

Die Vier Arten des Gebens

Geshe Thubten Ngawang

Seit der Buddha in Indien die Erleuchtung erlangte, sind 2500 Jahre vergangen, und der Zeitgenosse heute mag sich fragen, ob die Lehren für uns noch einen Nutzen haben können. Ich denke, ja. Und dieser Nutzen geht nicht nur vom Buddhismus aus, sondern auch von allen anderen Religionen, die eine lange Geschichte haben. Religion hat immer mit Umwandlung zu tun. Der Buddhismus zeigt Mittel auf, mit denen man den Geist umwandeln kann. Im wesentlichen geht es darum, die negativen und leidverursachenden Aspekte des eigenen Denkens umzuwandeln. Mit der Zählung des Geistes kann auch das körperliche und sprachliche Verhalten diszipliniert werden, das unter dem Einfluß von negativen Geistesfaktoren steht. Der eigentliche Zweck der Religion ist es, den Menschen zum Besseren zu wandeln.

Die Voraussetzung für ein Gelingen dieser Geistesschulung ist natürlich, daß derjenige, der sich dieser Schulung unterzieht, Vertrauen in den Wert der Mittel be-

sitzt und mit einer guten Motivation praktiziert. Der Lernende sollte das Ziel haben, sich selbst wirklich zu verändern. Ein Lehrer sollte ebenfalls eine gute Motivation haben und dem Schüler wirklich helfen wollen.

Ein berühmter Ausspruch im Prajñāpāramitā-Sūtra, mit dem der Buddha seinen Schüler Śāriputra anspricht, lautet: „Wer immer die vollkommene Erleuchtung eines Buddha erreichen will, muß sich darin üben, die Vollkommenheit der Weisheit zu entwickeln.“ Wer die vollkommene Erkenntnis der gesamten Wirklichkeit erlangen will, muß die Fehler in seinem Geist überwinden, und das wesentliche Mittel dazu ist die Vervollkommnung der Weisheit. Die Sūtras über die Vollkommenheit der Weisheit lehren die Handlungsweisen eines Bodhisattva, einer Person, die zum Wohle der anderen Wesen nach vollkommener Erleuchtung strebt. Eine solche Person muß die Sechs Vollkommenheiten üben: Freigebigkeit, ethische Disziplin, Geduld, Tatkraft, Konzentration und Weis-

heit. Wendet eine Person die Sechs Vollkommenheiten an, wird sie schließlich sämtliche Fehler überwinden können und die vollkommene Erleuchtung eines Buddha erreichen.

Das Geben von liebvoller Zuneigung

Die Freigebigkeit wird den buddhistischen Schriften zufolge in vier Arten eingeteilt: das Geben von liebevoller Zuneigung, das Geben von Schutz, das Geben von materieller Hilfe und das Geben von religiösen Ratschlägen.

Die Anweisung in bezug auf das Geben liebevoller Zuneigung lautet, daß man sich bemühen sollte, gegenüber jedem fühlenden Wesen liebevolle Zuneigung zu entfalten. Liebevolle Zuneigung besteht darin, daß man dem anderen Wesen Glück wünscht. Da jedes Wesen sich nach Glück sehnt und ein Recht hat, Glück zu erleben, ist es angemessen, jedem Wesen Glück zu wün-

schen. Hierbei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen nahestehenden oder fremden Menschen handelt. Auch ist nicht ausschlaggebend, ob der andere einem genutzt hat oder nicht. Man muß gut zwischen echter Liebe, wie sie im Buddhismus gemeint ist, und der weltlichen Form von Zuneigung unterscheiden: Oft halten wir es für Liebe, wenn wir einen Menschen mögen, weil er momentan vielleicht gut aussieht oder andere Eigenschaften besitzt, die wir attraktiv finden. Wenn derjenige dann älter wird, vielleicht nicht mehr so gut aussieht, krank wird oder in Not gerät, schwindet diese Zuneigung, und man mag diesen Menschen nicht mehr so gern. Dies ist ein Zeichen dafür, daß es sich bei unserem Gefühl nicht um echte liebevolle Zuneigung handelte, sondern um eine Zuneigung, die mit Begierde verbunden ist.

Als Buddhisten glauben wir, daß wir in der Vergangenheit schon unendlich viele Leben durchlaufen haben. Aus der Kontinuität des Bewußtseins folgern wir, daß

das Bewußtsein sich nach jedem Tod wieder mit einem neuen Körper verbindet. In jeder Existenz, die wir seit anfangsloser Zeit angenommen haben, hatten wir Eltern, Geschwister und Freunde. Daraus schließen wir, daß alle Wesen in diesen zahlreichen Existenzen schon viele Male die eigene Mutter oder ein enger Freund gewesen sind. Man kann sich nun vor Augen führen, wieviel Hilfe, Freundlichkeit und Zuneigung man von der Mutter oder dem Freund in dem jeweiligen Leben erfahren hat, und dieses läßt sich aufgrund der unendlichen Zahl der Existenzen und Wesen im Daseinskreislauf auf alle Wesen übertragen. Zwar erinnern wir uns nicht an die zurückliegenden Existenzen, aber das spricht nicht gegen die Tatsache, daß wir von allen Wesen in der Vergangenheit viel Güte erfahren haben. Mit solchen Gedanken entwickelt man allen Wesen gegenüber eine Einstellung wie zur eigenen Mutter oder zum engsten Freund. Man betrachtet sie alle als Eltern, Brüder, Schwestern oder enge Vertraute, und dadurch entsteht ein Gefühl der echten Zuneigung zu allen Wesen.

Wenn man über diese Zusammenhänge nachdenkt, kann sich auch ein gutes Verhältnis von Eltern und Kindern im gegenwärtigen Leben entwickeln.

Wir leben heute in einer Zeit, in der wir es gewohnt sind, daß die Mode, die Umgebung, die Menschen, mit denen wir zusammen sind, ständig wechseln. Die Beziehung, die wir zu anderen Wesen in der Vergangenheit hatten, ist jedoch

von anderer Natur, sie ist viel dauerhafter und hat einen tieferen Eindruck hinterlassen. Wir können unsere enge Verbindung, die zu allen Wesen besteht, nicht mit den schnell wechselnden Vorlieben gleichsetzen. Auch von diesem Aspekt her sollten wir uns bemühen, stabile und gute Beziehungen zu den anderen Wesen zu entwickeln, die den schnellen Wandel der heutigen Zeit überleben.

Die Zeiten ändern sich, und die Einstellungen und Lebensformen der Menschen wandeln sich mit ihnen. Manchmal habe ich das Gefühl, daß in der heutigen

zu führen. Dabei besteht die Gefahr, daß die Beziehungen innerhalb der Familie leiden.

Ein hervorragendes Mittel, eine gute Verbindung zu anderen herzustellen, ist es, über die Beziehungen nachzudenken, die schon über mehrere Leben hinweg bestehen, und sich die große Güte zu vergegenwärtigen, die man von anderen erfahren hat. Dadurch entwickelt sich ein Gefühl der Nähe zu allen Wesen. Eine ähnliche Herangehensweise finden wir auch im Christentum. Nach christlicher Vorstellung sind die Menschen von Gott geschaffen, und sie ha-

Der Nutzen solcher Anweisungen, wenn sie in die Tat umgesetzt werden, ist sehr groß und nicht auf die Familie beschränkt: Je mehr Menschen mit solchen Ideen in Berührung kommen und sie verwirklichen, desto weitreichender ist die Wirkung – auf die Gesellschaft und schließlich auf die ganze Menschheitsfamilie. Ein gutes Verhältnis zwischen Kindern und Eltern in einer Familie wirkt sich auch positiv auf das Verhältnis der älteren und der jüngeren Generation insgesamt aus.

Das Geben von Schutz

Die erste Form der Freigebigkeit ist also das Geben von liebevoller Zuneigung. Darauf aufbauend gibt es eine weitere Form des Gebens, nämlich das Geben von Schutz und Furchtlosigkeit. Der indische Meister Nāgārjuna gibt in seinem *Brief an einen König* die Anweisung: „Achte darauf, daß Du andere nicht tötest, denn für jedes Lebewesen ist das eigene Leben das Kostbarste und der Verlust des Lebens der größte Verlust.“ Nāgārjuna gibt gerade dem König diesen Rat, weil Herrscher Gefahr laufen, andere an Leib und Leben zu schädigen. Deshalb ist es sehr wichtig, auch diese Form der Freigebigkeit zu üben, d.h. andere vor Gefahren zu schützen und ihnen bei Gefahren Zuflucht zu gewähren. An diesem Punkt läßt sich verstehen, daß die Lehre des Buddha zeitlos ist und immer noch ihren Nutzen hat: Die Wesen heute schätzen ihr Leben genauso hoch



Foto: Peter Köst

Liebevolle Zuneigung ist der Wunsch, daß der andere Glück erlebt – unabhängig davon, ob es sich um einen nahestehenden oder fremden Menschen handelt.

Zeit das Verhältnis der Generationen, speziell die Beziehung der Eltern zu ihren Kindern unter diesem Wandel leidet. Vielleicht hängt das auch damit zusammen, daß man es hier von klein auf gewohnt ist, Freiheit und Selbständigkeit sehr wichtig zu nehmen und ein individuelles, unabhängiges Leben

ben von Gott ihr Leben, ihre Seele erhalten. Somit sind alle Menschen wie Geschwister, weil sie gleichermaßen von Gott geschaffen sind. Und alle Menschen tragen in gleichem Maße Verantwortung dafür, sich mit Zuneigung zu begegnen wie die Mitglieder einer Familie.

ein wie die Menschen vor 2500 Jahren.

Wer echtes Vertrauen in solche Anweisungen entwickelt, kann Hilfreiches bewirken. Wenn man sich wirklich bewußtmacht, daß ein anderes Wesen genauso am Leben hängt wie man selbst, so wird man mit Sicherheit eine Einstellung entwickeln, andere nicht zu schädigen und nicht zu verletzen. Wenn alle Mitglieder in einer Gesellschaft sich solche Anweisungen zueigen machen, wird die Anwendung

auf zukünftige Generationen. Von diesen muß man ebenso Schaden fernhalten wie von den Lebewesen heute. Die Anweisung, Furchtlosigkeit zu geben, ist also sehr weitreichend, aber diese Art zu denken ist dem Menschen nicht fremd. Auch auf anderen Gebieten sorgen wir uns um die Zukunft. In der Gesetzgebung z.B. werden zukünftige Generationen berücksichtigt, Eltern sorgen sich um die Zukunft ihrer Kinder, wir legen Geld an, um später

den die Menschen zu jeder Zeit und an jedem Ort. Deshalb besteht die Verantwortung, jetzt dafür zu sorgen, daß die Menschen in Zukunft geeignete Lebensgrundlagen vorfinden, die ein gesundes Leben ermöglichen.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Geben von Furchtlosigkeit zu üben, wie durch Arbeit im sozialen Bereich oder im Gesundheitswesen, durch Blutspenden etc. All diese Handlungen sind praktizierte Freigebigkeit, mit

Naturkatastrophen und Hungersnöte, gibt es gerade in unserer Zeit immer häufiger. Freigebigkeit Menschen gegenüber zu üben, die es wirklich nötig haben, gilt als besonders heilsam. Wir wissen das aus eigener Erfahrung: Wenn wir in einer akuten Notlage Hilfe von einem anderen Menschen erfahren, sind wir für diese Hilfe besonders dankbar und vergessen sie unser ganzes Leben lang nicht. Natürlich sind solche Handlungen gegenüber Notleidenden nicht in erster Linie dazu da, daß der Handelnde gutes Karma ansammelt, sondern sie ermöglichen, daß die Menschen über die Jahrhunderte gut zusammenleben können.

Das Geben von materiellen Gaben

Eine weitere Form der Freigebigkeit ist das Geben von materieller Hilfe an Menschen, die solche Dinge nötig haben. Der indische Meister Śāntideva wirft die Frage auf, ob jemand Freigebigkeit üben kann, der kaum materielle Dinge besitzt. Die Antwort ist ein eindeutiges Ja, denn Freigebigkeit spielt sich in erster Linie im eigenen Geist ab. Sie besteht darin, den Gedanken in sich zu schulen, das, was man besitzt, an andere wegzugeben, um ihnen damit zu helfen. Diese Schulung kann auch jemand durchführen, der nicht viel besitzt. Selbst ein Einsiedler in einer Höhle kann so die Übung der Freigebigkeit durchführen und sogar vollenden. Materielle Freigebigkeit besteht also darin, daß



Immer mehr Menschen befinden sich heute in akuten Notlagen. Schaden von den Lebewesen fernzuhalten ist das Geben von Schutz.

Foto: opa

von Gewalt erheblich eingedämmt. Im Buddhismus wird betont, daß man gewaltloses Verhalten üben und andere nicht schädigen sollte. Die Anweisung, nicht zu schädigen, betrifft das Leben, den Körper, die Güter und die Beziehungen der anderen Menschen.

Gelebte Gewaltlosigkeit wirkt sich in besonderem Maße auch auf das Verhältnis zur Natur aus, denn die Anweisung, andere nicht zu schädigen, bezieht sich auch

versorgt zu sein usw. Das gleiche muß in bezug auf die natürliche Umgebung gelten, da zukünftige Generationen in hohem Maße von einer gesunden Umwelt abhängig sind.

Wenn man also das Prinzip verfolgt, andere nicht zu schädigen, und berücksichtigt, daß diese genauso wie man selbst Glück erlangen und kein Leid erleben wollen, dann schließt dies auch die Sorge um die Umwelt mit ein. Gesundheit brau-

der man anderen Schutz gewährt. Im Buddhismus heißt es, daß Handlungen, die gegenüber Notleidenden ausgeführt werden, besonders heilsamer Natur sind, und der Handelnde selbst sammelt dadurch sehr viel heilsames Potential an. Der indische Meister Vasubandhu nennt z.B. Kranke und andere Menschen, die sich in Notlagen befinden und denen unsere Aufmerksamkeit gelten sollte. Solche Notlagen, hervorgerufen durch

man eigene Güter anderen gibt, um ihnen damit zu helfen.

In diesem Zusammenhang ist zu berücksichtigen, wie man sich Güter beschafft. In den buddhistischen Schriften heißt es, daß man das zum Leben Notwendige nicht durch Handlungen erwerben sollte, die unheilsamer Natur sind, weil andere dadurch geschädigt werden. Verkehrter Lebenserwerb bedeutet, daß man seinen Lebensunterhalt z.B. durch Handlungen erlangt, die gegen Landesgesetze verstoßen wie Stehlen, Rauben und Betrug, wobei man Dinge bekommt, auf die

nen Geist üben kann, ist das sehr nützlich, heilsam und für das eigene Wohlergehen förderlich.

Ein Mensch, der die Ratschläge des Buddha zur Genügsamkeit ernst nimmt, wird nicht immer noch mehr und das Neueste wollen, um damit mehr Glück und Zufriedenheit in seinem Leben zu erfahren. Durch die Entwicklung von Tugenden wie Genügsamkeit wird der Geist des Menschen sehr viel ausgeglichener und ruhiger. Damit ist dann auch die Grundlage dafür gegeben, sein Leben für sinnvolle Ziele zum Nutzen anderer einzusetzen.

Lebensführung kann der Übende dann dazu übergehen, anderen materiell zu helfen. Wenn er so den Gedanken der Freigebigkeit ausgiebig gestärkt hat, kann er dazu übergehen, Teile des eigenen Körpers wegzugeben, z.B. durch Blut- oder Organspenden, oder körperlich für das Wohl der anderen zu arbeiten.

Das Geben von Dharma

Die ersten drei Arten der Freigebigkeit reichen nicht aus, um den Wesen

Seite des Empfängers als auch von der Seite des Gebenden ganz bestimmte Voraussetzungen nötig. Der Zuhörende sollte unvoreingenommen sein und einen Geist besitzen, der nicht getrübt ist von Parteilichkeit, d.h. Haß gegenüber einigen Menschen und Verlangen nach anderen. Im Fall von Parteilichkeit wäre es so, als würde man gute Nahrung in ein verschmutztes Gefäß geben, wodurch sie ungenießbar würde. Wenn religiöse Mittel wirklich helfen sollen, muß man sie mit einem vorurteilsfreien Geist aufnehmen. Die gleiche Anforderung gilt für denjenigen,



Foto: Jampa Drolma

Der Dalai Lama wies einmal darauf hin, daß wir Bettler nicht als störend empfinden sollten, böten sie uns doch die Chance, Freigebigkeit zu üben.



Foto: Bulmer

Die vierte Art des Gebens richtet sich auf das geistige Wohlergehen. Das Geben von Dharma ist ein wesentlicher Umstand für das Erreichen der Befreiung.

man eigentlich keinen Anspruch hat.

Genügsamkeit ist wichtig: Man sollte mit dem zufrieden sein, was man hat, und dem unersättlichen Streben nach immer noch mehr materiellen Gütern einen Riegel vorschieben. Habgier führt oft dazu, daß man sich auf verkehrte Weise Güter verschafft. Wenn man dagegen Zufriedenheit im eige-

Der Buddha gab seine Anweisungen immer entsprechend den Fähigkeiten der Schüler, so daß sie die Tugenden schrittweise erlernen können. Was die Vollkommenheit des Gebens betrifft, so besteht die grundlegende Anweisung darin, sich seinen Lebensunterhalt nicht auf unheilsame Weise zu beschaffen. Auf der Grundlage dieser ethischen

ein vollständiges Wohlergehen zu ermöglichen, da sie vornehmlich auf den Körper gerichtet sind. Geistiges Wohlergehen muß hinzukommen, und deshalb wird eine vierte Form der Freigebigkeit erklärt, nämlich das Geben von Dharma, von religiösen Anweisungen.

Wenn man anderen mit der Gabe des Dharma helfen will, sind sowohl von der

der diese Mittel weitergibt: Auch sein Geist muß unparteiisch sein. Unvoreingenommenheit ist zudem sehr dazu angetan, ein gutes Verhältnis der religiösen Traditionen untereinander zu fördern. Oft halten wir das, was zu unserer eigenen Tradition gehört, für das Beste, und betrachten die Lehren anderer Traditionen geringschätzig. Das ist sehr nachteilig.

Wenn man sich stattdessen bewußtmacht, daß eine unvoreingenommene Geisteshaltung sehr wichtig ist, so hilft dies auch auf anderen Gebieten weiter, um Haß gegenüber Andersdenken zu überwinden.

Der Buddha selbst hat eine Vielzahl von Anweisungen gegeben, um den verschiedenen Neigungen der Menschen am besten entsprechen zu können. Als Allwissender kennt der Buddha genau die Veranlagungen und Bedürfnisse jedes einzelnen Wesens und hat sämtliche Mittel zur Verfügung, um allen die größte Hilfe zu geben. Aus diesem Grund gibt es auch verschiedene Fahrzeuge im Buddhismus. Diese Vielzahl von spirituellen Pfaden ist nötig, um den verschiedenen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Wesen Rechnung zu tragen.

Der Nutzen der Geistes-schulung ergibt sich, wenn ein echtes Interesse besteht, sich die Tugenden zu eigen zu machen. Wer ständig Zweifel hegt oder diese Dinge ganz verwirft, kann keinen Nutzen daraus ziehen. Es ist gut, kritisch zu sein und eine Sache im Vorwege gut zu untersuchen. Wenn man aber den Nutzen der Geistes-schulung erkannt hat, ist es entscheidend, sich diese Dinge anzueignen. Nur im Zustand des Zweifelns zu verharren, kann nicht zum fruchtbaren Resultat führen.

Frage: Im Hinblick auf die im Vortrag erwähnte Organ-spende als Beispiel für Freigebigkeit möchte ich wissen, ob nicht ein vollständiger Körper die Voraussetzung für die Erleuchtung ist?

Antwort: Ich meinte nicht,

daß man Organe weggeben soll, die man lebensnotwendig braucht, sondern die Teile des Körpers, die man entbehren kann, z.B. Blut, das sich wieder regeneriert. Außerdem erreichen wir die Erleuchtung ohnehin nicht in einem Leben; dazu benötigen wir viele Leben. Und wenn ein Leben zu Ende ist, nehmen wir wieder einen neuen Körper an.

Frage: Sie erwähnten die Freiheit und Selbständigkeit von Jugendlichen heutzutage. Ich möchte gerne wissen, von welchem Alter an junge Menschen Ihrer Auffassung nach Freiheit und Selbstverwirklichung erfahren sollten, und wie Freiheit im tibetischen Buddhismus definiert wird?

Antwort: Ich wollte nicht sagen, daß es falsch ist, nach Freiheit zu streben, sondern es ging um das Verhältnis zwischen den Generationen. Es besteht die Gefahr, daß junge Menschen aus einem falschen Verständnis von Freiheit heraus die Ratschläge der Älteren zurückweisen. Ich halte dies für schädlich, denn ältere Menschen haben nun einmal mehr Lebenserfahrung und wissen viele Dinge, die jüngere Menschen nicht wissen. Wenn die jungen Leute das Gefühl haben, daß sie auf andere Menschen, die mehr Erfahrung haben, nicht angewiesen sind, geht eine wichtige Funktion älterer Menschen in der Gesellschaft verloren. Sicher ist, daß sich ein Mensch nicht ohne die Hilfe erfahrener Menschen entwickeln kann. Wir können nicht aus Büchern lernen, unser Leben weise zu führen. Und deshalb ist es wichtig, daß ein gutes Verhältnis zwischen den Generationen

besteht. Wenn junge Menschen falsche Vorstellungen von Freiheit haben, nehmen sie vielleicht Schaden, weil sie sich die Hilfe, die sie von älteren Menschen annehmen könnten, nicht zunutze machen.

Frage: Welche Zukunft hat aus Ihrer Sicht die technikorientierte westlichen Welt?

Antwort: Das läßt sich nicht einfach beantworten. Einerseits bietet uns die technische Entwicklung viele Vorteile. Sie macht das Leben bequemer und angenehmer. Andererseits wissen wir, daß jede Technologie negative Nebeneffekte hat. Hinzu kommt, daß der Mensch sich daran gewöhnt, alles von Maschinen herstellen zu lassen, und dies fördert die Trägheit. Wo Trägheit herrscht, leiden die Tugenden der Geduld und Beharrlichkeit.

Frage: Was ist davon zu halten, mit Marihuana auf die Meditation einzuwirken?

Antwort: Eine Meditation, bei der man meint, Rauschmittel nehmen zu müssen, ist keine richtige Meditation. Meditation bedeutet, daß man seinen eigenen Geist benutzt, um die positiven Kräfte weiterzuentwickeln. Dies muß über lange Zeit hinweg geübt werden, und die Schulung erstreckt sich sogar über viele Leben. Ein Rauschmittel kann dabei kaum weiterhelfen. Natürlich haben bestimmte Substanzen die Kraft, den Menschen für eine gewisse Zeitspanne in eine andere Stimmung zu versetzen, aber das sind keine Mittel, die zur Meditation selbst gehören. Der Buddha hat klargemacht, daß jedes Lebewesen, auch das kleinste Insekt, das Potential hat, die vollkom-

mene Erleuchtung zu erlangen. Dieses Potential tragen wir bereits in uns, wir brauchen dazu also keine äußeren Substanzen.

Frage: Zum Thema Freigebigkeit: Was machen Sie, wenn Sie abends am Hauptbahnhof eine offensichtlich drogenabhängige Person antreffen, die Sie um Geld bitet?

Antwort: Bei der Übung der Freigebigkeit ist es wichtig, etwas zu geben, das dem Betroffenen weiterhilft und ihn nicht schädigt. Geben muß mit Weisheit verbunden sein. Oft hat man keine Möglichkeit, die Situation im einzelnen zu überprüfen. Dann muß man versuchen, das Beste daraus zu machen und seinen eigenen Fähigkeiten entsprechend zu handeln. Es gibt dafür keine Patentrezepte. Ich selbst gebe Drogenabhängigen am Hauptbahnhof hin und wieder 50 Pfennig oder eine Mark, weil ich denke: Das ist genug, um sich davon eine Kleinigkeit zu essen zu kaufen, aber zu wenig für Drogen.

Nachfrage: Aber wie steht es mit dem Geben von Schutz, wenn es sich um ein schutzloses Mädchen handelt?

Antwort: Es ist richtig das zu tun, was man tun kann. Ganz falsch wäre es, gleichgültig zu sein. Was speziell in der Situation Drogenabhängiger vonnöten wäre, können Sie sicher besser beurteilen als ich, weil ich nicht die deutsche Sprache spreche und den Betroffenen nicht fragen könnte, was er benötigt. Deshalb gebe ich etwas Geld und bete, daß es ihm helfen möge.

Aus dem Tibetischen von Christof Spitz