

# Das Verletzen anderer aufgeben

Geshe Thubten Ngawang



*„Begehe auch nicht eine negative Handlung,  
übe in rechter Weise heilsames Tun,  
und zähme deinen Geist:  
Das ist die Lehre des Erwachten.“  
(Buddha Śākyamuni)*

In einem Text des großen Kadampa-Geshes Trolungpa heißt es, daß man sich auf der Grundlage der korrekten Ansicht des Abhängigen Entstehens einwandfrei und mit großem Enthusiasmus in der Ethik übt. Die Ansicht des Abhängigen Entstehens kann grundsätzlich in zwei Punkte unterteilt werden: die einwandfreie Sichtweise im Hinblick auf Weltliches und auf Überweltliches. Die einwandfreie Sichtweise im Hinblick auf Weltliches ist die Erkenntnis der Abhängigkeit von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma). Wir müssen verstehen lernen, daß aus heilsamen Taten Glück resultiert und aus negativen Taten Leiden folgt und entsprechend dieser Gesetzmäßigkeit handeln. Alle Lebewesen streben vom Grund ihres Herzens danach, Glück zu erlangen und auch das geringste Leiden zu vermeiden. Dies ist jedoch nur möglich, wenn sie auch die Ursachen schaffen, Glück zu erleben.

Im berühmten Sūtra namens „König der Konzentration“ heißt es sinngemäß: Lebewesen sterben und wechseln in eine andere Welt über, aber es ist nicht zu beobachten, daß sie völlig unabhängig wiedergeboren würden. Es gibt kein Wesen, das eigenständig, aus sich selbst heraus existieren und die Prozesse von Tod und Wiedergeburt durchlaufen würde. Alle Erfahrungen

und Veränderungen kommen aufgrund des Karma zustande, also der Handlungen, die eine Person in der Vergangenheit angesammelt hat. Gute Handlungen, auch „weißes Karma“ genannt, ziehen angenehme Erfahrungen und Wiedergeburten in höheren Daseinsbereichen nach sich, negative Handlungen, die sogenannten „schwarzen Handlungen“ haben unangenehme, schmerzhaft Erfahrungen und Wiedergeburten in niederen Existenzbereichen im Gefolge. So wachsen aus jeder Handlung bestimmte Früchte heran.

*Negative Handlungen von  
Körper, Rede und Geist  
sind wie eine Zielscheibe.  
Haben wir eine solche  
Zielscheibe aufgestellt,  
können andere uns mit  
ihren Pfeilen Schaden  
zufügen.*

Geshe Tschängawa sagt: Alle Dharmas lassen sich zu zwei Arten zusammenfassen: Das Aufgeben des Schädigens anderer und das Erwirken ihres Wohls und Nutzens. In diesen beiden

Übungen ist der gesamte Dharma enthalten. Dabei kommt der Tugend der Geduld eine besondere Bedeutung zu, denn aus Mangel an Geduld fügen wir anderen Schaden zu. Wenn uns jemand schadet, zum Beispiel beschimpft, reagieren wir normalerweise mit Ärger. Wir möchten den uns zugefügten Schaden vergelten und sinnen darüber nach, wie wir unsererseits den anderen verletzen können. Um diese Spirale aus Ärger und Wut zu durchbrechen, müssen wir uns in Geduld üben. Verfügen wir nicht über die Fähigkeit des Ertragens, werden wir unweigerlich der Person schaden, auf die wir ärgerlich sind. Wir haben in diesem Fall gar keine andere Möglichkeit, als uns so zu verhalten. Unter dem Eindruck des Ärgers wird es uns erst recht unmöglich sein, irgendeinen Nutzen für den anderen zu bewirken oder ihm zu helfen. Üben wir uns dagegen in Geduld und geben das Schädigen anderer auf, gibt es nichts anderes, was wir noch zu praktizieren hätten. Das bloße Aufgeben des Verletzens ist völlig ausreichend.

Entsprechend den Lehren des Kadampa-Geshe Tschängawa gibt es vier Methoden, um diese Tugend der Geduld zu üben und zu meditieren: Erstens Geduld üben wie in dem Vergleich vom Pfeil, der auf ein Ziel trifft. Zweitens Geduld praktizieren durch

die Entfaltung von Mitgefühl und liebevoller Zuneigung. Drittens Geduld lernen wie in einer Meister-Schüler-Verbindung. Viertens die Methode der Erkenntnis der endgültigen Realität.

Die erste Methode wird anhand eines Vergleichs vom Pfeil und der Zielscheibe erläutert. Stellt man eine Zielscheibe auf, kann der abgeschossene Pfeil ins Schwarze treffen. Ohne eine Zielscheibe ist dies nicht möglich. Die Zielscheibe symbolisiert hier die Handlungen von Körper, Rede und Geist, die man in früheren Leben begangen hat. Unser Karma stellt gewissermaßen ein Angriffsziel dafür dar, daß Pfeile, sprich Schaden in Form von Herabwürdigungen oder Beschimpfungen anderer, uns überhaupt treffen können. Hätten wir nicht durch unser Karma eine Zielscheibe aufgestellt, würden andere uns auch keinen Schaden zufügen können. In diesem Punkt bedenkt man die eigene Verantwortung dafür, Leiden zu erleben. In schwierigen Situationen kann man auf der Basis dieser Kontemplation die Fassung bewahren, ohne mit Vergeltung zu reagieren.

Für Leiden, die wir in diesem Leben durch andere erfahren, haben wir selbst in vergangenen Existenzen die Ursachen gelegt, indem wir anderen schaden. Aus diesem Grund ist es völlig unangebracht, auf andere ärgerlich zu werden. Der indische Meister Śāntideva sagt dazu: Wenn man andere nicht schädigt, wird kein einziger da sein, der einem Schaden zufügt. Man erlebt Verletzungen durch andere in genau dem Maße, in dem man zuvor andere verletzt hat. In welcher Form auch immer wir anderen zugesetzt haben, ob wir andere geschlagen oder beschimpft haben, wir werden gleiches an uns selbst erleben, weil Ursachen und Wirkungen grundsätzlich in ihrer Art übereinstimmen. Diese Gesetzmäßigkeit ist nicht nur im Hinblick auf verschiedene Leben zu beobachten, sondern schon in einer einzigen Lebensspanne. Oft haben wir im ersten Lebensabschnitt bestimmte Handlungen begangen, die sich dann in einem späteren Lebensabschnitt ausgewirkt haben. Oder wir haben am Anfang eines Jahres gehandelt und die Resultate davon schon nach ein

paar Monaten erlebt. Selbst bezogen auf einzelne Tage ist dieses Prinzip von Ursache und Wirkung gültig und nachvollziehbar. Schaden, wie beispielsweise einer Person direkt, kann es uns geschehen, daß sie uns sofort mit Ärger darauf antwortet und ein Streit entfacht wird. Wir erleben dann sofort eine Wirkung unserer negativen Handlung. Das ist schon auf ganz gewöhnlicher weltlicher Ebene zu beobachten.

All unsere schädigenden Handlungen sind wie eine Zielscheibe, die wir selbst aufstellen. Aller Schaden, der uns von anderen zugefügt wird, ist wie ein abgeschossener Pfeil, der auf dieses Ziel treffen kann. Mit einem solchen Verständnis wird es uns gelingen, auf Angriffe anderer nicht mit Ärger zu reagieren, sondern die eigene Verantwortung für die negativen Erfahrungen zu erkennen und Geduld zu üben.

*Diejenigen, die uns  
schaden, haben die  
Kontrolle über sich  
verloren. Wir sollten ihnen  
mit Liebe und Mitgefühl  
begegnen.*

Die zweite Art, Geduld zu üben, ist die Entfaltung von Mitgefühl und liebevoller Zuneigung. Als Hilfsmittel für diese Übung dient es, den Schädiger wie einen Verrückten anzusehen, der seiner Sinne beraubt und nicht Herr der Lage ist. Geistig verwirrte Menschen durchschauen und beurteilen bestimmte Situationen nicht korrekt. Man führt sich vor Augen, daß der Schädiger unter der Macht der Geistesplagen steht und keine Freiheit über sein Verhalten besitzt. Es ist diese geistige Verwirrung, die ihn dazu antreibt, unkontrolliert zu handeln und uns Schaden zuzufügen. Je mehr eine Person von Leidenschaften beherrscht ist, um so wahrscheinlicher ist es, daß sie negative Handlungen begeht und andere verletzt. Wer sich dazu hinreißen läßt, andere zu schädigen, wird in den

Schriften auch als „sehr verwirrte Person“ oder „Geisteskranker“ bezeichnet. Eine andere Person, die ebenfalls unter der Kontrolle von Leidenschaften steht, aber diese nicht in die Tat umsetzt, indem sie andere verletzt, gilt als „gering verwirrte Person“. Indem wir den Schädiger als geistig krank betrachten, üben wir uns in Mitgefühl. Wir bedenken, daß sich die Person in einer schwierigen, bedauernswerten Lage befindet, da sie nicht Herr ihrer selbst ist und durch ihr negatives Handeln viele Ursachen für zukünftige Leiden schafft.

### **Wir handeln automatisch und anstrengungslos unheilsam**

Es gibt auch weniger schwerwiegende Fälle von Verwirrung, bei denen die Betroffenen zwar von einer Art Dämon oder Māra geplagt werden, aber der Schaden, den sie anrichten, beschränkt sich vornehmlich auf den eigenen Körper und die Lebenskraft. Ein Beispiel hierfür sind Drogenabhängige. Mit ihrem Drogenkonsum richten sie natürlich Schaden an ihrem Körper an, aber sie zerstören „nur“ ihren eigenen Körper, der noch dazu der Körper eines einzigen Lebens ist. Deshalb wird aus der Sicht des Karma-Gesetzes dieser Schaden als relativ gering angesehen. Schlimmer ist es, unter dem Einfluß der Unwissenheit andere in Mitleidenschaft zu ziehen, ihrem Körper und Geist zu schaden, denn dadurch legt man Ursachen für eigene Qual und Pein in vielen zukünftigen Existenzen.

Wir sollten uns das Ausmaß unserer Verblendung ruhig drastisch vor Augen führen. Seit anfangsloser Zeit stehen wir unter der Gewalt der Geistesplagen. Stets haben wir unsere drei Tore von Körper, Rede und Geist dazu verwendet, Unheilbares anzusammeln. Wir handeln automatisch und anstrengungslos unheilsam. Aufgrund der langen Gewöhnung an das Negative haben wir immer wieder Geburt in den niederen Daseinsbereichen annehmen und zahllose Leiden erfahren müssen. Fahren wir weiter fort, unter dem Einfluß der Geistesplagen zu handeln und

auf Schädigung durch andere mit Ärger und Haß zu reagieren, könnte der Schaden größer nicht sein, den wir damit uns selbst zufügen. Wir laufen Gefahr, in späteren Leben wieder in niedere Existenzen zu gelangen und unermessliches Leiden zu erleben.

Diese Überlegungen stellen wir in bezug auf uns selbst, aber auch in bezug auf Schädiger an. Wir bedenken, welchen Schaden derjenige sich selbst zufügt, der uns übel will. Statt mit Ärger und Wut zu reagieren, erzeugen wir Mitgefühl, den Wunsch, daß er von seinen Leiden befreit sein möge. Mitgefühl mit einem Schädiger zu entwickeln ist eine sehr kraftvolle Dharma-Übung. Śāntideva gibt sogar die Anweisung: Selbst wenn eine Person uns töten will, sollten wir ihr nicht schaden, sondern einzig und allein Mitgefühl mit einem solchen Lebewesen hervorbringen. Mit Ärger auf Schaden zu reagieren, ist ein äußerst armseliges Mittel.

Die dritte Form der Geduldsschulung wird mit dem Verhältnis zwischen Meister und Schüler verglichen. Dabei betrachtet man den Schädiger als seinen Lehrer und sich selbst als den Schüler. Hier sollten wir uns bewußt machen, wie kostbar es ist, einen Lehrer zu haben. Denn ohne ihn hätten wir keine Möglichkeit, unser Wissen zu erweitern und Fortschritte in der Geistes- schulung zu machen. Genauso wie wir ohne einen Lehrer unser Wissen im Dharma nicht erweitern können, werden wir uns auch nicht in der Tugend der Geduld schulen können, wenn es keinen Schädiger gibt, der diese Geduld herausfordert. Welches Leiden uns auch immer von einer anderen Person zugefügt wird – ob wir geschlagen oder beschimpft werden – wir versuchen, sie wie einen Lehrer anzusehen und fassen die Gelegenheit beim Schopfe, uns in Geduld und Sanftmut zu üben. Mit einer solchen Haltung werden wir in einer schwierigen Situation sogar noch Freude entfalten können und den Wunsch hegen, die Güte, die uns dieser Lehrer oder Schädiger



Aus den Vorgeburtsgeschichten des Buddha: Obwohl noch nicht erleuchtet, begegnet er Schädigern mit Geduld und liebevoller Zuneigung. Durch die Kraft seiner Liebe wandeln sich die Waffen in Blumen um.

hat zukommen lassen, zu erwidern. Denn nur durch den Schaden, den der andere uns absichtlich zugefügt hat, haben wir die Chance, Geduld zu üben. Die Vollkommenheit der Geduld ist eine wesentliche Voraussetzung für das Erreichen der Erleuchtung.

### Schwierige Situationen als bedingt und vergänglich erkennen

Die vierte Methode besteht in der Erkenntnis der eigentlichen Realität. Alle Phänomene sind frei von inhärenter, unabhängiger Existenz. Folglich gibt es keine Schädiger, kein Objekt der Schädigung und keinen Vorgang des Schädigens, die aus sich heraus bestehen könnten. Sie existieren ganz und gar in abhängiger Weise. Natürlich haben wir momentan noch kein tiefgründiges Verständnis von der eigentlichen Bestehensweise der Phänomene, ihrer Leerheit, entwickelt. Dennoch sollten wir uns bemühen, die Situation als etwas sehr Bedingtes und Vorübergehendes

zu erfassen. Die Person, die uns schadet, wir selbst als Objekt der Schädigung und der ganze Prozeß der Schädigung sind etwas sehr Vorübergehendes, in ständiger Veränderung begriffen und nur aufgrund bestimmter Bedingungen vorhanden. Sie sind etwas bloß abhängig Entstandenes, frei von jeglicher inhärenter Existenz. Wir sollten unsere ganze Situation als etwas Momentanes, Veränderliches begreifen. Als Wesen im Daseinskreislauf sind wir in diesen leidhaften, unreinen Existenzbereich hineingeboren, und unser Leben ist mit vielen Schwierigkeiten behaftet. Manchmal geht es uns gut, dann wieder schlecht, unser Leben ist ein Auf und Ab und eine Kette von Problemen. Ständig sind wir der Veränderung unterworfen und ab-

hängig von Bedingungen und Umständen. Eine solch realistische Sichtweise ist sehr hilfreich.

Wir sollten die klare Entscheidung treffen, im Falle von Schädigung nicht mit Wut zu reagieren, sondern die Rüstung der Geduld anzulegen und besonnen zu sein. Die Übung der Geduld ist ein langwieriger Prozeß, und wir dürfen nicht erwarten, schnelle Fortschritte zu erzielen. Unsere Gewohnheit, auf widrige Umstände mit Ärger zu reagieren, ist sehr stark. Wir müssen uns schrittweise schulen. Auch die Buddhas und Bodhisattvas waren einst gewöhnliche Wesen wie wir. Erst durch die stufenweise Übung über lange Zeit haben sie ein immer sanfteres, mitfühlenderes Wesen angenommen. Dieser Weg steht auch uns offen. Jedes Lebewesen besitzt die Buddhanatur, das Potential, alle Tugenden zu entfalten. Wir müssen die Mittel des Dharma anwenden, um dieses Potential zur Reife zu bringen. Andere nicht zu verletzen ist dafür eine grundlegende Übung.

*Aus dem Tibetischen von Christof Spitz*