

EIN GUTER „MENSCH“

Egal welcher Religion man angehört, ob man Buddhist, Christ, Moslem, Jude oder Hindu ist, wir alle haben eine Vorstellung von einem „guten Menschen“. Wie genau sollte der sein? Welche Eigenschaften sollte er oder sie haben?

Da kommen wir ganz schnell auf die gleichen, unverzichtbaren Kriterien: man sollte ihm oder ihr vertrauen können, Ehrlichkeit ist wichtig, und Verlässlichkeit. Ein guter Mensch sollte freundlich und mitfühlend sein und ein warmes Herz haben. Einer, der in der Not Hilfe leistet. Ein guter Mensch erkennt und trägt seine Verantwortung und erfüllt seine Pflichten gegenüber seinen Angehörigen, Freunden und der Gemeinschaft. Bin ich so jemand?

Wenn man darüber nachdenkt, was einen guten Menschen ausmacht, fällt einem auch vieles ein, was sich nicht damit verträgt: Hass, Neid, Missgunst, Geiz, Unaufrichtigkeit, Schadenfreude, Drückebergerei und Heuchelei. Ein guter Mensch ist man nicht so ohne weiteres von Natur aus. Die meisten von uns möchten wohl ein guter Mensch sein und als solcher gelten. Trotzdem haben wir alle diese negativen Anlagen in uns, die uns daran hindern, unserem Ideal zu entsprechen. Wenn man sie überhaupt bemerkt, schämt man sich dafür und ist frustriert. Man will so nicht sein, und doch kommen diese hässlichen Geisteszustände immer wieder hoch.

Wenn man nachspürt, was ihnen zugrunde liegt, findet man am Grunde des Geistes das „Ego-Greifen“ als ihren Quell-Ort. Durch Entwicklung von Liebe und Mitgefühl, im Zusammenspiel mit Achtsamkeit und Gegenmitteln wie Geduld, Großzügigkeit, ethische Disziplin u. a. kann man sie in Schach halten und abschwächen. Aber vollkommen beseitigen lassen sie sich erst, wenn Leerheit als Realität des Ich und der Phänomene vollkommen erkannt wird. Mit der Leerheits-Erkenntnis fällt die Grundlage für das Ego-Greifen weg: die Unwissenheit, der Stützpfiler für all die negativen Aspekte des Geistes.

All die Schritte zu gehen, die Verkettung der Ursachen aufzudecken und Gegenmaßnahmen gegen das Negative in sich anzuwenden, das sind die Mühen der Praxis. In dieser Anstrengung, ein wahrhaft guter Mensch zum Nutzen für alle zu werden, unerschütterlich zu sein, bis das Ziel erreicht ist, das ist die Geisteshaltung, die sich Nagarjuna für uns wünscht.



Geshe Palden Öser, kurzer
Belehrungsmittschnitt
zu Bodhicittavivarana, Vers 110:

*„So wie dem Daseinskreislauf gegenüber
das determinierte Vorgehen der Buddhas
und Bodhisattvas, unerschütterlich ist,
so sei der Geist derer, die sich dem altruistischen
Erleuchtungsgeist widmen!“*