

BODHICITTA

WIE MAN SEINEN GEIST ZUM JUWEL MACHT

Erläutert anhand des klassischen Systems
der „Anleitung der Ursachen für das
Resultat Bodhicitta in Sieben Schritten“

EINE MEDITATION VON GESHE PALDEN ÖSER

Eine Meditation von Geshe Palden Öser

Zunächst sollten wir uns bewusstwerden, dass wir unsere Bemühungen hier nicht allein für uns unternehmen, sondern dass sie beiden, sowohl uns selbst als auch allen anderen Nutzen bringen sollen. Darüber hinaus sollen sie sowohl in der Gegenwart als auch nachhaltig für lange Zeit in Zukunft positives bewirken; das ist es, was die Mahayana-Motivation ausmacht.

Innerhalb der Überlieferung des Mahayana gibt es zwei Sets an Methoden, wie man Liebe und Mitgefühl im eigenen Geist stärken und zum Anwachsen bringen kann: Zum einen das System der „Erzeugung in 5 Schritten durch das Austauschen der Bevorzugung des eigenen Wohls mit dem der anderen“ und zum anderen das System der „Anleitung in 7 Punkten durch Ursachen und Wirkung“. Das letztere wird hier in Kürze, in einfach nachzuvollziehenden Schritten auf der Grundlage eines Lam Rim-Textes vorgestellt, nämlich dem Werk „Die Essenz des Nektars des Lam Rim“ von Kongpo Yeshe Tsöntü aus dem 18. Jahrhundert.

Wie der Titel es verheißt, geht es um die Ursachen, wie das Resultat Bodhicitta erzeugt werden kann, und sieben aufeinanderfolgende Schritte werden genannt. Sie umfassen sieben aufbauende Techniken, den Geist immer weiter umzuformen. Der erste Schritt lautet:

1. Die Mediations-Weise, alle fühlenden Wesen als Mutter zu erkennen

Es soll geübt werden, alle Wesen sich so nahe und lieb erscheinen zu lassen, wie die eigene Mutter. Das ist alles andere als leicht. Wie sollte es möglich sein, jedes Lebewesen als die eigene Mutter zu betrachten? Die Einflüsse durch die verstörenden Leidenschaften lassen das nicht im Ansatz zu. Aber diese zunächst provozierende Ansage soll dem Zweck dienen, unsere gewohnheitsmäßigen Sichtweisen zu durchbrechen. Dennoch muss sie auch einen realen Hintergrund haben, um das glaubhaft und der Vernunft entsprechend zu können. Buddhismus lehrt, dass wir seit anfangs-



loser Zeit unzählige Geburten durchlaufen haben, und damit haben wir ebenso unzählbar viele Eltern in Anspruch genommen. Es ist nicht möglich, auch nur auf ein Wesen zu zeigen, dass uns in dieser unendlichen Kette von Leben nicht Mutter oder Vater war, oder anders nahe stehend. Wir sehen nur die Mutter dieses Lebens, aber wenn wir darüber tiefer nachdenken und ihn zulassen, wird uns der Gedanke, das wir uns alle schon Mutter waren, nicht mehr abwegig erscheinen und unser Weltbild verändern.

2. Die Meditations-Weise, sich der erwiesenen Güte dankbar zu erinnern

In Tibet wird allgemein gelehrt, wieviel Dankbarkeit und Anerkennung Mütter, die Eltern, verdienen. Das mag nicht in jeder Kultur gleich sein. Dass sie uns das körperliche Leben schenken, wieviel Rücksicht sie bereits in der Schwangerschaft auf uns nahmen, als wenn wir ein empfindliches kostbares Juwel gewesen wären, wie sie für unser Überleben sorgten, und mit Liebe und Lächeln überschütteten, uns nährten und kleideten, unsere kindlichen Verhaltensweisen geduldig ertrugen usw., all das bedenkend, stellt das Verhalten einer guten Mutter etwas sehr Besonderes dar. In Tibet wischten die Mütter früher mangels Zellstofftüchern oft nicht bloß mit der Hand den Schnott der Kinder weg, sondern klärte die blockierte Nase mit dem eigenen Mund... und, mangels Pürrierstab, zerkleinerten sie dem noch zahnlosen Kind eigenständig, im Text heißt es: „ungeachtet der verrotzten Nase, flößt die Mutter dem Kind die vorgekaute Nahrung mit dem Mund ein.“

Wer würde all das für uns getan haben oder jetzt tun, liebevoll uns pflegend, das eklige an uns nicht beachtend? Solche Güte kann man nicht vergessen oder ignorieren. Und dieses Gefühl der Betroffenheit angesichts der erwiesenen Güte ist eine natürliche Regung der Dankbarkeit. Sich der Aufopferung der eigenen Mutter dieses Lebens zu erinnern, und sich zu besinnen, dass in allen Leben die mütterlichen Wesen dies getan haben, darin besteht der zweite Schritt. Er dient dem Erkennen der Verbundenheit und soll helfen, auf die Wesen mit Dankbarkeit blicken zu können.

3. Die Meditationsweise, die erwiesene Güte zu erwidern

Ist solche echte Dankbarkeit vorhanden, ergibt sich sofort das Verlangen, sich für diese Güte mit Taten erkenntlich zu zeigen. Man möchte nach Kräften die Wohltaten, die man selbst empfing, vergelten. Und gerade in einer allgemein so leidvollen Zeit wie der Epidemie von Covid-19 sollte man meditieren, wie schwer die Situation für viele ist, und den Gedanken entwickeln, alles dazu beizutragen, anderen die Situation zu erleichtern, um dies dann im Alltag auch umzusetzen. Und wenn man weiß, dass eine Beendigung solcher Leiden letztlich nur gewährleistet ist, wenn es gelingt, keine karmischen Ursachen mehr dafür zu legen, erweckt das den Wunsch, die Wesen genau dazu zu bringen. Die eigene Praxis von Meditation, Studium und Umsetzung der Lehren im Geist diesem Ziel zu widmen und sie mit Tatkraft auszuführen, sich auf seine Möglichkeiten zu besinnen, wie man aktiv für das Wohl anderer etwas tun kann und es dann anpacken, das ist der dritte Schritt.

4. Die Meditationsweise von Liebe

Kommen all diese Einsichten zusammen, das Erkennen der Wesen als Mütter, das Bewusstsein, wieviel Gutes sie einem tun, und der Wunsch, sich in bester Weise erkenntlich zu zeigen, geht das einher mit einer veränderten Betrachtungsweise der Wesen. Man wünscht sich Wohlergehen für sie, freut sich an ihrem Glück und denkt daran, dass doch alle solches Glück besitzen sollten. Diesen Wunsch nach ihrem Glück empfindet man als echtes inneres Anliegen. Und so denkt man über die Ursachen nach, wie Glück zustande kommt, denn ohne spezifische Ursachen wird es nicht entstehen.

5. Die Meditationsweise von Mitgefühl

Immer wieder zerstören Handlungen, die durch die verstörenden Leidenschaften bestimmt sind, die Chancen auf Erlangen von Glück. Man handelt verblendet in der Annahme, sein Glück zu fördern, stattdessen zerstört man es. Und dieses Wissen führt im Idealfall zu noch mehr Mitgefühl, Nachsicht und Verständnis für das ebenfalls unter dem Einfluss von Verblendung stehende Verhalten der Wesen. Die gesamte Daseinssituation mündet immer wieder im Erleben von Leid. Ob die Leiden von Kälte und Hitze der Höllen, von unstillbarem Durst und Hunger der Hungergeister-Bereiche, der geistigen Beschränktheit des Tier-Bereiches, Geburt, Alter, Krankheit und Tod der Menschen, Kampf, Neid und Streit der Halbgötter und der Bewusstheit des eigenen Niedergangs bei den Göttern, überall trifft man unweigerlich auf Leiden. Wenn man nun voller Liebe die anderen im Glück sehen möchte und klar erkennt, dass es in Samsara kein stabiles Glück gibt, und obendrein das Ausmaß all des Horrors sieht, dem die Wesen in den verschiedenen Existenzen ausgesetzt sind, stellt sich ein tiefes Mitgefühl ein. Dagegen ist das derzeitige Leid der Corona-Krankheit verschwindend gering! Wir verstehen, dass wir alle gleich darin sind, Leid zu fürchten und uns nach Glück zu sehnen, und immer wieder enttäuscht werden. Wissend, dass es der Einfluss der Leidenschaften ist, der uns in diesem Zustand hält, mag der Wunsch aufkommen, sie loszuwerden, aber schnell stellt man fest, dass es sehr schwer ist, ihre Macht zu brechen. Dies mit Meditation bewusst gemacht und vertieft, stellt man fest, dass nur Buddhaschaft den Ausweg bieten kann und wahres Glück bedeutet.

6. Meditations-Weise der besonderen Geisteshaltung

Das Leid der anderen zu empfinden und die Blindheit der beständig wiederkehrenden Verstrickung darin zu erkennen sowie das Verständnis der Ausweglosigkeit, wenn nicht endlich die richtigen Maßnahmen ergriffen werden, führen zu dem Entschluss, diese Situation zu ändern. Man sieht sich in der Verantwortung, nicht untätig zu bleiben, sondern aus seinem gewonnenen Verständnis heraus alle geschickten Mittel zu erlernen und anzuwenden, um den anderen von Nutzen sein zu können, nachhaltig zur Befreiung zu reifen. Für sich selbst allein ist es bereits gravierend, die Chancen darauf jetzt zu vertrödeln, aber die Konsequenzen für andere zu sehen, dass man sie damit auch im Stich lässt, erhöht das Gefühl der Dringlichkeit.

7. Bodhicitta – das Resultat

Über diese einzelnen Meditationsinhalte hat man sich die reale leidhafte Situation der Wesen immer deutlicher vor Augen geführt, die man sonst leicht übersieht. Sich allen Wesen nahe und verbunden zu fühlen, ihnen liebevoll gegenüber zu stehen und mit Trauer ihr Leid zu sehen, führte zu dem besonderen Entschluss, diese Situation nicht ertragen zu können und zu handeln, um sie abzuwenden. Dabei liegt schnell auf der Hand, dass man im Moment über sehr geringe Kräfte verfügt. Gebete allein helfen nicht viel. Wie kann man am besten seine Möglichkeiten steigern, anderen helfen zu können? Zu sehen, dass ausschließlich Buddhaschaft das Optimum an Macht und Durchschlagskraft bedeutet, mit denen anderen wirksam geholfen werden kann, induziert in einem das tiefe Verlangen, diesen Zustand eines Buddha rasch erreichen zu wollen. Denn damit hätte man die besten Mittel, andere zur Befreiung anzuleiten, so wie es ihren individuellen Bedürfnissen am geeignetsten entspricht. Für das Wohl der Wesen strebt man nun dieses schwer zu erreichende Ziel an, die Ebene eines Buddha zu verwirklichen, und unternimmt die Anstrengungen dazu. Und genau dieser spezielle Geist, der erfüllt ist von dem Wunsch, Erleuchtung zu erlangen und dafür alle Mühen auf sich zu nehmen, weil man dem Leiden der anderen damit in bester Weise entgegenwirken kann, das ist diese kostbare altruistische Geisteshaltung von Bodhicitta. Dies ist eine viel größere Weite des Denkens als ein Geist, der nur für sich allein Freiheit von Leid und daher Buddhaschaft anstrebt oder bloß für wenige Nahestehende. Ein Geist, der erfüllt ist mit einer echten Sehnsucht nach dem Wohl ausnahmslos aller unzähligen fühlenden Wesen, hat eine vollkommen anders geartete weite Dimension der Sicht. Das ist eine Stärke des Geistes, die einem Zuversicht verleiht, wann immer man bedrückt ist. Wenn man jetzt in Zeiten von Corona zuhause bleiben muss, und sich deswegen belastet und frustriert fühlt, ist nichts hilfreicher, als die Zeit zu nutzen, und mit ganzer Kraft den Erleuchtungsgest von Bodhicitta zu meditieren. Das wird nachhaltig das Herz weiten und die Kraft vieler guter Potentiale erzeugen; besser kann man diese Zeit nicht verbringen. Der äußere Raum mag beschränkt sein, der innere dagegen ist grenzenlos und erstreckt seine Liebe und sein Mitgefühl auf alle fühlenden Wesen. Der Geist wird von Freude, Wärme und Licht erfüllt, anstatt in der Enge von Sorgen und Unzufriedenheit gefangen zu sein. Und diese gewonnene Weite bleibt einem erhalten auch nach der Zeit der Kontaktsperre durch Corona.