

Geistes- schulung in acht Versen

das Herz der Māhāyana-Praxis

DIE GEISTESSCHULUNG IN ACHT VERSEN ist von dem Kadampa-Gesche Langri Tangba (1054-1123) verfaßt worden, der berühmt war für seine konsequente Anwendung der Geistesschulungsmethoden.

Geshe Thubten Ngawang erklärt in dieser Ausgabe die ersten vier Verse. Der zweite Teil der Erklärungen folgt im nächsten Heft.



Statue Privatsammlung G.-W. Essen Hamburg

Teil I

von
Geshe
Thubten
Ngawang

- 1. In dem Gedanken, daß alle Wesen kostbarer sind als ein wunscherfüllendes Juwel, will ich lernen, sie zutiefst zu lieben und das höchste Wohl für sie zu erlangen.*
- 2. Ganz gleich, wo es ist und auf wen ich treffe, will ich mit Respekt lernen, mich in jeder Hinsicht geringer zu sehen und die anderen von ganzem Herzen hochzuschätzen.*
- 3. In allen Situationen will ich lernen, meinen Geist zu erforschen, und sobald Leidenschaften entstehen, werde ich mich ihnen entschieden widersetzen und sie abwehren, weil sie mich und andere gefährden.*
- 4. Ich will lernen, Menschen mit schlechtem Charakter, Wesen, die unheilsame Handlungen begehen, und solche, die von heftigen Leiden gepeinigt werden, zu lieben, weil sie schwer zu finden sind wie ein kostbarer Schatz.*
- 5. Behandeln mich andere aus Eifersucht schlecht, mit Beschimpfung, Verleumdung und noch mehr, will ich lernen, den Verlust zu ertragen und ihnen den Sieg zu überlassen.*
- 6. Wenn jemand, dem ich mit großer Hoffnung Wohltaten erwiesen habe, mich grundlos sehr verletzt, so will ich lernen, diesen Menschen als vortrefflichen geistigen Führer zu betrachten.*
- 7. Ich will lernen, allen Müttern direkt und indirekt Hilfe und Glück zu schenken, und allen Schaden und alles Leid der Mütter im geheimen auf mich zu nehmen.*
- 8. Ich will lernen, alle diese Übungen von den Befleckungen durch die acht weltlichen Einstellungen rein zu halten, und indem ich alle Erscheinungen durchschaue, will ich mich von der Fessel des Anhaftens befreien.*

Als Menschen bestehen wir aus Körper und Geist, und so wünschen wir Wohlergehen für beide, wobei wir uns auf verschiedene Methoden stützen. Was den Körper betrifft, so kennen wir viele Mittel, ihn fit zu halten, indem wir auf unsere Gesundheit achten, gute Nahrung zu uns nehmen, Sport treiben, Tanzen gehen usw. Ob in Ost oder West – überall sind Methoden bekannt, den Körper zu trainieren und gesund zu erhalten, und diese wirken sich vielfach auch positiv auf den Geist aus. Die Wirkungen des Körpertrainings sind jedoch nicht von Dauer. Das Wohlbefinden hält vielleicht ein paar Minuten oder einige Stunden an, aber die geistige Freude, die durch körperliche Ertüchtigung zustandekommt, ist von vorübergehender Natur. Man kann kein dauerhaftes geistiges Glück erlangen, indem man lediglich auf seinen Körper achtet.

In der Lehre des Buddha geht es vor allem um dauerhaftes Glück durch geistiges Training. Insbesondere in den Lehren des *Mahāyāna* werden sehr genau die Methoden beschrieben, um stabiles geistiges Wohlergehen zu erreichen bis hin zu einem Zustand endgültiger Glückseligkeit, wie ihn der Buddha verwirklicht hat. In diesem Zusammenhang ist auch der folgende Text zur Geistesschulung von Gesche Langri Tangpa zu sehen. S.H. der Dalai Lama sagte einmal, die „Acht Verse“ seien außerordentlich wirkungsvoll, selbst wenn sie nur auf der Ebene begeisterten Interesses praktiziert werden.

In dem Gedanken, daß alle Wesen kostbarer sind als ein wunscherfüllendes Juwel, will ich lernen, sie zutiefst zu lieben und das höchste Wohl für sie zu erlangen.

Liebe ist eine Geisteshaltung, mit der man in der Lage ist, alle Wesen – ob es sich um Menschen handelt oder nicht, ob sie einem nahestehen oder nicht – von Herzen zu schätzen und zu lieben. Die Liebe zu den fühlenden Wesen sollte in dem Gedanken bestehen, das höchste Wohl für sie alle bewirken zu

wollen. Dieses verwirklicht man, indem man selbst die Buddhaschaft erlangt. Der Buddha hat das höchste eigene Wohl und das höchste Wohl der anderen verwirklicht, und dies ist die beste Position, den anderen in jeder denkbaren Weise zu helfen und zu nutzen.

Das Erlangen des höchsten eigenen Wohls ist ganz und gar von den anderen abhängig, denn nur indem man ihnen gegenüber liebevolle Zuneigung und Erbarmen entwickelt und all die hilfreichen Handlungen durchführt, die die Ursache für die Erleuchtung sind, kann man schließlich selbst die Befreiung von allen Leiden erlangen. Aus diesem Grund werden die Lebewesen als „kostbarer als ein wunscherfüllendes Juwel“ bezeichnet. Hätte man alle Juwelen der Welt, so wäre man dennoch nicht in der Lage, sich aus dem Daseinskreislauf zu befreien. Liebevolle Zuneigung zu allen Wesen jedoch wird uns ermöglichen, alle gewünschten Ziele zu erreichen.

An dieser Stelle kommen uns vielleicht Zweifel: Sollten wir tatsächlich alle fühlenden Wesen lieben? Ist es überhaupt möglich, eine solche umfassende Liebe zu entwickeln? Sicher gibt es viele Wesen, die andere immerzu schädigen. Bestimmte Tiere beispielsweise greifen andere Tiere oder Menschen an; manche Menschen sind stets regiert von Wut und Zorn und schädigen andere.

Ist es wirklich angemessen und realistisch, auch solche Wesen von Herzen zu lieben? Man muß sich vergegenwärtigen, daß der Schaden, den man durch andere erfährt, begrenzt ist. Betrachtet man es aus einer weiten Perspektive und über längere Zeiträume hinweg, haben die Wesen uns sehr viel Gutes getan.

Die wesentliche Begründung dafür, daß es angemessen ist und im Einklang mit der Wirklichkeit steht, alle Wesen zu lieben, lautet, daß man bereits unendlich viele Existenzen durchlebt hat. Es gibt kein Wesen, das nicht einmal oder sogar schon viele Male der eigene Vater oder die eigene Mutter gewesen ist. So besteht eine enge Beziehung zwischen allen Lebewesen, selbst wenn

man sich dessen nicht bewußt ist. Die anderen Wesen sind uns, auch wenn sie uns momentan Schaden zufügen, von genauso großer Hilfe gewesen, wie es die eigenen Eltern in diesem Leben sind.

Aufgrund ihrer Unwissenheit wissen die Wesen jedoch nicht mehr, daß diese vertrauten Verhältnisse zwischen ihnen bestanden. Ihr Geist ist vorübergehend durch negative Emotionen in Aufruhr geraten. Die Unwissenheit ist so groß, daß sie wie von Sinnen sogar anderen Schaden zufügen. Sie sind fast wie Geisteskranke anzusehen, denen man es auch nicht nachträgt, wenn sie wütend werden oder falsch handeln. Genauso sollten wir schädliches Verhalten der Lebewesen nicht als Hindernis ansehen, sie von Herzen zu lieben.

Ganz gleich, wo es ist und auf wen ich treffe, will ich mit Respekt lernen, mich in jeder Hinsicht geringer zu sehen und die anderen von ganzem Herzen hochzuschätzen.

Man kommt im Leben oft mit anderen Menschen zusammen und sollte, wie der Vers sagt, sich selbst immer als den geringsten von allen betrachten. Diese Einstellung ist einem religiösen Menschen angemessen – und zwar aus dem Wissen heraus, daß man die tatsächlichen Eigenschaften eines anderen Menschen niemals vollkommen beurteilen kann. Deshalb sollte man anderen Wesen stets Respekt und Achtung entgegenbringen und denken: „Ich kann nicht hundertprozentig wissen, welche Eigenschaften der andere hat, und deshalb ist es nicht korrekt, ihn als schlecht oder gering zu beurteilen. Statt dessen ist es richtig, wenn ich selbst eine niedrigere Position einnehme und den anderen schätze und hochachte.“

Man kann sich fragen, ob es realistisch ist, sich selbst stets als den Geringsten zu betrachten, ob man sich dadurch nicht in einen bemitleidenswerten Zustand versetzt. Das Gegenteil ist jedoch der Fall, denn es wird unsere Geisteskraft stärken, wenn wir ande-



Foto: Jochen Bockemühl

Ein großes Hindernis in der Entwicklung von Mitgefühl ist Stolz. Die Religion zeigt Mittel, um Stolz zu überwinden, zum Beispiel durch Niederwerfungen.

ren Respekt zollen. Selbst wenn uns eine Person als schlechter Mensch erscheint, sollten wir denken: „Vielleicht hat die Person viel bessere Eigenschaften, als ich wahrnehmen kann, vielleicht ist sie sogar die Manifestation eines Buddha oder Bodhisattva, der in einer ganz gewöhnlichen Form erscheint. Ich habe keine Sicherheit, daß meine Einschätzung dieser Person richtig ist.“ Diese Grundeinstellung sollte beim Umgang mit anderen Menschen vorhanden sein. Stolz und Überheblichkeit sind fehl am Platz, denn weder können wir die anderen wirklich beurteilen noch uns selbst. Durch Stolz und die daraus motivierten Handlungen entstehen viele Konflikte mit anderen; schon rein weltlich gesehen hat Stolz viele Nachteile.

Was bedeutet es, die anderen „aus ganzem Herzen hochzuschätzen“? Man sollte dies nicht wie ein bloßes Lippenbekenntnis ansehen, sondern tatsächlich versuchen, eine Wertschätzung für andere in sich zu stärken. In diesen Zeilen klingt eine Methode an, die man als „Gleichsetzen und Austauschen von selbst und anderen“ bezeichnet. Diese Schulung beinhaltet, daß man allmählich eine Einstellung entwickelt, die das Glück der anderen für wichtiger hält als das eigene Glück. Selbstsucht ist das Tor zu allen Leiden, und Nächstenliebe ist die Ursache für alle wunderbaren Eigenschaften, wie

ein Buddha sie entwickelt hat. In der Geistes- und Schulung ist es wichtig, eine Einstellung hervorzubringen, bei der man das Wohl der anderen für wichtiger hält als das eigene Wohl.

Schon im weltlichen Leben wird ein Mensch, der sich für das Wohl der Gemeinschaft einsetzt, sehr viel höher geschätzt als eine Person, die immer nur die eigenen Ziele verfolgt. Sich für das Wohl der anderen einzusetzen, wird sogar noch mehr gelobt als Gelehrsamkeit und Wissen. Besitzt jemand einen hohen Wissensstand und nutzt dieses Wissen nur, um sein eigenes Wohl zu erreichen, so wird er von der Gesellschaft längst nicht so verehrt wie jemand, der über weniger Wissen verfügt, sich aber ganz für das Wohl der Gemeinschaft einsetzt.

In den Anweisungen zur Geistes- und Schulung im Großen Fahrzeug heißt es, daß man die Nachteile der Selbstsucht und die Vorteile der Nächstenliebe von vielen Seiten beleuchten sollte, damit eine Wertschätzung für den Altruismus entsteht. Das erste Ziel der Geistes- und Schulung besteht darin, das Denken, das nur auf Ziele in diesem Leben gerichtet ist, umzuwandeln. Man sollte sich mehr Gedanken über das machen, was nach dem Tod kommt, und dauerhaftes Glück anstreben. Das zweite wesentliche Ziel der Geistes- und Schulung ist darauf gerichtet, die Selbstsucht aufzugeben. Meistens

sind wir sehr auf unser eigenes Wohl fixiert, und wir sollten mit den Mitteln des Dharma versuchen, diese Einstellung so umzuwandeln, daß wir mehr an das Glück der anderen als nur an unser eigenes denken. Geistes- und Schulung besteht vorrangig in der Umwandlung der Motivation, und dies geschieht mit Hilfe der analytischen und der konzentrativen Meditation. Zuerst kontemplieren wir über das entsprechende Thema und überlegen uns die verschiedenen Begründungen dafür, Heilsames durchzuführen (analytische Meditation). Im nächsten Schritt konzentrieren wir uns auf die erlangte Schlußfolgerung (konzentrierte Meditation). Wir bitten die Buddhas und Bodhisattvas um ihren Segen, ihre Kraft und Inspiration, daß es uns gelingen möge, das Heilsame tatsächlich zu fördern.

In allen Situationen will ich lernen, meinen Geist zu erforschen, und sobald Leidenschaften entstehen, werde ich mich ihnen entschieden widersetzen und sie abwehren, weil sie mich und andere gefährden.

Jeden Tag führt man mit Körper, Sprache und Geist die unterschiedlichsten Aktivitäten aus. In allen Situationen, in denen man mit diesen „Drei Toren“ agiert, sollte man sich beobachten und überprüfen, welche Eigenschaften und

Handlungen gerade vorherrschend sind. In diesem Vers ist der Geistesfaktor der wachsamem Selbstprüfung angesprochen.

Im Kapitel über die Achtsamkeit in Śāntidevas *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung* wird diesem Faktor der Selbstprüfung große Bedeutung beigemessen. Ein Teil des Geistes sollte stets aufmerksam darüber wachen, was im eigenen Geist vor sich geht, ob Emotionen wie Haß, Gier und so weiter im Entstehen begriffen sind. Die wachsame Selbstprüfung wird oft mit einem Späher in einer Armee verglichen, der auszukundschaften hat, ob sich Feinde nähern. Genauso muß der Späher im eigenen Geist darauf achten, welche Geistesfaktoren bereits vorhanden sind, welche Eigenschaften gerade entstehen, und er muß beurteilen, ob diese Faktoren heilsamer oder unheilsamer Natur sind.

Die wachsame Selbstprüfung sollte registrieren, wenn Leidenschaften im Geist aufkeimen. Leidenschaften sind Geistesfaktoren, die den Geist „im Moment ihres Auftretens in einen undisziplinierten und unausgeglichenen Zustand versetzen“, wie es in den Schriften heißt. Allen Leidenschaften ist gemeinsam, daß sie auf einer wirklichkeitsfremden Sichtweise basieren und sich in unangemessener Weise mit den Objekten beschäftigen. Sobald sie aufkommen, versetzen sie den Geist in Unruhe. Wörtlich übersetzt werden die Leidenschaften als „schlammig“ bezeichnet. Ebenso wie Schlamm das Wasser trübt, machen die Leidenschaften den Geist unklar und unruhig. Sobald sie im Geist vorhanden sind, wird unter ihrem Einfluß automatisch auch das körperliche und sprachliche Verhalten undiszipliniert und unheilsam, und dies gefährdet uns selbst und andere.

Die größte Leidenschaft ist der Haß, wobei dieser noch am einfachsten zu erkennen ist. Andere Geistesgifte wie die Begierde sind nicht so leicht zu identifizieren und als negativ zu erkennen. Allen Leidenschaften ist gemein-



*L*eidenschaften
erkennt
man daran,
daß der Geist
unter ihrem
Einfluß in einen
undisziplinierten
und
unausgeglichenen
Zustand gerät.

sam, daß sie uns selbst und andere schädigen, sobald sie entstehen.

Wer wachsame Selbstprüfung besitzt und sein eigenes Denken und Handeln aufmerksam beobachtet, wird feststellen, wann eine Leidenschaft wie Haß oder Begierde entsteht und sich negativ auszuwirken droht. In diesem Fall, so heißt es im Vers, „werde ich mich ihnen entschieden widersetzen und sie abwehren“. Bemerkte man Leidenschaften im eigenen Geist, ist die

richtige Reaktion, ihnen unmittelbar und mit aller Entschlossenheit entgegenzutreten, um sie zu überwinden. Der Vers beinhaltet den Wunsch, die Leidenschaften auf diese Weise einzudämmen. Für uns wird dies am Anfang schwer zu realisieren sein. Allerdings können wir damit beginnen, mehr über den Geist mit seinen verschiedenen Faktoren in Erfahrung zu bringen. Wir sollten uns dafür interessieren, was die verschiedenen Leidenschaften sind, wie ihre Natur ist, wie man sie erkennt und welches ihre direkten Gegenmittel sind.

Selbst wenn man in einer akuten Situation noch nicht in der Lage ist, zum Beispiel gegen Haß und Wut die Gegenmittel liebevolle Zuneigung und Geduld anzuwenden, so ist es doch gut, immer wieder Wünsche in diese Richtung zu hegen: „Möge ich eines Tages über die Mittel verfügen, um die Leidenschaften zu beseitigen.“ Der Wunsch ist der Anfang, er ist die Voraussetzung, um mit der Schulung wirklich zu beginnen. Auf der Grundlage des Wunsches, die Leidenschaften zu überwinden, entsteht das Interesse an diesen Gegenmitteln, gefolgt von den ersten Versuchen, den eigenen Geist positiv zu beeinflussen. Allmählich wird man mehr und mehr die Fähigkeit erlangen, die Leidenschaften zumindest schon einmal in ihrer Stärke zu verringern, wenn sie auftreten. Schließlich führt dieser Weg dazu, die Leidenschaften im eigenen Geist vollständig überwinden zu können.

Erzeugt man nicht den anfänglichen Wunsch, die Leidenschaften zu überwinden, und hängt statt dessen an dem Gedanken, daß man es ohnehin nicht schafft, wird man keine Möglichkeit haben, den Geist effektiv zu schulen. Man wird nicht auf sein Denken und Handeln achten, und die Leidenschaften werden noch mehr Kontrolle gewinnen. Der anfängliche Wunsch ist entscheidend für die spätere Entwicklung. Ich habe beobachtet, daß Kinder in europäischen Kindergärten sich manchmal entsprechend ihren Wün-

schen beschäftigen dürfen. Einige möchten etwas bauen, während andere lieber malen oder musizieren. Viele machen das, was ihren Veranlagungen und Wünschen entspricht. Aus dem anfänglichen Wunsch und der kontinuierlichen, konsequenten Weiterführung kann folgen, daß ein Kind später auf seinem Gebiet ein Experte wird. Auch daran sieht man, wie ausschlaggebend und wichtig ein anfänglicher Wunsch, eine Absicht ist, etwas erreichen zu wollen.

Leider hatten wir nicht schon im Kindergarten den Wunsch, unseren Geist im Dharma zu schulen. Außerdem waren wir nicht im Besitz der richtigen Mittel. Wir haben nun einiges nachzuholen und können damit beginnen, uns die Nachteile der Leidenschaften vor Augen zu führen. So fassen wir den Entschluß, daß wir uns allmählich die Mittel aneignen wollen, mit denen wir die negativen Eigenschaften unseres Denkens umwandeln können. Die Mittel des Dharma gegen die Leidenschaften haben tatsächlich die Kraft, die negativen Eigenschaften vollständig zu überwinden. Das liegt in der Natur des Geistes begründet. Negative Faktoren wie Haß, Begierde usw. werden von der Wirklichkeit nicht gestützt, sie beruhen auf verblendeten Sichtweisen, die nicht mit der Realität im Einklang stehen. Ihre Gegenmittel jedoch – Erbarmen, liebevolle Zuneigung, Geduld, Toleranz, das Bedenken der Nachteile des Daseinskreislaufs etc. – gründen auf einer korrekten Einsicht. Weil sie von der Wirklichkeit gestützt werden, ist ihre Kraft größer als die ihrer Gegenspieler. Wendet man die Gegenmittel konsequent an, können im Laufe der Zeit die negativen Eigenschaften des Geistes immer weiter aufgegeben werden, bis schließlich die Befreiung aus dem Daseinskreislauf erreicht ist.

Somit gibt es gute Begründungen, warum Befreiung tatsächlich möglich ist. Ein weiteres Argument ist, daß die Leidenschaften negative Eigenschaften sind, die nicht zur eigentlichen Natur des Geistes gehören und nur auf Täuschung beruhen. Man hat sich im Laufe der Zeit an sie gewöhnt, aber sie sind

dem Geist nicht inhärent, sie stellen keine feste, dauerhafte Größe dar. Also liegt es in ihrer Natur, daß sie mit den richtigen Gegenmitteln beseitigt werden können.

Im *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung* sagt Śāntideva, daß die Methode, mit Weisheit und anderen Gegenmit-

Wir be-
ginnen
damit, daß
wir uns
die Nachteile
der Leidenschaften
vor Augen
führen
und den
Wunsch
entwickeln,
uns von ihnen
zu befreien.

teln die Leidenschaften im Geist zu überwinden, nicht mit den Mitteln zu vergleichen ist, mit denen man äußere Feinde besiegt. Vertreibt man einen äußeren Feind, wiegt man sich für eine gewisse Zeit in Sicherheit, aber es ist durchaus möglich, daß die Feinde sich neu formieren und nochmals angreifen. Dann muß man aufs neue Anstrengungen unternehmen, sie in die Flucht zu schlagen, und es besteht sogar die Gefahr, selbst unterworfen zu werden. Mit den Feinden im eigenen Geist verhält es sich ganz anders. Sind diese Feinde in Gestalt der Leidenschaften erst einmal mit den Gegenmitteln, insbesondere der Weisheit, die die eigentliche Wirklichkeit erkennt, überwunden worden, hat man damit eine endgültige Freiheit von diesen Hindernissen erlangt. Wie aber ist es

dann zu erklären, daß viele von uns schon seit Jahren üben und meditieren, die Leidenschaften jedoch weiterhin den eigenen Geist beherrschen und offenbar noch lange nicht überwunden sind? Śāntideva antwortet darauf:

„Der einzige Fehler ist, daß ich aufgrund meines schwachen Geistes nicht genügend Anstrengung aufgebracht habe; nur deshalb bin ich noch immer in diesem Zustand.“

Der Fehler besteht darin, daß man die eigene Situation nicht genau analysiert und die Leidenschaften nicht identifiziert hat. Deshalb brachte man bisher keine Anstrengungen auf, um die Gegenmittel gegen die Leidenschaften gezielt anzuwenden. Nur aus diesem Grund konnte man bislang die Leidenschaften noch nicht überwinden, nicht aber deshalb, weil die Leidenschaften grundsätzlich ein unüberwindbares Hindernis wären.

Ich will lernen, Menschen mit schlechtem Charakter, Wesen, die unheilsame Handlungen begehen, und solche, die von heftigen Leiden gepeinigt werden, zu lieben, weil sie schwer zu finden sind wie ein kostbarer Schatz.

Dieser Vers beschreibt die Geistesschulung eines Bodhisattva, der auf seinem Weg schon sehr weit fortgeschritten ist. Ein solcher Praktizierender des Großen Fahrzeugs hat die Übung, sich selbst mit anderen gleichzusetzen und das eigene Wohl ganz gegen das der anderen auszutauschen, schon sehr weit entwickelt, so daß er die Anweisungen dieses Verses wirklich umsetzen kann.

Als gewöhnliche Wesen erkennen wir vielleicht, daß es richtig ist, den Leidenschaften mit kraftvollen Gegenmitteln zu begegnen und sie abzuwenden. Wir können diese Praxis jedoch in vielen Situationen nicht aufrechterhalten, insbesondere wenn wir auf Menschen treffen, die einen sehr schlechten Charakter haben, die immer wieder grobe unheilsame Handlungen begehen und anderen schaden. Wir glauben gewöhnlich, es sei nicht mög-

lich, unter solchen widrigen Umständen Eigenschaften wie Haß und Wut einzudämmen. Auf diesen Einwand

Das Mitgefühl im Weltlichen reicht meist nicht sehr weit

nimmt der vierte Vers Bezug, indem er darauf hinweist, daß man liebevolle Zuneigung gerade solchen Wesen gegenüber entwickeln sollte, die sich besonders schlecht verhalten. Zur Illustration wird ein Vergleich gegeben: Findet ein Bettler einen kostbaren Schatz, dann liebt und beschützt er ihn, weil er eine große Hilfe für ihn sein kann. Eine ähnliche Einstellung sollte man Wesen gegenüber entwickeln, die sehr negative Eigenschaften haben.

Man mag einwenden, daß es illusorisch sei, einen Menschen zu lieben, der uns selbst Schaden zufügt; wir halten Reaktionen von Ärger für ganz natürlich. Wie der eigene Geist jedoch auf eine Situation reagiert, hängt von der eigenen Geistesverfassung ab, insbesondere von der Kraft der Geduld. Hat ein Übender bereits Erfahrung mit dieser Tugend und sie gestärkt, kann er eine solche Situation als Gelegenheit ansehen, noch mehr Geduld zu entwickeln. Gerade unter schwierigen Umständen, wenn man geschädigt wird, hat man die besonders gute Gelegenheit, Geduld und Ertragen zu üben. Eine entsprechend qualifizierte und geübte Person wird dadurch einen sehr großen Fortschritt in der Schulung des Geistes machen. In dieser Hinsicht ist der Schädiger tatsächlich mit einem kostbaren Schatz zu vergleichen.

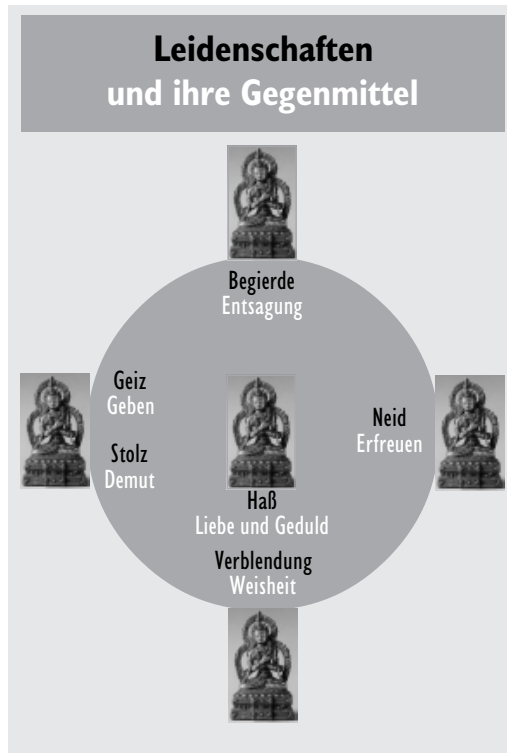
Śāntideva greift dies im *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung* auf und beschreibt den folgenden hypothetischen Einwand: Wie kann ich jemanden lieben, der die Absicht hat, mir zu schaden? Śāntideva erwidert, daß man gerade aufgrund dieser negativen Absicht des anderen, Schaden zuzufügen, überhaupt die Gelegenheit hat, Geduld zu

üben. Wäre der andere wie ein Arzt, der manchmal Schmerzen verursacht, jedoch keinerlei Absicht zu schädigen hat, so eröffnete sich keine Chance, Geduld zu üben. Nicht nur die äußere Handlung des Schädigens, sondern vor allem die Absicht des anderen versetzt uns in die Lage, Geduld und Toleranz zu üben. Śāntideva versichert, daß es selbst in solchen schwierigen Situatio-

halten ist eine Provokation für den Schädiger.

Geshe Thubten Ngawang: In einigen Ausnahmefällen kann das zutreffen. Meistens ist jedoch zu beobachten, daß der Schädiger von seiner Wut abläßt, wenn man ihm nicht mit Wut antwortet, sondern freundlich bleibt. Die Emotionen können sich legen, und er wird selbst versuchen, sein Verhalten zu zügeln.

Natürlich ist es möglich, daß ein Schädiger bereit ist, demjenigen, der ihm freundlich gesonnen ist, noch zusätzlichen Schaden zuzufügen, um ihn zu provozieren. Das ist aber der Ausnahmefall. Im übrigen wird irgendwann seine Wut nachlassen, wenn er merkt, daß man nicht darauf reagiert. Als Jesus ans Kreuz geschlagen wurde, bewerteten dies wahrscheinlich einige als ein Zeichen dafür, daß es sich bei Jesus nicht um Gottes Sohn handeln kann, da er sich nicht zu befreien vermochte. Für andere wiederum war sein Verhalten, diese Tortur geduldig zu ertragen und seine Schädiger immer noch zu lieben, ein Zeichen dafür, daß Jesus ein besonderer Mensch, ein Heiliger sein mußte. Gerade das Ertragen des Leidens und seine nicht nachlassende Liebe zu seinen Schä-



nen möglich ist, dem Schädiger gegenüber Geduld zu üben, ihn zu schätzen, ihn zu lieben und wie einen kostbaren Schatz zu betrachten. Dadurch schafft man die Voraussetzungen, die Vollkommenheit des Ertragens zu entwickeln, die wiederum eine wichtige Eigenschaft auf dem Weg zur Buddhacharya ist. In dieser Hinsicht ist es der Schädiger, der uns dazu verhilft, die vollkommene Erleuchtung zu erlangen. Wir wissen aus eigener Erfahrung: Fähigkeiten, die wir uns unter großen Schwierigkeiten angeeignet haben, sind viel stabiler als solche, die uns quasi in den Schoß fielen.

Frage: Wenn man jemanden, der einen absichtlich geärgert hat, zu lieben und ihm mit Ruhe zu begegnen versucht, gibt dann dieses Verhalten der Person nicht noch mehr Antrieb, Ärger zu verursachen? Ich glaube, ein solches Ver-

Geduld – eine Provokation für den Schädiger?

digern sind Eigenschaften, die bei den Menschen ein so großes Vertrauen zu ihm entstehen ließen.

Frage: Wenn man mit Menschen von schlechtem Charakter zusammentrifft, die anderen oder einem selbst schaden, ist es dann richtiger, bei ihnen zu bleiben und im Guten auf sie einzuwirken, oder kann es geraten sein, sich von ihnen abzuwenden?

Geshe Thubten Ngawang: Das hängt von den eigenen Fähigkeiten ab. Hat man die Gewißheit, daß man genügend Erbarmen und Geduld besitzt, so daß man selbst in einer schwierigen

Situation nicht die Kontrolle und die Ruhe verliert, dann ist es lobenswert und gut, eine Verbindung zu dem anderen aufrechtzuerhalten und ihm zu helfen. Läuft man aber Gefahr, sich selbst in das Leiden zu verstricken oder droht der eigene Geist aus der Balance zu geraten, weil keine wirksamen Gegenmittel vorhanden sind, ist es besser, sich zu entfernen. Bricht man die Verbindung zu einem solchen Menschen ab, sollte das aufgrund der Einsicht geschehen, daß man im Moment nicht genügend Kraft hat, ihm zu helfen, und daß beide nur verlieren würden. Das ist der eigentliche Grund, weshalb man sich vorübergehend vom anderen fernhält. Man sollte nicht denken, der andere bräuchte gar keine Hilfe; auch sollte man ihm nicht gleichgültig gegenüberstehen.

Frage: Sie erklärten, daß es tatsächlich möglich ist, die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen zu erreichen, wobei auch die Lebewesen selbst eine gewisse Bereitschaft zeigen müssen. Wenn nun aber viele Lebewesen diese Bereitschaft gar nicht haben, wie kann man sie dann zur Buddhaschaft führen?

Geshe Thubten Ngawang: Das Anstreben der Buddhaschaft bedeutet nicht, alle Wesen innerhalb von wenigen Jahren aus dem Daseinskreislauf zu befreien. Man sollte hier in sehr sehr langen Zeiträumen denken. Zunächst muß man sich selbst die notwendigen Qualitäten aneignen, das heißt die höchste Erleuchtung erlangen. Es wird von drei Perioden von jeweils unzähligen Zeitaltern gesprochen, die zur Verwirklichung dieses Ziels benötigt werden. Ein großes Hindernis ist der Gedanke, daß man es nicht schaffen kann; als Gegenmittel sollte man sich vor Augen führen, daß es bereits viele Buddhas und Bodhisattvas gibt, die diesen Weg gegangen sind und die Resultate erreicht haben. Grundsätzlich ist es für jedes Wesen möglich, den Zustand der vollkommenen Buddhaschaft zu erreichen. Ob die Wesen das Interesse haben,

diesen Weg zu gehen, ist eine andere Frage. Man kann nur denjenigen helfen, die Interesse an der spirituellen Schulung zeigen.

Frage: Kann man davon ausgehen, daß irgendwann einmal alle Wesen das Interesse an der Befreiung aus dem Daseinskreislauf aufbringen?

Geshe Thubten Ngawang: Mit logischen Argumenten kann man aufzeigen, daß alle Wesen die Befreiung erreichen können, beziehungsweise von ihren Anlagen her die Fähigkeit besitzen, sogar die vollkommene Buddhaschaft zu erlangen. Natürlich kann man nicht vorhersagen, wann das sein wird.

In den Schriften werden die fühlenden Wesen oft mit fruchtbaren Samenkörnern verglichen, die für ihr Wachstum entsprechende Umstände und Bedingungen benötigen. Samenkörner muß man, damit sie keimen und eine Pflanze hervorbringen, in die Erde stecken und mit Licht und Feuchtigkeit zusammenbringen. Ist ein Samenkorn verbrannt oder verkohlt, ist sein Potential, eine Pflanze hervorzubringen, nicht mehr länger vorhanden. Wären die Wesen ähnlich beschaffen, hätten sie keine Möglichkeit, die Befreiung zu erreichen. Sie gleichen jedoch fruchtbaren Samenkörnern: Sie werden die Befreiung erreichen, sobald sie mit entsprechenden Bedingungen zusammenkommen, das heißt die Fehler des Daseinskreislaufs erkennen lernen, die entsprechenden Gegenmittel gegen die leidverursachenden Fehler des Geistes anwenden und die Mittel auf dem Pfad vervollkommen. Der persönliche Daseinskreislauf eines jeden einzelnen Wesens kann definitiv zu Ende gehen. Sobald jemand Vertrauen in die Religion faßt und die erforderlichen Anstrengungen aufbringt, das heißt die Gegenmittel gegen die Fehler des Geistes tatsächlich übt, kann man hundertprozentig sicher sein, daß er die Befreiung erreichen wird.

Nach einer Übersetzung aus dem Tibetischen von Christof Spitz

Durchführung einer Meditations-sitzung

*E*ine buddhistische Meditation ist kraftvoll, wenn sie in die sogenannten „Sechs Vorbereitungen“ eingebettet ist. Zuerst reinigt man den Ort der Meditation, errichtet einen Altar mit Repräsentationen der Zufluchtsobjekte und Opfergaben und setzt sich in die Meditationshaltung. Dann spricht man ein Gebet (etwa „Die Sieben Zweige aus dem Gebet der Guten Lebensführung“), um den Geist von negativen Handlungen zu reinigen und heilsame Anlagen zu sammeln, und entwickelt bei der Rezitation die Haltung der Zufluchtnahme und des Erleuchtungsgeistes. Man visualisiert die Buddhas als Verdienstfeld vor sich im Raum, reinigt den Geist von karmischen Hindernissen und sammelt heilsames Potential an. Damit sind Körper und Geist bestens für eine analytische Meditation aus dem Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) vorbereitet.

In der eigentlichen Meditation orientiert man sich an der Abfolge, wie sie im Lamrim gelehrt wird: Im ersten Schritt analysiert man ein Thema und wägt die verschiedenen Argumente ab, die für die Entwicklung einer bestimmten Geisteshaltung sprechen. Im zweiten Schritt faßt man den Entschluß, diese Geisteshaltung wirklich zu üben. Drittens konzentriert man sich auf dieses Ergebnis und führt damit eine stabilisierende Meditation durch. Abschließend wird dann das Heilsame allen Wesen gewidmet.