

Gleichheit und Vielfalt, zwei Verbündete in der Schulung des Geistes

HEIKE SCHMICK

These: Gleichheit und Vielfalt sind zwei wichtige Verbündete und existieren in einer gegenseitigen Wechselwirkung – wie die zwei Wahrheiten: Konventionelle und Endgültige Wahrheit.

Unter Gleichheit ist hier folgendes zu verstehen: Alle Lebewesen streben nach Glück und Leidfreiheit. In diesen beiden angeborenen Lebenszielen unterscheiden sich die Lebewesen nicht, sondern sind geeint bzw. gleich. Natürlich sind die Lebewesen durchaus bereit, für Glück kurz- oder mittelfristig auch Leiden in Kauf zu nehmen, aber langfristig gesehen, sind die Ziele Glück und die Freiheit von Leiden. Glück ist mehr als nur frei sein von Leiden. Es bedeutet, sich gut zu fühlen.

„Wir alle, Mensch und Tier, sind eng miteinander verbunden, denn wir wollen kein Leid erfahren, sondern wünschen uns Lebensumstände, aus denen Frieden und Wohlergehen entstehen.“ – *Dalai Lama*

Unter Vielfalt sind die unendlich vielen Wege gemeint, mit denen die Lebewesen diese beiden Lebensziele zu erreichen versuchen – unabhängig davon, ob diese Wege zur Zielerreichung führen oder nicht. In jeder Handlung steckt auch immer der Wunsch nach Glück und Leidfreiheit – egal wie klein und unwichtig oder wie groß und bedeutsam diese sein mag. Sei es das Ausschrauben der Nase, der Kaffee am Morgen oder die Planung der Karriere.

Ich habe überlegt, welche die kleinsten gemeinsamen Nenner aller Lebewesen sind, die keiner Weltreligion noch der Wissenschaft widersprechen, und die in einem gesellschaftlichen Kontext relevant sind. So bin ich bei Glück und Leidfreiheit gelandet. Obwohl wir alle diese beiden Lebensziele haben, sind wir uns dessen nicht bewusst, was in unserem Umgang miteinander sichtbar wird. Wenn ich wirklich erkenne, dass das Han-

deln vom kleinsten Insekt bis hin zu den Menschen von diesen beiden Zielen geleitet wird, dann bekomme ich einen ganz anderen Blick auf meine Alltagserlebnisse. Als Beispiel möchte ich eine weibliche Mücke nehmen:

„Wenn du glaubst, dass du zu klein bist um etwas zu bewirken, versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Zimmer ist.“ – *Dalai Lama*

Ihr Streben nach Fortpflanzung bewegt sie dazu, uns stechen zu wollen. Sie nimmt dafür die Gefahr auf sich, erschlagen zu werden. Für das gestochene Lebewesen – sei es ein Mensch oder Tier – ist der Stich an sich nicht tödlich, jedoch unangenehm und ungewollt. Erkenne ich, dass hinter diesem Verhalten der Mücke keine Boshaftigkeit steckt, dann kann ich Mitgefühl auf der Basis der Gleichheit entwickeln und ohne Wut und Zorn versuchen, mich dem Stich zu entziehen. Mitgefühl heißt, dass ich allen fühlenden Wesen Leidfreiheit wünsche, weil ich erkenne, dass wir uns darin nicht unterscheiden. Es bedeutet nicht, dass ich mich dann bereitwillig stechen lasse. Wenn ich Mitgefühl empfinde, kann ich nicht im gleichen Moment wütend oder zornig auf das Lebewesen sein, so wie ich vermutlich reagiert hätte, ohne daran zu denken, dass ich mir damit selbst schade.

„An Zorn festhalten ist wie Gift trinken und erwarten, dass der andere dadurch stirbt.“ – *Buddha*

Wenn wir genau hinschauen, machen wir diese Erfahrung selbst immerzu: Ist der eigene Geist von Wut, Ärger oder Zorn erfüllt, fühlt man sich schlecht und hat wohlmöglich psychosomatische Symptome – man leidet. Dagegen verursachen Liebe, Freude und Mitgefühl ein angenehmes, positives Gefühl und können sogar Heilungsprozesse im Körper positiv begünstigen, wie wissenschaftliche Studien belegen.



WARUM IST DIES GESELLSCHAFTSRELEVANT?

Der Wunsch nach Glück und Leidfreiheit ist eine säkulare, universelle Wahrheit und sollte in unsere Gesellschaft eine höhere Aufmerksamkeit erhalten, wie z.B. in der Erziehung und Bildung von Kindern und Erwachsenen. Die Erkenntnis, dass alle Lebewesen die übergeordneten gleichen Ziele haben (Gleichheit), bedeutet nicht, dass ich die Wege, die auf den individuellen Umständen resultieren, gutheißen oder unterstützen muss. Hier ergibt sich aus der Gleichheit eine Form von Gleichmut – ohne Anhaftung oder Abneigung anderen Lebewesen gegenüber. Gleichmut sollte aber nicht missverstanden werden. So muss ich mich weder aus Mitgefühl noch aus Gleichmut von der blutsaugenden Mücke stechen lassen, noch muss ich verletzendes oder widerrechtliches Verhalten anderer Mitmenschen tolerieren. Schaffe ich es, in einer gleichmütigen Haltung einzugreifen, dann behalte ich einen klaren Geist und kann die Situation viel besser meistern. Beim Gleichmut ist es wie beim Mitgefühl: Solange ich gleichmütig bin, kann ich nicht zornig, wütend oder ärgerlich sein.

„Gleichmut bedeutet, allen Wesen bedingungslos und unterschiedslos Glück zu wünschen, selbst wenn Sie wissen, dass man Ihnen schaden will.“ – *Dalai Lama*

Dadurch, dass jeder Mensch unterschiedliche Voraussetzungen mitbringt (Anlagen), in unterschiedlichen Umständen (Umwelt) aufgewachsen ist und sich befindet, können die Wege, um Glück und Leidfreiheit zu erreichen, nicht gleich sein, sondern bedingen eine unendliche Vielfalt. Aus der buddhistischen Sichtweise kann man einfach sagen: jeder Mensch (wie auch jedes Lebewesen) hat sein eigenes Karma. Schon allein daraus müssen die Wege zu Leidfreiheit und Glück unterschiedlich und einzigartig sein. Somit bedingt die Gleichheit, zusammen mit den individuellen Voraussetzungen, die Vielfalt der Wege zum Ziel. Dass letztlich viele eingeschlagene Wege nicht zur Zielerreichung führen, ist davon erstmal ausgenommen.

Ein gutes Verständnis von der Gleichheit und der damit verbundenen Vielfalt fördert ein friedliches und harmonisches Zu-

sammenleben in einer multikulturellen und multireligiösen Gesellschaft. Aus diesem Grund wäre es wichtig, diese einfachen Grundgedanken schon früh in der Erziehung und Bildung zu verankern. Damit Erzieher*innen und Lehrkräfte diese Grundgedanken vermitteln können, brauchen sie zuvor selbst ein gutes Verständnis.

WIE ERLANGE ICH DARÜBER EIN GUTES VERSTÄNDNIS?

Theoretisches Wissen allein reicht dafür nicht aus. Um ein gutes Verständnis zu erlangen benötigt es drei Schritte: Zuhören, Nachdenken und Gewöhnung (Meditation). Der erste Schritt des Zuhörens ist das Studium bzw. Lernen, sich einen Überblick verschaffen. Spätestens hier wird die Problematik erfasst und klar umrissen. Denn solange kein Problem erkannt wird, gibt es auch kein Verlangen, etwas zu verändern. Im Studium lerne ich die Argumente kennen, die für und gegen eine sogenannte Arbeitsthese sprechen. Mit Nachdenken ist die Analyse gemeint, oder auch das Überprüfen der These. Für eine gute Analyse werden passende Methoden zur Überprüfung der Argumente benötigt und natürlich das Wissen, wie ich diese Methoden anwenden kann. Ohne einen trainierten und stabilen Geist wird eine effektive Analyse jedoch nicht möglich sein. In der buddhistischen Tradition wird der Geist durch Konzentratione Meditation wie z.B. der Atembetrachtung geschult darin, stabil und ausgeglichen zu sein.

„Wie jedoch entwickelt man solche Resultate des Nachdenkens? Die Methode, über einen Sachverhalt Erfahrungen herbeizuführen, ist die analytische Meditation. Der Sachverhalt wird mit Hilfe von treffenden Zitaten und Argumenten von allen Seiten und Perspektiven umkreist“ – *Phabongkha Rinpoche*¹

¹ Aus: Erfahrungsunterweisungen zum Lamrim, Dargyab Rinpoche, C. Weisshaupt-Günther, Chödzung; 1991 (S. 19)

Der dritte und letzte Schritt wird Meditation genannt. Der tibetische Begriff 'Gom' kann als Meditation oder auch Gewöhnung und 'sich mit etwas vertraut machen' übersetzt werden. Damit sich die Resultate aus dem Nachdenken wirklich in uns verankern können, müssen wir die ersten beiden Schritte des Studiums und des Nachdenkens immer wiederholen, bis ein klares und tiefes Verständnis erlangt wurde. Durch den dritten Schritt der Gewöhnung wird es zu einer Erkenntnis mit der Kraft, den Geist zu verändern.

Der Prozess des Zähneputzens ist ein vergleichbares Beispiel: Anfänglich, wenn wir noch sehr klein sind, putzen unsere Eltern unsere Zähne. Hier fehlt uns noch jegliche Form der Einsicht. Dann kommt eine Phase, wo sie uns Argumente liefern, warum es wichtig ist, dass wir regelmäßig und gründlich unsere Zähne putzen. Diese Argumente reichen anfangs aber nicht aus und daher gibt es meistens noch Regeln und ggf. Sanktionen durch unsere Eltern, wenn wir unsere Zähne nicht putzen. Wir hören Geschichten zum Zähneputzen und sehen Filmchen von Karius und Baktus, benutzen Zahnfärbetabletten, um das Unsichtbare sichtbar zu machen und vieles mehr, bis es uns ins Mark übergegangen ist. Von dem Zeitpunkt an können wir das Haus nicht verlassen, ohne uns vorher die Zähne geputzt zu haben. Wir fühlen uns schmutzig, wenn wir uns nicht regelmäßig die Zähne putzen, und fangen ggf. an, noch mehr als zweimal täglich die Zähne zu putzen. Bis dahin war es allerdings ein langer und, wenn man den Aussagen unserer Eltern trauen darf, hart erkämpfter Prozess.

Genauso müssen wir es auch mit der einfach klingenden These machen, dass alle Lebewesen nach Glück und Leidfreiheit streben und sie sich darin in keiner Weise unterscheiden. Mit einem guten Verständnis nimmt man unweigerlich eine starke Verbundenheit mit allen Lebewesen wahr, auf dessen Grundlage Mitgefühl, Gleichmut und Achtung anderen Lebewesen gegenüber wächst.

„Die Entwicklung von Eigenschaften wie Achtung, Liebe und Mitgefühl sollte das oberste Ziel moderner Erziehung sein! – *Dalai Lama*

DIE VERBINDUNG VON GLEICHHEIT UND VIELFALT ZU DEN ZWEI WAHRHEITEN: KONVENTIONELLE UND ENDGÜLTIGE WAHRHEIT

Vielfalt ist vergleichbar mit der konventionellen Wahrheit, aufgrund welcher uns die Lebewesen als getrennt und als verschieden von uns und anderen erscheinen. Gleichheit wiederum ist vergleichbar mit der endgültigen Wahrheit, der wirklichen Existenz, dem Nicht-getrenntsein von anderen.

„Wenn man diesen grundlegenden Unterschied zwischen Erscheinen und wirklicher Existenz erkennt, versteht man die Funktionsweise unserer Emotionen und Reaktionen auf Objekte und Ereignisse besser.“ – *Dalai Lama*

Wir (gewöhnliche Wesen) können die Gleichheit sowie die endgültige Wahrheit nicht direkt (unmittelbar) wahrnehmen, son-

dern nur über eine gültige Schlussfolgerung – durch Herleitung von logischen Konsequenzen und Gedankengängen (Analyse). Auf der endgültigen Ebene hinsichtlich der letztendlichen Natur aller Dinge unterscheidet sich ein Buddha nicht von einem Insekt oder Mörder. Auf der konventionellen Ebene kann man dagegen von großen Unterschieden sprechen. Auf der konventionellen Ebene gibt es keine zwei Dinge, die komplett identisch sind. Auf der endgültigen Ebene gibt es keine zwei Dinge, die nicht gleich sind. Hier gibt es nur die Leerheit von inhärenter Existenz.

„Durch das Sehen der Wirklichkeit und des Fälschlichen [in Bezug auf] alle Dinge werden zwei Wesensarten der Dinge erfasst. Es wurde gelehrt, dass das Objekt des Sehens der Wirklichkeit die Soheit ist. Das fälschlich Gesehene ist die verhüllte (konventionelle) Wahrheit. – *Chandrakirti*²

Beide Wahrheiten sind keine Gegensätze, sondern nur unterschiedliche Betrachtungsebenen. Die unermessliche Vielfalt auf der konventionellen Ebene ist erst durch die Leerheit von inhärenter Existenz auf der endgültigen Ebene möglich. Die konventionelle Wahrheit und die endgültige Wahrheit benötigen sich gegenseitig. Genauso können die Gleichheit und die Vielfalt nicht ohne das andere existieren.

FAZIT: Wir brauchen keine Angst vor der Vielfalt noch vor der Gleichheit zu haben. Im Grunde genommen sind sie zwei Seiten einer Medaille, wo das eine nicht ohne das andere existieren kann. Wenn wir dies selbst erkennen und erfahren, dann wird sich unsere eigene Welt stark verändern. Wenn wir dies dann noch Kindern, Jugendlichen und anderen Erwachsenen in einem säkularen Kontext weitervermitteln, dann können wir damit die ganze Welt verändern.

„Der Weg zu geistiger Veränderung steht allen Menschen offen, ob sie nun gläubig sind oder nicht.“ – *Dalai Lama*

Heike Schmick, geboren 1979, praktiziert und studiert buddhistische Philosophie seit 2001. Sie ist Absolventin der ersten Ausbildung zur/zum MeditationslehrerIn (2. Durchgang startet im August 2021), aktuell Studentin im Vollzeitstudium der buddhistischen Philosophie (Dharma-Kolleg <https://www.tibet.de/dharma-kolleg/index.html>) und angestellt als Bildungsreferentin seit 2013 im Tibetischen Zentrum e.V. in Hamburg. Zuvor war sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Bewegungs- und Sportpädagogik der Universität Hamburg und in einer offenen Kinder- und Jugendeinrichtung tätig.

2 Chandrakirtis Eintritt in den Mittleren Weg (Madhyamikavatara) Vers 6.23 (Ins Deutsche übersetzt von Geshe Kelsang Wangmo) <http://de.dalailama.com/assets/pages/Chandrakirti-Madhyamikavatara-Eintritt-in-den-Mittleren-Weg-German.pdf>