

Mit Weisheit zum Glück

Der Weg zum Glück für uns selbst und andere führt über die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl. Geshe Pema Samten erklärt, wie wichtig es ist, diese Tugenden mit Weisheit und Erkenntnis zu verbinden, um stabiles Glück zu erlangen.

von Geshe Pema Samten

Alle Religionen haben eine gemeinsame Botschaft über den besten Weg zum Glück. Sie sprechen davon, dass Liebe, Mitgefühl und Geduld dabei von großer Bedeutung sind. Im Buddhismus betonen wir das, was alle Lebewesen gemeinsam haben: Alle wollen glücklich sein und nicht leiden. Durch die Güte anderer wird uns ein großer Nutzen zuteil. Auf der Grundlage dieser Gedanken entwickeln wir Dankbarkeit und Liebe. Dadurch schaffen wir Glück für uns selbst und für andere.

Es wäre allerdings wenig hilfreich, wenn wir Liebe und Mitgefühl nur gegenüber bestimmten Personen übten, die uns nahe stehen. Damit würden wir die große Masse der Lebewesen ausklammern. Das hätte keinen großen Nutzen. Der große indische Meister sich Śāntideva hat in seiner Schrift „Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit“ den Rat gegeben, dass wir in der Meditation über Liebe, Mitgefühl und Geduld an konkrete Menschen in unserem Umfeld denken. Wenn uns die Übung an diesen Personen gelingt, können wir sie auf andere ausweiten.

Nach der buddhistischen Methode entwickeln wir Geduld, indem wir über Situationen reflektieren, in denen uns jemand Schwierigkeiten bereitet, etwa am Arbeitsplatz oder in der Familie. Wenn wir den Eindruck haben, dass uns jemand Schaden zufügt, dann erinnern wir uns daran, dass diese Person von ihren negativen Emotionen beherrscht wird und dadurch unfrei ist. Wenn wir es so bedenken, entwickelt sich Geduld – das heißt wir können die Situation besser ertragen –, aber auch Mitgefühl für die betreffende Person.

Wenn wir diese Faktoren in uns hervorgebracht haben, entsteht dadurch sofort mehr geistiger Frieden. Unsere Einstellungen werden auch demjenigen, der uns schadet, langfristig nutzen. Es mag sein, dass der Betreffende im ersten



Der Stüpa symbolisiert den erleuchteten Geist des zierenden an ihr eigenes Weisheitspotenzial.

Moment ärgerlich bleibt, aber später wird er die Situation überdenken. Wenn wir nicht mit Gewalt und Wut reagiert haben, wird er sehen, dass dieses Verhalten etwas Besonderes war. Vielleicht nimmt er sich längerfristig sogar ein Vorbild an uns. So können wir sagen, dass Eigenschaften wie Liebe, Mitgefühl und Geduld die Wurzeln von Glück sind.

Das einzige Problem ist, dass diese Kräfte im Moment in uns recht schwach ausgeprägt sind, während die anderen Kräfte spontan wirken und sehr kraftvoll erscheinen. Egoismus, Habsucht, Ärger und Wut stehen uns viel schneller zur Verfügung, auch ohne dass wir lange darüber nachdenken müssten.



Jens Nagels

Da der Buddha erkannte, welche schädlichen Wirkungen diese Kräfte haben, lehrte er viele Gegenmittel und Methoden, etwa die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen von Liebe, Mitgefühl, Gleichmut und Mitfreude. Auch der Erleuchtungsgeist, das altruistische Streben nach Erleuchtung, gehört dazu. Diese positiven Haltungen brauchen als Ergänzung die Weisheit, die Einsicht in die Natur der Phänomene, sonst können sie nicht wirklich stark werden. Die emotionale Seite allein, ohne die Erkenntnisfähigkeit, führt nicht zum Ziel, dem Erlangen von Glück. Erst die Weisheit erzeugt die Stabilität, die wir in alltäglichen Situationen für die Geduld, die Liebe und das Mitgefühl brauchen.

Die Wurzel des Hasses ist Verblendung

Die Weisheit teilt sich in weltliche Intelligenz und überweltliche, religiöse Intelligenz. Die weltliche Intelligenz hat großen Nutzen, wenn sie mit der richtigen Motivation eingesetzt wird. Die religiöse Intelligenz beinhaltet im Buddhismus, dass man sich fragt: Wer bin ich, wie existiert das Ich,

wie bestehen die anderen Phänomene?

Wenn wir feststellen, dass wir größere Probleme mit Ärger oder Wut haben, dann müssen wir uns fragen, was die Wurzel davon ist. Bei einem starken Gefühl, etwa wenn wir verletzt worden sind, müssen wir analysieren, wie uns dieses Ich erscheint, das so vehement empfunden wird. Bei gründlicher Analyse werden wir feststellen, dass es anders existiert, als es uns erscheint.

Aus buddhistischer Sicht ist das Ich, das existiert, etwas, das wir auf der Grundlage von Körper und Geist benennen. Wenn wir innerlich stark erregt sind, erscheint das Ich, als bestünde es unabhängig von Körper und Geist, als hätte es eine Eigenexistenz. Dem Buddha zufolge erscheint uns gewöhnlichen Menschen das Ich, als wäre es der Herr von

Körper und Geist, als wären die Aggregate die Diener des Ich. Hier müssen wir ansetzen und ergründen, ob diese Sichtweise der Wirklichkeit entspricht.

Wir werden dann feststellen, dass wir dieses konkrete, greifbare Selbst, das sich so verletzt fühlt, gar nicht finden. Wenn wir das erkennen, fühlen wir uns nicht mehr so verletzlich und angreifbar. Der Buddhismus verneint das Ich aber nicht generell, sondern die Art, wie uns das Ich erscheint, nämlich als eine unabhängige Entität.

„Erst die Weisheit erzeugt die Stabilität, die wir in alltäglichen Situationen für die Geduld, die Liebe und das Mitgefühl brauchen.“

In Wirklichkeit gibt es nur ein Ich, das in Verbindung mit Körper und Geist besteht, aber nicht in einem einzigen Aspekt aufgefunden werden kann. Diese Erkenntnis hat einen großen Einfluss auf die Entwicklung von Geduld und Mitgefühl. Denn die grundlegende Täuschung, die Wahrnehmung eines falschen, unabhängig erscheinenden Ich, ist die Grundlage dafür, dass Gier, Hass, Aggression, Stolz, Neid usw. entstehen. Das Greifen nach dem Ich führt dazu, dass wir egoistisch sind, dass wir uns selbst zu wichtig nehmen und die Bedürfnisse anderer gar nicht sehen.

Aber nicht nur wir als Einzelne sehen nur uns, sondern auch Gruppen und Religionsgemeinschaften sehen nur sich selbst und ihre Bedürfnisse und negieren die der anderen Gruppen und Religionen, was dann zu großen Konflikten in der Welt führt. Wir beurteilen die Welt von unserem Ich aus und von diesem aus teilen wir die Welt in gut und schlecht ein.

Erst auf der Grundlage der Weisheit, der tiefen Einsicht in die Natur der Dinge, können wir Nächstenliebe, Mitgefühl und Geduld entwickeln und den Egoismus überwinden. Ich weiß aus eigener Erfahrung um den Nutzen des Altruismus und um den Schaden des Egoismus. Trotzdem steigt manchmal Wut in mir hoch, wenn ich provoziert werde. Ich kann die Situation dann kaum beherrschen und fühle mich unfrei. Die Ursache ist, dass die Weisheit des Nicht-Selbst noch nicht verwirklicht und bis ins letzte Detail erkannt ist.

Starke Emotionen, die sich immer wieder spontan durchsetzen, entstehen, weil wir über viele Leben hinweg ein falsches Bild von uns selbst hatten. Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass wir uns sofort besser fühlen, wenn wir den Menschen in unserem Umfeld mit Mitgefühl begegnen und uns fragen, was dem anderen jetzt gut tun könnte. Damit wird unser Geist freier, das Herz öffnet sich, und wir fühlen uns wohler.

In der Regel reagieren andere Menschen sehr positiv und freuen sich, wenn wir uns empathisch mit ihnen verbinden. Wir wissen das und handeln auch hin und wieder so.

Wenn beispielsweise die U-Bahn sehr voll ist und wir ein Stück unseres Platzes mit einem anderen teilen, dann gibt uns das ein gutes Gefühl. Aber solange die Weisheit nicht verwirklicht ist, treffen wir immer wieder auf Hindernisse.

Plötzlich steht unserem Wollen, unseren korrekten Überlegungen diese starke negative Kraft des Egoismus und der Gleichgültigkeit entgegen. Das liegt an unserer Verblendung. Dann kann es geschehen, dass wir in der vollen U-Bahn viel mehr Platz beanspruchen, als wir eigentlich bräuchten, so dass andere vielleicht nicht einmal mehr einsteigen können. Wenn wir darüber reflektieren, fühlen wir uns selbst auch nicht wohl.

Egoismus aufzugeben bedeutet nicht, dass wir uns nicht um unsere Bedürfnisse kümmern sollten, denn wir brauchen, um zum Wohle anderer zu handeln, eine gute

„Wenn wir ein starkes Gefühl haben, müssen wir analysieren, wie uns dieses Ich erscheint, das so vehement empfunden wird. Bei gründlicher Analyse werden wir feststellen, dass es anders existiert, als wir denken.“

Gesundheit und eine gute geistige Verfassung. Was wir aber nicht brauchen ist der Egoismus, also eine Einstellung, mit der wir uns selbst maßlos wichtig nehmen und sogar bereit sind, anderen zu schaden.

Eine schrittweise Verringerung unserer falschen Sicht des Greifens nach dem Selbst bringt schon einen großen Nutzen, wenn auch noch keine Erfahrung. Damit die Weisheit auf der Ebene der Erfahrung in uns entsteht, bedarf es einer intensiven Meditationspraxis. Wichtig ist noch: Wir müssen nicht das Ich aufgeben, sondern das Greifen nach einem unabhängigen Selbst, weil dies die Ursachen all unserer Leiden ist.

Das Abhängige Entstehen verstehen

Zentral für die Erkenntnis des Nicht-Selbst ist die Beschäftigung mit der Philosophie des Abhängigen Entstehens. Alles existiert in Abhängigkeit voneinander. Dabei gibt es verschiedene Ebenen. Die erste Ebene ist, dass Wirkungen von ihren Ursachen abhängig sind, etwa die Blume von ihrem Samen. Eine weitere Ebene ist, dass alle Dinge von ihren Teilen abhängig sind wie das Auto vom Motor, den Rädern usw.. Die tiefste Ebene erkennt, dass alle Phänomene von den Benennungen des Geistes abhängig sind. Alles ist nur abhängig benannt, es hat keine Existenz von der Objektseite her.

Auch wenn wir nicht zur tiefsten Ebene vordringen, ist schon die Ebene, dass alles von Teilen abhängig ist, von großer Bedeutung. Wenn wir ärgerlich werden, erscheint uns das Ich sehr konkret, unabhängig von seinen Teilen. Wenn wir dann genau überlegen, dass das Ich abhängig von Körper, Geist und vielen anderen Umständen ist und nicht losgelöst existiert, dann haben wir der Wut die Grundlage entzogen.

Der Buddha hat klargemacht, dass alles Leiden auf negative, verzerrte Geisteszustände zurückgeht, während alles Glück in Abhängigkeit von heilsamen Eigenschaften entsteht. Negative Geisteszustände entstehen aus falscher Wahrnehmung. Unter ihrer Kontrolle wird der Geist unruhig und wir neigen dazu, anderen Schaden zuzufügen.

Aus buddhistischer Sicht entsteht nichts aus nur einer Ursache, sondern aus einem Konglomerat von äußeren und inneren Umständen. Meistens vernachlässigen wir die inneren, geistigen Umstände. Unser eigener negativer Geist ist es, der so viele negative Umstände anzieht. Wir können äußere Faktoren verändern, aber solange wir den Geist nicht verändern, haben wir keine Aussicht, echtes Glück zu erlangen.

Haben wir Weisheit, eine gültige Erkenntnis der eigentlichen Natur des Ich, dann ist der Geist nicht verwirrt und korrekte Geisteszustände, die zu Glück führen, können sich entfalten. Der unruhige Geist beruht auf einer falschen Sicht. Ein solches falsches Bewusstsein ist das Greifen nach dem Selbst, was dann wiederum die Wurzel für alle daraus resultierenden verwirrten Geisteszustände ist.

Wenn wir jetzt in Schwierigkeiten kommen, wäre es sehr von Vorteil, gleich zu analysieren, wo dieses Ich ist, das sich provoziert fühlt. Man kann alle Körperteile und alle geistigen Momente durchgehen und überlegen, ob irgendetwas davon das unabhängige Ich ist. Es nützt schon eine ganze Menge, zu erkennen, dass die Auffassung eines unabhängigen Ich absurd ist. Das Ich existiert nicht in dieser auffindbaren konkreten Weise. Der Buddha hat deutlich gemacht, dass das Ich eine bloße Benennung auf der Grundlage von Körper und Geist ist. Wenn wir das erkennen, wird unser Geist frei.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Oliver Petersen



Geshe Pema Samten ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.