



DER WEG ZUR FREIHEIT IST DIE LIEBE

VON GESHE PALDEN ÖSER

*Wie Tautropfen an der Grashalmspitze
währt das Glück der drei Bereiche nur kurz und verschwindet dann.
Strebe nach dem sich niemals wandelnden
Höchsten Zustand der Befreiung –
So handeln Bodhisattvas.*

In diesem Vers der 37 Handlungsweisen der Bodhisattvas von Thogme Sangpo geht es um die Sicht. Die höchste Sicht ist es, die den sich niemals wandelnden Zustand von Befreiung bewirkt. Zu erkennen, dass weltliches Glück instabil ist, und es daher ratsam ist, sich seine Anhaftung daran abzugewöhnen, ist der Schritt, den wir selbst gehen müssen. Wenn es nichts anderes als dieses instabile befleckte Glück gäbe, müssten wir uns damit begnügen, aber da es einen viel besseren und endgültigen Zustand des Heils gibt, ist es sinnvoll, sich die Vergeblichkeit der Anhaftung an die Welt immer wieder bewusst zu machen. Aus diesem Wissen heraus zu sehen, wie andere auch unablässig von ihren falschen Hoffnungen enttäuscht werden und leiden, wird uns dann mit Mitgefühl erfüllen.

Das sagt sich so leicht: weltliches Glück als unattraktiv betrachten, weil man dessen Vergänglichkeit begreift...Tatsächlich sind wir seit anfangsloser Zeit darauf konditioniert, daran

anzuhaften. Dieser Glaube, dass sich Leid mit den richtigen Mitteln vermeiden lässt und irgendwo unser Glück auf uns wartet, ist schwer abzulegen. Gerade im menschlichen Leben scheint es doch so viele Annehmlichkeiten zu geben! Samsara ist das Gefängnis, indem man endlos lebenslänglich hat, endlos gefangen und unfrei einsitzt. Wer die Freiheit nicht kennt, ist sich des Gefängnisses eventuell gar nicht so deutlich bewusst. Ethik einzuhalten, ein guter Mensch zu sein, sorgt zumindest dafür, die Haftbedingungen erheblich angenehmer zu gestalten, aber man bleibt eingesperrt. Dennoch bilden Ethik und gutes Karma auch die Basis, die man braucht, um weiterzukommen im Hinblick auf Befreiung. Ethik einhalten, allein für einen „komfortableren Knast“, das wäre die Kapazität eines Wesens mit geringer Einsicht, und sie als Grundlage zur eigenen Befreiung systematisch zu kultivieren, wäre die Kapazität eines Wesens mit mittleren Fähigkeiten. Doch zunehmende Einsicht in

die Realität mag auch eine noch weitere Perspektive gewinnen lassen, nämlich die eines Wesens mit höchsten Fähigkeiten:

*Wenn deine Mütter, die dich seit anfangsloser Zeit geliebt haben, leiden, was nützt dir dann dein eigenes Glück?
Daher, um die zahllosen Wesen zu befreien,
entwickle die altruistische Einstellung –
so handeln Bodhisattvas.*

Die eigene Verurteilung zum Unglücklichsein begriffen habend, fällt der Blick auf die uns verbundenen Personen. Wie immer man auch zu seinen Eltern dieses Lebens stehen mag, es ist uraltes Kulturgut, die eigenen Eltern wertzuschätzen und ihnen beizustehen, in Erinnerung an die Güte, die sie den Kindern erwiesen. Es gilt allgemein als Schande, sich nicht um seine hilfsbedürftigen Eltern zu kümmern. Und wenn man darüber nachdenkt, ist das gerechtfertigt. Wir wären nichts, ohne dass sich Menschen unserer angenommen hätten, als wir ein hilfloses Kind waren. Da bestehen wesentliche menschliche Bindungen, die nicht zu ignorieren sind. Im Buddhismus denkt man sogar noch weiter: In zahllosen Leben seit anfangsloser Zeit existierend, kann ich auf niemanden zeigen, der mir nicht schon als Vater, Mutter oder Freund Liebe erwiesen hätte. Mir stehen alle nah. Und somit ist es eine Schande, das Leid auch nur irgendeines Wesens zu sehen und zu denken: „Das geht mich nichts an.“ Wenn wir uns der Verbundenheit der Wesen untereinander stärker bewusst werden, indem wir uns die Tatsachen vor Augen führen, können wir gar nicht anders als Dankbarkeit und Wertschätzung empfinden – bereits angesichts der Wohltaten in diesem Leben: all die phantastischen Dinge, mit denen wir umgehen, die uns das Leben so bequem machen, sie stammen aus den Ideen, Entwicklungen und der Arbeit anderer. Die Kleidung, die wir tragen, die Nahrung, die wir essen – wir könnten nichts davon in dieser Qualität alleine herstellen. Unsere geistige Ausbildung, unser Denken und schon unsere Sprache sind ein Produkt des Miteinander. Und sogar unsere Körper setzen sich aus dem Grundmaterial anderer Personen zusammen. Geht es einem gut, denkt man manchmal naiv: „Das habe ich mir alles allein erarbeitet!“ Der Faktencheck stößt uns jedoch schnell auf die Wahrheit, wie durch und durch abhängig wir von den anderen schon in diesem Leben sind, weshalb wir dringend etwas zurückgeben sollten. Es ist völlig unangemessen, sein eigenes Wohlergehen an die erste Stelle zu setzen, wenn überall Leid herrscht.

HELFEN, INDEM MAN EIN BUDDHA WIRD - EIN BUDDHA WERDEN, INDEM MAN HILFT...

Helfen wir, so gut wir können. Aber mit all unseren Anstrengungen werden wir im Moment anderen nur temporär Erleichterung verschaffen. Die grundsätzlich leidvolle Situation von Samsara bleibt dadurch unverändert, Leid kommt immer wieder auf. Solange weder wir selbst noch die Anderen Befreiung erlangt haben, gibt es kein Entrinnen. Wenn einem die Anderen nicht egal sind, wird man ernsthaft darüber nachdenken, was die beste Weise ist, Hilfe zu leisten. Und das ist die Hilfe, die dazu beiträgt, dem Leid alle Ursachen abzuschneiden – die Art, wie Buddhas helfen, aus reinem Altruismus durch Wissen um die Realität.

In einem Vers von Maitreya heißt es sinngemäß, dass es nicht angemessen sei, nur den hohen Buddhas und Bodhisattvas Verehrung darzubringen, und den gewöhnlichen Wesen nicht, denn ohne die gewöhnlichen Wesen können keine Buddhas und Bodhisattvas entstehen. Wem gegenüber könnten sie sonst all die großartigen Qualitäten entwickeln, die sie schrittweise zur Erleuchtung reifen lassen? Weil daher die gewöhnlichen Wesen Ursache für die Erleuchtung der Buddhas bilden, verdienen sie auch Verehrung und Wertschätzung. Und aus wem sonst als den gewöhnlichen Wesen gehen Buddhas und Bodhisattvas hervor?

Zu behaupten, man folge dem Mahāyāna, dem großen Fahrzeug, bedeutet, dass man Altruismus zu seiner grundlegenden Motivation gemacht hat. Ohne dass man sich um eine Vertiefung seines Mitgefühls und seiner altruistischen Geisteshaltung bemüht, ist es lachhaft, sich für einen Bodhisattva, einen Praktizierenden des Mahāyāna zu halten. Seine beiden Komponenten, der Sutrapfad und der Tantra-Pfad, können ohne die altruistische Einstellung des Bodhicitta nicht praktiziert werden. Fehlt sie, wird sich kein richtiges Verständnis einstellen, kein Fortschritt und kein Resultat. Der Erleuchtungsgeist ist das große Fahrzeug. Die Art, wie wir die anderen betrachten, unser Verhältnis der Nähe, Liebe und Solidarität zu ihnen, das macht den Unterschied aus. Wir können noch so gelehrt und bewandert sein in den Schriften, ohne Bodhicitta kann ihr Inhalt seine Wirkung nicht entfalten.

Um echtes Mitgefühl und Liebe zu empfinden, muss man sein Bewusstsein der generell leidvollen, ruhelosen und instabilen Situation des Daseinskreislaufes mit Meditation vertiefen. Der Abgrund des Todes gähnt überall. Innere Getriebenheit und Ratlosigkeit hören nie auf. Das ewige Auf und Ab von Gewinn und Verlust, Lob und Kritik usw. bleibt immer gleich, und jeder ist davon betroffen. Am Ende sterben sowieso alle. Und wieder und wieder wird das gleiche durchlebt. Diese Wahrheit muss man deutlich fühlen. Durch das deutliche Sehen dieser Realität in der Meditation erwächst die Entschlossenheit, dieser Situation von Samsara ein Ende zu bereiten, indem man die Ebene eines Buddhas anstrebt.

Wie verstärkt man nun Bodhicitta durch Meditation? Da gibt es zwei klassische Systeme: I. Bodhicitta-Meditation in 7 Punkten nach Atisha und II. Das Austauschen von sich selbst und den anderen als Geistestraining nach Shantideva, in der Tradition von Nagarjuna und Maitreya.

I. BODHICITTA, „URSACHE UND WIRKUNG ALS ANLEITUNG IN SIEBEN PUNKTEN“ NACH ATISHA: (rgyu 'bras man ngag bdun)

in sieben Schritten wird Bodhicitta aufgebaut:

1. **Das Erkennen der anderen fühlenden Wesen als „Mütter“** (mar bshes)
2. **Das Erkennen der Freundlichkeit und Güte der mütterlichen fühlenden Wesen** (drin dran)
3. **Der Wunsch, das Bedürfnis, die Güte zu erwidern, sich erkenntlich zu zeigen** (drin gzo)
4. **Erfreute Liebe** (yid du 'ong ba'i byams pa)
5. **Großes Mitgefühl** (snying rje chen po)
6. **Entwicklung des reinen höheren altruistischen Entschlusses** (lhag bsam rnam dag gi sems bskyed)
7. **Bodhicitta** (byang chub kyi sems)

Nachdem man sich mit allen zur Verfügung stehenden Argumenten die Verbundenheit mit den Wesen klargemacht hat und wie sie grundsätzlich überwiegend so unendlich viel Gutes im eigenen Leben bedeuten, entwickelt man den Wunsch, diese erwiesenen Wohltaten zurückzuzahlen, und das mit einem freudvollen Gefühl liebender Nähe. Daraus erwächst große Anteilnahme an ihrem Schicksal, großes Mitgefühl, das kein Lebewesen ausschließt, und es unerträglich findet, wenn andere leiden. Und das führt zu dem echten altruistischen Entschluss ohne Selbstbezogenheit, sich für die anderen einzusetzen. Bodhicitta ist dann das Resultat, das Streben nach Erleuchtung aus dem großen Mitgefühl heraus, zusammengesetzt aus all den Einsichten der durchlaufenen vorherigen Geisteshaltungen, die Schritt für Schritt zu Bodhicitta führen.

Wann soll man das üben, wenn nicht jetzt? Natürlich kann man vor der Aufgabe zurückschrecken, alle Wesen als liebende Mütter betrachten zu sollen, besonders wenn man es mit schwierigen Exemplaren im Hier und Jetzt zu tun hat. Daher gilt es, eine überaus große Weite in den Geist zu bringen, in umfassenden Zusammenhängen zu denken. Die Wesen als Mütter anzusehen, bedeutet auch, dass wir lange mit ihnen zu tun haben; schon der Mutter in diesem Leben verzeihen wir Fehlverhalten, Enttäuschungen, nehmen sie hin, aber lassen das Band nicht völlig abreißen. In all den Äonen, die wir miteinander verbringen, ist es sinnvoller, sich auf die erwiesene Güte zu konzentrieren. Zu praktizieren, wenn es schwerfällt, gerade das bringt Fortschritte.

II. Das Selbst mit den Anderen gleichsetzen und austauschen (bdag gzhan mnyam brje).

Es besteht aus zwei Teilen:

1. **Der Erleuchtungsgeist des Sich-Gleich-Setzens mit Anderen** (bdag gzhan mnyam pa'i byang chub kyi sems) und
2. **Der Erleuchtungsgeist des Austauschens von sich Selbst und Anderen** (bdag gzhan brje ba'i byang chub kyi sems)

In diesem System geht es um die Entwicklung einer sogenannten „Vajra-gleichen“-Einstellung im Geist, dem Ich die Vorrangstellung im eigenen Trachten und Sehnen wegzunehmen und durch die Sorge um das Wohl der anderen zu ersetzen. Zunächst muss die unterbewusste Haltung entlarvt werden, dass man sich für etwas Besonderes hält, für jemanden, der besondere Beachtung verdient, besser und mehr ist, als die Anderen. Erkennt, übt man sich darin, sie sich abzugewöhnen, indem man sich die Gleichwertigkeit der Anderen bewusst macht. Dem Wohl der Anderen Priorität einzuräumen, und noch mehr, nämlich sich ihre Probleme aufzubürden, ist äußerst schwierig. Dazu braucht man eine beinharte Vajra-gleiche Entschlossenheit. Dass diese Übung sinnvoll ist, schildert der nachfolgende Vers von Thogme Sangpo:

*Alles Leid kommt von dem Wunsch nach eigenem Glück,
vollkommene Buddhas werden aus dem Gedanken geboren,
anderen zu helfen.*

*Tausche daher dein eigenes Glück
aufrichtig gegen das Leid der Anderen –
So handeln Bodhisattvas.*

Mitschnitt einer Belehrung, Übersetzung Nicola Hernádi



Tibetisches Zentrum

UNTER DER SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA
འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མེད་

TIBETISCHES ZENTRUM E.V.
Hermann-Balk-Str. 106 | 22 147 Hamburg
Tel. 040 64492204 | anmeldung@tibet.de

SEMKYE LING
Meditationshaus des Tibetischen Zentrums e.V.
Lünzener Str. 4 | 29640 Schneverdingen
Tel. 05193 52511 | sl@tibet.de

GESHE PEMA SAMTEN

WWW.TIBET.DE/SOMMERCAMP

GROSSES DHARMA-SOMMERCAMP AUF DEM LAND – mit Sandmandala und Einweihung in Buddha Amitābha

26. JULI – 05. AUGUST 2018

Die tiefgründigen Unterweisungen zur höchsten Stufe des Lamrim werden humorvoll um praktische Alltagsanweisungen ergänzt.

Nähere Infos unter www.tibet.de/sommercamp
Mit Rahmenprogramm für die ganze Familie, tibetischen Speisen und erlebnisreicher Kinderbetreuung.

TEILNAHME
TAGEWEISE
MÖGLICH

FRANK DICK, TZ-TEAM

FAMILIEN-WOCHENENDE MEDITIEREN – AUF VIELE ARTEN MÖGLICH

04. – 06. MAI 2018 (FR. 18 – SO. 13 UHR)

Zusammen mit Kindern und Eltern erforschen und erfahren wir die Vielfalt der Meditationsmöglichkeiten.

Veranstaltungen in der Lüneburger Heide