

„MÖGE DURCH MEIN LEIDEN DER OZEAN DES LEIDENS AUSTROCKNEN!“

Geshe Thubten Ngawang war inspiriert vom Geistetraining (tib. Lojong), das auf den indischen Meister Atiśa zurückgeht. Er schildert hier die Praxis, das Glück und Leiden, das man erlebt, für die Meditation zu nutzen.

Alles Glück, das wir erleben, ist ein Ergebnis der Hilfe, die wir anderen Lebewesen angedeihen ließen. Alles Leiden, mit dem wir konfrontiert sind, kommt daher, dass wir den Lebewesen Schaden zugefügt haben und nur an unseren eigenen Nutzen dachten.

Leiden, mit dem wir konfrontiert werden, kann leicht dazu führen, dass wir uns minderwertig fühlen und der Verzweiflung nahe sind, so dass wir unsere Überzeugung in den Dharma verlieren. Daher fassen wir den Entschluss, dass wir in allen Lebenslagen, seien sie angenehm oder unangenehm, mit den Mitteln der Geistesschulung, die der Buddha uns an die Hand gab, eine ausgeglichene, positive Haltung beibehalten wollen.

Eine Praxis aus dem Geistetraining (tib. *Lojong*) lautet: „Wenn ich glücklich bin, dann widme ich es der weiteren Ansammlung von Heilsamem; möge der ganze Raum angefüllt sein von allem, was nützlich und heilsam ist. Wenn ich unglücklich bin, dann nehme ich das Leiden aller auf mich; möge dadurch der Ozean des Leidens austrocknen.“

Wir treffen Tag für Tag auf Probleme persönlicher Art, in der Familie, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft. Da wir Gefahr laufen, angesichts von Schwierigkeiten in Verzweiflung zu geraten, brauchen wir Mittel, damit konstruktiv umzugehen. Denn wenn sich negative Emotionen erst einmal Bahn gebrochen haben, ist es kaum möglich, die widrigen Umstände heilsam umzuwandeln. Auf der anfänglichen Stufe üben wir uns darin, Schwierigkeiten bereitwillig zu ertragen. Darauf aufbauend können wir Mitgefühl üben.

WIDRIGE UMSTÄNDE IN DEN PFAD NEHMEN

Was auch immer geschieht, wir integrieren es direkt in die Meditation. Die kraftvollste, wenn auch die schwierigste Methode ist, das tägliche Leben aus der Perspektive des Bodhisattvas zu betrachten und im Mitgefühl zu verweilen. Die Bodhisattvas, die sich ganz in den Dienst der Lebewesen stellen, praktizieren das „Verwandeln widriger Umstände in den Pfad“, eine wichtige Mahāyāna-Praxis. Erfahren sie Schwierigkeiten, dann stellen sie sich vor, dass sie damit das Leiden der anderen auf sich nehmen; sie erleben diese Leiden sozusagen stellvertretend. Dadurch wird die Selbstsucht verringert und ihr Mitgefühl gestärkt.

Je höher die Ziele gesteckt sind, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich Hindernisse in den Weg stellen. Vor allem wer sich um die Bodhisattva-Haltung bemüht, braucht daher eine wirksame Methode, sich von den Widrigkeiten nicht entmutigen zu lassen. Wenn wir uns darin üben, das Leiden der Lebewesen auf uns zu nehmen, werden uns sogar diejenigen, die uns schaden, in einem anderen Licht erscheinen, denn in Wirklichkeit helfen sie uns. Große Praktizierende haben sogar davon gesprochen, dass sie Schadensstifter in gewisser Weise als Lehrer betrachten konnten.

Wer diese Haltung des Mitgefühls gegenüber Feinden übt, wird allmählich in der Lage sein, widrige Umstände in Form von Hindernissen und Schädigungen in den Pfad zu integrie-

ren. Der Kadampa-Geshe Chekawa sagt: „Es ist wunderbar, wie dir im Geistetraining schlechte Umstände als Helfer erscheinen und du Leiden als Glück erfährst.“

Nachdem Geshe Jampa Khedrup, mein Haupt-Lehrer in Kham/Osttibet, von den Chinesen inhaftiert worden war, hat er diese Praxis des Verwandeln widriger Umstände in den Pfad im Gefängnis in beeindruckender Weise geübt. Er schrieb in seinem Gesang aus dem Gefängnis:

„Plötzlich, durch das Aufbrechen der Früchte unheilsamer Taten, stürzen die widrigen Umstände wie Berge über mir zusammen. Für mich jedoch ist diese Situation ein Grund zu großer Freude über mein Geschick, da ich Körper, Rede und Geist zum Heilsamen benutzen kann. Ich weiß, dies ist die Güte des Meisters und der drei höchsten Zufluchten. [...] Ich denke, dass es wohl heutzutage keinen Menschen gibt – in welchem Land auch immer –, der sich glücklicher schätzen kann als ich. Obwohl man mich einen Gefangenen nennt, bin ich eigentlich ein Meditierender, der in Klausur lebt.“

Seine Erfahrungen hat Geshe Jampa Khedrup Rinpoche aufgeschrieben und etwa 1964 einem seiner Schüler, einem Arzt, übergeben. (aus: *Geshe Thubten Ngawang – Ein Leben in Weisheit und Güte*, Dharma Edition 1994).

DIE LEIDEN DER ANDEREN AUF SICH NEHMEN

Was uns auch im Moment begegnet, wir bringen es mit der Meditation in Verbindung. Ob wir Glück oder Leiden erleben, wir versuchen, alle Umstände aus der Perspektive des Erleuchtungsgeistes zu sehen. Manchmal sind wir glücklich, manchmal unglücklich, wir sind reich oder arm, wir erfahren Lob oder Kritik. Manchmal weilen wir an einem abgeschiedenen Ort, dann wieder müssen wir in die Stadt gehen. Es gibt Zeiten, wo uns Menschen begleiten, und andere Zeiten, in denen wir allein leben. In allen Situationen führen wir den Geist so, dass wir ihn von der Selbstsucht trennen und mit Mitgefühl anfüllen.

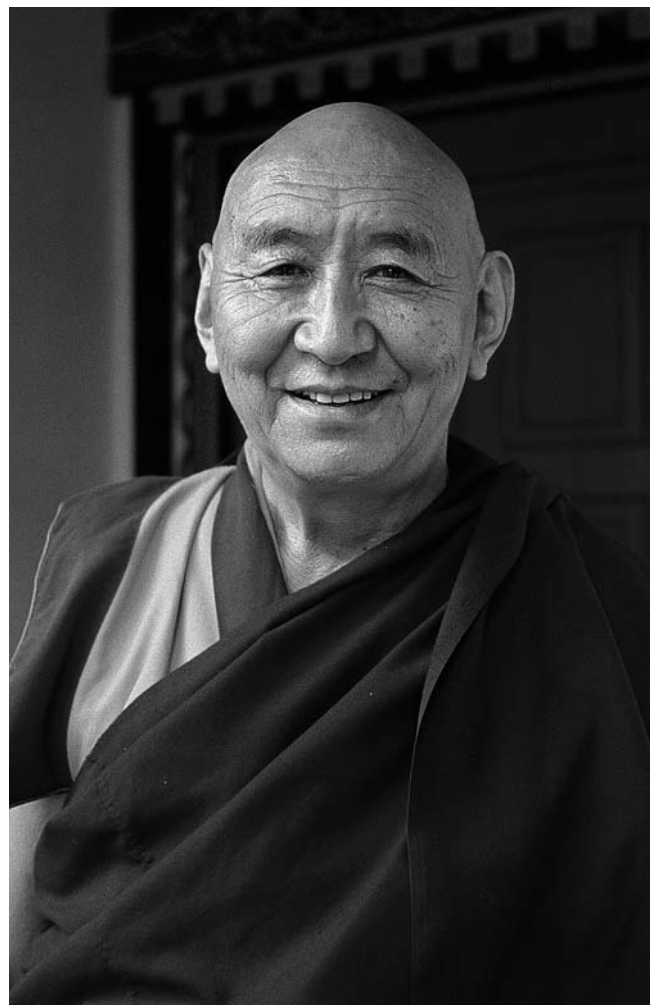
Bei einem körperlichen Problem denken wir: Das ist unbedeutend im Vergleich zu den Beschwerden, denen andere Lebewesen ausgesetzt sind, und dem, was allgemein in der Welt an vielfältigen Qualen durchlitten wird. Wir entwickeln den Wunsch: „Möge mein Leiden stellvertretend für das der anderen erlebt werden. Mögen sie dadurch von all ihrem Leiden befreit sein.“ So stärken wir Mitgefühl, indem wir denken, dass wir die Leiden der anderen auf uns nehmen.

Wir entwickeln die feste Überzeugung, dass wir durch die Praxis des Mitgefühls wirklich etwas Positives erreichen. Die Freude darüber ermöglicht uns, auch in schwierigen Situationen eine feste Geisteshaltung beizubehalten. Wir werden sogar noch Zufriedenheit darüber empfinden, dass wir unser schlechtes Geschick in der beschriebenen Weise positiv genutzt haben.

Auch wenn wir Glück erleben, dürfen wir das Wohl der anderen nicht aus dem Auge verlieren. All die guten Umstände wie Nahrung, Kleidung, Wohnung, Gesundheit, Freunde, spirituelle Lehrer, ein klarer Verstand bieten uns vortreffliche Möglichkeiten, uns zu entwickeln.

Es ist ratsam, die verschiedenen Methoden der Geistes-schulung auch in Worten einzuüben. So kann es hilfreich sein, sich Merkverse oder Ratschläge, die uns innerlich aufbauen, laut auszusprechen oder zu singen. So erlangen wir immer mehr innere Festigkeit und nutzen die vielfältigen angenehmen und unangenehmen Situationen dazu, heilsame Kräfte in uns zu mehren.

*Aus dem Tibetischen übersetzt
von Christof Spitz*



GESHE THUBTEN NGAWANG lebte von 1979 bis zu seinem Tod 2003 im Tibetischen Zentrum und gab maßgebliche Impulse für das Buddhismus-Studium und das Meditationshaus Semkye Ling. Lesetipp: Geshe Thubten Ngawang: *Mit allem verbunden. Geistesumwandlung im Mahāyāna-Buddhismus*. Diamant Verlag, München 2005. Darin finden sich weitere Erklärungen zum Geistetraining.