



# Achtsames Handeln nach Shantideva

OLIVER PETERSEN

„Zu sein ist zu handeln“ heißt es bei dem antiken Philosophen Sokrates. Aus buddhistischer Sicht ist das zutreffend. In jedem Moment unseres Daseins handeln wir mit Körper, Rede und Geist und setzen damit Anlagen im Bewusstsein, die das Glück und Leiden der Zukunft in unserem persönlichen Leben und für alle Lebewesen auf diesem Planeten mitbestimmen werden. Der große amerikanische Psychologe William James sagte dazu: „Act as if what you do makes a difference. It does“.

Der Buddha erklärt die Welt in seiner Philosophie als ein lückenloses Netzwerk gegenseitiger Abhängigkeit. Danach bestimmt nicht ein allmächtiger Gott, aber auch nicht der Zufall unser Schicksal, sondern unsere eigenen Handlungen. In seinem tiefsten Wesen bedeutet in diesem Zusammenhang die steile Bewegung des Geistes, der sogenannte Wille, die eigentliche Handlung. Das indische Wort „Karma“ bedeutet „Handlung“ und bezieht sich insbesondere auf diese Tatsache, dass unser Geist stets aktiv ist und sich durch seine Bewegung selbst verwandelt und prägt. In der Neurowissenschaft wird das heute in Bezug auf die materiellen Aspekte unseres Erkenntnisprozesses als „Neuroplastizität“ bezeichnet. Unter dem Einfluss der geistigen Ausrichtung folgen dann Handlungen der Rede und des Körpers nach. Je nachdem, ob die Motivation und Auffassung des Geistes eher im Einklang mit der Realität ist oder aber durch Störungen und Projektionen beeinflusst wird, führen sie eher zu Glück oder zu Leiden. Im Buddhismus unterteilt man die Handlungen auf dieser Basis in heilsam und unheilsam. Das heilsame gewaltlose Verhalten eines Buddhisten wird aus dieser Philosophie des Abhängigen Entstehens bzw. der Leerheit von Selbstexistenz abgeleitet. Diese Einteilung erfolgt nicht aufgrund eines moralischen Dogmas, sondern allein aufgrund der Einsicht in die dynamische Kraft einer Handlung, eher zu Glück oder zu Leiden zu führen. In ähnlicher Weise wird heute etwa in der Neurowissenschaft, Psychotherapie und

in der Quantenphysik zunehmend erkannt, dass die Welt, die wir erleben, von dem handelnden Subjekt selbst konstruiert und geprägt wird. Man nennt deshalb die Lehre von Karma im Buddhismus auch die „Einsicht in die Kausalität auf innerem Gebiet“. Der Buddha sagt dazu: „Den Dingen geht der Geist voran, der Geist entscheidet“. In dieser Sichtweise spielt die äußere Welt nur die Rolle eines Auslösers von Erfahrungen; die eigentlichen Ursachen für unser Erleben von Glück und Leid liegen in dem Erlebenden selbst und der Art wie man seine Erfahrungen aufgrund von früheren Prägungen einordnet.

Wenn wir erkennen, dass das ersehnte Glück und die Überwindung von Leid hauptsächlich von unseren eigenen Handlungen abhängig ist, wird man alles daran setzen, in Zukunft achtsam zu handeln. In Bezug auf die politische Situation der Menschheit bedeutet das, dass vor allem Konzepte die Struktur unseres Zusammenlebens und damit die Fragen nach Krieg und Frieden, Umwelterstörung oder Nachhaltigkeit, Ungerechtigkeit oder Zusammenhalt bestimmen. Gerade angesichts der Klimakatastrophe müssen wir unsere „Denkmuster auf ihre Tauglichkeit für die Gegenwart prüfen“, wie die Transformationsforscherin Maja Göpel betont.

Auf dem spirituellen Weg gilt das für alle Praktizierenden, egal ob sie in diesem Leben mehr Glück erfahren möchten, eine gute Wiedergeburt anstreben oder das dauerhafte Glück des Nirvana erreichen wollen. Insbesondere gilt die Notwendigkeit des heilsamen Verhaltens für den Bodhisattva, der sich auf dem Weg zur Buddhaschaft befindet, um allen Wesen am besten helfen zu können.

Der berühmte indische Meister Shantideva erläutert die achtsame Handlungsweise des Bodhisattvas im 5. Kapitel seines epochalen Werkes „Anleitung auf dem Weg zum Erwachen“ (Bodhicaryavatara) im Zusammenhang mit der Vollkommenheit (Paramita) der Ethik, die der Bodhisattva innerhalb der

Sechs Vollkommenheiten neben der Freigebigkeit, der Geduld, der Tatkraft, Konzentration und Weisheit als Ursachen für die Buddhaschaft einübt. Er macht deutlich, dass der Bodhisattva seine von Mitgefühl bewegte Praxis nur aufrechterhalten kann, wenn er seinen Geist jederzeit vor Leidenschaften und unheilsamen Handlungen schützt.

Entsprechend lehrt er in Vers 1: „Wer die Regeln der Bodhisattva-Übung wahren will, muss sorgsam den Geist behüten. Wer seinen Geist nicht behütet, wird nicht fähig sein die Übungsregeln zu bewahren.“

In Vers 6 fasst er die oben erläuterte dominante Bedeutung der Handlungen des Geistes für unser Erleben zusammen:

„So entstehen alle Gefahren und auch die unermesslichen Leiden aus dem Geist.“

Daraus entsteht in Vers 18 der Entschluss:

„Daher werde ich diesen Geist wohl behüten und beschützen.“

In Vers 22 bringt er seine Entschlossenheit zum Ausdruck die Behütung des Geistes als das Wichtigste im Leben einzuschätzen:

„Sollen ruhig mein Besitz, mein Ruf, mein Körper oder mein Lebensunterhalt zugrunde gehen, sollen auch ruhig andere Tugenden abnehmen. Doch meinen Geist werde ich niemals Schaden nehmen lassen!“

In den folgenden Versen verdeutlicht Shantideva die Methode um den Geist zu beschützen, indem er die Geistesfaktoren Selbstbeobachtung und Vergegenwärtigung als geeignete Mittel vorstellt.

Die Selbstbeobachtung wird kultiviert, indem man stets wie eine Art Spion das eigene Verhalten von Körper, Rede und Geist beobachtet. Wenn man durch die Kraft der Selbstbeobachtung bemerkt, dass dieses Verhalten von dem heilsamen Weg abschweift, bedarf es der entschlossenen Anwendung der Vergegenwärtigung (Satipatthana) mit der man sich des korrekten Verhaltens erinnert und zu ihm zurückkehrt. Die allgemeine Fähigkeit des Geistes, bei einem gewünschten Objekt zu verweilen, nennt man „Vergegenwärtigung“. Wendet man diese Fähigkeit – die man auch in anderen Bereichen der spirituellen Schulung wie etwa der Konzentration (Shamatha) und Einsichtsschulung (Vipasyana) notwendig benötigt – auf die Ethik an, nennt man das „Achtsamkeit“.

Shantideva schildert, dass die Vernachlässigung dieser beiden Faktoren die Praxis der Ethik unmöglich macht, da man ohne sie unaufmerksam sein und sich seiner ethischen Prinzipien im entscheidenden Moment nicht erinnern wird und dann doch immer wieder Unheilbares tut, was die guten Anlagen, die schon angesammelt wurden, weiter zerstört.

In Vers 25 sagt er entsprechend: „Man mag durchaus etwas gelernt, bedacht und meditiert haben. Doch ohne die Wachsamkeit des Geistes wird dieses genauso wenig im Gewahrsein bleiben wie Wasser in einem lecken Krug.“

Im Weiteren teilt Shantideva die Ethik des Bodhisattvas in die des Fernhaltens von Untugend, die Ethik Tugend anzusammeln und die Ethik anderen wohlzutun ein.

In Vers 34 verdeutlicht er ganz praktisch, wie man sich vor unheilsamen Handlungen auf einer anfänglichen Ebene hütet, indem man passiv verbleibt, wenn man durch Selbstbeobachtung bemerkt hat, dass der eigene Geist verwirrt ist:

„In jeder Situation muss ich zuerst betrachten, wie meine Geisteshaltung beschaffen ist und bemerken, wenn diese fehlerhaft ist. In diesem Fall werde ich verbleiben wie Holz.“

Shantideva gibt viele Beispiele an, wie etwa, wenn man in einem frühen Stadium bemerkt, dass man dazu neigt, andere sprachlich verletzen zu wollen, sich wichtig zu machen, wenn Wut und Verlangen entstehen etc. man dann dazu übergehen kann, diese zeitweiligen Geisteszustände einfach zu beobachten und wieder gehen zu lassen, ohne sie auszuagieren.

So heißt es in Vers 48-50:

„Wenn im Geist Verlangen oder Wut aufkommen, dann soll er weder handeln noch reden, sondern verharren wie Holz. Wenn das Denken geprägt ist von Übermut, Spott, Hochmut oder Selbstgefälligkeit, von dem Wunsch, andere bloßzustellen, von Heuchelei oder Hinterlist, wenn es das eigene Ich loben und andere tadeln will, wenn es beleidigend oder streitsüchtig ist, dann soll er verharren wie Holz.“

Diese Methode kann man auch als „Meditation ohne Gegenmittel“ bezeichnen. Sie bildet einen ersten Schutzwall gegen die Leidenschaften wie Hass und Gier, indem man ihr anfängliches Aufkommen im Geist mit Selbstbeobachtung bemerkt und rechtzeitig davon ablässt, sie sich auswirken und ausdehnen zu lassen. Diese Stufe ist ein großer Fortschritt auf dem Weg zur Emotionsregulierung bzw. Impulskontrolle, die so notwendig für den spirituellen Fortschritt ist. Dadurch ist es zunehmend möglich in Freiheit am eigenen Charakter zu arbeiten und nicht nur aufgrund der biologischen und emotionalen Konditionierungen der Vergangenheit zu reagieren. Ist auf diese Weise mehr Stabilität ins Leben eingetreten und kann die Ethik durch die Gewöhnung an Selbstbeobachtung und Vergegenwärtigung im täglichen Leben eingehalten werden, wird es dann auf fortgeschrittener Ebene möglich sein, Gegenmittel gegen die Leidenschaften wie Geduld und Genügsamkeit etc. zu kultivieren und schließlich das letztliche Gegenmittel gegen jede Form von unmoralischem Verhalten, die Weisheit der letztlichen Realität, zu verwirklichen.

Shantideva erläutert entsprechend den Darlegungen des Buddha im Satipatthana-Sutra über die Vier Bereiche der Vergegenwärtigung auch die heilsame Kraft der Übung der Vergegenwärtigung auf den Körper für die Sammlung des Bewusstseins auf das Heilsame. Dabei spricht der Buddha sechs Anwendungen der Vergegenwärtigung auf den Körper an, zu denen etwa die Vergegenwärtigung des Atems, der Körperhaltungen, der praktischen Handlungen, der Teile des Körpers etc. gehören. Entsprechende Übungen kommen heute auch in der säkularen Achtsamkeitsbewegung zur Anwendung und haben in Asien spezielle Blüten wie die Teezeremonie, das Bogenschießen und den Kampfsport etc. hervorgebracht.

So heißt es in Vers 38, 39:

„Die Lage vor und hinter sich im Blick, entscheide er sich zu gehen oder zurückzukehren. So soll er in allen Situationen han-

deln, nachdem er erkannt hat, was zu tun geboten ist. Nachdem er eine Handlung geplant hat, mit dem Bewusstsein „so soll die Handlung meines Körpers sein“, soll er dann von Zeit zu Zeit überprüfen, wie sich der Körper tatsächlich verhält.“

Im zweiten Teil der ethischen Praxis schildert Shantideva wie man tugendhaftes Verhalten ansammelt. Es geht dabei darum, nicht nur anderen Wesen keinen Schaden zuzufügen, sondern gute Eigenschaften zu entwickeln:

So sagt er in Vers 70-74:

„Betrachte den Körper als Schiff, als bloße Stütze, um zu gehen und zu kommen; verwandle ihn in einen Wunsch erfüllenden Körper, um das Heil der Lebewesen zu bewirken.

In solcher Weise Herr seiner selbst, möge der Bodhisattva stets ein freundlich lächelndes Gesicht zeigen, düsteres Stirnrunzeln unterlassen und für die Welt ein Freund und dabei geradlinig sein. Stühle und dergleichen soll er nicht lärmend und hastig absetzen, Türen nicht heftig aufreißen; stets erfreue er sich an Zurückhaltung. Reiher, Katze und Dieb bewegen sich lautlos und unauffällig und erreichen so ihr Ziel. Ein Übender möge sich stets so verhalten.

Respektvoll nehme er die Worte jener an, die in der Ermahnung anderer erfahren und die unaufgefordert hilfsbereit sind. Stets möge er der Schüler aller sein.“

In Vers 79 lehrt er den rechten Einsatz der Sprache:

„Er rede vertrauenswürdig, zusammenhängend, verständlich, angenehm, frei von Gier und Hass, freundlich und in rechtem Maße.“

Schließlich gibt er Anregungen zu der Ethik anderen wohl zu tun. Dabei wird auch auf die geschickten Mittel eingegangen, mit denen der Bodhisattva die Wesen schrittweise zum Ziel des Erwachens führt.

So heißt es in Vers 83:

„Was die Tugenden auf dem Weg zur Vollkommenheit betrifft, beginnend mit der Freigebigkeit, (gefolgt von moralischer Selbstdisziplin, Geduld, Tatkraft, Sammlung und Weisheit), so sind die letzteren jeweils höher zu bewerten als die vorhergehenden. Man soll die höherwertigen nicht zugunsten der geringeren vernachlässigen. Am wichtigsten aber ist das Denken an das Wohl der anderen.“

Und in Vers 97:

„Unzählig sind die Übungen, die für die Bodhisattvas gelehrt wurden; von diesen soll er zunächst aber unbedingt die Praktiken zur Reinigung des Geistes üben.“

In Vers 101:

„Er möge ausschließlich so handeln, dass es direkt oder indirekt dem Wohl der Wesen zukommt; allein zum Wohl der Wesen möge er alles dem Erwachen widmen.“

Er schließt sein Kapitel über das achtsame Verhalten des Bodhisattvas ab mit den Versen 108-109:

„Genau dieses ist kurz gefasst das Wesensmerkmal der Übung der Wachsamkeit: Immer wieder sind die Zustände von Körper und Geist zu überprüfen. Mit Taten will ich all dies lernen; was nützen bloße Worte? Ist etwa den Kranken durch bloßes Lesen von heilkundlichen Abhandlungen geholfen?“

„Commitment is an act, not a word“ sagt der französische Philosoph Sartre im gleichen Sinne. Das achtsame Handeln ist der eigentliche Beweis für unsere Dharmapraxis. Nur darüber zu sprechen bedeutet noch keine Transformation. Der Buddha und Shantideva als sein Kommentator aber haben uns aus ihrer Erfahrung heraus genaueste Ratschläge für ein heilsames, achtsames Verhalten gegeben, die wir nun studieren und umsetzen können, um wahren Frieden für uns und die Welt zu finden, den wir so sehr benötigen.



## Fachbuchhandlung Tsongkang



Ihr Fachhandel für Tibet und Buddhismus



[www.tsongkang.de](http://www.tsongkang.de)