



Freude und Gelassenheit in schwierigen Zeiten

MITSCHNITT EINES VORTRAGES VON GESHE PALDEN ÖSER AUS DEM TZ HANNOVER VOR EINEM INTERRELIGIÖSEN PUBLIKUM

Der erste Schritt hin zu einem gelasseneren Geist ist die Überlegung, dass wir nicht alleine darin sind, uns nach Glück, Frieden, Wohlstand und Erfüllung zu sehnen. Niemand wünscht sich Schmerzen oder Probleme, die ihn oder sie überfordern. Vom kleinsten Insekt bis zum hochentwickelten Menschen, wir alle hoffen, dass unser Leben einen erfreulichen Verlauf nimmt, keine Schrecken von Krankheiten und Unglücksfällen uns treffen und unser Leben nicht zu einem Scherbenhaufen des Scheiterns wird.

Grundsätzlich ist dieses Wünschen auch vollkommen berechtigt, aber wenn wir, wie meistens, nur unsere eigenen Bedürfnisse sehen - ich brauche einen perfekten Ort zum Leben, ich brauche das beste Essen, ich brauche Kleidung, Ausstattung, Ressourcen und Vermögen, mir soll es gut gehen - wenn wir begierig darauf lauern, in allen Lebenslagen nur für uns das Beste herauszuholen und dabei das Recht der anderen auf Glück ignorieren und gar nicht auf dem Schirm haben, wie all die guten Dinge und unser Glück für uns tatsächlich vor allem von den anderen abhängen, dann ist genau dieses Denken, dass wir nur konzentriert darauf sind, selber zum Zuge zu kommen, für sehr viel Leid in der Welt wie auch den Unfrieden in uns selbst verantwortlich. Und das ist buddhistische Überzeugung: Mit dieser Art Versessenheit allein auf unser eigenes Glück züchten wir das genaue Gegenteil, unser Unglück. Wenn wir in Konkurrenz zueinander uns gegenseitig das Glück abzujagen versuchen, erreichen wir nur innere Unruhe. Wenn wir aber mit Rücksicht

aufeinander auch den Wunsch nach Glück des anderen respektieren, arbeiten wir miteinander am gemeinsamen Glück, und das wirkt schon als bloße Geisteshaltung entspannend.

Natürlich können wir nicht sofort reine Altruisten aus uns machen. Aber schon ein wenig, zur Hälfte, das Ego-bezogene Denken durch Achtsamkeit auf das berechnete Streben nach Glück der anderen zu ersetzen, wird uns helfen, weniger verkrampt zu sein, weniger Verhärtung in uns zu empfinden. Wir reagieren gelassener auf vermeintliche Provokationen anderer, verstehen tiefer.

DIE STRASSE IST FÜR ALLE DA

Wenn wir zum Beispiel eine Straße oder einen Bürgersteig, mit der egoistischen, auf Konkurrenz gedrillten Geisteshaltung entlanggehen und uns kommt jemand entgegen, dessen Denken ähnlich gelagert ist: Die Straße ist für alle da. Doch uns alle als Gegner ansehend, einfach unseren Weg fortsetzend und ja nicht ausweichend, rempeln wir einander ständig an, schnauzen uns dann gegenseitig voll, und die ganze Situation ist alles andere als freudvoll. Wenn wir dagegen das Recht der anderen, diese Straße zu benutzen, respektieren, und freundlich aufeinander zugehen, mit Rücksicht aufeinander und mit Höflichkeit unseren Weg uns bahnen, entsteht für alle automatisch eine entspanntere, fröhlichere Grundsituation. Uns muss klar sein,

dass auch der andere mit seiner körperlichen und geistigen Existenz all das braucht, was wir brauchen, und wenn das in unsere Ausrichtung des Denkens und Handelns einfließt, wirkt das heilsam auf unseren Geist.

Eine weitere wesentliche Komponente unseres Glücks ist die Fähigkeit und Kraft der Geduld. Diese weise Eigenschaft, mit nicht aus der Fassung zu bringendem Geist Schwierigkeiten ertragen zu können, um sie klug in etwas Heilsames zu verwandeln, ist eine außerordentliche Stärke. Geduld ist die bewusste Kraft des Ertragens von etwas, um eines höheren Zieles willen. In der Welt werden wir immer wieder auf Situationen treffen, wo wir zunächst nichts ändern können: schwierige Menschen, schwierige Lebensumstände, Durststrecken bei der Verwirklichung unserer Ziele. Eine geduldige, realistische Haltung eines Geistes, der sich nicht erschüttern lässt, hilft uns hier weiter. Wir kommen zu Klarheit und entwickeln eine weise Gegenkraft durch Geduld.

Wie funktioniert das nun konkret? Angenommen, jemand redet schlecht über uns, über unsere Arbeit oder was auch immer. Für gewöhnlich müssten wir ihn jetzt als Feind betrachten und ebenfalls schlechtmachen. Stattdessen nehmen wir es einfach hin, halten unseren Geist unbeeinträchtigt von dem Gerede und sagen im Gegenzug über diese Person und zu ihr etwas Positives, sind darauf bedacht ihr zu helfen. Als Buddhisten ist uns bewusst: „Ich höre das unangenehme über mich und mache diese unschöne Erfahrung nur, weil entsprechendes Karma angehäuft wurde. Wenn ich jetzt auf die gewohnte negative Art fortfahre, treibe ich nur das negative Kontinuum weiter voran.“ Mag sein, die Person hört nicht auf, abwertendes über uns zu sagen, aber eventuell kommt sie irgendwann durch unser gutes Handeln zur Besinnung und Einsicht. Auf jeden Fall eher, als wenn wir ebenfalls Negatives über sie verbreitet hätten. Aber selbst wenn sie das nicht tut, haben zumindest wir nichts Negatives angehäuft, was uns in der Zukunft als entsprechendes Karma immer wieder in eine solche unangenehme Lage bringen würde.

Leider fällt es uns überhaupt nicht leicht, positiv und klug mit Geduld auf Schädigung zu reagieren, denn wir haben allesamt selbst ein gewisses Maß an Leidenschaften in uns. Ärger entsteht rasch, und so fällt es schwer, Geduld zu üben. Durch Nachdenken über die eigenen negativen Leidenschaften, über die Situation des verblendeten Geistes in Samsara und die Wirkweise von Karma, durch die Praxis von Liebe und Mitgefühl zu einer weiten Geistes-Ausrichtung zu kommen, um dann Geduld aufrecht erhalten zu können, das braucht viele Probeanläufe, damit muss man realistisch rechnen. Um einen unerschütterlichen Geist zu entwickeln, gibt es jedoch keinen anderen Weg. Man muss sich fragen, woher denn der Drang in einem selbst stammt, zurückzuschlagen, was genau einen zu den gewohnten, negativen Handlungen und Denkmustern bringt, und durch die gewonnene Einsicht sich selbst und die anderen immer besser verstehen lernen. Wenn der andere mit seinen Worten Recht hätte, gäbe er mir die Möglichkeit, mich zu verbessern. Hat

er nicht Recht, warum fühle ich mich dann so gekränkt? Es geht darum zu verstehen, worauf wir unser Selbstbild aufbauen, und darum, falsche Annahmen durch ein weises, realistisches Selbstverständnis zu ersetzen. Die Kraft der Geduld führt uns dabei zu noch tieferen Erfahrungen und Erkenntnissen, wenn wir diese unangenehmen Situationen nutzen, unseren Gefühlen einmal richtig auf den Grund zu gehen.

WER FEINDE HAT, HAT STRESS

Eine weitere Praxis, um zu mehr Freude, Gelassenheit und Glück zu kommen, besteht darin, anderen in liebevoller Zuwendung so gut wie möglich zu helfen und sie zu unterstützen. In der ganzen Welt wird so eine Haltung geschätzt. Überall auf der Welt achtet man Menschen, die anderen uneigennützig zur Seite stehen und die sich um das Wohl anderer kümmern. Eine solche Person wird von Natur aus wenig Feinde haben. Viele wenden ein, dass sie schließlich nicht der ganzen Welt und jedem helfen können. Aber selbst wenn wir nur ein bisschen helfen, denen, mit denen wir direkt zu tun haben, unseren Freunden, Bekannten, Verwandten usw. und den restlichen wenigstens nicht zu schaden versuchen, ist das schon sehr viel. Und selbst wenn wir nicht über so viele materielle Mittel verfügen, mit einem freundlichen Wort, Geduld, Trost, Mitfreude, Verständnis, Aufmerksamkeit, Lob und Anerkennung können wir anderen jederzeit sehr leicht unendlich viel Gutes tun. Und das macht in der Welt einen enormen Unterschied. Wenn wir Geld übrig haben, sollten wir auch damit helfen, aber es ist genauso wichtig, kein hässliches Wort, keine Verachtung oder Abwertung anderen gegenüber in uns aufkommen zu lassen. Wer im Alltag, bei der Arbeit, gegenüber der Familie und den Kollegen als ein solcher Gefährte auftritt, der ist allgemein eher beliebt, dem hilft man dann auch in Schwierigkeiten. Und wenn immer mehr dieser Art der altruistischen Geisteshaltung folgen, wird für alle das Leben sehr viel einfacher und glücklicher. Wo man die anderen als Feinde betrachtet, lebt man immer in Anspannung. Wer Feinde hat, hat Stress.

Die uns ganz eng verbunden sind und nahestehen, Freunde, Familie, Ehepartner, wie schnell geschieht es, dass sie unsere Feinde werden, wenn Streit, Verletzung und Unzufriedenheit nicht entgegengewirkt wird? Und wie lassen sich seelische Verletzungen heilen, wenn Streit lange die Atmosphäre zwischen Menschen vergiftet hat? Hier muss man lernen, mit einer großen Weitsicht auf das Geschehen zu blicken. Auch zwischen Ehepartnern: wer im Alltag nicht bereit ist, Nachsicht, Geduld und Liebe zu üben, und stattdessen jeden Streit zum Schlagabtausch eskalieren lässt, wird keine glückliche Zeit haben. Wer dagegen liebevoll das Glück seines Partners mitbedenkt und Gutes für ihn wünscht und tut, schafft damit die besseren Voraussetzungen für ein nachhaltiges gemeinsames Glück. Und wer so lebt, hat im Tod nichts zu bereuen oder zu bedauern.

Doch dazu müssen ganz konkret wir in die Tiefe unseres Geistes gehen: wenn uns jemand etwas Negatives sagt, reagieren wir verletzt und verstört. Der ganze Tag ist überschattet von so einem Vorkommnis. Derjenige, der uns verletzt hat, empfindet jedoch nicht die gleiche Verstörung wie wir selbst, sie ist ein Produkt unseres eigenen Geistes. Wie genau kommt sie zustande? Warum fällt es uns so schwer, uns von der Bedrückung zu befreien; warum ist mein Selbstwertgefühl so angeknackst? Die Situation ist lange vorbei, warum quält sie immer noch? Ist unser Leiden irgendwie hilfreich? Durch gezielte Analyse lernen wir, die Mechanismen deutlicher wahrzunehmen, die hinter Frustration und Verletzung stecken. Und so begreifen wir, dass wir diesen Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern eine Distanz zu ihnen aufbauen, sie begreifen und dadurch verarbeiten können. Die Verstörtheit produzieren wir selber, diese Macht hat niemand außer uns. Aber wir können aus ihr viel Gutes machen, nämlich dadurch dass wir achtsamer mit anderen umgehen, weil wir wissen, wie sich Verletzung anfühlt. Wir spüren Karma am Werk und üben uns darin, positive Gegenkräfte dem Negativen entgegenzusetzen.

DIE KRANKHEIT DER LEIDENSCHAFTEN

Aber wie dann mit den anderen umgehen, wenn diese negativ sind? Stellen wir uns eine Situation vor: wir sind von einer schweren Krankheit betroffen, die uns stark beeinträchtigt und fertigmacht, wir sind gar nicht mehr wir selbst. Und dann kommt jemand, zeigt Mitgefühl und sagt uns: „Ich stehe Dir zur Seite, ich weiß, dass Du sehr krank bist, und wie sich das anfühlt. Du bist nicht allein, ich helfe Dir!“ Wie würden wir empfinden? Auch wenn unsere Krankheit nicht einfach verschwände, würden wir eine große Erleichterung fühlen. Dieses Beispiel können wir übertragen: wenn jemand mit der schweren

Bürde eines schwierigen Lebens und einer schwierigen Persönlichkeit geschlagen ist, gleicht er einem Schwerstkranken. Mit den Leidenschaften geschlagen zu sein, ist auch wie eine Art Krebs. Und wir sollten, soweit uns das möglich ist, so jemandem zu helfen versuchen, ihm oder ihr mit Geduld begegnen. Dieses Denken hilft uns weiter.

Und natürlich auch die Einsicht, dass wir selbst keineswegs perfekt sind. Im Ehekrach sieht sich jeder gerne als den, der Recht hat, der alles richtigmacht und dem nichts vorzuwerfen ist, aber wir wissen sehr genau, dass jeder von uns sich mal gehen lässt, Fehler begeht und weniger liebenswerte Seiten hat. Mit diesem Wissen sollte es leichtfallen, Geduld zu üben, sich zurückzunehmen, sich nicht übertrieben aufzuregen und vom Partner nicht die Erfüllung aller seiner Ansprüche in Perfektion zu erwarten. Schaffen wir das nicht, wird die Beziehung zum anderen täglich angespannter und freudloser. In Tibet sagen wir, dass Eheleute einander „Helfer fürs Leben“ sein sollten. Und als Helfer stellt man weniger Ansprüche, als dass man eben einfach hilft. Wenn beide dieses Prinzip beherzigen, kehrt Harmonie ein.

Um also sein Glück zu verwirklichen, hilft vor allem, das Recht auf Glück der anderen zu respektieren und sich aktiv darum zu bemühen. Um das gegen den Widerstand der eigenen negativen Leidenschaften bewerkstelligen zu können, braucht man Analyse, Geduld und einen weiten Geist, der sich um tiefere Erkenntnis bemüht. Und mit der altruistischen Geisteshaltung kehren Freude und liebevolle Gelassenheit in unser Leben ein.

Frage aus dem Publikum: „Wann wäre denn ihre persönliche Geduld erschöpft? Bei welchem Anlass wäre denn auch Ihre Geduld am Ende?“

ANTWORT: „Ich? Meine Geduld? Ich habe überhaupt keine Geduld, ich lehre das hier nur...“

Fachbuchhandlung
Tsongkang

Ihr Fachhandel für Tibet und Buddhismus

www.tsongkang.de