

# Die Welt erfahren

## Śāntideva für das 21. Jahrhundert

Eintritt in das Leben zur Erleuchtung

VON DAVID MICHIE

*Anhand der Lehren von Śāntideva geht David Michie  
der Frage nach: Können wir uns selbst aussuchen,  
wie wir uns fühlen?*

Überall auf der Welt fassen immer wieder Menschen den Entschluss, sich auf die Reise zu begeben und aufzuwachen. Für die meisten beginnt sie mit einer tiefempfundenen Sehnsucht nach einem höheren Ziel, nach mehr Zufriedenheit und mit der Erkenntnis, dass es im Leben doch noch mehr geben müsse.

Ganz gleich, ob sich unsere Erkenntnis mit der Zeit entwickelt oder durch eine Krise

ausgelöst wird, einen Jobverlust, eine zerbrochene Beziehung, eine ernste Krankheit oder ein anderes persönliches Drama. Wichtig ist, was wir als nächstes tun. Geben wir unserem herzlosen ehemaligen Arbeitgeber, unserem untreuen Ex-Partner oder der Wankelmütigkeit des Schicksals die Schuld für unser Unglück? Oder erkennen wir, dass auch wir Anteil daran haben, wie wir uns fühlen? Glauben wir, dass es äußere Umstände sind, die uns Gefühle aufzwingen, die wir lieber vermieden hätten? Sind wir zwangsläufig Opfer der Umstände? Kurz gesagt: Können wir uns aussuchen, wie wir uns fühlen?

# „WO KÖNNTE ICH NUR GENUG LEDER FINDEN, UM DIE OBERFLÄCHE DER ERDE DAMIT ZU BEDECKEN?“

*Bodhicaryāvatāra V/13*

Die Antwort unserer Gesellschaft auf diese Fragen ist ambivalent. Ein Großteil unseres Verhaltens basiert auf der Annahme, dass wir Glück in Dingen außerhalb von uns selbst finden können, in erster Linie in materiellen Annehmlichkeiten und in Beziehungen zu anderen Menschen. Wir wenden viel Zeit unseres Lebens auf, um einen bestimmten Lebensstandard zu erreichen und zu halten, um Beziehungen zu pflegen oder auch um Einfluss oder gesellschaftlichen Status zu erlangen. Es hat den Anschein, als bewerbe unsere Gesellschaft all diese Dinge als Grundlage für Glück und ein erfülltes Leben. Wenn uns dadurch der erhoffte Grad an Glück nicht zuteil wird, sehen wir keinen Widerspruch darin, uns Stimmungsaufhellern wie Alkohol, Psychopharmaka oder Ähnlichem zuzuwenden. Wir wissen zwar, dass diese unsere äußeren Umstände nicht verbessern, erhoffen uns aber, dass wir uns zumindest besser fühlen.

**W**ie die meisten Menschen habe auch ich mir bis weit ins Erwachsenenalter hinein keinerlei Gedanken darüber gemacht, ob ich mir aussuchen kann, wie ich mich fühle. Wenn ich auf die psychologischen Meilensteine meiner frühen Jahre zurückblicke – die Ängste, die mich am Anfang meiner Karriere begleiteten, die Frustrationen als Schriftsteller, die Empörung über skrupelloses Verhalten anderer mir gegenüber – wird mir bewusst, dass mir all diese Gefühle unter den gegebenen Umständen normal und unvermeidbar erschienen.

Als sich meine erste feste Freundin von mir trennte, kam mir der dunkle Abgrund der Depression, in den ich damals fiel, unausweichlich vor. Wenn jemand auf die lästige Wahrheit hinwies, dass nicht alle fallengelassenen Ex-Freunde so dramatisch

reagierten, verstand ich zwar, was gemeint war, führte aber anfangs alle möglichen Gründe an, um zu erläutern, warum meine Situation mit der aller anderen verlassenen Ex-Freunde nicht vergleichbar war. Wie ein Vogel, der nicht in die Freiheit fliegt, obwohl seine Käfigtür geöffnet wird, finden wir manchmal alle möglichen Entschuldigungen, um in gewohnter, wenn auch schmerzhafter Gefangenschaft zu verbleiben, selbst wenn uns die Freiheit geboten wird. Viel später erst war ich so weit, den Gedanken zuzulassen, dass ich ja eigentlich gar nicht in Verzweiflung leben musste.

## Die innere Realität verändern

Falls der Ausgangspunkt unserer Reise ins Erwachen die Unzufriedenheit mit dem Status quo unseres Lebens ist, wird unser erster Schritt nur möglich, wenn wir uns entscheiden, etwas dagegen zu unternehmen. Der buddhistische Begriff hierfür ist ‚Entsagung‘, was ungefähr soviel bedeutet wie ‚sich von den Ursachen unseres Leidens abwenden‘. Im Westen sind wir derart auf Äußerlichkeiten fixiert, dass ein Wort wie ‚Entsagung‘ sofort Bilder von klösterlicher Askese heraufbeschwört oder im säkularen 21. Jahrhundert vielleicht das Aufgeben unserer cholesterinreichen Lieblingsgerichte zugunsten einer strengen kalorienarmen Diät um abzunehmen. Zum Glück ist die tibetisch-buddhistische Sicht von Entsagung eine ganz andere. Wir entsagen nicht Äußerlichkeiten, sondern unserer inneren Wirklichkeit. Der entscheidende Punkt ist, dass die Ursachen unseres Leidens nicht „da draußen“ zu finden sind, sondern „hier drin“. Wenn wir uns von ihnen abwenden wollen, muss unser eigener Geist im Zentrum unserer Anstrengungen liegen.

Hiermit kommen wir zu einem echten Höhepunkt: dem vielleicht am häufigsten zitierten Vers des *Bodhicaryāvatāra* von Śāntideva. Vielleicht ist auch Ihnen dieser Vers schon einmal irgendwo begegnet, da ihn die Kraft seiner Botschaft und seine prägnante Ausdruckweise zu einem Lieblingsvers von Lamas, Psychologen und Lehrern für Selbstentfaltung gleichermaßen macht.

*Wo könnte ich nur genug Leder finden  
Um die Oberfläche der Erde damit zu bedecken?  
Wenn ich aber Schuhe mit Ledersohlen trage,  
so ist es, als bedeckte ich die ganze Erde damit.*

*(Bodhicaryāvatāra V/13)*

Mit genial einfachen Worten erklärt Śāntideva den gesamten Komplex der Entsagung. In nur vier Zeilen veranschaulicht er das Unmögliche des Versuchs, alles in der Welt um uns herum kontrollieren zu wollen, und stellt ihm eine realistische Alternative gegenüber, nämlich die Art und Weise zu kontrollieren, wie wir die Welt erfahren.

**D**iese Erklärung basiert auf dem Verständnis, dass wir auf unserem Lebensweg zwangsläufig Erfahrungen machen werden, die psychologisch gesehen dem entsprechen, wenn wir uns auf rauem emotionalen Terrain die Zehen stoßen, in Dornen treten oder die Knöchel verletzen. Ohne Schutz erleiden wir Schmerz. So wie ein Schuh eine schützende Hülle für empfindliche Füße darstellt, sollten wir auch unsere Gefühle mit einem Schild aus Interpretationen, Werten und Überzeugungen schützen.

Lange bevor westliche Psychologen dies entdeckten, hat Śāntideva aufgezeigt, dass jeder Emotion ein Gedanke vorausgeht, der sie auslöst. Um zu verstehen, warum wir Gefühle erfahren, ob angenehme oder unangenehme, müssten wir unsere Gedanken und Interpretationen in Bezug auf eine bestimmte Situation analysieren.

Schön und gut, mögen Sie denken, aber ich habe bereits mein eigenes Gefüge an Interpretationen, Werten und Überzeugungen. Wenn das die „Schuhe“ sein sollen, von denen Śāntideva redet, warum erfahre ich dann trotzdem Unzufriedenheit und Schmerz? Nun, könnte es vielleicht sein, dass die Schuhe, die Sie gegenwärtig tragen, den Herausforderungen einfach nicht gewachsen sind?

## Welche Art Schuhe?

Mein Dharma-Lehrer Les Sheehy zieht seine Klasse häufig mit der Behauptung auf, es gäbe etwas, worin die meisten von uns nach jahrelanger Übung derart versiert seien, dass es ihnen schon automatisch gelänge: Er redet von der Fähigkeit, uns selbst unglücklich zu machen.

Der im Buddhismus zentrale Sanskritbegriff *dubkha* hat keine direkte deutsche Entsprechung, aber er umfasst alle Formen der Unzufriedenheit, angefangen von alltäglichen Verstimmungen bis hin zu tiefgründigem Leiden. Die meisten von uns sind Spezialisten ihrer eigenen ganz besonderen Art der Unzufriedenheit. Manche sind Experten für Frustration, weil sich ihre Ziele und Träume nie ganz erfüllt haben. Selbst wenn

sie einen bestimmten Berg erfolgreich bestiegen haben, wartet immer noch ein anderer, höherer auf sie. Andere sind Grollgurus, Experten für Verbitterung über Politiker, die ihre Ansichten nicht teilen, über ganze Wirtschaftszweige – Ölkonzerne, Finanzwelt, pharmazeutische Unternehmen und die Medien sind die üblichen Verdächtigen –, und manchmal über ganze Nationen oder Rassen. Dann gibt es die Opfer: Menschen, deren Leben eine beklagenswerte Litanei von einer missbräuchlichen Erfahrung nach der anderen ist. Ihnen scheint jede erdenkliche erschütternde Situation zu widerfahren. Und so lässt sich die Liste fortführen mit den Beunruhigten, den Wütenden, den Betrogenen, den Deprimierten ...

Natürlich ist nicht jeder so. Wir alle kennen Menschen, die trotz entmutigender persönlicher Umstände robust optimistisch und positiv bleiben. Da es so wenige davon gibt, fallen sie uns auch leicht ein.

**„WENN ICH  
ABER SCHUHE  
MIT LEDER-  
SOHLEN TRAGE,  
SO IST ES, ALS  
BEDECKTE ICH  
DIE GANZE  
ERDE DAMIT“**

*Bodhicaryāvatāra V/13*

Angesichts der Tatsache, dass wir auf derselben Welt leben und viele ähnliche Erfahrungen teilen, stellt sich die Frage, was zu so unterschiedlichen Reaktionen führt. Die Antwort findet sich natürlich in dem Gefüge von Annahmen, Überzeugungen und gewohnheitsmäßigen Gedanken, das zwischen uns und unseren Erfahrungen in der Welt steht. Um in Śāntidevas Metapher zu bleiben: Einige Menschen tragen Sandalen, in denen

## LESETIPP ZU ŚĀNTIDEVA:

- ❖ Stephen Batchelor: *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*. TLWA 1979
- ❖ Pema Chödrön: *Es ist nie zu spät. Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva*. Arbor 2007
- ❖ David Michie: *Täglich 1x Erleuchtung. Shantidevas Weg zur Glückseligkeit*. Goldmann 2013
- ❖ Ernst Steinkellner: *Shantideva. Der Weg des Lebens zur Erleuchtung*. Diederichs 2005
- ❖ Geshe Yeshe Tobden: *Der Weg des sanften Kriegers. Kommentar zu Shantidevas Bodhisattvacharyavatara*. Diamant 2003
- ❖ Stephen Batchelor: Download (engl.): <http://tinyurl.com/3yvzars>
- ❖ Alexander Berzin: Download (deu.) Kap. I-V und IX: <http://tinyurl.com/ko2q8py>
- ❖ Diego Hangartner: Download Kap. I, IX und X: <http://tinyurl.com/mp8khfv>

sich ständig scharfe Steinchen verfängen. Andere waten mit Leinenschuhen durch Wassertümpel und beschwerten sich, wenn ihre Füße nass werden. Nur ein kleiner Teil trägt adäquates Schuhwerk.

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT), eine heutzutage gängige Praxis von Psychotherapeuten, hat genau den gleichen Ansatz bei der Behandlung einzelner Klienten. Die kognitive Verhaltenstherapie, die mehr als zwei Jahrtausende nach Lebzeiten des Buddha entwickelt wurde, stimmt mit dessen Lehre in dem Punkt überein, dass all das, was uns widerfährt, tatsächlich weit weniger wichtig ist als die Art und Weise, wie wir es interpretieren.

Der Zweck der KVT wird häufig wie folgt definiert: Eines der Ziele ist, typische Gedanken, Annahmen, Überzeugungen und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu beobachten, die mit schwächenden negativen Emotionen in Beziehung stehen, und jene zu identifizieren, die dysfunktional, fehlerhaft oder einfach unnützlich sind. Diese sollen durch realistischere und nützlichere ersetzt oder transzendiert werden. Śāntideva würde sagen, die KVT hilft den Menschen dabei, geeignetere Schuhe zu finden.

## Unsere fest verwurzelten geistigen Gewohnheiten

Die größte Herausforderung ist nicht so sehr, unsere negativen geistigen Gewohnheiten zu identifizieren, sondern sie zu ersetzen. Wie der Vogel, der zu lange in seinem selbstgewählten Käfig gelebt hat, um noch aus der offenen Tür herausfliegen zu wollen, verharren wir aus reiner Gewohnheit in unserer Gefangenschaft. Obwohl wir die Welt und vielleicht sogar unser Zuhause mit Menschen teilen, die mit der äußeren Wirklichkeit ganz anders, positiver umgehen, bleiben wir in unseren negativen Routinemustern gefangen. Śāntideva hat erkannt, dass wir uns selbst sabotieren, als er schrieb:

*Obwohl sie sich vom Leid befreien wollen,  
Rennen sie bloß in ihr Unglück.  
Obwohl sie sich nach Glück sehnen,  
Zerstören sie wie ein Feind ihr Glück.  
(Bodhicaryāvatāra I/28)*

Wir sind uns alle darin einig, dass wir glücklich sein wollen. Es sind unsere tief verwurzelten geistigen Gewohnheiten, die im Buddhismus häufig als ‚Verblendungen‘ bezeichnet werden, die dies erschweren. Es ist an uns, sie zu erkennen und den Kreislauf zu durchbrechen. Der Buddha hat uns den Weg gezeigt.

*Aus dem Englischen übersetzt von Marion Pielage*



DAVID MICHIE wurde in Zimbabwe geboren und lebt heute in Australien. Er studierte den Buddhismus unter anderem bei Les Sheehy und Acharya Thubten Lodon. Michie ist Schriftsteller und Lehrer für Achtsamkeits- und Meditationstechniken. Zu seinen Büchern gehört u.a. *Täglich 1x Erleuchtung - Shantidevas Weg zur Glückseligkeit* (s. S. 52). Siehe auch: [www.davidmichie.com](http://www.davidmichie.com)