn wir uns auch in achtsamem Gewahrsein üben, legen wir einen
wichtigen Grundstein.

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Wenn wir tagaus, tagein in enthusiastischem Bemühen und Beständigkeit trainieren, schaffen wir eine gute Grundlage für die Vervollkommnung von Ausdauer.

Wenn wir bereit sind, auch für schwierige Erfahrungen und schmerzhaft Gefühle offen zu sein, ohne gleich darauf zu reagieren, verstärken wir die Geduld

Wenn wir Sammlung üben, legen wir den Grundstein zur Vervollkommnung der Dhyana-Paramita.

Wenn wir bereit sind, auch für schwierige Erfahrungen und schmerzhaft Gefühle offen zu sein und zu bleiben, wird unser Herz mehr und mehr mit echtem Mitgefühl antworten. Zuerst für uns selber, dann zunehmend auch überall dort, wo wir mit Leiden in Berührung kommen.

Es ist die Motivation von Bodhicitta, welcher der Ansporn ist zum Praktizieren der Vervollkommnungen, der Paramitas.

Zum Abschluss der in vielen Mahayana-Traditionen bekannte 'Entschluss der Bodhisattvas'. Er ist sehr inspirierend und radikal und entspringt dem großen Mitgefühl:

“Die Lebewesen sind zahllos, ich werde helfen, sie zu befreien.

Die inneren Konflikte sind endlos. Ich werde sie beenden.

Die möglichen Erkenntnisse sind unermesslich.

Ich werde sie verwirklichen.

Der Weg der Buddhas ist groß. Ich werde ihn bis zum Ende gehen.“

Das wird uns in der Masse gelingen, wie wir das Dharma-Tor mit seinen zwei Säulen aufbauen und festigen: Die Säule der vertrauensvollen Hingabe und die Säule des großen Mitgefühls von Bodhicitta.

Fred von Allmen

Der Reichtum der Großzügigkeit

*"Wüsstet Ihr ebenso viel über die Macht des Gebens
wie ich, nähmet Ihr keine einzige Mahlzeit zu Euch,
ohne sie zu teilen."¹ (Buddha)*

Es gibt viele Modelle, die versuchen, die wichtigsten Aspekte spiritueller Praxis zu beschreiben und zu umreißen. Man spricht z.B. von den 7 Faktoren des Erwachens vom dreifachen Training², von Sila, Samadhi und Pañña: Ethik, Meditation und Weisheit.

Ganz üblich ist es in Asien, von den 'drei tragenden Pfeilern der Praxis' zu sprechen, nämlich Großzügigkeit (dana), Ethisches Verhalten (sila) und Meditation (bhavana).

In der buddhistischen Sichtweise über Herz und Geist spricht man von drei 'Wurzeln des Leidens': Unwissenheit, Abneigung und Hass sowie Anhaften und Verlangen - und man spricht von drei 'Wurzeln des Guten', des Heilenden und Befreienden: Großzügigkeit, liebevolle Güte und befreiende Weisheit.

In der Vipassana-Meditation kultivieren wir Erkenntnis in Bezug auf das Wesen aller Dinge, das heißt ihrer Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbstexistenz. Diese Erkenntnis oder Weisheit, die eine der drei 'Wurzeln des Guten', löst Unwissenheit und Täuschung auf.

In der Metta-Meditation kultivieren wir liebevolle Güte, eine weitere 'Wurzel des Guten'. Sie ist die Gegenkraft zu allen Arten von Abneigung, Ärger, Hass und Wut.

Loslassen, Abkehr von Unheilsamen (nekkhamma) sowie Offenheit und Großzügigkeit (dana), machen eine dritte 'Wurzel des Guten' aus. Es sind die Gegenkräfte zu Anhaften und Verlangen. Genau diese Großzügigkeit, wird als der erste tragende Pfeiler der Praxis gesehen.

¹ Buddha, Jatakas, König Kanakavarna

Der Reichtum der Großzügigkeit

Hier bei uns im Westen, vor allem in der Vipassana-Retreat-Kurs Tradition, z.T. auch im westlichen Zen haben wir mit der umgekehrten (verkehrten) Reihenfolge begonnen. Wir begannen (und beginnen oft auch heute noch) mit Bhavana, Meditation.

Viele von uns, der Generation von meinen Kolleginnen und Kollegen, begannen unsere spirituelle Suche (vor etwa 50 Jahren) mit bewusstseins-erweiternden Drogen. Wir haben damals die gewaltigen Möglichkeiten des Geistes erlebt und erkannt. Weil aber die außerordentlichen Zustände nie lange anhielten, wandten wir uns der Meditation zu, Bhavana.

Sila, ethisches Verhalten, erschien uns etwas nebensächlich und ein wenig lächerlich, kleinkariert. Diejenigen von uns, die viele Retreats machten, dann ins Alltagsleben traten, dann wieder ins Retreat usw. merkten langsam, wie wichtig ein gewaltloses, sensibles, liebevolles Verhalten (sila). Ohne diese Grundlage gab's und gibt's keine wirkliche innere Transformation und Befreiung.

Sei es Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, Vertrauenswürdigkeit, rücksichtsvolles Verhalten in Beziehungen und intimen Beziehungen, sei es in scheinbar unwichtigen Dingen wie Ehrlichkeit mit Steuern und Versicherungen, seien es kleine sogenannte 'Notlügen', seien es Bücher, die wir ausleihen und nicht zurückbringen, sei es Mangel an Respekt gegenüber dem Leben von Insekten. Genau das alles zählt. . .

Ethisches Verhalten ist die Grundlage, wie die Wurzeln eines Baumes, ohne die es keine Äste, Blätter, Blüten und keine Früchte gibt. Ethik (sila) wurde wichtiger für uns.

Dann begannen wir langsam zu realisieren: Wenn wir hier im Westen Lehrer, Lehrerinnen, Dharma-Belehrungen, Seminare und Retreats möchten, müssen wir selber die Bedingungen dafür schaffen. Großzügigkeit, Geben, Unterstützen und Dienen (dana) wurden zum Thema.

Um Kurse und Retreats möglich zu machen, um Dharma-Zentren in der Stadt zu betreiben, um Meditationszentren aufzubauen und zu führen, brauchte es, und braucht es auch heute, Organisatoren, ManagerInnen, KöchInnen, MalerInnen, Handwerker für Gebäude-, Reparatur-, Reno-

Der Reichtum der Großzügigkeit

vationsarbeiten, Computerleute, Buchhalterinnen, Grafiker. Es braucht Unterstützung in der Form von Spenden, Darlehen, von Know-how, von Zeit und Energie.

Großzügigkeit betrifft also nicht nur materielles Geben, sondern das Geben von Zeit und Aufmerksamkeit, von Wissen und Können, von Helfen, Heilen, Belehren und Beraten.

So, ganz langsam über die Jahre, haben wir angefangen, die zentrale Wichtigkeit von Großzügigkeit zu verstehen und sie vermehrt auch zu leben.

Dieser Retreat hier und dieses Zentrum sind gute Beispiele dafür: Das Haus ist entstanden, weil unzählige Personen seit vielen Jahren ihre Zeit, ihre Energie, ihr Wissen und Können und ihr Geld, ja und ihr Leben, hineingegeben haben, investiert haben, verschenkt haben, in dieses Haus, in dieses Zentrum, in diesen Ort des inneren Wachstums. Und weil viele das auch heute noch tun. Eine Dana- und Dharma-Erfolgsgeschichte.

Im buddhistischen Asien läuft dieser Prozess von Dana, Sila, Bhavana genau umgekehrt. Dana, Großzügigkeit, kommt zuerst und wird mit umwerfender Begeisterung und uneingeschränkter Energie und Offenheit praktiziert. Eben: Großzügig.

Ethisches Verhalten (sila) wird als wichtig, aber doch etwas weniger wesentlich betrachtet. Man lebt ethisch oder nimmt die ethischen Gelübde an Vollmond-Tagen - ein wenig wie früher hier in der Kirche am Sonntag. Am Werktag vergisst man's auch mal wieder. Auch ähnlich wie hier.

Meditationspraxis (bhavana), ist in Asien eher selten. Von den Mönchen und Nonnen in Thailand meditieren vielleicht 3 - 5 % ernsthaft. Unter den Laien kaum jemand. Aber die Großzügigkeit der Menschen dort ist überwältigend.

Natürlich geht es ganz und gar nicht nur um Großzügigkeit im spirituellen Bereich. Damit Großzügigkeit wirklich eine spirituelle Kraft in uns wird, muss sie mehr und mehr unser ganzes Sein durchdringen.

Der Reichtum der Großzügigkeit

Das heißt: Wir geben, statt festzuhalten, wir geben auf, statt zu horten, wir lassen los, statt anzuhaften.

Die Verbundenheit, die durch Großzügigkeit entsteht wird ethisches Verhalten (sila) mehr und mehr zu unserer natürlichen Handlungsweise machen. Die Offenheit und innere Fluidität des Nicht-Anhaftens, welche durch Großzügigkeit entsteht, wird unsere Meditation (bhavana) in ganz wesentlicher Weise unterstützen und vertiefen. Im Mahayalamkara Sutra² heißt es:

"Freigiebigkeit überwindet alles Widrige
schenkt nicht-begriffliches, ursprüngliches Gewahrsein,
erfüllt in vollkommender Weise alle Wünsche
und lässt die Wesen vollständig heranreifen."

Und im Bodhisattva-Sutra-Pitaka³ wird gesagt:

„Für Großzügige ist Erleuchtung nicht schwer zu erlangen“.

Dies sollten eigentlich überzeugende Argumente für die Praxis von Großzügigkeit sein. Ganz wesentlich zum Verständnis dieser Aussage ist, dass wir Dana richtig verstehen.

Wir sprechen nicht von einem Geschenk, das wir unseren Gastgebern mitbringen oder den 30 Euros, die wir für 'Medecins sans frontières', 'Greenpeace' oder 'Amnesty' einzahlen. Wir sprechen von einer radikalen inneren Haltung von Herz und Geist.

Rumi, der Sufi Mystiker, beschreibt dies als die Haltung des Derwisch, des Sufi- Adepten:

"Der Sufi öffnet seine Hand dem All, um ungebunden zu verschenken, jeden Augenblick. Anders als einer, der auf der Straße um Geld bittet, bettelt ein Derwisch, dir sein Leben schenken zu dürfen."⁴

² Jewel Ornament, Theseus,

³ Jewel Ornament, Theseus

⁴ Offenes Geheimnis D.686.

Der Reichtum der Großzügigkeit

'Dana' ist ein Synonym von Alobha, von Non-Lobha. Lobha bedeutet: Gier, Verlangen, Anhaften, Festhalten und ist eine der drei Wurzel-Ursachen allen Leidens.

Alobha (Non-Lobha), also Dana, Großzügigkeit steht dem Verlangen, Anhaften und Festhalten direkt gegenüber, ist seine Auflösung, seine Heilung, ist das Ende des Leidens. Die letztliche Essenz aller Dharma-Lehren, aller Dharma-Praxis ist dies:

„Entwickle das Herz, den Geist, der an nichts festhält. "

Der Dharma des Nicht-Ergreifens. Eben genau das ist Großzügigkeit, Dana: Die zentrale Qualität der Befreiung.

Die tiefste Weisheit erkennt, macht sichtbar. Aber es ist das Erlöschen von Anhaften, das Loslassen (nekkhamma), welches befreit – und eben: Dana.

Großzügigkeit ist Ausdruck von Liebe, von Mitgefühl und von Vertrauen. Sie ist eine der drei Wurzeln des Guten, zusammen mit liebevoller Güte (metta) und befreiender Erkenntnis (pañña).

Nicht-Anhaften ist die Haupt-Charakteristik von Dana, vergleichbar mit der Art, wie ein Wassertropfen von einem Lotusblatt, bzw. einem Seerosenblatt abläuft, ohne am Blatt zu haften, ohne das Blatt nass zu machen. Im Gegensatz zu Öl auf einem Löschpapier, das völlig vom Papier aufgesaugt wird.

Wenn Großzügigkeit unser Leben durchdringt, verändert sich seine Qualität spürbar: Wir fühlen uns offener, verbundener und freudvoller. Großzügige Menschen wecken in uns Gefühle der Offenheit, der Liebe und der Freude. Und: jede Art und jedes Maß des Gebens macht uns und andere glücklich, froh. Ein alter Text sagt:

„Wer Nahrung spendet, gibt einen vierfachen Segen:
Man spendet Leben, Schönheit, Wohlsein und Kraft.
Darum wird einem als Himmelswesen oder als Mensch
langes Leben, Schönheit, Wohlsein und Kraft zuteil.“⁵

⁵ Anguttara Nikaya, IV, 57. Suppavasa

Der Reichtum der Großzügigkeit

Und früher bezog sich „Geben“ vorwiegend auf Essen. Auch heute noch essen 1/5 der Menschen 90% der Nahrung während pro Tag Tausende Kinder an Unterernährung sterben. In einem anderen Text heißt es:

„Geben bringt einen fünffachen Segen:
Beliebtheit, edlen Umgang, guten Ruf,
sicheres Auftreten, himmlische Wiedergeburt.“⁶

Die Essenz des Gebens ist Loslassen (nekkhamma). Darum fühlen wir uns durch Geben leichter, froher und freier. Wenn wir geben, ist unser Herz offen, wir fühlen uns reich, unbeschwert und tief verbunden. Denn durch Geben und Großzügigkeit überschreiten wir die künstlichen, einengenden Grenzen der Selbstbezogenheit, durchbrechen das Gefühl des Getrenntseins und fühlen uns reich und Eins mit dem Leben. Rumi schreibt:

„Aus der Schatzkammer zurückkehrend fühle ich mich reich.“⁷

Zusammen mit Mitfreude (mudita) ist Großzügigkeit die freudvollste Dharma-Praxis, die es gibt.

Welches sind die Bereiche der Großzügigkeit? Was ist es, das wir geben können?

Ein Gefühl für die Weite und die Vielschichtigkeit dieser Herzensqualität können die folgenden, dem Geben verwandten Qualitäten vermitteln:

Aufmerksamkeit *schenken*, Beachtung *schenken*, *Hingabe*, *Aufgabe*, *Zugabe*, *Abgeben*, *Vergeben*, *Nachgeben*.

Aber auch 'offenes Empfangen', 'Erhalten' und 'Annehmen' ist Großzügigkeit.

Wir können materielle Dinge geben, wie Essen, Trinken, Obdach, Wohnung, Bekleidung sowie, wenn nötig, Medizin. Auch Geschenke aller Art – was immer gebraucht wird und wir von diesen Dingen haben.

Geld ist ganz wichtig. Wir sind oft verunsichert im Umgang mit Geld. Es

⁶ Anguttara Nikaya, V. 34.

⁷ Rum

Der Reichtum der Großzügigkeit

hat einen dermaßen hohen emotionalen Gehalt für viele. 'Soll ich geben?', 'Wie viel soll ich geben? ', 'Bin ich nicht blöd zu geben?' 'Werde ich ausgenutzt?', 'Bin ich naiv? ', 'Wirke ich protzig? - oder unkultiviert? - oder doch geizig?'.
Geld an sich ist nicht gut oder schlecht. Wenn's aus heilsamer Motivation heraus für Hilfreiches gebraucht wird, ist's gut. Umgekehrt ist's schädlich.

Manche sind übervorsichtig mit Geld, manchmal romantisch: 'Ich möchte dem Tempel eine Rose geben, etwas Schönes, etwas Erhabenes, nicht schnödes Geld'.

Das ist gut so – außer der Tempel braucht ein neues Dach oder eine Revision des Heizungs-Systems. Dann reichen Rosen allein nicht. Dann braucht's beides: Rosen *und* Geld.

Was wir brauchen ist Gewahrsein, Klarheit, Sensibilität und Verantwortung. Dann können wir auch mit Geld sinnvoll und hilfreich umgehen.

Eine der wichtigen Figuren zu Buddhas Zeit war Anathapindika, ein sehr reicher Händler. Er unterstützte Buddhas Sangha der Mönche und Nonnen auf vielfältige Art und Weise. Er wollte einmal dem örtlichen Prinzen einen ganzen Park (den berühmten Jetavan-Hain) abkaufen, damit er ihn den Mönchen und Nonnen als Aufenthaltsort anbieten konnte. Als der Prinz zögerte zu verkaufen, legte Anathapindika die ganze Fläche des Parks mit Silber- oder Goldstücken aus, um den Prinzen zu überzeugen, den Park herzugeben. Dieser war von solcher Großzügigkeit dermaßen beeindruckt, dass er Anathapindika den Park schließlich zum halben Preis überließ.

Wir geben aber nicht nur Materielles, sondern auch unsere Aufmerksamkeit. Wir schenken Zuwendung. Wir geben unsere Zeit und Energie.

In einem Meditationszentrum in Asien, in dem ich praktizierte, gab es eine Warteliste von einem Jahr von Familien, Clans, Vereinen, Dörfern, die kommen wollten, um die Mönche, Nonnen und Laien, die dort meditierten, mit Essen und allem Notwendigen zu versorgen und andere anstehende Arbeiten zu verrichten. Das gibt's natürlich auch hier bei uns in unserer eigenen Kultur. Es ist aber eine Haltung, die immer schwerer mit

Der Reichtum der Großzügigkeit

dem Shareholder-Value-Denken zu vereinbaren ist. Neemkaroli Baba (der Guru von Ram Dass) sagte es ganz einfach:

„Liebe die Menschen und nähre sie.“

Und zwar mit Nahrung, mit Aufmerksamkeit, mit Respekt, mit Wertschätzung, mit Güte, mit allem, was wir haben und was sie davon brauchen.

Wir können in vielen Bereichen dienen und helfen, ganz besonders in denen, die uns persönlich liegen. Vielleicht möchten wir an der politischen Front wirken, in der Form von Friedensarbeit, Umweltschutz oder für die Menschenrechte, indem wir zum Beispiel für 'Amnesty International' Briefe für politische Gefangene schreiben.

Wir können unsere Großzügigkeit im Sozialen leben. Als Nachbarschaftshilfe, in einer Suppenküche, durch Hilfe für Fixer oder was es sonst alles noch gibt. Wir möchten vielleicht im Dharma-Bereich wirken, indem wir Meditationszentren, Zentren oder Klöster unterstützen, Kurse organisieren oder bekochen oder uns handwerklich nützlich machen.

Wir geben, in dem wir helfen, unterstützen, teilen, heilen, lehren, ausbilden, aber auch reparieren, konstruieren oder kreieren. Aus Burma wird berichtet⁸:

Im Jahre 1960 wurde die große Shwedagon- Pagode in Yangon von einem gewaltigen Sturm beschädigt. Burma ist ein Land mit unvorstellbarer Armut. Aber das ganze Land 'erhob sich', um diese heiligsten aller Orte wieder in Stand zu setzen und gebührend zu schmücken. Selbst die Ärmsten halfen. Sie nahmen ihre Ohrringe, ihren Schmuck, ihre Eheringe ab. Sie brachten das kleine Stücklein Gold, das sie für ihr Alter gespart hatten, damit der 'Tempel des Erwachens' wieder aufgebaut werden und in neuem Glanz erstrahlen konnte.

Was mich während meines Burma-Aufenthaltes faszinierte, war der Enthu-

⁸ Bericht von Jack Kornfield.

Der Reichtum der Großzügigkeit

siasmus den die jungen Menschen an den Tag legten: Viele von ihnen kamen ins Retreat in den Semesterferien, oft halfen sie mit den anfallenden Arbeiten in Klöstern und Pagoden.

Einmal sah ich etwa zwanzig Studenten und Studentinnen die riesige Plattform um die große Shwedagon Pagode herum kehren (wischen) - junge Männer und Frauen mit Besen, in einer langen Reihe vorrückend, achtsam, respektvoll - aber auch fröhlich. Sie hatten eine gute Zeit zusammen und lebten zugleich eine schöne Form von Dana.

In einem Text⁹ heißt es:

"Freigiebigkeit ist dreifach: die Gabe materieller Güter,
die Gabe der Furchtlosigkeit und die Gabe der edlen Lehre."

Wir unterstützen andere durch Gaben. Wir schützen die Lebewesen vor uns selber durch ethisches Verhalten (sila). Indem wir es vermeiden zu töten, nicht stehlen, kein verletzendes sexuelles Verhalten pflegen, ehrlich sind und keine Substanzen zu uns nehmen, die uns unzurechnungsfähig machen könnten, werden wir vertrauenswürdig.

Wir zeigen den Menschen Möglichkeiten auf, sich mittels der Lehre und der Praxis von innerem Leiden zu befreien.

Eine weitere Form des Gebens ist das Teilen oder die Widmung der heilsamen Qualitäten und Energien, die wir durch unsere Praxis erschaffen haben. Wir sagen zum Beispiel: "Durch die Macht meiner Praxis mögen alle Lebewesen Befreiung und Erleuchtung erlangen." wie wir das hier im Retreat jeden Abend tun.

Anstatt zu schauen (zu evaluieren) welche Vorteile wir uns durch diese Praxis erschafft haben könnten, verschenken wir die Verdienste, widmen wir sie dem Wohlergehen vieler.

Eine ganz effektive Form des Gebens ist es natürlich, wenn wir uns in diesem Moment, in unserem Leben, voll und ganz der Praxis hingeben. In dem Masse, wie wir dadurch liebevoller, weiser und freier werden, ist es ein Geschenk an uns selber *und* an alle anderen um uns herum.

⁹ Gampopa, Der Kostbare Schmuck der Befreiung, Theseus, S. 164.

Der Reichtum der Großzügigkeit

Dabei müssen wir lernen, unsere Praxis auch zu achten und sie mit großer Wertschätzung zu betrachten. Wertschätzung wiederum setzt Großzügigkeit voraus. So ist auch wertschätzende Mitfreude für die eigenen positiven Eigenschaften sowohl wie für jene der anderen eine Form von Großzügigkeit.

Dasselbe trifft für die wertschätzende Mitfreude für unsere eigenen heilsamen Handlungen zu sowie auch für das positive Tun von anderen. Ebenso spürbar von Großzügigkeit geprägt ist die wertschätzende Mitfreude für das Wohlergehen und den Erfolg der Menschen, der Lebewesen. Mitfreude (mudita) und Großzügigkeit (Dana) sind sehr nahe verwandt - und auch ähnlich freudvoll.

Umgekehrt gibt es auch 'unreine Gaben'. Als solche werden Gift, Feuer, Waffen, Jagdausrüstungen und manchmal auch Alkohol, Tabak und Drogen bezeichnet. Hier geht es darum, dass man nichts gibt, was Leiden verursacht oder was schadet, selbst wenn man darum gebeten wird.

Als 'unrein' wird das Geben selbst bezeichnet im Falle von:

- Geben, um anderen zu schaden
- Geben, um Lob und einen guten Ruf zu erlangen
- Geben, aus Rivalität mit anderen.

Auch wenn wir mit 'Ärger', mit 'Stolz' oder mit 'respektloser, auf die Empfänger herabblickender' Haltung geben, ist das Geben 'unrein'.

Alles einigermaßen offensichtlich.

Was ist es, das uns zum Geben, zur Großzügigkeit und Freigiebigkeit motiviert? Oder: Aus welcher inneren Haltungen heraus geben wir?

Khalil Gibrans 'Prophet' sagt über das Geben¹⁰:

"Es gibt jene, die wenig geben von dem vielen, das sie haben –
und sie geben es um der Anerkennung willen.

¹⁰ Kahlil Gibran, Der Prophet, Walter-Verlag, aus: 'Vom Geben'.

Der Reichtum der Großzügigkeit

Ihr verborgenes Begehren verdirbt ihre Gaben.
Es gibt jene, die wenig haben und alles geben.
Es gibt jene, die glauben, an das Leben und des Lebens Gaben, und ihr Kasten ist nie leer.
Es gibt jene, die mit Freude geben, und jene Freude ist ihr Lohn.
Es gibt jene, die mit Schmerzen geben, und jener Schmerz ist ihre Taufe.
Und es gibt jene, die geben und keinen Schmerz beim Geben kennen, weder Freude dabei suchen, noch im Bewusstsein der Tugend geben.
Sie geben so, wie drüben im Tal die Myrte ihren Duft in den Raum verströmt.
Durch ihre Hände spricht Gott, und aus ihren Augen strahlt sein Lächeln auf Erden."

Wenn wir Großzügigkeit für eine Weile sehr konsequent praktiziert haben, wird mehr und mehr spürbar und erfahrbar, dass es sich gut anfühlt. Wie schon erwähnt, offener, unbeschwerter, verbundener, freudiger. Diese Erfahrung motiviert uns wiederum, immer großzügiger zu werden.

Manchmal kann es aber auch vorkommen, dass wir versuchen, großzügig zu sein, weil es empfohlen wird, weil wir wissen, dass es 'gut' wäre, weil lohnende Resultate versprochen werden.

In der buddhistischen Religion zum Beispiel, weil dadurch enorme Vorteile fürs nächste Leben geschaffen werden oder in der christlichen Religion, weil wir dafür ins Paradies kommen.

Es ist sinnvoll, sich durch die Tatsache, dass sie sich lohnt, für Großzügigkeit motivieren zu lassen. Es ist aber auch möglich, dass eine solche Erwartungshaltung zu Gewinnstreben wird. In diesem Falle ist die innere Haltung vergiftet, die Motivation ist nicht mehr wirklich Großzügigkeit.

Ein Mann pflegte einem Yogi Geld und Gaben zu schenken. Als er dies tat, wurde er immer wohlhabender und je reicher er wurde, desto mehr Geschenke machte er. Aber eines Tages dachte er: „Man sagt, je heiliger die Person, der man schenkt, desto größer wird das Verdienst sein. So werde ich von nun an dem Guru des Yogi Geschenke machen.“ Als er

Der Reichtum der Großzügigkeit

dies tat, wurde er ärmer und ärmer. Verzweifelt fragte er den Yogi um Rat. Dieser erklärte ihm: „Schau, solange du gegeben und dich nicht gekümmert hast, wem du gabst, ob mir oder jemand anderem, gab dir Gott und kümmerte sich nicht, wem er gab. Als du aber anfangst, besonders würdige und berühmte Menschen auszuwählen, tat Gott genau dasselbe.“

Es soll buddhistische Tempel geben, in denen man Papier-Autos, Papier-Kühlschränke, Papier-Tausend-Euro-Scheine, etc. kaufen kann, um sie dann am Altar darzubieten, in der Hoffnung als zukünftiges karmisches Resultat Autos, Kühlschränke oder viel Geld zu erhalten. Kommentar ist hier hoffentlich überflüssig.

Ganz anders wird die Wirkung, wenn wir aus der Erfahrung der Verbundenheit mit anderen Menschen, mit dem Leben, heraus großzügig sind:

In Kandubodha, einem Meditationszentrum in Sri Lanka, in welchem auch viele Laien für gewisse Perioden meditieren, erfuhr ich (stellte ich fest), dass einer der Meditierenden, nachdem er das Zentrum nach einigen Wochen Retreat verlassen hatte, 2-3 Wochen später mit Familie und Anhang zurück kam, um uns Praktizierende für einen Tag zu bekochen und zu versorgen.

In dieser Haltung, die der Verbundenheit entspringt, fühlen wir uns bereits erfüllt, 'ganz' und 'belohnt'. Vergleichbar etwa mit Eltern und Kindern: In den meisten Fällen wird sich eine Mutter oder ein Vater am Morgen nicht fragen: „Ob ich wohl heute Frühstück machen soll für mein Kind?“ Eltern werden sich meist nicht fragen: "Ob ich wohl Geld verdienen soll, um für die Kinder Essen, Kleidung oder Ausbildung beschaffen zu können?"

Die Eltern lieben ihre Kinder und sorgen für sie. Das ist die Motivation. Nicht: Ob überhaupt – und wenn ja: "Wie viel muss es sein? Wie wenig reicht auch?"

Man kann sagen: Geben, Großzügigkeit, Freigiebigkeit das sind die sichtbaren, natürlichen Manifestationen von Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit.

Der Reichtum der Großzügigkeit

Ein wesentlicher Teil einer spirituellen Praxis ist es, sich mit der Absicht (der Motivation) hinter unserem Tun auseinander zusetzen. Genau hier liegt die Bedeutung von Karma. Die Wirkungen einer jeden Tat hängen von der Absicht ab, aus der heraus wir sie tun.

So schafft eben „Geben an sich“ nicht einfach automatisch gute Wirkungen für uns. Wenn die Absicht aber großzügig ist, dann ist die Wirkung enorm, und es ist die Wirkung, die uns letztlich zugute kommt.

Die folgende Aussage Buddhas¹¹ zeigt, wie verkehrt wir oft (oder mehrheitlich) denken und welches der wirkliche Sachverhalt ist:

"Was wir hergeben, ist Unser.

Was wir zuhause behalten, ist nicht Unser.

Was wir hergeben, hat (für uns) Wert.

Was wir zuhause behalten, ist wertlos.

Was wir hergeben, brauchen wir nicht zu schützen.

Was wir zuhause behalten, müssen wir schützen.

Was wir hergeben, macht keine Sorgen.

Was wir zuhause behalten, macht Sorgen

Was wir hergeben, bringt unerschöpflichen Wohlstand.

Was wir zuhause behalten, wird sich erschöpfen.

Was wir zuhause behalten, führt als Nächstes zu Negativität.

Was wir hergeben, führt auf direktem Weg zur Erleuchtung. "

Dasselbe, ganz kurz gefasst, sagt die Pop Band 'Young Radicals' mit ihrer CD: 'You get what you give.' 'Du kriegst das, was du gibst.'

Dana, Großzügigkeit, ist auch eine der Paramitas, der 'Vervollkommnungen' eines Menschen auf dem Weg zur vollständigen Erleuchtung eines Buddha.

Die Vollkommenheits-Stufe der Großzügigkeit (dana-paramita) ist dann erreicht, wenn all die scheinbare Getrenntheit zwischen den Gebenden, der Gabe und den Empfangenden vollständig wegfällt, wenn jegliche getäuschte Wahrnehmung von Selbst-Existenz in der Person des Gebenden,

¹¹ Ugrapariprccha. Frei nach „Das vom Laien Ugra erbetene Sutra“.

Der Reichtum der Großzügigkeit

der Gabe und der Person der Empfangenden völlig durchschaut wurde. Die 'Vervollkommnung' von Dana-Paramita fällt also zusammen mit der Vervollkommnung von Prajña-Paramita, der 'Vervollkommnung der Befreienden Erkenntnis und Weisheit'.

Nochmals, was Gibrans Prophet über Großzügigkeit sagt¹²:

„Es gibt jene, die geben und keinen Schmerz beim Geben kennen,
weder dabei Freude suchen, noch im Bewusstsein der Tugend geben.
Sie geben so, wie drüben im Tal die Myrte ihren Duft in den Raum
verströmt ...“

Dschuang Tsu beschrieb eine Zeit, eine Welt, in der Verbundenheit und Offenheit natürlich waren¹³:

"(...) Niemand macht viel aus Ehrenmännern, Ehrenfrauen
und Begabte werden nicht als 'besonders' betrachtet.
Die Herrscher sind einfach die oberen Zweige des Baumes,
und das Volk ist wie die Hirsche im Wald.
Sie sind ehrlich und rechtschaffen, ohne zu denken, dass sie 'ihre Pflicht
tun'. Sie lieben einander, und wissen nicht, dass es 'Nächstenliebe' ist.
Sie betrügen niemanden, wissen aber nicht, dass sie 'vertrauenswürdig'
sind. Sie leben frei miteinander im Geben und Nehmen
und machen nichts Besonderes aus ihrer Großzügigkeit. (...)"

Ich werde mit einer Definition von Großzügigkeit aus einem Text¹⁴
schließen:

"Was ist die Essenz von Großzügigkeit?
Eine nicht-anhaftende, spontan entstehende Haltung des Geistes
und des Herzens, mit den sich aus ihr ergebenden freigiebigen
Handlungen, in denen man alles völlig hergibt."

¹² Kahlil Gibran, Der Prophet, Walter-Verlag, aus: 'Vom Geben'.

¹³ Kornfield & Feldman, Das strahlende Herz der erwachten Liebe, Arbor, S.191.
(Adaptiert)

¹⁴ Bodhisattva Bhumi

Fred von Allmen

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

Zu Beginn eine Geschichte von Father Theophane¹, einem christlichen Mönch, der auch an langen Vipassana-Retreats teilgenommen hat. Die Geschichte heißt: Was brauchen sie? Und mit ‚sie‘ sind hier immer die Menschen gemeint, die Anderen:

Was brauchen sie? Einer der Mönche gibt einem nie einen Rat, sondern immer eine Frage mit auf den Weg. Ich hatte gehört, seine Fragen könnten sehr erhellend sein. Ich suchte ihn auf.

„Ich bin Seelsorger“, sagte ich. „Ich mache hier meine Exerzitien (also Meditationsretreat). Könnten Sie mir wohl eine Frage geben?“

„Aber sicher“, entgegnete er. „Meine Frage lautet: Was brauchen sie?“

Etwas enttäuscht verließ ich ihn. Ein paar Stunden lang beschäftigte ich mich mit der Frage, brachte auch einige abgerungene Antworten zu Papier. Dann gab ich frustriert auf - und ging wieder zu ihm.

„Ich belästige Sie ungern noch einmal. Vermutlich habe ich mich vorhin etwas unklar ausgedrückt. Ihre Frage war durchaus hilfreich. Aber eigentlich wollte ich mich während dieser Exerzitien nicht so sehr mit meiner Seelsorgearbeit befassen. Vielmehr möchte ich hier ganz ernsthaft über meine persönliche Spiritualität reflektieren. Könnten Sie mir vielleicht eine Frage mitgeben, die mehr mit meinem eigenen geistigen Leben zu tun hat?“

„Ah, ich verstehe. In diesem Fall lautet meine Frage: Was brauchen sie wirklich?“

Nicht unser persönliches spirituelles Wohlergehen ist das wichtigste in unserer Praxis, sondern das Wohlergehen aller.

Das Pali-Wort Apamañña bedeutet ‚unbegrenzt‘, ohne Abgrenzung, ohne

¹ Teophan der Mönch - Das Kloster jenseits der Zeit - Verzauberte Geschichten zwischen Himmel und Erde, Herder Freiburg 1997.

Father Theophane lebt in der Zisterzienserabtei in Spencer MA, USA.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

Einschränkung. Dabei geht es um die vier Herzensqualitäten des Wohlwollens und der Gelassenheit, die in allen buddhistischen Praxis-Traditionen einen zentralen Stellenwert einnehmen. Natürlich sind diese Qualitäten nicht nur in der buddhistischen Praxis wesentlich, sondern in jeder Form menschlicher Entwicklung und Spiritualität.

Es geht dabei um liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit. Wahrscheinlich könnte man auch Großzügigkeit und weises Vertrauen mit dazu zählen.

Wenn die vier Qualitäten gefestigt oder gar vervollkommen sind, haben sie die Eigenschaft, ausnahmslos und ohne Begrenzung alle Lebewesen mit einzuschließen. Deshalb der Name 'Apamañña', 'unbegrenzt'.

Die vier Qualitäten sind auch bekannt als Brahmaviharas. Es sind die Bereiche des Verweilens der höchsten Wesen in diesem Dasein, die in der buddhistischen Kosmologie als 'Brahmas' bezeichnet werden.

Die Brahmas sind zwar nicht Befreite oder vollständig Erwachte, aber sie weilen in Zuständen von unbegrenzter Liebe, Mitgefühl, Freude (oder Mitfreude) und Gelassenheit. Deshalb der Name 'Brahmaviharas', Aufenthaltsorte oder Seinsweisen der Brahmas.

Diese vier Herzensqualitäten werden folgendermaßen veranschaulicht: Sie sind vergleichbar mit den Gefühlen von Eltern (im Idealfall), die vier Kinder haben, nämlich:

ein noch sehr kleines Kind, ein behindertes Kind, ein frohgemuter Teenager und das Älteste, das bereits von zuhause weg ist und selbständig seinen Lebensweg geht.

Für das kleine Kind fühlen sie Liebe,
für das behinderte Kind verspüren sie Mitgefühl,
für den frohgemuten Teenager empfinden sie Mitfreude
und für die Erwachsene, Selbständige liebevolle Gelassenheit.

Man spricht von Apamañña- oder Brahmavihara-Bhavana.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

Bhavana wird oft als 'Meditation' übersetzt. Eigentlich bedeutet Bhavana aber 'sich bekannt machen mit', 'sich angewöhnen', 'sich anfreunden mit'. Es geht also hier nicht eigentlich um Meditation, sondern um das Sich-Angewöhnen dieser Seinsweisen im täglichen Leben.

Es geht auch hier nicht um das Erreichen schöner Gefühle oder Zustände, sondern um das konsequente Kultivieren dieser Herzensqualitäten, dieser inneren Haltungen. Wir kultivieren sie, um sie mehr und mehr zu unserem 'Zuhause' zu machen; eben zu unserem Vihara, zum Normalzustand (default mode) unseres Herzens und Geistes.

Man kann diese Eigenschaften als vorzüglich, edel und erhaben bezeichnen. Denn, wie Nyanaponika schrieb:²

“ Sie sind die idealen Verhaltensweisen gegenüber den Lebewesen (sich selbst miteingeschlossen).

Sie bieten die Antwort für alle Situationen im Zusammenhang mit unseren sozialen Kontakten.

Sie wirken entspannend und Frieden stiftend bei sozialen Konflikten, sei es in der Familie, bei der Arbeit, in der Politik, in der Freizeit oder wo immer Menschen sich begegnen.

Sie sind die Heiler aller Verletzungen und Wunden, die im Daseinskampf entstehen.

Sie heben die Barrieren sozialer Unterschiede auf, schaffen harmonische Gemeinschaften, wecken die in uns schlummernde Großherzigkeit, beleben längst verloren gegangene Freude und Hoffnung und fördern menschliche Verbundenheit, entgegen den Kräften der Selbstzentriertheit.“

All diese Qualitäten, einschließlich Großzügigkeit, sind wie die verschiedenen Facetten eines einzigen Juwels. Je nach Lichteinfall und Schliff manifestieren sie andere Farben. Dieses eine Juwel ist die innewohnende Na-

² Nyanaponika Mahathera, BPS Kandy, 1993, The Wheel Publication No. 6.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

tur unseres Geistes und Herzens. Diese Qualitäten werden Sobhanas genannt: schön, wunderbar. Ich werde sie einzeln erläutern:

Metta, liebevolle Güte

Metta, liebevolle Güte, Liebe ohne Vorbehalte oder Ansprüche, ist wohl die bekannteste dieser Qualitäten.

Das Wort 'metta' kann man sowohl als 'freundlich' oder 'freundschaftlich' übersetzen, als auch als 'sanft' – wie ein sanfter, warmer Regen, der unparteiisch auf Felder, Wälder und Städte fällt.

Metta bedeutet auch: allen Wesen und allen Dingen nahe sein, ob sie nun liebenswert sind oder schwierig.

Die Praxis von Metta ist eine stete, vorbehaltlose Haltung der Verbundenheit, die ausnahmslos alle Lebewesen einschließt – auch sich selbst.

Die Tibeter erzählen eine Legende über die Liebe und Hingabe eines Königs an den Dharma und an sein Volk.

“Es gab eine Zeit der Verfolgung der buddhistischen Religion in Tibet. Viel Wissen um Lehre und Praxis war verloren gegangen. Man wusste, man bräuchte einen gelehrten und verwirklichten Meister aus dem fernen Indien, der fähig wäre, die Dharmalehre und die Praxis wieder in ihrer Vollständigkeit in Tibet zu etablieren.

Die Tibeter hatten eine Expedition nach Indien geschickt, um Dharma-Texte zu erwerben und einen geeigneten Meister zu finden. Solche Expeditionen konnten Jahre dauern und waren oft auch für die Reisenden sehr gefährlich.

Man hatte herausgefunden, dass Jowo Atisha von der indischen Kloster-Universität Vikramashila der Richtige wäre. Doch dieser war in Indien sehr gefragt und obendrein galt Tibet bei den Indern als ein wildes, barbarisches Land.

Deshalb beschloss der König Lha-Lama Yeshe-Ö aus West-Tibet, im benachbarten Turkestan nach Gold zu suchen und es nach Indien zu

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

bringen, um Atisha und seine Leute dazu zu bewegen, nach Tibet zu kommen. Doch Yeshe-Ö wurde in Turkestan gefangen genommen. Die dortigen Machthaber wollten verhindern, dass Tibet wieder buddhistisch würde.

Der gefangene König Yeshe-Ö hatte einen Neffen, Jangchub-Ö. Dieser wollte seinen Onkel, den König, aus dem Kerker befreien und vor dem sicheren Tod retten. Die Bedingung für des Königs Freilassung war es aber, eine so grosse Menge Gold herbeizuschaffen, wie sein Körpergewicht ausmachte!

Als der Neffe, nach Jahren der Suche, das benötigte Gold endlich beisammen hatte, befahl ihm aber der gefangene König, anstatt ihn damit freizukaufen, mit dem Gold nach Indien zu reisen und dort Atisha und seine Leute zu bewegen, nach Tibet zu kommen, um den Dharma zu lehren, zu verbreiten und so zu erneuern.

Schweren Herzens tat Jangchub-Ö wie ihm geheißen. Als Atisha in Indien Kunde erhielt von der hingebungsvollen, selbstlosen Haltung des Königs, war er so tief bewegt, dass er beschloss, die Einladung nach Tibet anzunehmen.

Während dreizehn Jahren – bis zu seinem Tod – reiste er in Tibet umher und lehrte unermüdlich den Dharma, die Lehre und die befreiende Praxis.

Für den König Yeshe-Ö gab es kein Happy-End. Er starb in der Gefangenschaft – aber mit dem Wissen, für sein Volk das Wertvollste erreicht zu haben, das möglich ist: Die Rückkehr des Dharma nach Tibet. Er wird von den Tibetern bis heute als Symbol von selbstloser Liebe und tiefem Mitgefühl verehrt; als ein Mensch, der sein Leben hingegeben hat, um zahllosen anderen den Zugang zur befreienden Dharma-Praxis zu ermöglichen.“

Eine Legende über Ideale und hohe Ansprüche. Zum Glück müssen wir selbst nicht gleich unser Leben opfern. Aber eine transformierende Praxis

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

hat doch ihren Preis. Wir müssen Zeit, Aufmerksamkeit, Bemühen und Ausdauer dran geben – tagtäglich. Wie die Schauspielerin Katharine Hepburn sagte:

“Liebe ist nicht das,
was man erwartet zu bekommen,
sondern das, was man bereit ist zu geben.“

So wie es auch ein afro-amerikanische Prediger in Kalifornien ausdrückte:

“Love is not what you get.
Love is what you give!“

Metta ist die Gegenkraft zu Ärger, Wut und Hass, und auch zu Furcht, Angst und Besorgnis. So oft verirren wir uns in diesen leidvollen Gefilden des Geistes – und schaffen uns selbst das Gegenteil von dem, was wir eigentlich möchten. Martin Luther King³ sagte:

“Ich habe beschlossen, mich auf die Liebe zu verlassen.
Hass ist eine viel zu schwere Bürde.“

Hass und alle anderen Formen der Aversion, wie Ärger, Groll, Wut, Werten und Verurteilen, Widerstand und sogar Langeweile sind die sogenannten ‘fernen Feinde’ von Metta. Ziemlich offensichtlich.

Manchmal versuchen wir deshalb auch, Ärger, Hass oder Wut mit Metta zu bekämpfen. Genau das funktioniert aber nicht, denn so wird die vermeintliche Metta-Haltung von Aversion motiviert. Wir können aber Aversion nicht mittels Aversion loswerden. Wie Luther King betont:

“Finsternis kann nicht Finsternis vertreiben: Nur Licht kann das.
Hass kann nicht Hass vertreiben: Nur Liebe kann es.“

Die Meditationspraxis ist ein ideales Übungsfeld dafür. Übung, damit wir’s dann im Alltag besser anwenden können. Ajahn Amaro beschreibt einen

³ I have decided to stick with love. Hate is too great a burden to bear.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

wichtigen Aspekt dieser Umgangsweise in seinem Buch 'Finding the missing Peace'⁴:

„Gütig sein heißt nicht, dass wir einfach tun, was immer uns gerade passt. Eine Mutter, die ihr Kind liebt, lässt das Kind nicht einfach alles tun, was das Kind möchte. Eine gewisse Disziplin muss aufgebaut werden. Ganz ähnlich ist es in der Meditation; wir etablieren die Grundlage von Güte, indem wir zuerst anerkennen, dass alles zur Meditation dazugehört, dass nichts ausgelassen werden soll.

Der zerstreute Gedanke gehört dazu. Der Fokus auf den Atem gehört dazu. Die Welle von Wut gehört dazu. Die Welle von Angst, die ruhelosen Empfindungen, die Phantasien und Tagträume, sie alle gehören dazu, zusammen mit den wohlwollenden und reinen Gedanken.

Diese Qualität des absoluten Dazugehörens, in der alles seinen Platz hat, ist die Grundlage von liebevoller Güte, von vorbehaltlosem Annehmen.“

Genau das ist der Geist von Metta. Wobei eben 'Dazugehören' niemals 'Nachgiebigkeit' oder 'Laissez-faire' bedeutet. Wichtig ist es, dass wir uns in kleinen Dingen üben. Aus kleinen Momenten von Ärger wächst die Tendenz zu Hass. Aus kleinen Momenten des Wohlwollens wächst die Tendenz zu Metta.

Der folgende Unterschied sollte für uns alle offensichtlich sein:

„Ich praktiziere ernsthaft, konsequent und kontinuierlich und bin dabei unbeschwert und liebevoll“ oder „Ich muss liebevoll zu mir sein. Deshalb brauche ich jetzt eine weitere Pause, mehr Tee und einen langen Spaziergang.“

⁴ Ajahn Amaro, Finding the Missing Peace, A Primer of Buddhist Meditation, Amaravati Publications.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

Wir haben die Wahl! Patrul Rinpoche⁵ schrieb:

“Nimm kleine Fehlritte nicht auf die leichte Schulter,
glaubend, sie könnten dir nicht schaden:
Selbst ein kleiner Feuerfunken kann einen Berg aus Heu
in Brand setzen.

Unterschätze nie die kleinen heilsamen Taten,
indem du glaubst, sie helfen nicht:
Auch Wassertropfen füllen – einer nach dem anderen – einen riesigen
Topf.“

Im Zusammenhang mit Metta gibt es auch einen Erkenntnis- und Weisheits-Aspekt zu beobachten.

Identifikation, ‘Ich gegen die Anderen’ statt ‘Ich und die Anderen’ entsteht zusammen mit Ärger und Böswilligkeit. Infolge dieses Prozesses des ‘Selfings’ (des ‘Selbstens’) glauben wir an die Wirklichkeit der Situation, so wie wir sie erleben – und an die Notwendigkeit, mit Aversion zu reagieren. Die Wirklichkeit dieser Situation wird solidifiziert und es gibt keinen Ausweg mehr. Wir sind gefangen!

Metta bewirkt genau das Gegenteil: Metta ohne Verlangen, Ansprüche, Erwartungen und Forderungen lässt genug offenen Raum im Geist, so dass wir spüren können, dass die scheinbare Trennung zwischen ‘Ich’ und ‘Du’, zwischen ‘Selbst’ und ‘Anderen’ eine Täuschung ist, die wir nicht glauben und nicht solidifizieren müssen. Dadurch fällt sie eher weg.

Metta bedeutet Verbundenheit: mit sich, mit anderen, mit dem Leben.

Um der Haltung von Metta näher zu kommen, müssen wir auch im Alltag ein achtsames Auge darauf richten: Zum Beispiel

⁵ Aus: Patrul Rinpoche, *The Words of My Perfect Teacher*, S. 239. Deutsch: Patrul Rinpoche, *Die Worte meines vollendeten Lehrers*, S. 309.
Siehe auch: Buddha, *Dhammapada* 9.7.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

- wenn wir Hilfe erhalten von jemandem
- oder wenn wir anderen helfen, sie unterstützen,
- wenn wir Dankbarkeit erfahren,
- manchmal, wenn wir in der Natur draußen sind
- und natürlich immer dann, wenn wir selbst liebevoll, freundlich und wohlwollend sind.

So schaffen wir Vertrautheit mit dieser inneren Haltung und können sie auch besser kultivieren.

Karuna, Mitgefühl

Die zweite der 'unbegrenzten Haltungen des Wohlwollens' (apamañña) ist Mitgefühl. Sharon Salzberg sagt:

„Mitgefühl ist unsere fürsorgliche, menschliche Antwort auf Leiden.
Ein mitfühlendes Herz ist nicht-wertend
und erkennt alles Leiden als unserer Zuneigung wert;
sei es unser eigenes Leiden oder das anderer.“

Mitgefühl (karuna) ist, gleich wie Güte (metta), eine Facette des uns innewohnenden Juwels des unbegrenzten Wohlwollens. Metta ist der Wunsch, alle Wesen mögen glücklich sein. Karuna ist der Wunsch, alle Wesen mögen frei sein von Leiden. Der Unterschied ist vielleicht ähnlich wie jener zwischen den Tongeschlechtern 'Dur' und 'Moll'.

So wie Ablehnung und Hass die sogenannten fernen Feinde von liebevoller Güte sind, sind Herzlosigkeit, Härte, Grausamkeit – und ein Stück weit auch Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit – die fernen Feinde von Mitgefühl. Ziemlich offensichtlich.

Mitgefühl setzt voraus, dass wir uns dem Leiden öffnen wollen - und öffnen können. Dazu braucht es Willens-sein, es braucht Mut und es braucht Gleichmut. Sehr oft entstehen aber Aversion, Ablehnung, Widerstand wenn wir dem Leiden begegnen, sei es das eigene und das anderer.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

Wenn es uns aber gelingt, uns für Leiden zu öffnen, entsteht Mitgefühl von selbst. Es ist die natürlichste Antwort des Herzens auf Leiden.

Auch Dünkel (mana), aber auch Eifersucht, blockieren Mitgefühl. Da hilft es manchmal, sich klar zu machen, dass nicht nur alle glücklich und frei von Leiden sein möchten, wie wir selbst, sondern dass auch alle sterblich sind: Die Erfolgreicheren, die Schöneren, die Beliebteren - auch sie werden sterben. Und Erfolg, Schönheit, Beliebtheit etc. werden ihnen dabei nicht helfen, so wenig wie sie uns selbst helfen werden.

Darüber zu reflektieren, wie sehr wir alle im selben Boot sitzen, schafft Verbundenheit und Verständnis für das uns allen zugeteilte Leiden. Sind wir bereit, uns dafür zu öffnen? Pir Vilayat Khan:

“Überwinde jegliche Bitterkeit, die du fühlen magst,
weil du der Unermesslichkeit des Leidens, das dir zugeteilt wurde,
nicht gewachsen warst.
Wie die Mutter der Welt, die den Schmerz der Welt in ihrem Herzen
trägt, sind alle von uns Teil ihres Herzens und deshalb
mit einem bestimmten Maß an kosmischem Schmerz betraut.
Du bist aufgerufen, ihm mit Freude zu begegnen,
anstatt mit Selbst-Mitleid.“

Mudita, Mitfreude, Wertschätzung

Der dritte Aspekt des ‘unbegrenzten Wohlwollens’ ist Mitfreude, Wertschätzung (muditā). Nochmals Sharon Salzberg⁶:

“Es ist die Erkenntnis, dass das Glück der Anderen
nicht wirklich von unserem eigenen getrennt werden kann.
Wir freuen uns über die Freude der Anderen
und fühlen uns nicht bedroht durch deren Erfolge.“

⁶ Frei nach Sharon Salzberg, from her website: www.sharonsalzberg.com

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

Es ist der Wunsch, das Wohlwollen, das in uns entsteht, wenn wir mit Offenheit und Zuwendung das Heilsame und das Wohlergehen, das Glück und den Erfolg der Anderen wahrnehmen. Und es ist der Wunsch, diese mögen weiter andauern.

Dieser wohlwollende Wunsch, diese Mitfreude entsteht dann ganz von selbst, wenn wir uns für das Glück anderer öffnen können, ohne dass Neid, Eifersucht, Konkurrenzdenken oder Rivalität uns blockieren. Diese wunderbare Herzensqualität ist nahe verwandt mit Wertschätzung.

Der Buddha:

“Und wie durchstrahlt man mit einem von Mitfreude erfüllten Geist die Himmelsrichtungen?

Gleich wie man da beim Anblick eines lieben, teuren Menschen Freude empfindet,

genauso durchstrahlt man alle Wesen mit Freude“

Neben Neid und Eifersucht sind die mächtigsten Hemmer die Selbstverurteilung und die mangelnde Wertschätzung unserer selbst. Wenn wir uns selbst keine wunderbaren inneren Qualitäten mit entsprechendem heilsamem positivem Verhalten zugestehen können, wird es uns schwer fallen, genau diese Qualitäten den Anderen zuzugestehen.

Darum ist es gut, mit der Praxis von Mudita bei sich selbst zu beginnen – auch wenn das traditionell nicht so gemacht wird.

Dabei merken wir vielleicht, dass es uns gar nicht leicht fällt. Es ist oft, wie erwähnt, die mangelnde Selbstwertschätzung, die uns hemmt, aber auch einfach die Tatsache, dass wir uns nicht gewohnt sind, Glück und Freude der anderen so wahrzunehmen.

Außer für unsere Nächsten üben wir uns eher selten in Mitfreude. Eher werten und urteilen wir. Rumi⁸ fragt:

⁷ Buddha, Vibhanga XIII. Aus Mudita, BPS, Nyanaponika et al.

⁸ Rumi, Offenes Geheimnis, Knauer.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

„Wenn du in einen Garten gehst,
schaust du dir die Dornen oder Blumen an?
Verbring mehr Zeit mit Rosen und Jasmin.“

Baut Mitfreude-Praxis in eure tägliche Meditation ein. Macht Mitfreude-Retreats. Es ist wahrscheinlich diejenige spirituelle Übung, die am wenigsten Anstrengung braucht und am meisten Spaß macht. Denn in unserem Umfeld haben wir immer:

- Menschen die Glück haben,
- die heilsame, positive Qualitäten besitzen,
- die heilsames tun oder sagen,
- oder die einfach gut drauf sind oder Erfolg haben.

Alles Gelegenheiten für Mitfreude! Dabei ist es empfehlenswert, mit den Menschen und Situationen zu beginnen, bei denen es uns relativ leicht fällt. Tenzin Da-pel⁹ schreibt über Mitfreude:

“Wenn wir sehen wie andere einem Bettler etwas zu Essen geben, wenn wir sehen wie jemand einer alten Frau über die Straße hilft, wenn wir hören wie große Spenden für die Flutopfer gesammelt wurden, wenn wir sehen dass sich andere bemühen heilsame Geisteshaltungen wie Liebe und Mitgefühl zu kultivieren, wenn wir sehen wie Lehrer, wie der Dalai Lama, so viele Menschen zu heilsamem Tun bewegen, wenn wir hören wie Menschen sich für nachhaltige ganzheitliche Bildung, Ökologie, Medizin u.ä. engagieren, wenn wir erkennen, dass wir einmal nicht mit Wut jedoch mit Mitgefühl auf eine Situation reagiert haben.... Es gibt zahllose Gründe, mit der großen Freude in unserem Herzen im Kontakt zu sein, da all dies ein Schritt hin zum Weltfrieden bedeutet. Es sind diese Handlungen, die öfters in den Nachrichten kommen sollten.“

⁹ Tenzin Da-pel, Rahel Gertsch, lebt als Nonne in Dharamsala, Indien. (Auszug)
<http://uf-aem-waeg.blogspot.ch/2011/10/freude-und-mitfreude.html>

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

Als letzter Punkt zu Mitfreude noch eine Empfehlung:

Wissenschaftler der University of California in LA berichten¹⁰: Es sind nicht die Streits, bei denen sich Beziehungspartner gegenseitig verletzen, nicht die kalte Schulter, die man sich zeigt, nicht das liebe Geld oder die Eifersüchteleien, welche Partnerschaften zerrütten.

Wichtiger ist anscheinend, wie man auf die Augenblicke reagiert, in denen es dem anderen so richtig gut geht. Wem es zum Beispiel völlig egal ist, dass der Partner Glück hatte oder wer den Stolz des anderen auf eine Leistung oder eine Beförderung nicht teilt, macht etwas falsch. Wie die Wissenschaftler berichten, sagt vor allem die Reaktion auf die Triumphe des anderen viel darüber aus, ob eine Beziehung eine Zukunft hat oder nicht. Das Glück des anderen mit ihr zu feiern, als sei es das eigene, gibt der Partnerin, dem Partner, einen gewaltigen emotionalen Auftrieb, erklären sie. Solche Neuigkeiten herunterzuspielen oder abzuwerten kann dagegen zu einer bleibenden Abkühlung führen.

‘Wenn dem Partner etwas Gutes geschieht’, fasst Art Aron von der Stony Brook University in New York zusammen, ‘ist das eine wunderbare Gelegenheit, die Beziehung zu stärken.’

Upekkha, Gelassenheit

Der vierte Aspekt des ‘unbegrenzten Wohlwollens’ ist Gelassenheit, heitere, liebevolle, weise Gelassenheit (upekkhā). Sharon Salzberg¹¹:

“Gelassenheit ist die Geräumigkeit von Herz und Geist,
die den Rahmen für die unbegrenzte Natur
der drei anderen Qualitäten bietet.
Diese ruhige, strahlende Ausgeglichenheit erlaubt es uns,
auf den Wellen unserer Erfahrungen zu reiten,
ohne uns in unseren Reaktionen zu verlieren.“

¹⁰Scientists of the University of California in LA (UCLA) in Journal of Personality and Social Psychology.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

¹¹ Frei nach Sharon Salzberg, from her website: www.sharonsalzberg.com

Gelassenheit ist eine mächtige Kraft, die wir aber richtig verstehen müssen. Sie bedeutet Zuverlässigkeit, Festigkeit, die Fähigkeit Extreme aushalten zu können, inmitten von Tumult standhaft zu bleiben und mit unerschütterlicher Fürsorge zu handeln.

Echte und tiefe Gelassenheit ist die letztendliche Zuflucht. Der umfassendste innere Schutz. Das eigentliche Wesen von echter innerer Freiheit.

- Achtsames Gewahrsein ist das unentbehrliche Werkzeug auf dem Weg.
- Güte, Mitgefühl, Wertschätzung, Offenherzigkeit sind das Herz des Weges.
- Heitere, liebevolle, weise Gelassenheit aber ist die Essenz des Weges.

Warum ist Gelassenheit so mächtig?

Weil echte Gelassenheit in Erkenntnis und Weisheit begründet ist!

Dschung Dsi sagte:

“Wenn Wissen (Weisheit) und Gelassenheit
sich gegenseitig ergänzen,
entsteht Harmonie und Ordnung.“

Erkenntnis von zwei Aspekten des Daseins stärkt die Gelassenheit und wirkt befreiend. Erstens ist es die Erkenntnis (oder Weisheit) welche Karma versteht: die Tatsache, dass unser Handeln - entsprechend der Absicht dahinter - immer auf uns selbst zurückwirkt.

Wir alle haben nur sehr begrenzte Kontrolle über die Dinge, die uns zufallen. Umso mehr spielt es eine Rolle, welche Qualitäten wir innerlich kultivieren und wie wir auf unsere Erfahrungen reagieren, ob mit Verlangen, Abneigung und Verblendung, wodurch wir die Dinge innerlich und äußerlich verschlimmern - oder mit Güte, Offenherzigkeit und Toleranz oder eben Gelassenheit, wodurch wir die Situationen innerlich und äußerlich verbessern, klären, unterstützen, heilen.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

Zweitens ist es die Erkenntnis von Vergänglichkeit und Nicht-Selbst, welche Gelassenheit hervorbringt. Karma betrifft den aktiven Aspekt von Gelassenheit.

Doch die Fähigkeit, anzunehmen und loszulassen – also gelassen zu sein, entsteht ebenfalls aus Erkenntnis. Nämlich aus dem Erkennen der Tatsache, dass nirgendwo in unserem Körper, Herz oder Geist eine unabhängige, selbst-existente Instanz, eine Art 'Ich-heit', welche die Dinge unter Kontrolle halten könnte, zu finden ist.

Dies ist so, weil dieses Dasein ein ständig sich wandelnder, in Abhängigkeit von zahllosen Bedingungen entstehender und vergehender Prozess oder Tanz ist. Unser Sehen, Hören, Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln ist ein nie für eine Sekunde gleichbleibendes Spiel von Bedingungen. Allerdings ist es ein gesetzmäßig ablaufendes Spiel von Bedingungen!

Die Meditation des achtsamen Gewahrseins muss diesem Erkennen, diesem Verstehen, diesem Ein-tunen dienen. Sonst ist sie relativ bedeutungslos.

Die tiefe Erkenntnis, dass dieses Leben nicht in meiner Kontrolle ist – und dass da eh 'niemand' ist, der die Kontrolle haben könnte, führt zu zunehmend tieferer Gelassenheit.

Ergreifen und Festhalten, Ablehnen und Bekämpfen, werden als Verursacher endlosen inneren Leidens erfahren und erkannt. Diese Erkenntnis führt zur Gelassenheit.

Zu sehen, dass wir trotzdem nicht einfach machtlos sind, sondern durch das Kultivieren von Güte, Mitgefühl und Gelassenheit zu mehr innerem Wohlwollen und Frieden kommen können, bestärkt uns weiter im Wunsch und im Bemühen, Gelassenheit zu vertiefen.

Es bestärkt uns nicht als Philosophie – sondern durch die direkte Erfahrung, durch das achtsame, bewusste Erleben.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

Auch hier sind Meditationen und Retreats nicht genug. Wir müssen die Gelassenheit im Alltag üben, im Kleinen. Denn, sagt Anton Tschechow:

“Eine Krise kann jeder Idiot haben. Was uns zu schaffen macht, ist der Alltag.“

Ein verbreitetes Missverständnis muss noch geklärt werden. Man kann Gelassenheit so verstehen, dass man entweder nichts mehr fühlt oder, dass Verlangen und Hass, Trauer und Freude gar nicht mehr aufkommen in uns. Das ist definitiv nicht gemeint!

Vielmehr ist es die große Kunst, alle Gefühle und Emotionen, die in uns aufsteigen, in ihrer ganzen Fülle zulassen zu können, ohne uns darin zu verlieren und ohne darauf reagieren zu müssen - und sie dadurch zu dramatisieren. Es ist diese Fähigkeit, die gemeint ist mit ‘innerer Geräumigkeit’. So wie echte Güte, Mitgefühl und Mitfreude ‘unbegrenztes Wohlwollen’ sind, ist Gelassenheit ‘unbegrenzte Geräumigkeit’.

Metta, Karuna, Mudita gründen auf Gelassenheit

Gelassenheit ist ein wesentlicher Bestandteil von Metta, Karuna und Muditā.

- Sie schützt Liebe, Mitgefühl und Freude vor Sentimentalität und vor Anhaftung.
- Sie verleiht engagiertem, aktivem Mitgefühl die Stärke, von Erfolgen nicht geblendet und von Misserfolgen nicht entmutigt zu werden.
- Sie ermöglicht die geduldige Hingabe an die Werke des Mitgefühls.

Engagement

Zwar ist es wesentlich, ja unumgänglich, dass wir die Qualitäten des unbegrenzten Wohlwollens, der Apamaññas, durch Meditation, Kontemplation, Reflexion kultivieren und fördern. Aber letztlich sind sie von sehr beschränktem Nutzen, wenn wir sie nicht leben, nicht im Alltag ausdrücken, uns nicht aktiv engagieren.

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

“Das Maß für echtes Mitgefühl ist engagiertes Handeln.
Während Aktivismus natürlich nicht heißen muss,
dass er von Mitgefühl motiviert ist.“

Thomas Merton betrachtet die Frage, ob Liebe und Mitgefühl uns tatsächlich glücklich machen:¹²

“Liebe lässt sich nur bewahren, indem man sie verschenkt.
Ein Glück, das wir für uns allein suchen, ist nirgends zu finden;
denn ein Glück, das sich verringert, wenn wir es mit anderen teilen,
ist nicht groß genug, um uns glücklich zu machen!“

Ob für Andere - oder für uns selbst - die Unbegrenzten, die Apamaññas, müssen geteilt, gelebt, verschenkt werden, sonst sind sie keine Apamaññas, sondern wären es die ‘Vier Begrenzten Arten des Wohlwollens’! Dabei geht es hier um unbegrenztes, grenzenloses Wohlwollen. Gandhi erinnert uns:

„Du musst der Wandel sein, den du in der Welt sehen möchtest.“



¹² Thomas Merton, Keiner ist eine Insel, S. 15, Benziger Verlag.

Fred von Allmen

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Copyright by Edition Steinrich¹

Bodhicitta ist die beste Medizin zur Heilung der Krankheit dieser Welt.

*Sie ist wie ein Baum, der alle Wesen schützt,
die erschöpft umherirren auf den Pfaden dieses bedingten Seins.²*

Bodhicitta ist die innere Haltung eines Bodhisattvas, das heißt eines Lebewesens, das sich über unzählige Leben hin zur Buddhaschaft entwickelt und entfaltet, um bestmöglich zum Wohle aller Lebewesen wirken zu können. Dies ist eine unserer westlichen Denk- und Lebensart recht fremde Vorstellung; ein Ideal, das uns schon fast übertrieben erscheinen kann. Im buddhistischen Verständnis spiritueller Entwicklung ist dies aber die erstrebenswerteste innere Haltung. Nur sie wird der Wirklichkeit abhängigen Entstehens und gegenseitiger Verwobenheit allen Lebens gerecht, weil sie sich konsequent für das Wohlergehen aller Lebewesen einsetzt.

Diese innere Haltung kann durch geschickte Mittel geübt und aufgebaut werden. Zur Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta gibt es eine Anzahl Methoden der Kontemplation.

Kontemplationen sind systematische Betrachtungen zu einem bestimmten Thema. Die Gedankengänge sind mehr oder weniger vorgegeben und müssen nachvollzogen und nachempfunden werden.

In mindestens zwei dieser Kontemplationen wird Verständnis und Akzeptieren von Karma und Wiedergeburt als selbstverständlich vorausgesetzt.

Ich werde diese Betrachtungen auch hier so präsentieren. Dies mag aber bei einigen von uns Zweifel, Widerstand, ja Ablehnung hervorrufen. Aus die-

¹ Fred von Allmen, Mit Buddhas Augen sehen, Edition Steinrich, Berlin.

² Shantideva

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

sem Grunde werde ich die Kontemplationen hier beschreiben, da sie im Gesamtbild dieses Meditationssystems sehr bedeutsam sind. Dabei ist es aber für uns nicht unerlässlich, sie tatsächlich alle zu üben. Dies bezieht sich vor allem auf die dritte und die vierte der hier vorgestellten Übungen, die 'Gleichwertigkeit von Freunden und Feinden' und das 'Sehen aller Lebewesen als unsere Mutter'.

Die hohen Ideale und Zielsetzungen, die hier präsentiert werden, können bei uns Menschen aus westlichen Kulturkreisen Konflikte und Zweifel auslösen. Die Frage der Machbarkeit einerseits, zu hohe Ansprüche und Leistungszwang andererseits können uns Schwierigkeiten bereiten. Darum ist es wichtig, diesen Vorstellungen mit besonderer Behutsamkeit zu begegnen.

Wir sollten dafür sorgen, dass sie vor allem als Inspiration und richtungsweisende Vorschläge - mit dem Ziel der inneren Wandlung - gesehen werden, damit sie nicht zu Konfliktstoff werden. Traditionell werden die folgenden Kontemplationen geübt:

- Gleichwertigkeit von Freunden und Feinden
- Alle Lebewesen als unsere Mutter sehen
- Sich der Güte der Mutter erinnern
- Die Güte der Mutter entgelten
- Gleichwertigkeit zwischen sich und anderen
- Negative Konsequenzen der Selbstzentriertheit
- Positive Auswirkungen des Altruismus
- Austauschen von selbst und anderen
- Nehmen und Geben (Tong-len)
- Der vorzügliche Wunsch
- Bodhicitta

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Es könnte zweckmäßig sein, vor allem jene Kontemplationen zu betrachten, die für den Beginn des Weges am hilfreichsten sein können. Im Folgenden werden deshalb in erster Linie diejenigen behandelt, die für unser westliches Denken und Fühlen am besten nachvollziehbar sind. Dabei habe ich auch die traditionelle Reihenfolge zum Teil geändert.

Anfänglich können wir uns für diese Praxis motivieren, indem wir uns immer wieder die negativen Auswirkungen des Egoismus auf uns selbst und andere vergegenwärtigen und anschließend über die positiven Auswirkungen des Altruismus, der uneigennützig inneren Haltung zum Wohle aller reflektieren. Zu diesem Zweck stellen wir die folgenden Betrachtungen an:

Die negativen Konsequenzen der Selbstzentriertheit

Selbstzentriertheit ist vergleichbar mit einer chronischen Krankheit, die noch zusätzlich eine ganze Anzahl weiterer Leiden mit sich bringt. Es ist eine innere Haltung, die uns nicht nur verunmöglicht, unsere Ziele zu erreichen, sondern sogar schon daran hindert, uns in dieser Richtung zu entwickeln.

Von den Lebewesen, die in schrecklichem Leid und Terror ihr Leben fristen, bis hinauf zu hoch entwickelten Yoginis und Bodhisattvas, immer ist es eine Form von grobem oder subtilem Egoismus, der sie von Erkenntnis und Befreiung trennt.

Selbstzentriertheit ist die Wurzel aller Mühsal und Schwierigkeiten. Im Grunde genommen erreichen wir immer das Gegenteil dessen, was wir uns von dieser Haltung erhoffen. Wir handeln aus egoistischen Motiven, weil wir glücklich sein möchten: ein berechtigter Wunsch und ein erstrebenswerter Zustand. Doch welche tragische Täuschung zu glauben, Egoismus könne uns echt glücklich machen.

Er macht uns nicht nur im Moment einer Handlung oder in einer bestimmten Situation unglücklich, sondern ist zusätzlich die Ursache endloser

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

negativer Tendenzen in uns mit all deren unmittelbaren Ergebnissen, aber auch zukünftigen karmisch-leidvollen Auswirkungen.

Selbstzentriertheit ist immer die ungeschickteste aller Möglichkeiten. Es ist schwer verständlich, dass wir immer wieder spontan diese Haltung wählen.

Die positiven Auswirkungen des Altruismus

Was sind nun aber die positiven Auswirkungen des Altruismus? Wir reflektieren wie folgt: Wie Selbstzentriertheit mit einer chronischen Krankheit vergleichbar ist, lässt sich Altruismus als wunscherfüllendes Juwel beschreiben; als legendären Edelstein, der die Kraft hat, alle Wünsche zu erfüllen.

Es ist die Haltung des Altruismus - und nur diese - die für uns und für alle Lebewesen Glück, Harmonie und Freiheit möglich macht. Sie ist das Elixier, das alles, was davon berührt wird, in Gold verwandelt.

Jede unserer Handlungen, die dem Altruismus entspringt, schafft mächtige, positive Energien in und um uns: Unser Geist wird ruhiger und konzentrierter.

Wir werden respektiert, geschätzt und geliebt. Wir schaffen innere Heiterkeit und Harmonie, bewirken heilsames Karma für unsere Zukunft und erfahren wachsende innere Freiheit.

Der tibetische Lama Thubten Yeshe drückte dies folgendermaßen aus:

"Wenn wir uns selber glücklich machen möchten,
sollten wir Liebe und Mitgefühl üben.
Wenn wir andere Lebewesen glücklich machen möchten,
sollten wir Liebe und Mitgefühl üben."

Altruismus schafft auch Harmonie in seiner Umgebung. Er motiviert uns, tatsächlich das Wohlergehen aller Lebewesen anzustreben. Unsere Praxis wird offen und weit und führt zum eigentlichen Entschluss, unser Leben

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

weitestmöglich zum Wohle aller einzusetzen. Altruismus ist die Wurzel und die Ursache der Haltung der Bodhisattvas.

Shantideva, der große indische Bodhisattva und Poet des 8. Jahrhunderts, stellte fest, dass alle Freude dieser Welt ein Resultat des Wunsches ist, andere glücklich zu sehen, während alles Leid dieser Welt aus dem Verlangen entsteht, nur sich selber glücklich zu machen. Und in diesem Sinne fährt er fort:

"Was braucht man noch viel zu erklären?
Die Kindischen arbeiten nur für ihren eigenen Vorteil,
die Buddhas arbeiten zum Wohl der anderen;
schaut euch nur den Unterschied an!"

Wenn wir diese Überlegungen und Erkenntnisse tatsächlich immer und immer wieder nachvollziehen, werden wir motiviert, unseren Egoismus fahren zu lassen, zugunsten einer Haltung des Altruismus – und letztlich von Bodhicitta.

Gleichwertigkeit von Freunden und Feinden

So wie wir für den Bau eines Hauses erst ein starkes Fundament erstellen müssen, braucht es auch für die Entwicklung von Bodhicitta eine solide Grundlage. Die folgende Kontemplation hat mit diesem Fundament zu tun.

Alle, die unserem Ich- oder Selbstgefühl zu helfen scheinen, ihm momentane Lust verschaffen, sind Freunde, sind 'meine' Kinder, 'meine' Partner, 'meine' Freunde, 'meine' Landsleute usw. Wir haften an ihnen mit Körper, Geist und Seele. Ohne zu zögern engagieren wir uns in unzähligen ungeschickten, negativen Handlungen zugunsten dieses Selbstgefühls oder zum Vorteil derer, die wir als 'auf unserer Seite' erleben.

Alle, die unserem Ich- oder Selbstgefühl zu schaden scheinen, ihm Leid verursachen, sind 'Feinde', 'Konkurrenten', 'Gegner' oder einfach 'Ungelebte'. Ihnen bringen wir Unwillen entgegen, der einem ständig schwe-

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

lenden Feuer ähnelt. Solche Aversion kann sich oft auch gegen Objekte oder Situationen richten, wie zum Beispiel das Wetter, den Verkehr oder den Staat.

Alle, die in keiner Beziehung zu unserem Ich- oder Selbstgefühl zu stehen scheinen, sind die 'uns Gleichgültigen', deren Wohl oder Leid uns egal ist.

Wir finden diese Haltung in uns selber und auch überall sonst im Leben; von ganzen Völkern bis zu winzigen Tieren. Sie ist in den Menschen, vom Säugling bis zum Greis, vorhanden.

Die folgende Kontemplation ist der Versuch, diese Haltung grundlegend zu verändern zu einer inneren Haltung, die alle Lebewesen als gleichwertig erfährt, sie gleichermaßen akzeptiert und damit das Fundament für das Haus von Bodhicitta legt. Dieses 'Ausebnen' des emotionalen Terrains bedeutet nicht einfach Gleichheit oder gar Gleichgültigkeit, sondern Gleichwertigkeit.

Wenn wir unzählige Leben seit anfangslosen Zeiten in Betracht ziehen, sehen wir, dass alle und jedes Lebewesen bereits in jeder möglichen Beziehung zu uns gestanden hat. In unzähligen anderen Leben standen unsere Feinde uns so nahe, dass unser Glück von ihnen abhing.

Aber selbst in diesem einen Leben können wir oft beobachten und erfahren, wie nicht nur Freunde oder gar Geliebte zu Feinden werden, sondern auch umgekehrt Feinde zu Freunden, manchmal gar innerhalb weniger Stunden oder Minuten.

Zusätzlich können wir uns klarmachen, dass die Leiden, die uns ein Feind zufügt, in Wirklichkeit das karmische Resultat unserer eigenen früheren negativen Handlungen sind. Wir können dem 'Feind' also nicht einmal die Schuld dafür zuschieben.

Das Umgekehrte trifft zu auf unsere guten Freunde. Sie waren unsere schlimmsten Feinde, haben uns unterdrückt, gekränkt, bestohlen, verletzt oder gar getötet. Bis zum Tag, wo wir vom Kreislauf von Geburt und Tod

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

frei sein werden, wird dies auch immer wieder geschehen.

Auch in diesem Leben, selbst innerhalb recht kurzer Zeitspannen geschieht es, dass Freunde unsere Feinde werden. Warum sollten wir also Freunde als besonders und besser als die anderen betrachten?

Diese Betrachtungen helfen uns, Projektionen des Feindbildes und damit unsere Aversionen loszulassen; die daran anschließenden Kontemplationen helfen uns, die Rosabrillen-Projektionen auf unsere Geliebten in ein realistisches Licht zu rücken und damit von unserem Anhaften loszukommen.

In gleicher Art und Weise können wir uns daran erinnern, dass all die unzähligen Fremden, die uns egal sind, deren Schmerz oder Wohlergehen uns unberührt lassen, uns in der Vergangenheit geholfen haben und das sicher einmal in der Zukunft wieder tun werden. Sogar jetzt braucht es manchmal nur ein paar Worte, um zu Menschen, die uns bislang egal waren, einen engen Kontakt zu knüpfen. Es ist also völlig unangemessen, diese zu vernachlässigen und zu ignorieren.

Es braucht konsequentes Üben dieser Sichtweise der Gleichwertigkeit, um sie zu unserer Haltung zu machen. Sie ist die Grundlage der weiteren Entwicklung.

Alle Lebewesen als unsere Mutter sehen

Die nächste Stufe besteht darin, alle Lebewesen als unsere Mutter zu sehen.

Auch diese Kontemplation hat, entsprechend der Tradition, das Prinzip der Wiedergeburt zur Voraussetzung. Natürlich ist sie wirkungsvoller, wenn wir davon überzeugt sind, dass wir tatsächlich seit anfangsloser Zeit durch die Runden von Geburt und Tod irren. Wem diese Vorstellung Schwierigkeiten bereitet, der kann diese Übung einfach ignorieren und sich auf die danach folgenden konzentrieren.

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Wichtig ist hier nicht das Annehmen von Dogmen, sondern die Entwicklung und Transformation des Geistes.

Wenn wir alle vergangenen Leben seit anfangsloser Zeit in Betracht ziehen, sehen wir, dass sämtliche Lebewesen zu gewissen Zeiten und in gewissen Formen unsere Mutter waren. Über diese Gegebenheit wird immer und immer wieder nachgedacht; solange bis man wirklich alle Lebewesen als Mutter sieht: Wenn wir unserer Mutter begegnen, erkennen wir sie sogleich als diese.

Wenn wir irgendeinem Lebewesen begegnen und dieses sogleich als unsere Mutter erkennen, haben wir diese Stufe der Praxis vervollkommenet.

Das bedeutet zum Beispiel, dass wir selbst ein Tier im selben positiven Licht sehen wie unsere eigene Mutter. In diesem Leben sind wir das Kind einer menschlichen Mutter, irgendwann in der Vergangenheit waren wir das Junge einer Tiermutter. Das Verhältnis ist dasselbe.

Eine Problematik, die hier für einige von uns entstehen kann, rührt davon her, dass wir vielleicht schwierige Beziehungen zu unserer Mutter, beziehungsweise zu unseren Eltern haben oder hatten. In diesem Falle können wir uns darüber klar werden, dass diese Übung nicht dazu da ist, aus Müttern irgendwelche selbstlosen Idealwesen zu machen, sondern dass es hier darum geht, den eigenen Geist zu verändern.

Vielleicht müssen wir diese Kontemplation unseren Gegebenheiten anpassen oder sie - falls sie sich auch nach einiger Auseinandersetzung als kontraproduktiv erweist, sogar weglassen.

Wenn uns diese Übung aber gelingt, können wir zwischen der Kontemplation über die Gleichwertigkeit aller Wesen und jener, in der wir alle Wesen als unsere Mutter sehen, bereits einen qualitativ großen Unterschied erkennen. Die erste Übung schafft inneren Frieden und Gleichgewicht, die zweite bewirkt ein Gefühl der Nähe und Verbundenheit.

Sich an die Güte der Mutter und aller Lebewesen erinnern

Als nächsten Schritt erinnern wir uns an die Güte der Mutter und aller Lebewesen. Es genügt nicht, alle Lebewesen als unsere Mutter zu sehen. Wir wollen uns auch an ihre Güte erinnern.

Am besten reflektieren wir zuerst über die Güte unserer eigenen Mutter: Während der Schwangerschaft war sie vorsichtig und rücksichtsvoll im Hinblick auf mich, das werdende Kind. Die Schmerzen der Geburt vergaß sie im nächsten Augenblick und erfreute sich an mir, als ob sie einen wertvollen Schatz gefunden hätte.

Als Säuglinge waren wir völlig hilflos. Wir konnten uns nicht fortbewegen und uns nichts beschaffen, was wir nötig hatten. Sie pflegte und ernährte uns. Dabei war ihre Liebe nicht eine Reaktion auf etwas, das wir für sie getan hatten, sondern einfach Ausdruck ihrer Liebe, ihres Mitgefühls für uns.

Beide Eltern gaben alles her, was nötig war, um unser Leben zu ermöglichen: finanziell und materiell wollten sie das Beste für uns, schenkten uns ihre Aufmerksamkeit und Zeit und gaben dabei viele ihrer persönlichen Interessen auf. Wenn Kinder in Gefahr sind, sind Eltern oft bereit, ihr Leben zu geben.

Mein Vater zum Beispiel hat öfters betont, dass er ohne weiteres bereit wäre, eine Niere zu spenden, falls meine nierenkranke Schwester eine solche brauchen würde.

Natürlich finden wir Eltern auch immer wieder mal sehr lästig, aber ihre Haltung war insgesamt doch meist geprägt durch Interesse an unserem Wohlergehen. Zwar können wir einwenden, dass sie nicht immer nur aus Liebe zu uns handelten; Tatsache ist aber, dass der Vorteil trotzdem unser war.

Was unsere Eltern für uns getan haben, ist ohnegleichen. Was sind unsere Möglichkeiten, uns erkenntlich zu zeigen?

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Falls es nicht oder nur teilweise die Mutter oder die Eltern waren, die für uns sorgten, können wir die entsprechende Person an ihre Stelle setzen.

Sollten sich diese Kontemplationen über unsere Eltern im obenerwähnten Sinne als kontraproduktiv erweisen, ist es am besten, die nachfolgenden Überlegungen anzuwenden.

Unsere Abhängigkeit von allen Lebewesen

In Tat und Wahrheit sind wir natürlich überhaupt völlig abhängig von allen Lebewesen, ob sie nun unsere Mütter waren oder nicht. Um der Erfahrung der Zusammengehörigkeit und Einheit aller Lebewesen näher zu kommen, können wir über unsere Abhängigkeit von ihnen und unsere Verbundenheit mit ihnen meditieren:

An alles und jedes, was wir im Leben brauchen, besitzen und genießen, haben unzählige Menschen und Tiere beigetragen; durch Arbeit, durch Anstrengung, oft sogar durch ihr Leben.

Wir leben ständig auf Kosten anderer. Wir sind ständig von ihrer Güte und ihrem Wohlwollen abhängig.

Wir üben uns in systematischer Kontemplation, wenden sie immer und immer wieder an und dehnen sie auf alle möglichen Dinge und Situationen in unserem Leben aus mit Beispielen, Vorstellungskraft und Phantasie. Überlegen wir einmal, was benötigt wird, um uns mit Trinkwasser zu versorgen: Es braucht frisches Quellwasser, Spezialisten und Arbeiter, die das Wasser fassen und, oft über weite Strecken, Rohre verlegen.

Es braucht Grubenarbeiter, um Eisenerz zu gewinnen, und Arbeiter, die Erz zu Eisen und dann zu Rohren verarbeiten, oder Menschen, die Kunststoffrohre fabrizieren. Vielleicht sind auch Filter- und Verteileranlagen und deren Herstellung und Bedienung notwendig.

Ferner braucht es Lastwagenfahrer für Transporte und Spengler für sanitäre Anlagen im Haus. Mit großer Selbstverständlichkeit öffnen wir bei uns zuhause den Wasserhahn - und sauberes Trinkwasser fließt.

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Noch komplexer ist unsere Abhängigkeit von anderen bei der Ernährung: Um Brot, Gemüse oder Früchte auf dem Tisch zu haben, braucht es nicht nur Erde, Sonne, Wasser und Luft, sondern auch die Arbeit von Bauern, Bäuerinnen und Landarbeitern, von Müllern, Bäckern, Transporteurinnen, Händlern und Verkaufspersonal.

Es braucht Landmaschinen, Mühlen, Lastwagen, Backöfen sowie die Rohmaterialien; aber auch Ingenieure, Techniker, Managerinnen, Hersteller und Arbeiterinnen, um die Rohmaterialien zu gewinnen und Fabrikate zu konstruieren und herzustellen.

Wenn das Essen verzehrt und verdaut ist, verschwindet es via Klo aus unserem Blickfeld. Ist damit - in Bezug auf unsere Abhängigkeit von anderen - der Fall erledigt? Spengler installieren sanitäre Anlagen, Kanalisationssysteme müssen - unter der Erde - gebaut und unterhalten werden, Abwasserreinigungsanlagen mit den nötigen Einrichtungen und fachgerechter Bedienung sind nötig, Klärschlamm muß entsorgt werden; auch hier endlose Ketten von Menschen, auf die wir für unseren Komfort und unser Wohlbefinden angewiesen sind.

Ganz ähnlich verhält es sich mit unserer Bekleidung: Meist unterbezahlte Arbeitskräfte, Männer, Frauen und Kinder, schuften auf den Baumwollplantagen der Dritten Welt. Fabrikarbeiterinnen stellen Stoffe aus Baumwolle, aus Schafwolle oder Kunstfaser her. Näherinnen, Schneiderinnen, Maschinen und deren Hersteller und Bedienungspersonal sind alle daran beteiligt, die Stoffe zu Kleidern zu verarbeiten.

Leder von Kühen, Pferden, Seehunden und unzähligen anderen Tieren wird gebraucht, um Schuhe, Gürtel, Mäntel und Hüte anzufertigen. Dabei ist Licht, Strom, Kraft und Energie notwendig aus Elektrizitätswerken, Kernkraftwerken oder aus Ölfeldern in fernen Ländern.

Auch hier: anfangslose, schier endlos verzweigte Ketten von Menschen und anderen Lebewesen, von deren Arbeit, deren Bemühen, ja deren Leben wir abhängig sind.

Sich erkenntlich zeigen

Für alles, was wir im Leben sind, brauchen und haben, sind wir ständig und ausnahmslos von der Arbeit anderer abhängig. Deshalb können wir ein Gefühl der Dankbarkeit und der Wertschätzung für sie entwickeln und uns überlegen, wie es möglich wäre, uns für ihre Güte erkenntlich zu zeigen, diese zu erwidern.

Da alle Lebewesen frei von Leid und glücklich sein möchten, wollen wir ihre Schwierigkeiten sehen und versuchen, sie davon zu befreien und ihnen zu dem verhelfen, was sie sich wünschen. Da wir klar erkannt haben, dass wir in mannigfaltigster Weise von ihnen abhängig sind, schließen wir sie alle mit ein.

Wir üben diese Kontemplation so lange, bis - aus Dankbarkeit - ein echter Wunsch, ja ein Bedürfnis entstanden ist, wirklich alles in unseren Möglichkeiten liegende zu tun, um ihre Güte zurückzuzahlen. Dies zu tun ist Bodhisattva-Praxis.

Unser üblicher Stil der Dharma-Praxis ist wie ein Sonnenstrahl, der durch eine Öffnung, ein Fenster, eintritt und einen dunklen Raum erhellt.

Bodhisattva-Praxis ist wie Sonnenlicht, welches das ganze Land überflutet.

Die Gleichheit zwischen uns und anderen

Als nächsten Schritt erarbeiten wir die Gleichheit zwischen uns und anderen. Wir haben gesehen, wie sehr wir in unserer Existenz von allen Lebewesen abhängig sind. Wir sind uns des Wertes und der Güte aller Lebewesen bewusst geworden und möchten uns jetzt erkenntlich zeigen, unsere Wertschätzung ausdrücken.

Dabei ist es wichtig, dass wir klar anerkennen, wo wir im Moment in unserer Entwicklung wirklich stehen, ohne uns dabei zu bewerten und zu verurteilen. Falls nämlich kein echtes Gefühl der Dankbarkeit in uns da ist, wäre es sinnlos, ja ungeschickt, so zu tun, als ob eines da wäre. Es würde weder für uns noch für andere etwas bringen. Wenn das Gefühl aber

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

wirklich spürbar vorhanden ist, gehen wir weiter zur nächsten Kontemplation; über die Gleichheit zwischen uns und anderen. Wir üben uns darin, uns in die Situation anderer zu versetzen. Der amerikanische Indianer Edwin Laughing Fox sagte:

"Grosser Geist, hilf mir, dass ich nie andere Menschen beurteile, bevor ich vierzehn Tage in ihren Mokassins gegangen bin." Zuerst betrachten wir uns selber: Was ist unser tiefster Wunsch, unsere größte Hoffnung und Triebkraft für all unser Tun? Wir möchten nicht leiden, keinen Schmerz und keine Krankheit erfahren, nicht hungern, Durst leiden, frieren oder vor Hitze verschmachten. Nicht einmal ein bisschen. Sicher möchten wir nicht frustriert werden, enttäuscht, deprimiert oder niedergeschlagen sein und möchten nicht gekränkt, respektlos oder lieblos behandelt werden.

Vielmehr sind wir gerne gesund, vital und glücklich und schätzen es, von anderen geehrt, respektiert und geliebt zu werden. Wir haben gerne körperliches Entzücken und Wonne, gut und genug zu essen und zu trinken sowie Komfort und eine schöne Umgebung. Wir schätzen Freude und Heiterkeit, Glück und tiefen Frieden. Und egal wie glücklich wir schon sind, noch ein bisschen mehr davon ist immer willkommen.

Wie sieht das nun aus für andere Menschen, andere Lebewesen? Genau gleich wie für uns! Was ist ihr tiefster Wunsch, ihre größte Hoffnung und Triebkraft für all ihr Tun? Sie möchten nicht leiden, keinen Schmerz und keine Krankheit erfahren, nicht hungern, Durst leiden, frieren oder vor Hitze verschmachten. Nicht einmal ein bisschen. Sicher möchten sie nicht frustriert werden, enttäuscht, deprimiert oder niedergeschlagen sein und möchten nicht gekränkt, respektlos oder lieblos behandelt werden.

Vielmehr sind sie gerne gesund, vital und glücklich und schätzen es, von anderen geehrt, respektiert und geliebt zu werden. Sie haben gerne körperliches Entzücken und Wonne, gut und genug zu essen und zu trinken sowie Komfort und eine schöne Umgebung. Sie schätzen Freude und Heiterkeit, Glück und tiefen Frieden. Und egal wie glücklich sie schon sind, noch ein bisschen mehr davon ist immer willkommen.

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Wir sind alle den gleichen inneren Bedingungen unterworfen. Das ist Grund genug, sich um alle gleichviel zu kümmern. Wir sind nicht nur auf vielfältige Art und Weise abhängig von anderen Lebewesen, sondern tatsächlich ein eng verwobener Teil des einen Lebens. Die Vorstellung, ein Stück Leben zu sein, das nicht Bestandteil oder Anteil des ganzen Lebens ist, ist schlichtweg undenkbar.

Es ist eine tragische Fehlwahrnehmung, wenn wir glauben, uns allein, unabhängig von anderen, vom Rest des Lebens durch egoistische Haltungen und Taten glücklich machen zu können. Es gibt nur ein Leben, und das sind wir alle! Shantideva gibt dazu ein Beispiel:

Wenn unser Bein verwundet ist und schmerzt, ist es dann vielleicht so, dass unsere Hand diese Wunde nicht pflegen sollte, weil ja das Bein leidet und nicht die Hand?

Dies wäre absurd, weil wir ja als Lebewesen ein Ganzes sind. Deshalb ist es selbstverständlich, dass die Hand das Bein pflegt.

Ähnlich können wir uns fragen, ob es nicht so sei, dass wir uns nicht um das Leiden anderer Lebewesen zu kümmern brauchen, weil es ja sie seien, die litten, und nicht wir. Dies wäre aber genauso absurd, weil auch in diesem Fall das Leben ein Ganzes ist.

Durch wiederholte Kontemplation dieser Überlegungen vertieft sich allmählich die Erkenntnis und Erfahrung der Gleichheit zwischen uns und anderen.

Austauschen von sich und anderen

Aus dieser Erkenntnis beginnen wir mit dem Austauschen von sich und anderen. Wir haben nun die Gleichheit zwischen uns und anderen erkannt und erfahren. Es ist auch klar, dass nur eine echte altruistische Haltung in Richtung Bodhicitta führen kann. Darum gehen wir einen entscheidenden Schritt weiter und üben uns darin, uns in die Situation anderer zu versetzen.

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Zu Beginn ist es recht schwierig, dies ohne eine lebensnahe tatsächliche Situation zu tun. Um uns also für den Alltag, sozusagen für den 'Ernstfall' vorzubereiten, üben wir uns, indem wir uns mögliche Situationen vorstellen.

Im Folgenden einige Beispiele möglicher Kontemplationen:

Es ist Samstagnacht, ich möchte möglichst rasch nach Hause und habe ein Taxi bestellt. "Zehn Minuten wird es dauern", wird mir gesagt. Nach dreißig Minuten ist noch niemand da. Ich möchte jetzt gerne zuhause sein. Ungeduldig, irritiert, ja verärgert fordere ich: "Die sollen sich bitte beeilen oder wenigstens korrekte Angaben machen..."

Für Sekunden setze ich mich nun an die Stelle der überarbeiteten Frau in der Taxizentrale. Für ein paar Sekunden an die Stelle des überforderten Taxifahrers, der Samstagnacht arbeiten muß. Für ein paar Sekunden an die Stelle all der anderen Leute, die auch ein Taxi brauchen und auch endlich heimkommen möchten.

Die äußere Situation bleibt hier die gleiche, aber die innere Perspektive kann sich auf eindruckliche Art von ungeduldiger Verständnislosigkeit zu Mitgefühl verändern.

Oder wir können uns in die Situation der Direktorin einer chemischen Fabrik hinein fühlen, deren Produkte und Abwässer unsere Seen und Flüsse und unsere Luft vergiften: "Wenn wir's bis Ende Jahr nicht schaffen, endlich wieder schwarze Zahlen zu schreiben, bin ich geliefert. Und das wird knapp werden, selbst wenn wir bei der Betriebssicherheit, beim Personal und beim Umweltschutz bedeutende Abstriche machen."

Nicht, dass wir danach ihr fragwürdiges Tun akzeptieren müssen. Aber vielleicht können wir nun ihren Lebenskampf etwas besser nachfühlen.

Wenn wir Meinungsverschiedenheiten haben mit unserer Partnerin, können wir für einen Moment versuchen, uns in ihre Situation zu versetzen, ihre Ansichten und Gefühle zu den unseren zu machen. Gerade wenn eine

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Situation schon ziemlich verfahren ist, braucht es einen Moment des Innehaltens und Loslassens.

Oder man kann sich vorstellen, man sei ein Politiker der Art, die wir schwer oder gar nicht akzeptieren können: Mit seiner Konditionierung, seinem Hintergrund, seiner Sicht des Lebens, seinen Belastungen und den Erwartungen eines großen Teils seiner Wählerschaft oder seines Volkes. Auch hier geht es nicht darum, dass wir ihm bei den nächsten Wahlen unsere Stimme geben, aber vielleicht finden wir eine versöhnlichere innere Haltung, selbst wenn wir äußerlich gegen ihn auftreten müssen.

Hier erfahren wir nicht nur, dass andere genau so wichtig sind wie wir selber, sondern beginnen bereits zu erkennen, dass alles nicht nur vom Standpunkt der Praxis, sondern vom Standpunkt des ganzen Lebens aus sinnvoller wird, sobald wir es aus der Perspektive der anderen betrachten und erleben.

Shantideva empfiehlt hier eine etwas komplexe Vorgehensweise: ich setze mich an die Stelle eines anderen und betrachte mich dann mit der negativ wertenden Haltung, die ich sonst oft anderen entgegenbringe. Gleichzeitig überhäufe ich den anderen, der jetzt an meiner Stelle ist, mit jenem Lob, das ich sonst mir selber vorbehalte.

Auf diese Vorgehensweise wollen wir aber hier nicht näher eingehen.

Die folgende Überlegung macht ebenfalls deutlich, wieviel wichtiger als wir selber doch die anderen Lebewesen sind: "Ich selber bin nur ein einziges Lebewesen, alle anderen - oder wir alle zusammen - sind ihrer unzählige."

Hier beginnt sich unsere Haltung dramatisch zu verändern. Nach dem ersten Schritt des Ausgleichens und dem Gefühl der Nähe und Verbundenheit wird nun die Trennungslinie zwischen uns und anderen überschritten. Mitfreude und Mitgefühl werden zu spontanen Regungen.

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Wenn wir das 'Austauschen von sich selbst und anderen' praktizieren, ist es unerlässlich, über ein gesundes Selbstwertgefühl zu verfügen. Sonst besteht größte Gefahr, dass dieses, infolge hoher Ansprüche, untergraben wird und dadurch Leistungszwang und Minderwertigkeitsgefühle entstehen. Dies wiederum zwingt uns dann oft, bewusst oder unbewusst, zu kompensieren, indem wir die 'zu hohen' Ideale abwerten, was uns wiederum etliche Schritte von unserem Ziel wegbringt.

'Nehmen und Geben'

Nach dem 'Austauschen von sich und anderen' üben wir uns als nächstes im 'Nehmen und Geben' (Tong-len), einer in der tibetischen Tradition viel gerühmten und häufig angewendeten Methode.

Wir beginnen damit, uns alle Lebewesen vorzustellen. Wir visualisieren sie wirklichkeitsnah und möglichst lebhaft im Raum vor uns. Sie leiden unter den verschiedensten Schwierigkeiten, Konflikten, Unannehmlichkeiten, Schmerzen und Leiden des Daseins.

Als Ausdruck unseres Mitgefühls erzeugen wir in uns den Wunsch, sie alle von Leiden zu befreien.

Mit dem Einatmen visualisieren wir nun all ihr körperliches und emotionales Leiden, das wir in der Form von schwarzen Strahlen von den Lebewesen wegnehmen, worauf diese alle erleichtert und befreit sind.

Als nächstes realisieren wir, dass alle Lebewesen glücklich sein möchten, und erzeugen in uns Liebe und Freigebigkeit. Mit dem Ausatmen visualisieren wir all unser Glück, all unsere positiven Qualitäten und Tendenzen des Herzens und des Geistes als strahlend weißes Licht, das alle Lebewesen berührt und ihnen körperliche und seelische Freude gibt.

Wir haben das Leiden der anderen genommen und geben ihnen nun Glück und Freude.

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

In einer anspruchsvolleren Variante des 'Nehmens' stellen wir uns unsere eigene negative, egoistische Haltung als schwarzen Fleck in unserer Herzgegend vor und nehmen mit dem Einatmen alles Leiden der Lebewesen in Form von schwarzer Strahlung auf diesen schwarzen Fleck in uns.

Alle Lebewesen sind erleichtert und befreit von allem Leiden, welches nun den schwarzen Fleck der egoistischen Haltung in uns zerstört.

Hier muß klar verstanden werden, dass wir die schwarze Strahlung nicht auf uns als Person, als Lebewesen nehmen, sondern auf unsere egoistische Haltung, welche dadurch zerstört wird.

Die auf unserem jüdisch-christlichen Hintergrund beruhende Tendenz zu Schuldgefühlen und Mangel an Selbstwertgefühl kann bei dieser Übung destruktive Folgen haben, wenn der Wunsch, das Leiden anderer auf sich persönlich zu nehmen, als Bestrafung oder Bestätigung der eigenen Wertlosigkeit empfunden wird.

Tong-len umfasst eine ganze Anzahl von Variationen und Vervollkommnungen. Zum Beispiel können wir, ganz ähnlich wie oben, uns Lebewesen vorstellen, die hungrig sind, und dann, mit dem Einatmen, den Hunger in der Form von schwarzen Strahlen von ihnen nehmen.

Anschließend visualisieren wir, dass wir ihnen, mit dem Ausatmen, alle Nahrung, die sie nötig haben und die sie sich wünschen, darbieten.

Als weitere Variante können wir uns vorstellen, dass wir mit dem Einatmen ihre Leiden erschaffende Unwissenheit von ihnen nehmen und ihnen, mit dem Ausatmen, befreiende Erkenntnis und Weisheit geben.

'Tong-len', die Meditation des Nehmens und Gebens, erzeugt den Wunsch und Willen zu direktem, altruistischem Engagement. Diese anspruchsvolle Praxis, die viel Übung verlangt, ist außerordentlich stark und wirkungsvoll.

Der 'höchste Gedanke'

Die nächste Stufe ist der vorzügliche Wunsch oder der 'höchste Gedanke'. Wir sehen, dass es vollständig erleuchtete Buddhas sind, die optimal zum Wohl aller Lebewesen wirken können. Und wir erkennen, dass es an uns liegt, Buddha zu werden, um allen Lebewesen zur Befreiung zu verhelfen.

Hier könnte man einwenden: der Glaube, es liege an uns persönlich, alle Lebewesen zu befreien, sei Ausdruck von Einbildung und Größenwahn.

An diesem Punkt der Praxis ist man nun aber in seiner Entwicklung eindeutig über solch ichbezogene Sichtweisen und Identifikationen hinausgewachsen und hat sämtliche Besorgnisse um die eigene Person hinter sich gelassen. Wenn das aber noch nicht der Fall ist, fühlt man sich hier tatsächlich überfordert; in diesem Falle sollte man sich vorerst noch an einfacheren Methoden üben.

Hier bewegen wir uns tatsächlich auf einem sehr anspruchsvollen Niveau.

Der 'höchste Gedanke' oder 'vorzügliche Wunsch' ist der folgende:

Wir erkennen, dass es an uns liegt, den Lebewesen zu helfen. Wir sehen klar, dass gute Gedanken und Übungen wie jene der Metta- und Karuna-Meditation zwar essentiell und zutiefst transformierend sind, aber trotzdem nicht genügen, die Situation der Lebewesen wirklich zu verbessern. Auch beeindruckende Visualisationsübungen wie Tong-len sind zwar wirkungsvoll für unsere eigene Entwicklung, werden aber das Leiden der Lebewesen nicht tatsächlich lindern.

Es wird uns klar, dass wir aktiv Verantwortung übernehmen müssen. Da wir selber die Güte der Lebewesen empfangen haben, wieso sollten wir es anderen überlassen, sich erkenntlich zu zeigen? Es ist unsere Aufgabe!

Dazu fehlt uns aber wirkliche befreiende Erkenntnis und Kraft. Es sind die vollständig befreiten und verwirklichten Lebewesen, also die Buddhas, die über die besten Möglichkeiten verfügen, den Lebewesen wirkungsvoll während endlosen Zeiten zu helfen.

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Deshalb wird die vollständige Erleuchtung der Buddhaschaft, diese Stufe höchster Verwirklichung, für uns definitiv und endgültig zu Richtung und Ziel.

Dieser 'vorzügliche Wunsch' ist fern von jeglichem eigennützigem Interesse; vielmehr entspringt er tiefstem Mitgefühl, Verbundenheit und Einheit mit allem Leben. Es ist aus diesem Wunsch, dass Bodhicitta erwacht!

Bodhicitta

Dies ist die Geburt eines Bodhisattvas, eines Lebewesens, in welchem der tiefe Wunsch voll zur Blüte gelangt ist, die vollständige Erleuchtung und Vollkommenheit eines Buddha zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Das ist es, was im besten Sinne der Mahayana-Tradition mit der Bezeichnung Bodhisattva gemeint ist. Dazu schrieb Shantideva:

"Bodhicitta ist die beste Medizin zur Heilung der Krankheit dieser Welt. Sie ist wie ein Baum, der alle Wesen schützt, die erschöpft umherirren auf den Pfaden dieses bedingten Seins. Bodhicitta, diese Motivation und Absicht, allen Lebewesen zu helfen, ist ein außergewöhnliches Juwel des Herzens und des Geistes. Und ihre Geburt ist ein einzigartiges Wunder."

Und dies ist der innigste Wunsch der Bodhisattvas:

"Die Lebewesen sind zahllos. Ich werde helfen, sie alle zu befreien!
Die inneren Konflikte sind endlos. Ich werde sie alle beenden!
Die möglichen Erkenntnisse sind unermesslich. Ich werde sie alle verwirklichen!
Der Weg der Buddhas ist groß. Ich werde ihn bis zum Ende gehen!"

Shantideva gibt uns ein Bild von der radikalen Hingabe eines Bodhisattvas an die zahllosen leidenden Wesen:

"Weil Bodhisattvas sich daran erfreuen, die Leiden der Wesen zu lindern, steigen sie, selbst zum Segen eines einzigen, in die qualvollste

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

Hölle hinab, so wie Wildgänse in das kühle Wasser eines lieblichen Lotusteichs tauchen!"

Mitgefühl, Begeisterung und Hingabe ans Wohlergehen der Lebewesen sind zur überwältigenden Kraft geworden auf dem Weg zur Heilung und Befreiung allen Lebens in dieser Welt.



Quellenverzeichnis

Die in diesem Buch vorgestellten Texte von Fred von Almen wurden im Juli/ August 2025 aus folgenden Internet-Quellen als Pdf entnommen und als Word Document für dieses Buch neu formatiert.

Diese Pdf-Texte können auch gefunden werden, indem einfach der jeweilige Titel in die Internet-Suchmaschine eingegeben wird.

Das leere Netz des bedingten Entstehens

[https:// fredvonallmen.ch/ dmxDaten/ Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/ Das%20leere%20Netz%20des%20bedingten%20Entstehens%2C%20FERTIG.pdf](https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Das%20leere%20Netz%20des%20bedingten%20Entstehens%2C%20FERTIG.pdf)

Macht und Leerheit der Gedanken

[https:// www.fredvonallmen.ch/ dmxDaten/ Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/ Macht_und_Leerheit_der_Gedanken_Textformatierung_06-02-2022_Fred_von_Allmen.pdf](https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Macht_und_Leerheit_der_Gedanken_Textformatierung_06-02-2022_Fred_von_Allmen.pdf)

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

[https:// fredvonallmen.ch/ dmxDaten/ Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/ 2018%20lektorierte%20Texte/ Vergaenglichkeit%2C%20und%20der%20Sinn%20des%20Lebens%2C%20FERTIG.pdf](https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/2018%20lektorierte%20Texte/Vergaenglichkeit%2C%20und%20der%20Sinn%20des%20Lebens%2C%20FERTIG.pdf)

Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen

[https:// fredvonallmen.ch/ dmxDaten/ Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/ Die%20vier%20Geist%20Transformierenden%20Reflektionen.pdf](https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Die%20vier%20Geist%20Transformierenden%20Reflektionen.pdf)

Geist und Herz von den Hemmnissen befreien

<https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Die%20vier%20Geist%20Transformierenden%20Reflektionen.pdf>

Hingabe und Mitgefühl

<https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/2019%20lektorierte%20Texte/Hingabe%20und%20Mitgef%C3%BChl%20-%20zwei%20Saeulen%20.pdf>

Der Reichtum der Großzügigkeit

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen,%20Artikel,%20Texte/Der_Reichtum_der_Grosszuegigkeit_Vortrag_FvA.pdf

Apamañña: Unbegrenztes Wohlwollen

https://www.fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen_Artikel_Texte/Apamanna_-_Unbegrenztes_Wohlwollen.pdf

Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen

<https://fredvonallmen.ch/dmxDaten/Belehrungen%2C%20Artikel%2C%20Texte/Bodhicitta%2C%20zum%20Wohle%20aller%20Lebewesen%20-%20Text%2C%20Aus%20Buddhas%20Augen.pdf>



