



Den aufgeregten Geist zur Ruhe bringen

Wer inneren Frieden möchte, muss seinen Geist zähmen. Geshe Pema Samten erklärt, welche Mittel es gegen Unruhestifter wie Gier, Hass und Stolz gibt.



Shutterstock

Der Geist wird mit einem wilden Affen verglichen. Nur die Praxis des Dharma kann ihn zähmen.

von Geshe Pema Samten

Frieden ist nicht nur die Abwesenheit von äußerer Gewaltanwendung. Im Buddhismus bedeutet Frieden hauptsächlich die Überwindung von Leiden und den Ursachen des Leidens. Somit hängt Frieden letztlich von unserem eigenen Geisteszustand ab.

Die Menschen im Westen sprechen oft darüber, wie unverzichtbar Frieden und Freiheit sind. In der Tat sind das wichtige Lebensumstände. Doch wir verdanken sie weniger äußerem Handeln als vielmehr unserem inneren Sein. Denn äußerer und innerer Frieden entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit.

Innere Freiheit heißt, frei zu sein von Geisteszuständen wie Hass, Gier und Unwissenheit. Wenn wir echte Freiheit von diesen zerstörerischen Geistesfaktoren erlangt haben, wird sich das auch in unserer äußeren Welt zeigen. Um inneren Frieden und innere Freiheit zu erlangen, ist es vor allem wichtig, den Geist zum Posi-



tiven zu lenken. Buddha Śākyamuni und die großen buddhistischen Meister haben deutlich gemacht, dass der Geist kein unabhängiges Eigenwesen besitzt, sondern abhängig ist von vielen Faktoren und sich ständig wandelt. Daher ist es sehr wohl möglich, den Geist bewusst zu verändern oder zu zähmen. Dazu müssen wir uns klarmachen, welche Faktoren im Geist uns tatsächlich zu Frieden und Freiheit verhelfen und welche das Gegenteil bewirken.

Freiheit von den Fesseln des Geistes

Um echten inneren Frieden und dauerhaftes Glück zu erlangen, müssen die inneren Ursachen, die dieses Glück verhindern, im eigenen Geist aufgespürt und gezielt überwunden werden. An erster Stelle steht dabei die Unwissenheit, die – aus buddhistischer Sicht – stärkste Ursache für Leiden. Es ist die Unwissenheit darüber, wie das Ich existiert. Aus dieser falschen Sicht über das Selbst erwachsen Selbstsucht und Egoismus.

Aus der Verblendung entwickeln sich die so genannten Leidenschaften oder verwirrte Geisteszustände wie Hass und Gier. Gier lässt uns greifen und festhalten, wir möchten unbedingt haben und behalten. Hass lässt uns ablehnen und bekämpfen.

Darüber hinaus gibt es weitere Faktoren, die den Geist verwirren, wie Stolz und Neid. Aus all dem entstehen dann unheilsame Handlungen. Sie hinterlassen im Geist negative karmische Anlagen, die unter entsprechenden Umständen zu leidvollen Erfahrungen heranreifen.

Deshalb hat der Buddha Gier, Hass und Unwissenheit die ‚drei

Geistesgifte‘ genannt. Wenn wir Gift zu uns nehmen, werden wir krank und müssen viel Leiden ertragen. Genauso ist es, wenn in unserem eigenen Geist Hass, Gier und Unwissenheit vorherrschen. Unser Geist ist dann vergiftet, und infolgedessen leiden wir. Empfinden wir z.B. Hass, dann sind wir überzeugt, unser scheinbar unabhängiges Ich habe Schaden erlitten. Damit rechtfertigen wir Ärger und Rachsucht, ohne auch nur im Geringsten daran zu denken, ob uns das gut tut. Wir bestehen auf dem Recht, uns zu ärgern. Doch kann das zu Glück führen, zu innerem Frieden?

Die Geistesgifte sind geschickte Täuscher. Vielleicht führen wir an, dass wir auch Liebe und Mitgefühl in uns haben. Aber bei genauem Hinsehen handelt es sich vorrangig um Begierde. Liebe und Mitgefühl zu empfinden bedeutet, sich in die Situation derjenigen Person zu versetzen, die Leiden erlebt.

Sind wir in der Lage, vom Ich-Denken abzulassen und uns in jemand anderen einzufühlen, das heißt, einen anderen Menschen einfach so zu sehen, wie er ist – mit seinen Leiden und seinen Schwierigkeiten, dann entsteht in uns der Wunsch: „Möge dieser Mensch glücklich sein und frei von Leiden.“ Wenn wir diese Geisteshaltung hervorbringen können, ist unser Geist ruhig und gelassen und diszipliniert – so entstehen Glück und innerer Frieden.

Kurz gesagt: Es geht immer um die getäuschte Wahrnehmung, das Ich existiere eigenständig und unabhängig. Das ist die grundlegende Täuschung und die Quelle allen Leidens. Nur weil wir an diesem getäuschten Ich so intensiv festhalten, so stark danach greifen, entstehen Verwirrungen im Geist, die Leidenschaften.

Stolz, Neid, Ärger & Co.

Wenn wir merken, dass in uns zerstörerische Emotionen vorherrschen, sollten wir unverzüglich Gegenmittel anwenden. Stecken wir im Ärger fest, sind die Gegenmittel Geduld, das ist die Kraft des Ertragens, und Mitgefühl. Das eigentliche Gegenmittel ist die Weisheit, welche die Leerheit aller Phänomene erkennt. Damit beseitigt man den Ärger mit seiner Wurzel. Da diese Weisheit jedoch schwierig zu entwickeln ist, üben wir zunächst Tugenden wie Geduld und Mitgefühl. Vielleicht verstehen wir unter Geduld, äußerlich ruhig zu bleiben, obwohl wir innerlich vor Wut kochen. Das ist zwar besser, als einen anderen wüst zu beschimpfen, aber es ist noch weit entfernt von Geduld. Geduld enthält Mitgefühl für den anderen und für uns selbst. Erst dann entsteht innerer Frieden. Wenn man das aufmerksam bei sich beobachtet, wird man auch die Gegenseite klarer erkennen, dass nämlich Hass und Ärger zu Leiden und Unfrieden führen.

Stolz gibt uns ein völlig unangemessenes Gefühl der Überlegenheit. Das kann nur zu Schwierigkeiten in den Beziehungen führen. Wenn Stolz in uns ist, dann glauben wir vielleicht, alles zu wissen und anderen überlegen zu sein. Das Gegenmittel ist, sich einzugestehen, was man alles nicht weiß, und eine demütige Haltung einzunehmen. Das wird den Stolz verringern, und dann sind wir plötzlich im Stande, die Qualitäten anderer Menschen zu erkennen und einzusehen, dass es Unsinn ist zu glauben, man sei ihnen überlegen.

Ein anderer Faktor, der viele Probleme schafft, ist Neid. Der Neid kann es nicht ertragen, dass jemand anders Vorzüge und Qualitäten hat, die ihn zum Erfolg führen. Es entsteht



der Wunsch, auch so zu sein, und man wird dadurch unzufrieden und unglücklich, vielleicht sogar krank. Das Gegenmittel ist Mitfreude darüber, dass der andere Mensch solche Vorzüge hat und glücklich ist. Man könnte sich auch fragen, wie er das erreicht hat, welche Qualitäten bei uns selbst noch zu entwickeln sind. Mitfreude ist das sicherste Gegenmittel bei Neid.

Was wir für alle Übungen auf geistigem Gebiet brauchen, ist Tatkraft oder freudige Anstrengung. Die Tatkraft im Dharma unterscheidet sich von der weltlichen Vorstellung, dass man sehr geschäftig sein muss. Es geht um die Freude am Heilsamen. Man hat Freude daran, seinen Geist zum Positiven zu entwickeln. Das Gegenteil von Tatkraft ist die Faulheit. Faulheit kann vorherrschen, selbst wenn man sehr aktiv ist, denn viele weltliche Aktivitäten halten einen vom Wesentlichen, von der spirituellen Praxis ab.

Im Buddhismus kennt man drei Arten von Faulheit. Die erste ist die Selbstentmutigung, der Gedanke, nicht gut genug zu sein. Man denkt: Prinzipiell ist es gut, Religion oder Dharma zu üben, aber ich persönlich schaffe das auf keinen Fall. Oder man versteckt sich hinter einer vermeintlichen Bescheidenheit, indem man sagt: „Das ist mir zu hoch.“ Diese Form von Mutlosigkeit gilt als Faulheit in Form eines Mangels an Selbstvertrauen. Das Gegenmittel ist, genau diesen Mangel auszugleichen, indem wir uns immer wieder an die uns innewohnende Buddhanatur erinnern. Jeder von uns trägt das Potenzial zur vollen Erleuchtung in sich. Niemand sollte also sagen, er hätte nicht die Fähigkeit, Fortschritte im Dharma zu machen. So zu denken ist Faulheit.

Die zweite Art der Faulheit ist Untätigkeit oder Trägheit. Man ruht sich lieber aus und denkt: „Ach, ich lass es jetzt erst mal, ich kann es ja auch später noch tun.“ Ist diese Trägheit im Geist, unternimmt man nichts Heilsames und hat erst recht keine Freude, den Geist zu entwickeln. Das Gegenmittel ist die Kontemplation über die Vergänglichkeit. Der Tod kümmert sich nicht darum, ob wir bereit für ihn sind, ob wir das Beste aus unserem Leben gemacht haben.

Die dritte Art von Faulheit ist Anhaftung an negativem Verhalten und sinnlosen Aktivitäten. Wir sind mit allen möglichen Dingen beschäftigt, hängen ständig am Telefon oder im Internet, rennen hierhin und dorthin.

Auch das Phänomen des ‚Workoholic‘ zählt dazu, dass jemand nur seine Arbeit im Sinn hat und nichts anderes. Das Traurige an dieser Art Faulheit ist, dass man bei aller Geschäftigkeit den Dharma vergisst und das Heilsame im eigenen Geist ignoriert. Das Gegenmittel ist, über die Bedeutung und die Freude nachzudenken, die uns der Dharma bringt.

Aus Tatkraft entsteht das anstrebende Vertrauen. Man denkt, das Objekt, in das ich mein Vertrauen setze, möchte ich erreichen, so möchte auch ich werden. Daraus folgt ganz natürlich Freude, das Angestrebte zu tun. Diese Freude geht mit Leichtigkeit und einer Beweglichkeit des Geistes einher.

So können wir mit den verschiedenen Mitteln des Dharma innere Unruhestifter aufspüren und Gegengewichte aufbauen. Der Buddha sprach immer wieder davon, dass wir die Leidenschaften unterbinden und andere nicht verletzen sollten. Im Mahāyāna wird diese Ethik erweitert, indem man erkennt, dass die anderen Lebewesen seit anfangsloser Zeit mit

uns eng verbunden sind. Deshalb entwickelt man den tiefen Wunsch, für ihr Wohl zu sorgen und ihnen nützlich zu sein. Wir sollten allerdings nicht zuviel von uns erwarten. Wenn wir zunächst mit den Menschen in unserem Umfeld üben und ihnen bewusst Liebe, Mitgefühl und Geduld entgegenbringen, wird es später auch mit anderen, fremden Lebewesen und sogar mit Widersachern gelingen.

Jeder muss selbst prüfen, ob die erwähnten Gedanken für ihn eine Bedeutung haben und ob er das anwenden möchte. Der Buddha ermahnt uns, seine Lehren auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen, bevor man sie übernimmt. Wir brauchen Intelligenz, wenn wir auf dem spirituellen Pfad voranschreiten wollen. ▀

*Aus dem Tibetischen
übersetzt von Frank Dick*



Der tibetische Gelehrte und Meditationsmeister Geshe Pema Samten ist seit Januar 2003 ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.