

»Zornvolle«

Aktivitäten eines Buddha zum Wohle der Wesen

von
Geshe
Thubten
Ngawang

Im Rahmen des Arbeitskreises »Psychologie und Buddhismus« im Tibetischen Zentrum erläuterte Geshe Thubten Ngawang die Bedeutung »zornvoller« Gottheiten. Wir veröffentlichen im folgenden Auszüge aus dem Vortrag und der anschließenden Diskussion.



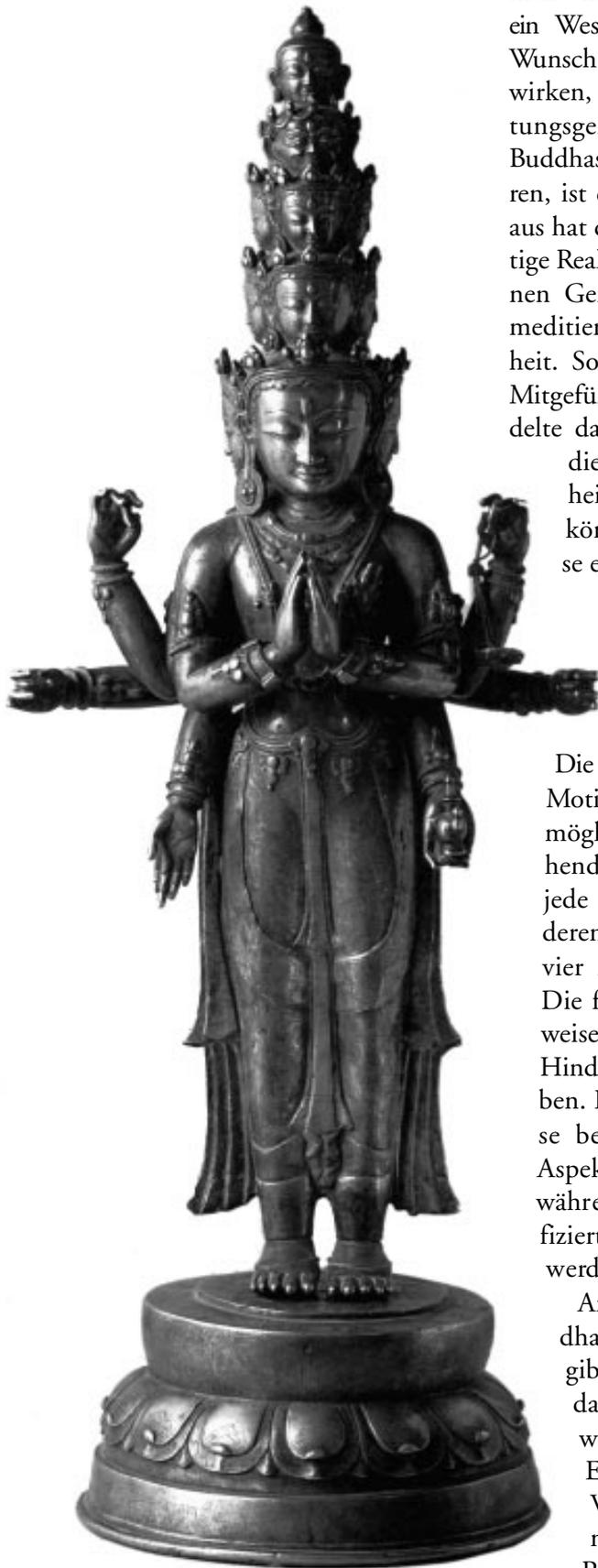
Bilder »zornvoller« Gottheiten werden eigentlich nicht in der Öffentlichkeit gezeigt. Da heutzutage viele Abbildungen zu sehen sind, möchten wir mit diesem Artikel ein korrektes Verständnis über diese tantrische Lehre vermitteln.

Die Buddhas üben vier verschiedene Arten von Heilsaktivität aus: die befriedende, die ausweitende, die machtvolle und die »zornvolle« Aktivität (auch kraftvolle oder heftige genannt). Die Gottheiten, wie man sie im Buddhismus findet, sind nicht mit Gott im Sinn eines Schöpfers zu verwechseln. Alle Formen von Gottheiten, die man im Buddhismus und speziell im Tantra findet, sind letztlich in ihrem Wesen eins mit dem

historischen Buddha Śākyamuni, der in Indien als Mönch gewirkt hat. Das letzte Wesen von Buddha Śākyamuni ist nicht so, wie viele es sich vorstellen — ganz grobstofflich und auf einen Körper begrenzt. Der Buddha kann sich in jeder denkbaren Form zeigen, die anderen von Nutzen ist. Auf einer tiefgründigeren Ebene sollte man verstehen, daß es sich bei einem Buddha um einen Weisheitskörper handelt. Ausgehend

von diesem kann ein Buddha die verschiedensten Körper annehmen — sowohl friedvolle als auch andere Erscheinungsformen.

Der Weisheitskörper eines Buddha existiert nicht seit Anbeginn, quasi beständig, so wie man sich in anderen Religionen die Existenzweise eines Gottes vorstellt. Der Buddha hat sich vielmehr von einem gewöhnlichen Lebewesen, wie wir es sind, zu einem Buddha entwickelt. Er war



Die Buddhas führen ihre Heilsaktivität entsprechend den Veranlagungen der Schüler aus. Mahākaruṇa, der Buddha des Mitgefühls beispielsweise, erscheint in friedlicher Gestalt. (Privatsammlung G.-W. Essen)

nicht immer ein Buddha, sondern ein Wesen, das Mitgefühl und den Wunsch, zum Wohl der anderen zu wirken, entwickelt hat. Der Erleuchtungsgeist, d.h. das Streben nach Buddhaschaft zum Wohle der anderen, ist die eine Seite. Darüber hinaus hat der Buddha über die endgültige Realität, die Leerheit seines eigenen Geistes und aller Phänomene, meditiert. Dies ist die Seite der Weisheit. So entwickelte er schrittweise Mitgefühl und Weisheit und verwandelte dadurch alle Befleckungen in die endgültige Natur, die Leerheit. Dadurch ist der Weisheitskörper eines Buddha schrittweise entstanden.

Die vier Aktivitäten eines Buddha

Die Weisheit zusammen mit der Motivation, anderen zu helfen, ermöglicht es dem Buddha, ausgehend von seinem Weisheitskörper jede Form anzunehmen, die anderen Wesen nützlich ist, und die vier Aktivitäten durchzuführen. Die friedvolle Aktivität beispielsweise befriedet Krankheiten und Hindernisse und verlängert das Leben. Der Übende selbst kann diese befriedenden, mitleidvollen Aspekte in sich entwickeln, die während der Meditation, personifiziert in der Gottheit, vorgestellt werden.

Andere Aktivitäten des Buddha sind die ausweitenden. So gibt es Gottheiten, die speziell das Leben verlängern, wie die weiße Tārā und Amitayus. Eine andere Gottheit ist Vaiśravaṇa, die im Zusammenhang mit weltlichem Reichtum oder der Ausweitung von materiellen Dingen steht.

Weiterhin gibt es die machtvollen Aktivitäten, die nicht unbedingt von einer Gottheit selbst durchgeführt werden müssen. Der Buddha kann die Erscheinung eines gewöhnlichen

Wesens annehmen. Solche Geschichten gibt es auch aus dem Leben des Buddha Śākyamuni: Es gab einen König, der sehr stolz auf sein Lautenspiel war. Der Buddha sah, daß der König aufgrund seines Stolzes Hindernisse hatte, den Dharma anzunehmen. So erschien der Buddha als Bettler mit einer Laute am Tor des Königs. Durch irgendwelche Umstände ließ der König ihn tatsächlich vor, und sie veranstalteten einen Wettbewerb im Lautespielen. Der König dachte natürlich, daß er leicht gewinnen würde. Erst spielte der König, und er spielte sehr gut, dann spielte der Bettler, der eigentlich der Buddha war. Es heißt, daß er wunderschön spielte, und zur Demonstration seines außergewöhnlichen Könnens schnitt er dann eine Seite nach der anderen auf seiner Laute durch und spielte immer noch sehr schön. Irgendwann hatte er auch die letzte Seite durchgeschnitten und spielte immer noch wunderschön. Das brach den Stolz des Königs, und er richtete sich mit ganzer Kraft auf den Dharma. Der Buddha hat dem König gezeigt, daß es für seinen Stolz keinen Grund gab und ihn so zum Dharma gebracht.

Innerhalb dieser machtvollen Aktivität nehmen manche Gottheiten eine äußerlich zornvolle Erscheinung an. Auch dazu gibt es eine Geschichte: In Südindien soll es einen Ort geben, wo der Herr des Todes, Yama, wohnt. Der Buddha hat, um Yama zu bezwingen, selbst eine Form angenommen, die äußerlich der von Yama ähnlich ist: Es ist Yamāntaka mit 16 Beinen und vielen »zornvollen« Aspekten. Dann ging er zu Yama, der in einem eisernen Gebäude wohnt, und begrub dieses unter seinen 16 Beinen. Hier hat der Buddha sich also in einer sehr machtvollen, äußerlich heftigen Form gezeigt. Damit hat er Yama überwunden, so daß er nicht mehr der Lebenskraft und dem Karma der Lebewesen schaden konnte. Diese Geschichte wird im Yamāntaka-Tantra erzählt.

»Zornvolle« Gottheiten entstammen dem Weisheits- körper des Buddha

Wenn wir von »zornvollen« Aktivitäten sprechen, kann man das nicht wörtlich nehmen, weil es sich hier nicht wirklich um Zorn handelt. Die Gottheiten sind aus dem Weisheitskörper eines Buddha hervorgegangen, der aus Mitgefühl und Weisheit entstanden ist. So sind die »zornvollen« Gottheiten nicht von Zorn bewegt, sondern von Mitgefühl. Sie zeigen sich nur in dieser »zornvollen« Form, um bestimmte Handlungen zum Wohl der Wesen durchzuführen. Es ist niemals ihre Absicht, einem Wesen Leid zuzufügen, wie dies beim Zorn normalerweise der Fall ist. Die Gottheiten sind immer bemüht zu helfen, sie schaden anderen nicht.

Im Mahāyāna-Buddhismus werden einige Ausnahmesituationen beschrieben, in denen weit fortgeschrittene Bodhisattvas die Möglichkeit haben, wenigen Wesen zu schaden, um viele andere zu retten. Zur Durchführung solcher Handlungen braucht man natürlich eine aggressive Energie. Die Motivation ist jedoch, Lebewesen zu retten, und die Handlung ist von Weisheit getragen; der Bodhisattva überblickt die Situation vollständig. Dies kommt in der Geschichte von dem Fährmann zum Ausdruck, der wußte, daß einer der Passagiere das Schiff versenken wollte; er tötete diesen Passagier, um die anderen zu retten. Der Fährmann war ein Bodhisattva, also eine Person, die vollständig von Mitgefühl bewegt ist. Ein Bodhisattva kann sich in Ausnahmefällen in diesem Sinne zornvoll verhalten.

Ziel der Praxis: Die Leidenschaften unterjochen

Die Hauptaufgabe einer zornvollen Erscheinung ist es, die sogenannten vier Māras (Leidenschaften, Tod, die befleckten Aggregate von Körper und

Geist sowie Dämonen) zu überwinden. Unter den vier Māras, die im Buddhismus als das Übel schlechthin gelten, sind vor allem innere Vorgänge in den Lebewesen zu verstehen. Diese inneren Fehler sind die Objekte des »Zorns«.

Den größten Schaden verursacht der Māra der Leidenschaften; es sind die Geistesplagen wie Gier, Haß und Unwissenheit, es sind die Hindernisse vor der Allwissenheit und die Hindernisse vor der Befreiung. Eine andere Form von Māra ist der Tod selbst; dieses Leiden des Todes wird durch den Dharma überwunden. Der Māra der Aggregate ist ein weiteres Hindernis. Wir haben im Moment einen befleckten Körper und Geist, d.h. unsere Aggregate sind aus unreinen Ursachen entstanden. Mit der Erleuchtung erlangt man reine Aggregate. Schließlich gibt es den Māra von Dämonen; diese sind nicht-menschliche Wesen, die anderen Wesen schaden können. Sie werden in der Form überwunden, daß sie zumindest dem Praktizierenden selbst nicht mehr schaden können. Der Buddha gibt dafür ein Beispiel: Er saß unter dem Erleuchtungsbaum, und Māra wollte ihn angreifen. Der Buddha hatte seinen Geist jedoch so gereinigt, daß Māra ihm nicht mehr schaden konnte. Die zornvolle Erscheinung der Gottheiten symbolisiert ihre Kraft, die inneren Hindernisse, besonders Leidenschaften, zu überwinden. Wer diese »zornvollen« Aspekte und Werkzeuge hat, ist in der Lage, die Leidenschaften zu unterjochen.

Weltliche und überweltliche Gottheiten

Warum gibt es so viele verschiedene Formen von »zornvollen« Gottheiten? Der Grund ist, daß die Lebewesen verschiedenste Veranlagungen haben. Nicht jede Erscheinungsform ist für alle Praktizierenden gleichermaßen zur Meditation und Visualisation geeignet. Jeder hat, seinen Mög-



Der Tod durch die Macht von Taten und Leidenschaften ist eines der vier »Māras«, der Grundübel unserer leidhaften Existenz im Daseinskreislauf. Zornvolle Erscheinungen von Buddhas symbolisieren ihre Kraft, diese Übel vollständig zu überwinden.

lichkeiten und Anlagen entsprechend, einen Bezug zu einer bestimmten Gottheit.

Die Gottheiten entstehen immer aufgrund verschiedener Ursachen: Auf der einen Seite ist eine Weisheitsgottheit wie der Buddha, auf der anderen Seite ein Lebewesen, das Hilfe braucht und verschiedene Wünsche und Anlagen hat. Diese Umstände zusammengenommen bewirken, daß eine Gottheit sich in einer bestimmten Form manifestiert.

Man sollte weltliche und überweltliche Gottheiten nicht verwechseln. Diese Verwechslung kommt leider auch in der Wissenschaft immer noch vor. Es gibt sogenannte Dämonen oder Geistwesen, die zum Dharma bekehrt worden sind und die dann als eine Art Beschützer auftreten. Das hat zum Beispiel Padmasambhava in Tibet durchgeführt, lange nach dem Nirvāṇa des Buddha. In Tibet gab es zu jener Zeit gewöhnliche, schädigende Wesen, die von Padmasambhava zum Dharma bekehrt worden sind. Aufgrund ihrer besonderen Kräfte beschützen sie nun den Dharma. Die Wissenschaftler verwechseln solche Wesen manchmal mit überweltlichen Gottheiten, die vollkommene Buddhas sind wie beispielsweise Yamāntaka.

An den Symbolen der Gottheit ist abzulesen, ob es sich um eine weltliche oder eine überweltliche Gottheit handelt. Wenn die Gottheit fünf Totenschädel als Schmuck auf ihrem Haupt trägt, ist das ein Zeichen dafür, daß sie die fünf Buddhafamilien in sich verwirklicht hat. Weltliche Gottheiten tragen keine Totenschädel. Auf den Darstellungen des Lebensrades wird Yama von den Künstlern immer wieder mit fünf Totenschädeln dargestellt — das ist falsch, und ich bemühe mich seit Jahren darum, dies zu berichtigen. Wo immer man diese Bilder sieht, handelt es sich um eine falsche Zeichnung. Yama ist keine überweltliche Gottheit, und somit sollte man ihn auch nicht mit einem Totenschädel auf sei-

nem Haupt zeichnen. In dem Heft der dharma edition über den Da-seinskreislauf (Geshe Thubten Ngawang. Das Rad des Lebens. Hamburg 1993) habe ich die Darstellung von Yama korrigieren lassen, denn Yama ist kein Buddha, sondern ein Schädiger.

Der schnelle Pfad zur Buddhaschaft

Im tantrischen Buddhismus werden besondere Meditationen erklärt, in denen der Übende sich selbst als Gottheit vorstellt. Die Praktizierenden müssen allerdings als Voraussetzung für diese Meditationen Erfahrungen im Allgemeinen Mahāyāna haben und den »Stufenweg zur Erleuchtung« (Lamrim) gut kennen und beherrschen. Auf der Grundlage dieser Vorbereitungen darf ein Schüler, der eine Initiation erhalten hat, sich selbst als Gottheit vorstellen. Damit erlangt er eine ganz besondere Kraft, die eigenen Leidenschaften zu besiegen.

Normalerweise betrachten wir uns als gewöhnliche Lebewesen, behaftet mit Fehlern und im Besitz eines befleckten Körpers. Im tantrischen Buddhismus übt man eine andere Sichtweise: Man visualisiert seinen eigenen Körper und Geist als Körper und Geist einer Gottheit, um dadurch sehr schnell diesen Zustand zu erreichen. Solange man daran festhält, daß man ein begrenztes Wesen mit vielen Fehlern ist, wird es kaum möglich sein, daß man tatsächlich sehr schnell ein Buddha wird. Aber wenn man sich selbst als Gottheit vorstellt und sich schon auf gewöhnlicher Stufe mit dieser Gottheit identifiziert, dann ist das die tantrische Methode, die auch als schneller Pfad zur Buddhaschaft bezeichnet wird. Natürlich muß man die Grundlagen kennen, denn das Tantra ist die höchste Dharma-Praxis.

Als Bedingung ist vor allem der Erleuchtungsgeist sehr wichtig. Der Praktizierende muß eine korrekte, rei-

ne Motivation haben, die vor allem in dem Wunsch besteht, zum Wohl der anderen die Buddhaschaft zu erreichen. Auf dieser Grundlage ist er berechtigt und befähigt, den tantrischen Weg zu gehen. Die übliche Vorgehensweise ist, daß man eine sehr intensive Beziehung zu einem qualifizierten geistigen Lehrer aufnimmt und eine Initiation nimmt — beides ist die Basis für die tantrische Praxis schlechthin.

Eine Initiation besteht hauptsächlich darin, daß der qualifizierte Lama, den man als Gottheit visualisiert, und der Schüler, der sich selbst ebenfalls als Gottheit vorstellt, gemeinsam eine Meditation durchführen. Mit der Initiation werden Anlagen dafür gelegt, daß der Schüler tatsächlich später diese Gottheit verwirklichen kann. Wenn er auf dieser Grundlage die mit der Initiation verbundenen Verpflichtungen gut einhält (zum einen bestimmte Gelübde und ethische Bindungen sowie zum anderen die Verpflichtung, regelmäßig über die Gottheit zu meditieren), ist die tantrische Praxis sehr wirksam. Man muß die Meditationen jedoch regelmäßig durchführen, denn es hätte keinen Zweck, eine Initiation zu nehmen, wenn man nicht jeden Tag daran weiter arbeitet.

Göttlicher Stolz — Ursache für den Buddhakörper

Ein entscheidender Aspekt in der tantrischen Praxis ist es, den sogenannten göttlichen Stolz hervorzubringen, das heißt, man visualisiert sich selbst als Gottheit und denkt in diesem Moment, daß man diese Gottheit wirklich ist. Dies ist jedoch kein weltlicher Stolz, sondern eine in der Meditation hervorgebrachte, nicht-leidenschaftsverbundene Form des Stolzes. Dieser göttliche Stolz führt dazu, daß man sich mit der Gottheit und ihren Tugenden identifiziert, und das ist etwas sehr Positives. Wenn man die entsprechenden Initiationen hat, kann man diesen göttlichen Stolz ent-



Yāma, der Herr des Todes, der den Daseinskreislauf in seinen Klauen hält, ist nicht zu verwechseln mit einer »zornvollen« Gottheit. »Zornvolle« Gottheiten sind Buddhas, die diesem Kreislauf des Leidens gerade ein Ende bereiten.

wickeln; man nennt diese Praxis die Selbsthervorbringung.

Am Anfang handelt es sich natürlich nur um eine Vorstellung. Der Meditierende stellt sich vor, er wäre die Gottheit, auch wenn er es noch nicht ist. Diese Meditation ist die Grundlage dafür, daß man den vollkommenen Zustand tatsächlich verwirklicht. Zwei Aspekte sind in dieser Meditation wichtig: der göttliche Stolz und die klare Erscheinung.

Man visualisiert sich also als Gottheit und entwickelt während der Meditation das Bewußtsein und die Überzeugung, daß man die Gottheit

ist. Zudem bringt man eine klare Erscheinung hervor: Man sieht die gesamte Umgebung und alle Symbole der Gottheit als rein an und stellt sich die Gottheit im Maṇḍala, dem göttlichen Palast, vor. Wichtig ist, daß man nicht nur die körperliche Erscheinung des Buddha visualisiert, sondern auch die Umgebung als göttlich ansieht. Das ist die Voraussetzung dafür, daß man später, wenn man ein Buddha geworden ist, tatsächlich eine göttliche Umgebung hat. Es reicht nicht aus, über den Körper zu meditieren, sondern man muß alles, was man wahrnimmt, als

göttlich ansehen. Für die tantrische Praxis ist die unreine Erscheinung das größte Hindernis. Man versucht immer, alles als rein wahrzunehmen, obwohl es im Moment noch keineswegs rein ist. So übt man sich in der Meditation und außerhalb, wann immer man es vermag.

Man nennt das tantrische Fahrzeug oder Vajrayāna auch den schnellen Pfad, weil diese Mittel — die Hervorbringung des göttlichen Stolzes und der reinen Erscheinung —, wenn man sie tatsächlich beherrscht, perfekte Mittel sind, um die Buddhaschaft zu erreichen. Es sind die schnellsten und effektivsten Methoden, die der Buddhismus kennt. Wenn man die entsprechenden Voraussetzungen hat, verläuft dieser Pfad schnell, verglichen mit anderen Praktiken im Buddhismus. Die inneren Hindernisse und Leidenschaften lassen sich auf diese Weise sehr schnell überwinden.

Die Handattribute der Gottheiten wie Waffen und Weisheitsschwerter bei »zornvollen Buddhas« sind Symbole für die Methoden und Eigenschaften, die man benötigt, um die inneren Hindernisse tatsächlich zu überwinden. So wie man in der äußeren Welt mit Waffen etwas zerstört, besiegt man mit der geistigen Entwicklung im wesentlichen die inneren Māras und nicht äußere Feinde.

Frage: Ich kenne Buddhisten, die nach Padmasambhava praktizieren und regelmäßig eine Pūjā machen, in der sehr viele Schutzgottheiten angerufen werden. Handelt es sich in diesem Fall um weltliche oder überweltliche Gottheiten?

Geshela: Ich weiß nicht genau, zu wem die Buddhisten dort beten. Der Dalai Lama sagt oft, daß es für uns hier im Westen nicht notwendig ist, uns zu viel mit Schutzgottheiten zu beschäftigen. Das heißt nicht, daß jemand, der schon diese Praxis macht, damit aufhören sollte. Grundsätzlich ist es für Praktizierende, die wenig Kenntnis vom Dharma haben, nicht angebracht, sich ständig mit solchen

»zornvollen« Schutzgottheiten zu beschäftigen. Den besten Schutz bietet die korrekte Dharma-Praxis. Atiśa hat zu den Tibetern gesagt: »Wir haben damals in Indien eine Gottheit meditiert und damit alle verwirklicht. Ihr Tibeter meditiert 100 Gottheiten und verwirklicht nicht eine einzige!«

Frage: Was ist der Saṃbhogakāya?

Geschela: Der Saṃbhogakāya entsteht gleichzeitig mit der Buddhaschaft, wie auch die anderen Körper des Buddha. Er ist die körperliche Erscheinung des Dharmakāya, des höchsten Weisheitsbewußtseins eines Buddha. Wir können den Saṃbhogakāya nicht direkt sehen, denn es ist ein feinstofflicher Körper, den nur Bodhisattvas auf hohen Ebenen wahrnehmen können.

Frage: Soll man Aggressionen nach außen zeigen?

Geschela: Im Buddhismus wird normalerweise gelehrt, daß man seinen Zorn nicht nach außen bringen, sondern ein Gegenmittel anwenden sollte, so daß man ihn langsam überwinden kann. Ich halte es aber nicht für ausgeschlossen, daß in einer Therapie-Situation, die quasi eine überschaubare Situation ist, die Möglichkeit besteht, Aggressionen auch herauszulassen und dann über sie hinauszugehen. Man wird letztlich den Zorn jedoch nur mit einem Gegenmittel überwinden können. Es ist ähnlich wie bei einer Krankheit, z.B. Tuberkulose: Wenn sie noch nicht voll ausgebrochen ist, kann man sie mit Medikamenten bekämpfen.

Frage: Wenn ich eine »zornvolle« Gottheit visualisiere und versuche, mich mit ihr zu identifizieren, kann ich meines Erachtens dieses Bild nur dadurch erzeugen, daß ich an meine eigenen aggressiven Potentiale anknüpfe. Ich richte dann diese Aggressionen nicht gegen einen äußeren Feind, sondern bringe sie in einen anderen Kontext. Durch diese Übung müßte es gelingen, diese Energien zu transformieren.

Geschela: Man kann diese Praxis auch ohne Leidenschaften durchführen.

Wenn man sich als Gottheit visualisiert und bestimmte Waffen in seinen Händen hält, vernichtet man damit gerade die Leidenschaften. So sollten in der Meditation keine Leidenschaften aufkommen, die auf falscher Vergegenwärtigung beruhen, sondern im Gegenteil: Man faßt in dem Moment den Entschluß, die Leidenschaften zu zerstören. Das ist ein heilsamer Geistesfaktor und nicht der gewöhnliche Zorn.

Vielleicht baut diese Entschlossenheit auf früheren Erfahrungen von Zorn auf. Aber der Gedanke: »Ich nehme diese Waffen und zerstöre jetzt meine Leidenschaften«, ist richtig, und er ist ganz anders motiviert als normaler Ärger. Zwar heißt es »zornvolle Gottheit« oder »zornvoller Geist«, aber das Objekt des Zorns sind die Leidenschaften. Der gesamten Meditation liegt die Absicht zugrunde, die Hindernisse im eigenen Geist zu vernichten. Darüber hinaus ist sich der Übende jederzeit bewußt, daß der eigene Zorn, das Objekt des Zorns und die »zornvolle« Handlung vollkommen leer sind von jeder eigenständigen Selbstexistenz. Sie existieren nur aufgrund von Benennungen und haben eine völlig abhängige Existenz. Dies versucht man sich in der Meditation ebenfalls deutlich zu machen. Dadurch wird der Geist wiederum in eine andere Bahn gelenkt als im gewöhnlichen Leben.

Frage: Wenn jemand eine »zornvolle« Gottheit meditiert, müßte das Resultat sein, daß er die eigenen Māras besiegt, d.h. er müßte friedfertiger und freundlicher werden. Wenn er tatsächlich aber aggressiver und arroganter wird, kann man dann davon ausgehen, daß die Meditation nicht gut gelaufen ist?

Dschampa Tendzin: Das ist richtig. Der Geist wird friedlicher und disziplinierter, wenn man über »zornvolle« Gottheiten meditiert. Ich habe gehört, daß sich zum Beispiel in der Gestalttherapie einiges verändert hat: Wo man sich früher vorstellte, daß man zum Beispiel auf die Eltern ein-

schlägt, stellt man sich heute vor, daß man auf seine alten Muster einprügelt. Diese Methode empfinde ich persönlich nicht als Gegensatz zum Dharma, und es gibt Textstellen, z.B. bei Śāntideva, in denen erklärt wird, daß man gegen seine Leidenschaften eine »Schlacht« vollführen soll. Dort wird das Wort Zorn gebraucht, aber es ist nicht wirklich Zorn. In der buddhistischen Überlieferung sind Beispiele dafür genug vorhanden, daß man mit aller Entschlossenheit seine Leidenschaften so bekämpft, wie man äußere Feinde bekämpft.

Frage: Die traditionelle Psychotherapie sagt oft: Wenn man eine gestaute Energie herausläßt, wird sie sich erschöpfen, und die Blockade verschwindet, so daß man mehr Kraft für positive Dinge hat.

Dschampa Tendzin: Diese Auffassung wird im Buddhismus nicht akzeptiert. Der Haß wird nicht weniger, um so mehr man ihn zeigt, sondern er wird zunehmen, und seine Samen werden gestärkt. Es wird zu neuen Blockaden kommen, und der Haß wird sozusagen zur Gewohnheit. Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Meditationsmeister, würde zum Beispiel nicht einmal akzeptieren, daß man in der Therapie auf ein Kissen einschlägt. Er sagt, daß die Tendenz, andere Menschen zu verprügeln, zunimmt, je mehr man auf ein Kissen einschlägt. Allerdings denke ich, ist noch die Frage, für welches Objekt das Kissen steht. Wenn es die eigenen Eltern sind, würde ich aus buddhistischer Sicht sagen, daß man in die falsche Richtung geht. Wenn man das Kissen aber als die eigenen fehlerhaften Muster und Hindernisse ansieht, finde ich es eigentlich unproblematisch.



Aus dem Tibetischen von Gelong Dschampa Tendzin (Oliver Petersen), bearbeitet von Birgit Stratmann.