



Handeln und Verhalten

Wie man richtig und mit größtmöglicher Bewusstheit handelt

FRAGEN AN LAMA KELSANG WANGDI

Wie können wir als gewöhnliches Wesen sicherstellen, dass unsere Handlungen nicht nur aus einer guten Motivation heraus geschehen, sondern wirklich „gut“ sind? Und inwieweit benötigen wir dafür ein solides Selbstvertrauen?

KELSANG WANGDI: Die Frage zielt darauf ab, wie wir ein gutes Leben führen können, und wie wir nicht nur aus guter Motivation handeln, sondern wie wir auch wirklich Gutes bewirken. Das „Gute“ weist verschiedene Elemente auf, und eines davon ist die gute Motivation, nämlich unsere reine, altruistische Geisteshaltung. Die Haltung der Ego-losigkeit, mit bedingungsloser Liebe. Die Haltung: „Ich will den anderen ihren Schmerz und ihr Leid abnehmen, sie davon befreien!“. Doch bloß diese Motivation zu besitzen, reicht nicht. Wir benötigen noch die weiteren Teilhaber an unseren Handlungen von Körper, Rede und Geist. Durch sie gestalten wir unser Teilhaben; wir greifen physisch ein, greifen verbal ein und mental. Und für diese meine Arten des Eingreifens brauche ich daher Achtsamkeit und geistige Wachsamkeit sowie eine klare Bewusstheit dessen, was ich hier gerade tue. Dafür sollten wir zu 100 Prozent präsent sein. Unsere körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen erfordern vollkommene Geistesgegenwart. Man sollte dabei so wenig wie möglich eine eigene Agenda verfolgen, nicht zu viele Erwartungen hegen, das Geschehen nicht

mit Hoffnungen überfrachten, dass dabei das Beste herauskommt, aber auch nicht mit zu vielen Ängsten, dass nichts oder nichts Gutes dabei entstehen könnte. Wenn jemand so handelt, aus bester, liebevoller, altruistischer Motivation, klarbewusst und achtsam, ohne Befürchtungen oder eigennütziges Streben, dann ist das für unsere Handlungen, die wir aus Freundlichkeit tun, sehr entscheidend. Jede solche Handlung qualifiziert sich dafür, eine „wahrhaft gute Handlung“ zu sein.

Selbstvertrauen ist dafür sehr wesentlich. Selbstvertrauen entsteht aus dem richtigen Verständnis von Karma, Ursachen und Wirkung, dem abhängigen Entstehen. Wenn wir verstanden haben, dass einer negativen Einstellung negatives Handeln folgt und für uns negative Folgen hat und wir das als wahr betrachten, hat das Konsequenzen für unser Denken und Handeln und unser Selbstverständnis. Dann handeln wir mit selbstsicherer Zuversicht, bewegen uns nicht im Zweifel oder mit Unsicherheit. Wir sind dann mit unseren tiefen Wurzeln verbunden.

Worin bestehen die Grenzen unserer Handlungen als gewöhnliche Wesen, und wie gehen wir mit diesen Grenzen am besten um?

KELSANG WANGDI: Tatsächlich können wir als gewöhnliche Wesen nicht allzu viel ausrichten, denn wir sind erfüllt von Erwartungen, Wünschen usw., sind immer unser eigener Anwalt.

Und es ist notwendig, seine derzeitigen Grenzen zu erkennen, wieviel Energie wir besitzen, wieviel Wissen wir haben, welche Kapazität uns zur Verfügung steht. Das müssen wir realistisch einschätzen. Wann immer wir uns unter Druck fühlen, wird uns unsere Grenze bewusst. Wird der Druck zu groß, ist es wohl besser, ihn zu beenden. Denn wenn wir etwas mit Druck erzwingen wollen, ist es nicht authentisch.

Also ist das Gefühl von Druck ein Hinweis auf unsere Grenzen?

KELSANG WANGDI: Ja. Wir können gelegentlichen Druck aushalten, aber nicht die ganze Zeit über. Überschreitet er ein bestimmtes Maß, ist das Ganze mit zu viel Ehrgeiz verbunden, zu viel Verkrampfung, wird der Prozess unnatürlich. Dann ist es notwendig zu akzeptieren, dass man gegenwärtig etwas nicht tun kann.

Wie gewinnen wir die richtige Balance zwischen dem Akzeptieren, dass wir anderen oft nicht wirklich helfen können, dass wir auf vielerlei Weise in Bezug auf unsere heilsamen Anstrengungen versagen, und diese Tatsachen dennoch nicht dazu missbrauchen, sich nur wenig anzustrengen?

KELSANG WANGDI: Wenn es darum geht, anderen zu helfen, müssen wir prüfen und beobachten, welche Motivation uns leitet. Ob sie aus reinem Herzen kommt und aufrichtig ist, oder eben nicht. Die Einstellung muss klar erkannt werden. Das bedeutet aber auch, dass wir zu dem Schluss kommen können: „Ich bin nicht in der Lage, das zu tun.“ Es sollte uns auch nicht um die Quantität gehen, wenn wir helfen, sondern um die Qualität: Besonnen, mit vollem Einsatz, an einer wirklichen Lösung für die Probleme der anderen interessiert. Mit Aufmerksamkeit, Durchhaltevermögen und aufrichtig teilnehmend. Also nicht handeln ohne rechte Motivation, irgendwas machen, damit man seine Pflicht abwälzt, ohne Abwägen seiner Gedanken und Worte, ohne Einfühlung in die wirklichen Bedürfnisse, aus Geltungsdrang heraus oder bloß in dem Gedanken: „Ich muss da wohl was tun...“ Sonst kann es passieren, dass wir statt anderen zu helfen, ihnen noch zusätzliche Hindernisse bereiten. Wann immer wir anderen helfen, sollten wir überlegen, was sie wirklich brauchen, und nicht einfach das tun, was wir wollen, weil es uns so passt.

Wir müssen also offen für die anderen sein, und geschickt?

KELSANG WANGDI: Jawohl, sehr geschickt. Und im Umgang mit anderen respektieren, was ihre Bedürfnisse sind. Sie z.B. nicht einladen, wenn man weiß, dass es jetzt überhaupt nicht passt, nur weil man das selbst wünscht. Das kann bedeuten, dass wir anderen den größten Gefallen damit tun, dass wir nichts tun und sie einfach in Ruhe lassen. Es geht um Einfühlungsvermögen. Daher ist das genaue Unterscheiden so wichtig: Ist es nur mein subjektiver Wunsch, jetzt nicht zu helfen, kann ich objektiv wirklich nichts tun? Beachte ich tatsächlich objektiv, was erforderlich und als Hilfe gewünscht ist, oder folge ich nur meinen subjektiven Neigungen und Launen? Wir sollten mit den anderen kommunizieren, aber auch uns einfühlend in ihre Situation und Bedürfnisse. Das erfordert eine gewisse

Intuition und die Fähigkeit, ihre Gedanken und Gefühle zu erkennen. Wir sehen ihren Gesichtsausdruck, hören ihre Stimme und können denen viel entnehmen. Wir müssen zunächst viel über die anderen erfahren, um sie einschätzen zu können.

„Heilsame Anstrengung“ geht mit Taten einher und besteht aus vielerlei Handlungen. Was macht eine Handlung zu einer „karmischen Handlung“, zu einer relevanten karmischen Handlung?

KELSANG WANGDI: Was eine karmische Handlung und sogar relevante Handlung ausmacht – da sind viele Faktoren involviert. Zunächst die Stärke der Motivation: dass man etwas wirklich tun will. Zum Beispiel: „Ich will so sehr helfen!“ Die Entschlossenheit im Geist, auf die kommt es an. Die Motivation ist entscheidend. Sie steht nicht nur am Anfang, sie spielt ebenfalls eine große Rolle während des Prozesses der Handlung, während man etwas tut. Besonders bei mentalen Handlungen und Einstellungen, die alles Handeln begleiten und selbst schon Handlungen sind. Was genau ist der Grund, aus dem ich das tue?

Der nächste Faktor ist die Gewohnheit, mit der man etwas tut, ob man die Handlung nur einmal ausführt oder wieder und wieder. Kontinuität hat einen großen Einfluss.

Also Wiederholung, Vertrautheit, Angewohnheit, kontinuierliche Handlungen?

KELSANG WANGDI: Genau, tiefe Vertrautheit mit der Handlung, dass man eine Tat nicht nur einmal tut, sondern diese Handlungsweise zur automatischen Angewohnheit wird. Gutes Handeln muss tief ins Herz eingegraben werden! Sodass man sogar im Traum in positiver Weise handeln wird. Es ist wichtig, dass man gutes Handeln tief in sich verwurzelt, dass es zu einer starken Kontinuität wird. Der dritte wesentliche Faktor nach Motivation und Vertrautheit ist die „Anwendung der Anweisungen“. Dass man den gelernten guten Rat beherzigt und in den gegebenen Situationen anwendet.

Dass man die Lehren anwendet, die sich auf das Erzeugen von positivem Verdienst beziehen und darauf, welche Handlungen dazuzählen. Was ist die spezielle Diskrepanz zwischen Verdienst und schädlichen Handlungen, wie entscheide ich das in Bezug auf mein Tun? Weil das nicht leicht zu sehen ist, braucht man die Lehren, um zu wissen, warum. Man benötigt, damit das Richtige geschieht, die entsprechende Vorbereitung, um es in die Wege zu leiten. Zum Beispiel: wie sage ich etwas, mit welcher Stimme, wie ist meine Körpersprache, mein Gesichtsausdruck, mein Denken? Körper, Rede und Geist im Einklang auf das Gute ausrichten und dann die Handlung sorgfältig ausführen. Und sie auch gut abschließen, mit einer Widmung, mit Wertschätzung und Freude darüber. All diese Faktoren sind entscheidend, um eine karmisch wahrhaft relevante gute Tat auszuführen. Das einmalige Tun reicht nicht, wo man nur wenig beteiligt ist. Man vergleicht es mit dem Schreiben auf einer Wasseroberfläche, es vergeht ganz schnell wieder. Nachhaltige Gewohnheit guten Tuns dagegen wirkt wie eine Inschrift, die in Stein gemeißelt ist. Sie bleibt lange dauerhaft erhalten. Das geschieht, weil der Stein nur mühevoll bearbeitet werden kann. Man muss die Schrift mehrfach gegen alle Widerstände einmeißeln, jeden Buchstaben einzeln mühevoll gewissenhaft aus-

führen. Was unsere karmischen Anlagen betrifft, müssen wir ebensolche Mühen mit Körper, Rede und Geist aufbringen. Es braucht die „ganze Packung“, Motivation, Kontinuität, sorgfältige Ausführung unter Anwendung der Lehren und abschließend Widmung und die Entwicklung von Freude über das Tun. Das ist es, was karmisch relevante Taten ausmacht. Sonst entsteht die gute Tat, verschwindet jedoch bereits im Moment ihrer Ausführung wieder.

Warum ist eine wahre Bodhisattva-Handlung so besonders? Und was macht diese besondere Kraft und Kostbarkeit von Bodhisattva-Handlungen aus?

KELSANG WANGDI: Jemand, der ein Bodhisattva ist, konzentriert sich vollkommen darauf, dass er oder sie andere als wichtiger als sich selbst erachtet. Er ist voller Überzeugung, voller Vertrauen darauf, was wahre Freiheit bedeutet. Innerer Frieden, unser Glück, speist sich aus dem Denken unseres guten Willens, aus unserer rief empfundenen Motivation, aus dem Herzens-Engagement unseres Handelns heraus. Diese Konzentration darauf, dass die anderen einem wichtiger sind als man selbst, scheint aus unserer Perspektive fast völlig unmöglich. Man konzentriert sich nahezu ausschließlich auf sich selbst. Andere wertzuschätzen, erscheint uns als schwierig. Man fürchtet, dass, wenn man die anderen zu sehr wertschätzt, man selbst zu kurz dabei kommt. Der Gedanke, dass das anders sein könne, erscheint abwegig. Das liegt an unserer ego-zentrierten Grundhaltung – etwas, das Bodhisattvas nicht haben. Deshalb sind Bodhisattvas so besonders. Sie verwenden ihr Selbst, um von Nutzen zu sein, anstatt die Einstellung zu haben, dass andere ihnen möglichst von Nutzen sein sollen. Diesen Zustand, keinerlei selbst-zentriertes Denken mehr zu haben, halte ich für überaus besonders. Für die allgemeinen Gegebenheiten dieser Welt unvorstellbar, und doch möglich.

Was macht nun die besondere Kraft und Kostbarkeit der Bodhisattva-Taten aus? Der Hintergrund, aus dem sie entstehen: ihre Quellen, die Geisteshaltung,

das Nicht-Selbst. Der Weg, den die Bodhisattvas in der Vergangenheit zurücklegten, dass sie erkannten, wie ihr Glück von anderen abhängt, und so begannen, die anderen mehr zu beachten als sich selbst. Die ganzen Vollkommenheiten drehen sich darum, wie man dahin kommt, wie man sein Herz öffnet, reine Liebe, einen reinen Geist entwickelt. Bis wir diese fixe Idee der selbstsüchtigen Grundeinstellung nicht losgeworden sind, weisen unser reines Herz, unsere Motivation, unser Mitgefühl etc. Mängel auf. Es ermangelt ihnen an Authentizität. Sie sind noch nicht völlig aufrichtig und echt. Jede Reaktion eines Bodhisattva dagegen wird zu einer authentischen Bodhisattva-Handlung. Und dadurch wird jede dieser Handlungen freudvoll; die Bodhisattvas erfreuen sich an ihren Taten. Und sie nehmen eine vollkommen andere Dimension an., als weltliche Taten und deren Dimension.

Gewöhnliche Wesen denken selbst-zentriert hauptsächlich nur an ein Wesen, sich selbst, also limitiert, eindimensional. Ein Bodhisattva dagegen hat dieses Ego-Denken nicht, für ihn oder sie gibt es da keine Linie mehr zu überschreiten. Er ist völlig offen für jede Dimension, grenzenlos. Das macht sein Handeln weit, wahrhaftig und ungekünstelt. Die Anhänger von Bodhisattvas mögen dagegen eventuell bloß intellektuell den Konzepten eines Bodhisattvas folgen, aber keine echten Bodhisattvas sein. So jemanden nenne ich einen konzeptuellen Bodhisattva. Einer zu sein beginnt jedoch erst dann, wenn wir die egoistische Haltung aufgeben. Erst durch Fallenlassen der Selbst-zentriertheit wird man ein „waschechter“, authentischer Bodhisattva.

Welches Gute, Kostbare, entsteht aus einer Bodhisattva-Handlung?

KELSANG WANGDI: Gibt ein Bodhisattva das Ego-Greifen auf, dann ist das, was er in seinem Handeln erfährt, weit jenseits gewöhnlicher Erfahrungen, denn man überschreitet dann all diese Ideen und Idealisierungen, was und wie ein Bodhisattva sein sollte, die man als gewöhnliches Wesen hat. Das sprengt alle

Limitierungen. Buddhaschaft bedeutet ja: Frei von allen Hindernissen und Beschränkungen, Verblendungen – die vor der Weisheit und die karmischen. Wir können diese Dimensionen nicht erfahren, weil wir eine Agenda haben, die uns auf das beschränkt, was wir gewohnheitsmäßig erwarten. Die Bodhisattvas besitzen diese Kostbarkeit durch den Pfad mit allen seinen Ebenen, Stufen und seinen Resultaten, welche die Bodhisattvas ausmachen. Pfad, Beschreiten und Resultat sind in ihnen verwirklicht. Während in uns gewöhnlichen Wesen der Pfad, die Bemühungen und damit auch die Resultate äußerst beschränkt vorliegen. Mit dem Maß, das wir in unsere Anstrengungen auf dem Pfad investieren, werden uns die kostbaren Resultate zuteil. Es ist ein reflexiver, fortschreitender Prozess.

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte Dirk Benkert im Zentrum Karma Tengyal Ling, Menz

Zur Person: Acharya Lama Kelzang Wangdi

Acharya Lama Kelzang Wangdi ist einer der Resident-Lamas des Kamalashila Instituts. 1970 in Bhutan geboren, hat er 13 Jahre an der Karma Shri Nalanda Klosteruniversität in Rumtek/Sikkim studiert und unterrichtet. Im Rahmen seiner Lehrtätigkeit besucht er buddhistische Zentren in ganz Europa.

