

# ICH UND DIE ANDEREN

**S. H. der Dalai Lama**

Eine Möglichkeit, über das Gleichsetzen und Austauschen von selbst und anderen zu kontemplieren, ist diese: Alle Wesen sind von Natur her gleich geschaffen. Sie wollen keinerlei Leiden, sondern jedes nur erdenkliche Glück. Dies ist ein Faktum, dafür brauchen wir keine Begründungen zu geben. Darüber hinaus haben alle Wesen das gleiche Recht, Glück zu erlangen - und zwar endgültiges und höchstes Glück - und Leiden völlig aufzugeben. Und alle haben ein ihnen innewohnendes Potenzial, dies zu verwirklichen. Das lässt sich mit der Natur des Geistes begründen, die klar und erkennend ist. Wir sollten uns dies zu Beginn der Meditation bewusst machen.

Was ist nun der Unterschied zwischen mir selbst und den anderen? Der wesentliche Unterschied ist, dass ich eine einzelne Person bin, die anderen aber die große Mehrheit darstellen. Mit kühlem Kopf betrachtet, ist es sicherlich angemessen, die Interessen einer einzigen Person zurückzustellen, wenn es darum geht, die Bedürfnisse vieler zu erfüllen. Es wäre unangemessen, die Interessen der großen Mehrheit zu missachten, damit es einer einzigen Person gut geht. So sind die vielen wichtiger als man selbst. Das ist eine Tatsache.

Visualisieren Sie auf der einen Seite empfindende Wesen, die dringend Hilfe benötigen, die sich in einem misslichen Zustand befinden. Dann visualisieren Sie auf der anderen Seite sich selbst als Verkörperung einer ichbezogenen Person, die den Bedürfnissen der anderen gleichgültig gegenüber steht. Achten Sie als neutraler Beobachter auf Ihr spontanes Empfinden: Wohin neigen sich Ihre Gefühle? Versucht Ihre natürliche Anteilnahme die schwächeren empfindenden Wesen in ihrer Not zu erreichen, oder neigt sie sich eher der Verkörperung des Egoismus zu?



Richten Sie nun ihre Aufmerksamkeit auf die bedürftigen und verzweifelten Wesen, und wenden Sie diesen all Ihre positive Energie zu. Schenken Sie ihnen im Geist ihre Erfolge, Ihr angesammeltes Verdienst, Ihre positiven Energien usw. Nehmen Sie dann das Leiden dieser Wesen auf sich, ihre Probleme und Negativität. Sie können über Menschen meditieren, die sich in einer schwierigen Lage befinden, oder auch über Tiere, die unerträgliches Leiden durchmachen.

Am Ende der Übung machen wir uns bewusst: Bisher dachten wir immer „Ich, Ich, Ich...“ und hielten uns für das Wichtigste auf der Welt.

Stets haben wir versucht, etwas für unser eigenes Glück zu tun. Das Resultat ist jedoch bescheiden ausgefallen. Wir erlebten und erleben eine Vielzahl von Leiden, die uns diese selbstzentrierte, eigennützige Haltung eingetragen hat. Und so wird es auch weiterhin sein. Unser Leben verstreicht, ohne dass wir wirklich etwas Positives erreicht hätten.

Wenn wir uns vollständig im Altruismus schulen, können wir in unserem Geist alle Leiden, ihre Ursachen und auch die subtilsten Hindernisse und Anlagen dafür überwinden. Der Buddha und all die anderen heiligen Wesen des Verdienstfeldes, die hohen verwirklichten Wesen bis hin zu unseren eigenen Lehrern haben es uns vorgemacht. Sie sind der Beweis dafür, welche Vorteile es hat, den Erleuchtungsgeist zu entwickeln und auf dieser hervorragenden Grundlage die altruistischen Handlungen auszuführen. Dadurch werden wunderbare Resultate erreicht.

In diesem Sinne entwickeln wir am Ende der Meditation den starken Wunsch und die Zuversicht, dass es auch für uns möglich ist, das Gleiche zu verwirklichen, den Erleuchtungsgeist zu entwickeln und die Fortschritte auf dem Pfad zur Buddhaschaft zu machen. Wir fassen den Entschluss, dass wir unsere Möglichkeiten nutzen wollen, den Erleuchtungsgeist mit aller Kraft in uns hervorzubringen.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*