



Jens Lumby/PhotoCase

Wir sind von der Güte anderer abhängig

Wenn wir lieben, sind wir glücklich. Geshe Pema Samten erläutert, was es für unser Leben bedeutet, die Güte anderer Lebewesen zu erkennen.

von Geshe Pema Samten

Im Buddhismus ist viel von Liebe und Mitgefühl die Rede. Diese Qualitäten stehen direkt mit unserem eigenen Wohlergehen in Verbindung. Wir alle haben den sehnlichen Wunsch, glücklich zu sein. Betrachten wir einmal das Gefühl, wenn wir voller Liebe sind, wenn wir uns mit anderen verbunden fühlen und ihnen nah sind. Das sind Momente, in denen es uns ziemlich gut geht. Wir sind glücklich in dem Moment, wo wir wirklich lieben.

Dagegen fühlen wir uns schlecht, wenn wir ärgerlich, wütend und voller Aggression sind. Mit diesen Emotionen sind auch für uns selbst negative Gefühle verbunden. Unangenehme Ge-

fühle lehnen wir völlig ab, wir setzen im Leben viel Energie ein, um sie zu vermeiden. Das zeigt doch, dass unserer normales Herangehen, nach Glück zu streben, nicht besonders klug ist.

Wir wünschen uns Glück, aber auf der anderen Seite sind wir nicht in der Lage, die Ursachen dafür zu legen, nämlich Liebe zu entwickeln, also anderen Glück zu wünschen, und Mitgefühl, also den Wunsch, dass andere von Leiden frei sind. Und obwohl wir kein Leiden erleben wollen, schaffen wir Ursachen für Leiden, indem wir ärgerlich und wütend werden.

Wenn wir tiefer darüber nachdenken, werden wir feststellen, dass wir uns für besonders clever und intelligent

halten. Aber aus der Perspektive des Dharma ist das lachhaft, denn wir gehen überhaupt nicht klug vor. Klug wäre es, Liebe und Mitgefühl mit anderen zu entwickeln und Wut und Zorn die Stirn zu bieten, denn nur so ist echtes Glück möglich.

Eine Möglichkeit, die Verbundenheit mit anderen zu erkennen und zu stärken, ist, über ihre Güte nachzudenken. Wir machen uns bewusst, dass es kein Glück und keine Freude gibt, die wir bis jetzt erlebt haben, die nicht in Abhängigkeit von den anderen Lebewesen entstanden sind. Wann immer wir etwas Angenehmes erleben, hat das immer auch mit anderen zu tun. Das betrifft unser ganzes Leben, sei es



die Nahrung, die Kleidung, die Wohnung oder die Arbeit. Und deshalb ist es wichtig zu sehen, dass die anderen äußerst gütig sind.

Selbst auf der spirituellen Ebene sind wir ganz und gar von anderen abhängig. Im Buddhismus gehen wir davon aus, dass all die hohen spirituellen Ebenen und Pfade, welche die Übenden durchlaufen, nur in Abhängigkeit von den anderen Lebewesen entstehen. Wir können uns z.B. nur in Liebe und Mitgefühl üben, weil es andere Wesen gibt. Und Liebe und Mitgefühl sind die Ursachen, um den Erleuchtungsgeist zu entwickeln. Der Pfad zur Erleuchtung hängt also maßgeblich von den anderen Lebewesen ab.

Betrachten wir andere spirituelle Übungen wie die Freigebigkeit, die Ethik und die Geduld, so entstehen diese ebenfalls nur in Abhängigkeit von den anderen. Wir teilen unsere Güter mit anderen – das ist die Übung des Gebens. Wir unterlassen es, andere zu schädigen – das ist die Übung der Ethik. Wir reagieren auf Schaden von anderen mit Geduld. So machen wir langsam Fortschritte auf dem Pfad. Daran sehen wir, dass man nur in Abhängigkeit von den anderen diese Tugenden entwickeln kann. Daher haben wir ihnen viel zu verdanken. Sie sind sehr gütig.

So gibt es viele Gründe, die anderen Lebewesen als sehr gütig wahrzunehmen. Der indische Meister Śāntideva sagt, dass es letztendlich für einen selber, was die Güte angeht, zwischen den Lebewesen und dem Buddha selbst keinen Unterschied gäbe. Das heißt, der Buddha und die anderen Lebewesen sind, was ihre Güte angeht, in dieser Hinsicht gleich wichtig. Wie merkwürdig wäre es, die Buddhas zu verehren und die Lebewesen zu vernachlässigen?

Obwohl wir eng miteinander verbunden sind, kommt es immer wieder vor, dass uns andere Lebewesen

„Nur in Abhängigkeit von dem Schädiger hatte ich die Chance, Geduld zu üben“

auf ganz unterschiedliche Art und Weise erscheinen oder wir ihnen in schwierigen Situationen begegnen. Zum Beispiel kann es sein, dass wir auf jemanden treffen, der voller Wut und Aggression steckt oder der überheblich ist. Aus buddhistischer Sicht wäre dies eher ein Anlass, Mitgefühl mit dieser Person zu empfinden, weil man erkennt, dass sie in dem Moment völlig unfrei ist. Sie steht unter der Kontrolle verblendeter Geisteszustände und negativer Emotionen. Leider sehen wir das oft nicht, und wir lassen uns provozieren.

Dann gilt es zu bedenken: Wenn jemand voller Hass ist, so hat er keinerlei Freiheit mehr über seinen Geist, er hat quasi seine Macht abgegeben. Statt dessen haben Wut oder Hass die Macht in seinem Geist übernommen, oder Stolz und Begierde üben die Kontrolle aus. Der andere ist diesen Emotionen völlig ausgeliefert. Das zu erkennen, ist ein wesentlicher Faktor bei der Übung von Liebe und Mitgefühl.

Es ist sogar möglich, in bestimmten Momenten, wenn man jemandem begegnet, der jähzornig auftritt, diese Zusammenhänge zu sehen und zu erkennen. Dies kann dazu führen, dass man wirklich Geduld hat in dem Moment, wo einem jemand mit Ärger begegnet, und selbst nicht ärgerlich wird. Wir bleiben entspannt, auch in schwierigen Situationen.

Und wenn uns das gelingt und unser Geist nicht mit Ärger reagiert – dann halten wir inne. Wir denken darüber nach, was hier passiert ist: Heute konnte ich wirklich einmal dem Ärger etwas entgegensetzen; ich hatte heute wirklich die Fähigkeit, Geduld zu üben. Das ist etwas, was nicht so oft vorkommt. Weiter machen

wir uns bewusst: Nur in Abhängigkeit von dieser Person, davon, dass sie mir so begegnet ist, hatte ich jetzt die Möglichkeit, wirklich einmal Geduld zu üben. Und dann entsteht eher so etwas wie Freude über die Situation, über die Person und sogar Dankbarkeit. So etwas kann durchaus vorkommen, wenn man mit solchen Übungen vertraut ist.

Aber an solchen Punkten merkt man oft, dass sich die so genannte weltliche Sichtweise und die Dharmasichtweise manchmal widersprechen. Wenn uns normalerweise jemand mit Ärger oder Wut begegnet und wir schweigen, statt zu reagieren, dann empfinden wir es vielleicht als einen Verlust, ihm nicht ordentlich Kontra gegeben zu haben. Aber im Dharma geht es darum, dass man, obwohl man vielleicht sogar fähig wäre, etwas zu erwidern, erkennt, dass der andere quasi gefangen ist in seinem verblendeten Zustand und sich deshalb dafür entscheidet, nicht darauf zu antworten. Man bleibt ganz entspannt. Wenn man nichts erwidert und dies nicht als Verlust erlebt, dann wird man sogar eine Art Freude darüber empfinden, dass man wirklich Geduld üben konnte. Wenn wir dann noch sehen können, dass der andere mir diese Möglichkeit zur spirituellen Entwicklung gegeben hat, können wir sogar erkennen, wie gütig gerade schwierige Menschen sind. Wir werden uns dann immer mehr mit anderen verbunden fühlen und in jeder Situation, ob sie angenehm oder unangenehm ist, merken, wie gütig die anderen sind. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung, um Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. ▀

*Aus dem Tibetischen
übersetzt von Frank Dick.*