

Der Erleuchtungsgeist: Die heilsamste Geisteshaltung

S. H. der Dalai Lama

Wir veröffentlichen im Folgenden einen Auszug aus den Unterweisungen, die S. H. der Dalai Lama im Rahmen der Veranstaltung „Buddhas Weg zum Glück“ 1998 in Schneverdingen gegeben hat. Der Dalai Lama skizziert in wenigen Worten, was der Erleuchtungsgeist ist, welche Übungen ihm vorausgehen müssen und worum es bei seiner Entwicklung geht. Auch die nachfolgende Meditation über das Gleichsetzen von Selbst und anderen stammt aus diesen Erklärungen.

Die Buddhas haben über viele Zeitalter lang kontempliert, welche die heilsamste und nützlichste Geisteshaltung überhaupt ist. Sie haben festgestellt, wie Śāntideva im *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (Bodhicaryāvatāra)* sagt, dass dies der Erleuchtungsgeist ist, das altruistische Streben nach Erleuchtung (*Bodhicitta*). Sei es, um Hindernisse zu überwinden oder um unermessliche Verdienste und positives Potenzial anzuhäufen, sei es zum eigenen Wohl oder zum Wohl der anderen, sei es kurzfristig oder auf lange Sicht, es gibt keine bessere und heilsamere Haltung als den Erleuchtungsgeist. Wir sind jetzt in der glücklichen Situation, diese Haltung entwickeln zu können.

Der indische Meister Nāgārjuna macht den Zusammenhang klar: Wer die vollkommene Erleuchtung erreichen

will, muss den Erleuchtungsgeist entwickeln, sich auf ihn stützen und ihn im eigenen Geist so stabil und unerschütterlich machen wie den König der Berge. Um den Erleuchtungsgeist zu entwickeln, sollte sich die Person in großem Mitgefühl mit allen Wesen üben. Mitgefühl ist die wesentliche Eigenschaft, die den Erleuchtungsgeist auszeichnet. Darüber hinaus gilt es, die Weisheit zu schulen, die Erkenntnis der Leerheit. Methode und Weisheit sind die Mittel, um Fortschritte auf dem Weg zur vollkommenen Buddhaschaft zu machen.

Der Erleuchtungsgeist ist das Streben nach Buddhaschaft. Entscheidend ist die Frage, zu welchem Zweck man die Buddhaschaft anstrebt. Es muss ein sehr besonderer, sehr weit gefasster Zweck sein. Die höchste geistige Kraft entsteht bei demjenigen, der die Buddhaschaft anstrebt, um damit alle Wesen aus ihrem Leiden herauszuführen, der sich also an den Bedürfnissen der anderen ausrichtet. Ein Bodhisattva, der auf Basis dieser Geisteshaltung Handlungen ausführt, kann in kurzer Zeit viele Verdienste auf dem Weg zur Buddhaschaft ansammeln. So wird der Erleuchtungsgeist als das Streben beschrieben, persönlich die Buddhaschaft erreichen zu wollen, mit dem Zweck, andere Wesen aus ihrem Leiden heraus zu vollkommenem Glück zu führen.



PEGO

Dsche Tsongkapa sagt, dass der Erleuchtungsgeist alle Dharma-Übungen umwandelt. So wie ein Elixier gewöhnliches Metall in Gold verwandeln kann, macht der Erleuchtungsgeist alle Dharma-Übungen zu Ursachen für die Vollkommenheit eines Buddha. Der Grund dafür ist, dass diese Geisteshaltung so umfassend ist: Einerseits ist sie auf die unendliche Zahl der fühlenden Wesen und ihr Wohlergehen gerichtet. Andererseits enthält sie das Streben nach Buddhaschaft als einen Zustand der Vollkommenheit, der mit allen Tugenden ausgestattet und ohne Fehler ist. Durch beide Aspekte zusammen entsteht im Geist eine enorme positive Kraft. Alle Übungen, die mit dieser Motivation ausgeführt werden, sind sehr mächtig.

Der Erleuchtungsgeist besteht in dem zweifachen Streben: dem Streben nach dem Wohl der anderen Wesen und dem Wunsch, zu diesem Zweck die Buddhaschaft zu erreichen. Das erste ist die eigentliche Ursache für den Erleuchtungsgeist; das zweite ist ein unabdingbarer Begleitfaktor. Daraus ergibt sich, dass wir zwei Schulungen brauchen: die Schulung des Altruismus, also nach dem Wohl der anderen Wesen zu streben, und zweitens die Schulung des Wunsches, persönlich die Buddhaschaft zu erreichen.

Zu Beginn ist es wichtig zu erkennen, dass der Geist von den Hindernissen für die Allwissenheit geläutert werden kann. Der Geist ist in seiner Natur klares Licht. Aufgrund der ihm innewohnenden Erkenntnisfähigkeit können wir mit entsprechenden Gegenmitteln, insbesondere der Weisheit, die Unwissenheit überwinden. Die Unwissenheit ist also ein vorübergehendes, wechselhaftes Phänomen in dem Sinne, dass sie nicht zur Natur des Geistes selbst gehört. Daraus folgt konsequenterweise, dass auch die Anlagen der Unwissenheit vorübergehende Phänomene sind, die nicht die Natur des Geistes selbst ausmachen und deshalb beseitigt werden können.

In der Tradition werden hauptsächlich zwei Methoden erklärt, um den Erleuchtungsgeist zu entwickeln: Eine Methode beschreibt Śāntideva ausführlich im *Bodhicaryāvatāra* – und zwar das Gleichsetzen von selbst und anderen. Diese Methode basiert auf Aussagen des Buddha und den Schriften Nāgārjunas, auf die sich Śāntideva bezieht. Eine weitere Methode ist „Die Siebenfache Anweisung von Ursachen und Wirkung.“ Ein zentrales Element darin ist, dass man die anderen Wesen als so nahstehend empfindet wie gewöhnlich die eigene Mutter oder den Vater. Eine solche innige Verbundenheit entwickelt man allen Wesen gegenüber und hält sich im weiteren Verlauf der Übung die Freundlichkeit und Güte vor Augen, die man von den Wesen erfahren hat. So entsteht liebevolle Zuneigung zu allen Wesen.

Bevor man mit den Übungen des Erleuchtungsgeistes anfängt, sollte man den eigenen Geist einebnen und Gleichmut gegenüber allen Wesen üben. Normalerweise ist unser Geist partiell; wir verspüren zu einigen, die uns genutzt haben, eine große Zuneigung, während wir zu anderen, die uns geschadet haben, eine schlechte Bezie-

hung haben. Folglich erstreckt sich unsere Liebe und unser Mitgefühl auf einige wenige, die wir mögen. Diejenigen, die uns fernstehen oder gar feindlich gesonnen sind, schließen wir aus. Üben wir im Zustand der Parteilichkeit liebevolle Zuneigung, bleibt sie mit Begierde verbunden und bietet keine wirkliche Hilfe. Durch leichte Veränderungen der Situation und der Beziehung kann diese Art der Liebe leicht in Feindseligkeit und Hass umschlagen. Nicht umsonst spricht man von Hassliebe. Deshalb ist es wichtig, zunächst Gleichmut zu entwickeln.

Treffen wir eine Person, die wir besonders gern haben, überlegen wir uns, dass uns diese Person wie andere auch in der langen Vergangenheit schon viele Male geschadet hat und dass sie uns sicherlich auch in Zukunft noch viele Male schaden wird. Freunde werden zu Feinden, von daher besteht kein Grund dafür, so stark an einzelnen zu haften. Denken wir über die Menschen nach, die wir als Feinde ansehen, so führen wir uns vor Augen, dass sie uns in der Vergangenheit schon oft genutzt haben. Feinde werden zu Freunden, Beziehungen wandeln sich ständig. So überwinden wir zunächst die parteiliche Einstellung in uns.

Bei der Methode des Gleichsetzens und Austauschens von selbst und anderen geht das Gleichsetzen weit über das hinaus, was wir beim Gleichmut üben. Hier geht es um die Einsicht, dass alle Wesen gleich darin sind, nach Glück zu streben und von Leiden frei zu sein; in diesem Punkt gibt es nicht den geringsten Unterschied. Auch haben alle Wesen das Recht und das Potenzial, Glück zu erleben und Leiden zu überwinden. Alle tragen in sich die Ursachen, den Samen dafür, sogar die Vollkommenheit eines Buddha zu erlangen.

Wesentlich bei der Schulung des Gleichsetzens und Austauschens ist die Kontemplation der Nachteile der Selbstsucht. Die Selbstsucht besteht darin, dass wir unser eigenes Glück für absolut notwendig erachten und immer darauf aus sind, Glück für uns zu erreichen. Was die anderen betrifft, so nehmen wir es nicht so wichtig. Ja, wir nehmen sogar in Kauf, dass andere Leiden erfahren, wenn wir nur unser eigenes Glück erlangen.

Diese Einstellung kann zu unheilsamen Handlungen wie Töten, Stehlen und sexuellem Fehlverhalten wie Vergewaltigung führen. Unter dem Einfluss der Selbstsucht missachten wir die Rechte und Empfindungen der anderen und verfolgen nur unsere eigenen egoistischen Ziele – und das um jeden Preis. Es liegt auf der Hand, dass die Selbstsucht alle Arten von Konflikten in der Welt geradezu heraufbeschwört, sei es in der Familie, sei es zwischen Nationen bis hin zu Kriegen und Ausbeutung der Armen durch die Reichen. Daher ist es die vordringliche Aufgabe, die Selbstsucht einzudämmen und Altruismus zu entwickeln. Dies dient nicht nur dem Wohl der anderen, sondern nutzt auch uns selbst.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz