

ALTRUISMUS –

Geshe Thubten Ngawang



uneigennützig
zum Wohle
anderer handeln

Im Buddhismus, insbesondere in den Lehren des Mahāyāna wird das große Mitgefühl und die Einstellung, das Wohl der Wesen an die erste Stelle zu setzen, besonders hervorgehoben. Was ist eine altruistische, uneigennützigte Geisteshaltung? Allgemein wird es in der Gesellschaft als positiv angesehen, anderen zu helfen. Im Weltlichen bezieht sich diese Hilfe meistens auf das Geben materieller Dinge, das heißt, Menschen geben Nahrung an diejenigen, die nichts zu essen haben, Obdach denen, die ihre Wohnung verloren haben. Sie bauen Krankenhäuser, Waisenhäuser etc. und sorgen auf diese Weise für das Wohl anderer Menschen. Eine solche Hilfe setzt einen gewissen materiellen Wohlstand voraus, denn wer nichts hat, kann auch anderen keine materielle Unterstützung bieten.

Es gibt weitere Methoden, altruistisch zu handeln: körperliche Anstrengungen zum Wohle anderer aufbringen, ihnen bei bestimmten Arbeiten zur Hand gehen, freundliche, heilsame Worte sprechen oder Ratschläge erteilen, wenn es gewünscht wird. Wir können anderen mit Worten und körperlicher Hilfe nutzen, und es ist gut, diese Hilfsbereitschaft nicht nur denjenigen angedeihen zu lassen, mit denen wir befreundet oder verwandt sind, sondern auch anderen Menschen. Aus der Sicht des Dharma ist es gut, anderen auf der Basis einer gleichmütigen Einstellung zu helfen und nicht auf Grund von Anhaftung.

Wenn man einem Fremden zum Beispiel sagt, wie er von einem Ort in die Stadt an seinen gewünschten Zielort kommt, so ist das für ihn eine Hilfe. Allerdings ist der Nutzen begrenzt, denn der andere sucht ja keinen Weg für die Ewigkeit, sondern nur für den Moment. Das Beste wäre natürlich, wenn wir jemandem den Weg zeigen könnten, auf dem er sich ganz aus dem Kreislauf des Leidens befreit. Dies hängt jedoch davon ab, dass wir diesen Weg selber kennen und praktizieren. Auch benötigen wir für eine umfassende Hilfe die völlige Kenntnis der Situation des anderen. Wir müssen Einsicht in seine Fähigkeiten, Veran-

lagungen und Potenziale erlangen und wissen, welche Schwierigkeiten er gerade hat und wel-

che Mittel er benötigt, um sie zu überwinden. Nur ein Buddha ist in der Lage, all dies zu wissen und damit anderen Wesen die optimale Hilfe zu gewähren.

Deshalb denken wir, wenn wir den Vers der Zuflucht-nahme und der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes rezi-tieren: Um den Wesen zu helfen, will ich die Buddhaschaft erlangen. Hier kommt zum Ausdruck, dass wir erst selbst die Buddhaschaft verwirklichen müssen – mit dem Zweck, den anderen helfen zu können. Ohne das Erlangen der Allwissenheit eines Buddhas, sind wir nicht in der Lage, die Voraussetzungen und Bedürfnisse jedes einzelnen Wesens im Detail zu sehen, und somit können wir keine opti-male Hilfe leisten. Der Zweck, warum wir die Buddha-schaft anstreben, besteht in dem Wohl der anderen.

Somit bedeutet uneigennütziges Denken im Mahāyāna, dass wir zum Wohle der Wesen nach Buddhaschaft stre-ben. Wir gehen selbst den Weg der Vervollkommnung, eigen-uns Schritt für Schritt all die Tugenden an, die einen Buddha ausmachen, um dann das eigentliche Ziel zu ver-folgen: das Glück aller Lebewesen herbeiführen zu kön-nen. Eine solche altruistische Geisteshaltung kann nicht von Anfang an perfekt sein, sie muss geübt werden – und zwar über lange Zeit hinweg. Am Anfang bemühen wir uns, die Gedanken, die auf das Wohl der anderen gerichtet sind, überhaupt zu erzeugen, denn sie sind momentan kein natürlicher Teil unserer Persönlichkeit. Deshalb ist die al-truistische Geisteshaltung zuerst eine künstliche, das heißt, sie wird mit Anstrengung hervorgebracht und geht auch leicht wieder verloren.

Wenn wir direkt mit dem Leid der anderen konfrontiert sind, sollten wir die altruistische Einstellung in uns erzeu-gen und den Wunsch hervorbringen, die anderen aus ihrer Misere zu befreien. Entwickeln wir diese Einstellung nicht aktiv, bleiben wir unter dem Einfluss der üblichen Geistes-

faktoren und werden regiert von Gleichgültigkeit, Selbstzufriedenheit und vielleicht sogar Schadenfreude. Liebe und Mitgefühl sind in uns noch nicht so natürlich vorhanden, dass sie immer anwesend sind. Deshalb müssen wir uns immer wieder, zunächst auf künstliche Art und Weise, um sie bemühen. Wir sollten sehr achtsam sein: Solange die Tugenden in uns nur künstlich vorhanden sind, haben negative Aspekte unseres Geistes die Oberhand, vor allem Selbstsucht und egoistisches Denken; ihnen müssen wir aktiv und kontinuierlich etwas entgegensetzen.

Wenn ein Übender die Ebene eines nicht-künstlichen Altruismus erlangt hat, bedeutet es, dass er bei allem, was er tut, geleitet wird von einer uneigennütigen Einstellung, von Mitgefühl und liebevoller Zuneigung. Diese Einstellungen sind so stark, dass sie ein natürlicher Teil seines Denkens sind. Der Weg dorthin führt über die schrittweise Gewöhnung. Wir trainieren den Geist, indem wir uns Gedanken an das Wohl der anderen wieder und wieder vergegenwärtigen. Allmählich werden

ken von dem negativen Ereignis vollständig absorbiert, und dies wirkt sich auf all unsere Handlungen aus. Wir gehen vielleicht trotzdem bestimmten Arbeiten nach, wir gehen zur Toilette, essen etwas und schlafen, aber im Hintergrund sind unsere Sorgen immer da. Bei allem, was wir tun, erleben wir eine Bedrücktheit, ohne dass wir immerzu denken: „Ich bin bedrückt, ich fühle mich schlecht.“ Dies ist ein Beispiel für einen nicht-künstlichen Geisteszustand.

Es gab einen Kadampa-Gesche, der immer ein finsternes Gesicht hatte. Es heißt, er habe nur dreimal in seinem Leben gelacht. Dieser Meister übte sich intensiv in Gedanken von Liebe und Mitgefühl, wahrscheinlich war ihm das Leiden der Wesen so präsent, dass er keinen Grund zum Lachen sah. Er sagte: „Wenn ich mir den Daseinskreislauf anschau, dann finde ich wirklich keinen Grund, warum ich lachen sollte.“ Obwohl dieser Meister äußerlich finster ausgesehen haben mag, war sein Geist sicher strahlend hell wie die Schneeberge in Tibet, wenn die Sonne darauf scheint, denn sein Denken war ganz und gar bestimmt von dem Wunsch, anderen zu helfen.

Es kommt darauf an, dass wir den Geist Schritt für Schritt der Realität entsprechend schulen, wie es im Dharma erklärt wird. Wir können den Geist nicht in kürzester Zeit völlig umwandeln und alle Probleme lösen. Im Westen gehen die Schüler manchmal mit zu hohen Erwartungen an die Praxis heran und sind enttäuscht, wenn nicht nach kurzer Zeit das eingetreten ist, was sie anstreben und erhoffen. Sie strengen sich für kurze Zeit unglaublich an, und wenn der Geist unbeugsam bleibt, dann kann es sogar geschehen, dass sie den Dharma aus Enttäuschung ganz aufgeben. Das ist ein Zeichen dafür, dass sie keine Stabilität im Geist erreicht haben. Es ist ähnlich wie bei

einem Ball, der mal in diese und mal in jene Richtung rollt. Stabilität entwickelt sich, wenn wir den Geist im Dharma schrittweise schulen. Wir regulieren unsere Anstrengung so, dass wir uns nicht in kurzer Zeit völlig verausgaben, sondern langfristig dabei bleiben. Dann ist die Gefahr, dass wir den Dharma irgendwann aufgeben, geringer.

Wenn wir anderen helfen, sollten wir dies ganz zu ihrem Nutzen tun. Wir dienen anderen nicht selten aus der Erwartung heraus, dass wir dafür belohnt werden, oder aus Furcht davor, dass sie sonst böse auf uns sind oder uns womöglich sogar Schaden zufügen. Das ist kein Altruismus, denn wer wirklich auf das Wohl der anderen gerichtet ist, hilft dem anderen unabhängig von der Hoffnung auf Lob oder Gegenhilfe.

Aus dem Tibetischen von Christof Spitz

Der Buddha hat die besten Mittel, anderen zu helfen. Einen unendlich großen Nutzen hat es, anderen den Weg zur Befreiung aus dem Leiden zu lehren.

Eine Form altruistischen Handelns ist es, Menschen in Not zu helfen.

diese Gedanken so stark, dass der Geist ganz unter ihrem Einfluss steht, ob man schläft, arbeitet, geht oder steht. Das ganze Leben ist dann durchdrungen von Altruismus. Das heißt nicht, dass der Übende immerzu nur denkt: „Ich will das Wohl der anderen bewirken“. Denn es ist klar, dass er auch Arbeiten verrichten und an andere Dinge denken muss. Aber im Hintergrund ist der Altruismus immer vorhanden, wenn er in nicht-künstlicher Art entwickelt wurde. Die positive Kraft ist stets präsent und durchdringt alle Handlungen.

Was bedeutet eine „nicht-künstliche“ Einstellung? Nehmen wir ein Beispiel aus unserer Erfahrung. Stellen wir uns vor, dass uns etwas Schlimmes widerfährt – sei es, dass eine uns nahe Person stirbt oder wir eine bedrohliche Diagnose von unserem Arzt erhalten. In diesem Fall ist unser Den-