



Meditation des Erleuchtungsgeistes

Der Erleuchtungsgeist ist das zentrale Thema von Śāntidevas Werk Bodhicaryāvatāra – Leben zur Erleuchtung. Es bildet die Grundlage und die Essenz des Mahāyāna-Buddhismus.

VON OLIVER PETERSEN

Die Geisteshaltung des Erleuchtungsgeistes (Skt. *Bodhicitta*) ist durch zwei Wünsche definiert, die untrennbar miteinander verbunden sind: das mitfühlende Ansinnen, das Wohl der Lebewesen zu bewirken, und die Absicht, zu diesem Zweck das eigene Potential zur höchsten Erleuchtung, der Buddhanatur, zu verwirklichen, weil uns dann alle Mittel zur Verfügung stehen, dieses grundlegende Ziel zu erfüllen. Denn wenn man im Besitz der Buddhaschaft ist, verfügt man unter anderem über die vollständige Einsicht in die Veranlagungen der Wesen und wie man sie auf dem Weg führen kann.

Etwas allgemeiner ausgedrückt kann man von dem Ideal sprechen, seine eigenen spirituellen Möglichkeiten nicht nur allein zum eigenen Wohl entfalten, sondern sie in den Dienst der Allgemeinheit stellen zu wollen. In diesem Sinne könnte der Erleuchtungsgeist auch für unsere Gesellschaft ähnlich inspirierend wirken, wie es in Asien über Jahrtausende hinweg der Fall war. Die bloße „Selbstverwirklichung“, die heutzutage oft im Zentrum vieler spiritueller Bemühungen zu stehen scheint, wäre nach dieser Zielsetzung denn auch tatsächlich ein sehr beschränktes Vorhaben, lässt es doch das Wohl aller anderen außer Acht, mit denen wir so eng verbunden sind und deren Zahl so viel größer ist als die einer einzelnen Person.

In den traditionellen Schriften des Mahāyāna wird der Erleuchtungsgeist als die höchst mögliche und segensreichste Motivation beschrieben, zu der ein Mensch fähig ist. Wer sie hervorbringt, wird durch ihre Kraft auch die störendsten Hindernisse im eigenen Geist beseitigen und schnell und mühelos unendliche Qualitäten entwickeln können, da diese Motivation auf die unendlich vielen Wesen gerichtet ist und so jede Hand-

lung (Karma) sehr wirkungskräftig macht. Dadurch, dass die Egozentrik geschwächt wird, befreit sich der eigene Geist von Beginn an immer mehr von Angst und Sorge und wird von Glück erfüllt.

In der Praxis lernt man auf der Grundlage des allgemeinen Pfades, wie er im *Stufenweg zur Erleuchtung* (tib. *Lamrim*) gelehrt wird, zunächst die Methoden zur Entwicklung dieser Motivation konzeptuell kennen. Dann nimmt man das Bodhisattva-Gelübde als Versprechen, diesen Weg zu gehen, und gewöhnt sich in der Meditation an diesen Geisteszustand, bis er zu einer natürlichen, spontanen Eigenschaft des Geistes wird.

Wer dieses Stadium erlangt, wird dadurch zu einem echten Bodhisattva. Um sein Ziel zu erreichen – die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen – werden dann die sogenannten Sechs Vollkommenheiten (Skr. *Pāramitās*) von Freigebigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Sammlung und Weisheit immer intensiver praktiziert. Durch diese Ansammlung von verdienstvollen Handlungen und der Weisheit der Leerheit werden schließlich alle Hindernisse im Geist des Bodhisattvas überwunden, und er erlangt die geistigen und formhaften Körper eines Buddhas, aus denen heraus er ununterbrochen auf vielfältige Weise zum Wohle der Wesen tätig ist, wie man es etwa im Wirken des Dalai Lama verkörpert sieht.

Dieser umfassende Weg, der Schritt für Schritt über längere Zeit hinweg im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gegangen wird, bildet eine langfristige Orientierung auf dem Pfad. Eine der beiden großen traditionellen Methoden zur Entwicklung von Bodhicitta basiert darauf, sich die Güte der Wesen zu vergegenwärtigen. Dieser Weg verläuft in sieben Schritten, die auch einzeln erlernt werden können, und kann auf folgende Weise geübt werden:

Die Praxis der Meditation

Wie bei jeder meditativen Schulung schaffen wir zunächst günstige Umstände für die Zentrierung des Geistes: Wir suchen einen ruhigen Ort, an dem sich idealerweise auch Symbole unserer spirituellen Ausrichtung befinden, etwa eine Abbildung des Buddha. Wir nehmen eine geeignete Meditationshaltung ein, um die Energien des Körpers zu sammeln. Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Tastempfindungen, indem wir die einzelnen Körperteile nacheinander erspüren. Dabei entwickelt sich ein Gefühl von Wärme und Entspannung. Durch diese Achtsamkeit auf den Körper gelangen wir ganz in die Gegenwart und lassen den Alltag hinter uns. Wir können überflüssige Gedanken noch weiter beruhigen, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen.

Nun machen wir uns im Sinne des Gleichmuts klar bewusst, dass alle Wesen sich darin gleichen, dass sie nach Glück streben und Leiden zu überwinden trachten. Ganz gleich wie reich, mächtig oder attraktiv ein Lebewesen ist, ob es uns im Leben je begegnet ist oder nicht, uns genutzt oder geschadet hat oder nicht – alle sind sie gleich in ihrem Wunsch, glücklich zu sein.

Im nächsten Schritt verdeutlichen wir uns, wie viel Freundlichkeit und Hilfe wir von den anderen Wesen im Leben erfahren. Dabei können wir uns verdeutlichen, dass wir als Mitglieder der menschlichen Gesellschaft zum Beispiel unsere Nahrung, unsere Kleidung und unsere Wohnung nur durch die Bemühungen der anderen erlangen können. Kein Mensch wäre alleine lebensfähig. Auch im geistigen Bereich werden wir durch die Fürsorge etwa unserer Freunde und Lehrer ausgebildet, emotional unterstützt und mit sinnvollen Perspektiven vertraut gemacht.

Ganz besonders sollten wir an die Erfahrung bedingungsloser Liebe, die wir von unseren Eltern – vor allem von unserer Mutter – bekamen, anknüpfen, wenn wir ein gutes Verhältnis zu ihnen haben. Sind wir von der Wiedergeburt überzeugt, können wir daran denken, dass im Laufe der zahllosen Geburten alle Wesen schon einmal so gütig zu uns waren, wie unsere Mutter im jetzigen Leben. Durch vielfältige Beispiele von Vorteilen, die uns aus der Beziehung zu anderen erwachsen, entsteht so ein Gefühl der Nähe, des Respekts und der Dankbarkeit zu anderen Wesen, auf das wir uns eine Weile ausrichten.

Daraus kann dann der Wunsch entstehen, etwas von all dem zurückzugeben, was wir von anderen erhalten, wie es ja auch natürlich ist, dass wir Hilfsbereitschaft jenen gegenüber entwickeln, die uns geholfen haben.

Wenn wir uns fragen, was die anderen benötigen, wird uns klar, dass auch sie sich Glück ersehnen, es aber nur selten finden und oft nicht die Mittel kennen, es zu erlangen. Damit verbun-

den wünschen sie sich Leidfreiheit, müssen aber nur allzu oft schweres Leid erfahren und wissen nicht, wie sie sich davon erlösen können. In diesem Bewusstsein entsteht in uns der tiefe Wunsch, wie schön es wäre, wenn sie alle glücklich wären – dies nennt man Liebe –, und gleichzeitig der Wunsch, dass sie vom Leid frei sein mögen – das nennt man Mitgefühl. Wir lassen die

Was immer es an Freude gibt
auf der Welt, alles entsteht
aus dem Wunsch
nach dem Wohl der anderen.
Was immer es an Leiden gibt
auf der Welt, alles entsteht
aus dem Wunsch
nach dem eigenen Wohl

Śāntideva *Bodhicaryāvatāra* (VIII, 129)

Gedanken von Liebe und Mitgefühl zu allen Wesen in uns aufkeimen und richten uns eine Zeitlang danach aus, so dass diese Denkweise vom Kopf ins Herz gelangt.

Darauf aufbauend mag dann sogar der Wunsch entstehen, persönlich Verantwortung dafür zu übernehmen, dass es nicht bei diesem Wunsch bleibt, sondern dass die Wesen echtes, dauerhaftes Glück und die Überwindung des Leidens wirklich erreichen können. Diese Haltung nennt man die „außergewöhnliche Geisteshaltung“ oder auch „universelle Verantwortung“.

Im nächsten Moment wird uns aber deutlich, wie beschränkt derzeit unsere Möglichkeiten sind, diese Verantwortung, die wir noch kaum für uns selber übernommen haben, für andere zu tragen. Wenn wir uns also fragen, wie man das Ziel, andere zum Glück führen zu können, am besten verwirklicht, kann uns deutlich werden, dass, wenn wir unser eigenes spirituelles Potential ausschöpfen würden, wir wie ein Buddha über die nötigen Einsichten, das unbeirrbar Mitgefühl und die geistigen und körperlichen Kräfte verfügen würden, um anderen dienen zu können. Der daraus resultierende Entschluss, die Buddhaschaft zum Wohle der Wesen zu erreichen, ist der Erleuchtungsgeist.

Wir bemühen uns, diese Geisteshaltung zumindest künstlich und konzeptuell eine Zeitlang in uns aufrecht zu erhalten und verweilen damit in der Meditation über den Erleuchtungsgeist.

Wenn wir bemerken, dass unsere Kräfte und unsere Aufmerksamkeit schwinden, geben wir uns zunächst zufrieden damit, wie weit wir einmal in Richtung auf diese kostbare Motivation gedacht haben, und nehmen uns vor, auch in Zukunft immer wieder solche und ähnliche Kontemplationen zu führen. Für dieses Mal aber neutralisieren wir unseren Geist und folgen noch einmal einigen Atemzügen.

Dann werden wir uns auch wieder unseres Körpers bewusst und beenden langsam die Meditationssitzung mit einem freudigen und inspirierten Gefühl. Im Wissen um die guten Anlagen, die wir dadurch in uns hinterlassen, widmen wir das Verdienst dieser Meditation wiederum dem Wohle der Wesen mit dem Vers: „Möge der höchste, kostbare Erleuchtungsgeist wachsen, wo er noch nicht gewachsen ist, sich nicht vermindern, wo er bereits entstanden ist, und immerfort blühen.“



OLIVER PETERSEN, 1961 geboren, ist Lehrer des Buddhismus am Tibetischen Zentrum e.V., Hamburg. Zwischen 1983-1999 war er als buddhistischer Mönch und Schüler von Geshe Thubten Ngawang ordiniert. Heute leitet er Meditationsseminare und Studienkurse und ist als Referent, Übersetzer und im interreligiösen Dialog tätig. Petersen ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie und hat eine gestalttherapeutische Ausbildung.


Anzeige

Thich Nhat Hanh
*Liebesbrief
an die
Erde*

Wir sind die Erde.
Die Erde ist eins mit uns.

Thich Nhat Hanh zeigt, wie eng Denken und Handeln des Einzelnen mit dem Zustand der Erde verbunden sind. Er entwickelt einen Leitfaden der Achtsamkeit, nach dem wir sinnhaft leben und zugleich die Natur wertschätzen und schützen können.

152 Seiten,
ISBN 978-3-485-02802-8
€ 17,99


nymphenburger
www.nymphenburger-verlag.de