

WIE DER ERLEUCHTUNGSGEIST IN DER MEDITATION ENTWICKELT WIRD

VON GESHE THUBTEN NGAWANG

Es gibt zwei Methoden, den Erleuchtungsgeist zu entwickeln: die Meditation des Austauschens von Selbst und anderen, die in der letzten Ausgabe dieser Zeitschrift erklärt wurde, und die Meditation der Siebenfachen Anweisung von Ursachen und Wirkung, die Geshe Thubten Ngawang im Folgenden darlegt. Beiden Schulungen sollte die Entwicklung von Gleichmut vorausgegangen sein, was hier nicht explizit gesagt wird.



Olga Poljakowa

Der Erleuchtungsgeist: die einzige Pforte zum Mahāyāna

Der Buddha hat innerhalb des Mahāyāna definitiv zwei Fahrzeuge gelehrt: das Vollkommenheitsfahrzeug (*pāramitāyāna*) und das Mantrafahrzeug (*mantrayāna*). Die Eingangspforte zum Mahāyāna, also zu beiden Zweigen, ist der Erleuchtungsgeist (*bodhicitta*). Sobald jemand diese Geisteshaltung in sich erzeugt hat, ist sie eine Person des Mahāyāna, ein Bodhisattva – ganz gleich, welche anderen Tugenden bei diesem Üben sonst noch vorhanden sind oder nicht.

Zieht man verschiedene Pflanzen, bieten Dünger, Feuchtigkeit und Licht die gemeinsamen Wachstumsbedingungen. Doch jede Pflanze braucht ihre spezifische Ursache, ihren besonderen Samen. Der spezifische Same, aus dem

die Eigenschaften eines Buddhas hervorgehen, ist der Erleuchtungsgeist. Selbst zu Zeiten, da der Bodhisattva nicht intensiv die Geisteshaltung pflegt, zum Wohle der Wesen die Buddhaschaft zu erlangen, zum Beispiel wenn er schläft oder anderen Tätigkeiten nachgeht, bleibt der Erleuchtungsgeist in ihm weiter bestehen. Wer nur ein oberflächliches Verständnis des Erleuchtungsgeistes hat, kann nicht als eine Person des Mahāyāna bezeichnet werden. So jemand mag ein Übender des Mahāyāna sein, aber er ist kein Bodhisattva.

Der Erleuchtungsgeist ist das Herz des Mahāyāna: Für seine Entwicklung wurden zwei hauptsächliche Methoden überliefert: das Gleichsetzen und Austauschen von Selbst und anderen und die Siebenfache Anweisung von Ursachen und Wirkung.

Die Buddhaschaft, der Zustand eines Erwachten, geht aus dem Erleuchtungsgeist hervor; dieser wiederum ent-

springt der Außergewöhnlichen Geisteshaltung. Diese entsteht aus Mitgefühl und liebevoller Zuneigung. Liebe kommt durch den Wunsch zustande, die Güte der anderen Wesen zu erwidern. Diese Haltung entsteht, indem man sich die Freundlichkeit der Wesen bewusst macht, was sich daraus ergibt, dass man sie alle als die eigenen Mütter erkennt. Die ersten sechs Kontemplationen bilden die Ursachen für das Resultat, den Erleuchtungsgeist.

Liebe und Mitgefühl sind voneinander abhängig. Die Liebe ist im Mitgefühl eingeschlossen und umgekehrt. Beide können nicht getrennt voneinander entstehen. Entwickelt man Liebe, den tiefen Wunsch, alle Wesen mögen Glück besitzen, dann bringt man dadurch auch das Mitgefühl hervor, den intensiven Wunsch, alle Wesen mögen von ihrem Leid frei sein.

Der Erleuchtungsgeist kann nicht direkt aus dem Mitgefühl hervorgehen; zuvor muss die Außergewöhnliche Geisteshaltung entwickelt werden. Der Grund ist folgender: Mitgefühl und Liebe sind auch bei Hörern und Alleinwirklichern vorhanden; denn auf dem Śrāvākayāna-Pfad werden intensiv die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen (Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude) geübt. Der Unterschied zum Mahāyāna ist, dass Liebe und Mitgefühl mit der Verantwortung verbunden sind, aktiv dafür Sorge zu tragen, dass die anderen wirklich Glück erleben und von Leiden frei kommen. Es bleibt hier nicht bei dem Wunsch, sondern geht noch darüber hinaus, indem man die Last auf sich nimmt, für das Wohl der anderen zu sorgen. Daher muss sich ein Bodhisattva-Anwärter darin schulen, diese Verantwortung in Form der Außergewöhnlichen Geisteshaltung auf sich zu nehmen. Sie ist wesentlicher Bestandteil des Erleuchtungsgeistes.

Erste Meditation: Die Wesen als Mütter erkennen

Die drei ersten Meditationen innerhalb der Siebenfachen Anweisung über Ursachen und Wirkungen dienen dazu, ein Gefühl der Nähe zu den anderen zu entwickeln, denn nur wenn wir sie als lieb und teuer empfinden, werden wir auch die Verantwortung für ihr Wohl auf uns nehmen.

Der ersten Kontemplation, die Wesen als die eigenen Mütter anzusehen, müssen einige Überlegungen vorangehen. Aus buddhistischer Sicht ist der Daseinskreislauf ohne Anfang. Wir sollten an diesem Punkt auch über die Existenz vergangener und zukünftiger Leben nachdenken, mit anderen Worten, die Kontinuität des Bewusstseins. Das Kausalitätsgesetz besagt, dass Wirkungen von ihren entsprechenden Ursachen abhängen. Aus einem Rosensamen entsteht eine Rose und keine andere Pflanze. Dies gilt auch für das nicht-materielle Bewusstsein. Eine gleichartige Ursache für das Bewusstsein zu Beginn dieses Lebens kann nur das Bewusstsein des vorherigen Lebens sein. Das in seinem Wesen klare und erkennende Bewusstsein, das nicht mate-

rieller Art ist, kann weder aus den materiellen Keimzellen der Eltern noch aus ihrem Bewusstsein entstanden sein.

Wenn das Bewusstsein ein unendliches Kontinuum ist, dann folgt daraus, dass alle Lebewesen bereits unendlich viele Existenzen durchlaufen haben. Es gibt keinen Ort im Universum, an dem wir noch nicht geboren wurden. Deshalb können wir auch kein einziges Wesen benennen, das noch nie die eigene Mutter oder in anderer Weise der engste Vertraute gewesen wäre. Weil die meisten Geburten aus dem Mutterleib oder aus dem Ei erfolgen, hatte man in den meisten Existenzen folglich auch eine Mutter. Auch in der Zukunft wird man wieder geboren werden, und andere Wesen werden noch viele Male die eigene Mutter sein. Über diese Zusammenhänge müssen wir eine feste Gewissheit finden, bis wir selbst die Schlussfolgerung ziehen können, dass jedes Wesen schon viele Male die eigene Mutter gewesen ist und einem viele Male ihre Freundlichkeit geschenkt hat.

Wenn diese Einstellung entsteht, dann kommen auch die folgenden beiden Geisteshaltungen sehr einfach zustande: die Vergegenwärtigung der Freundlichkeit, die man von den Wesen erfahren hat, und die Erkenntnis, dass es nötig ist, ihre Güte zu erwidern. Bringt man aber an diesem Punkt nicht genügend Anstrengung und Sorgfalt auf und entwickelt nicht die Wahrnehmung der anderen Wesen als die eigenen Mütter, so fehlt den folgenden Geistesschulungen die Grundlage.

Zweite Meditation: Ihre Freundlichkeit anerkennen

Wir kontemplieren in diesem Abschnitt, welche Güte, Hilfe und Freundlichkeit wir von den Wesen erfahren haben, als sie die eigenen Mütter waren. Hierzu wurden verschiedene Anleitungen überliefert. Gesche Potowa rät, sich zunächst vor Augen zu führen, welche Güte und Hilfe wir in diesem Leben von der eigenen Mutter erfahren haben. Dann überträgt man dies auf alle anderen Wesen.

Wir visualisieren die eigene Mutter vor uns und machen uns dabei bewusst, wie sie uns mit Liebe und Güte umsorgt hat: Sie hat uns vor allen Gefahren beschützt und von Leiden ferngehalten. Sie trug uns über lange Zeit im eigenen Leib und gebar uns unter Schmerzen. Gleich nach der Geburt wärmte sie uns mit ihrem eigenen Körper, nährte uns und schenke uns ihre Zärtlichkeit. Wir sollten uns dies plastisch vorstellen und uns ihre Wohltaten in umfassender Weise bewusst machen.

Genau die Güte, die uns die Mutter dieses Lebens ange-deihen ließ, haben wir von den zahllosen Wesen erfahren, als auch sie unsere Mütter waren. Wir dehnen die Meditation erst auf unseren Vater dieses Lebens, dann unsere Geschwister und Freunde aus. Danach gehen wir zur Kategorie von Wesen über, zu denen wir momentan eine indifferente Einstellung haben, und beziehen im nächsten Schritt auch die Feinde ein, bis wir die Meditation schließlich auf alle Wesen ausdehnen können.



Asaṅga



Ārya Vimuktisena



Haribhadra



Maitreya



Buddha Śākyamuni



Atiśa

Die Siebenfache Anweisung wurde von Buddha Śākyamuni an Maitreya weitergegeben und über Meister wie Asaṅga, Ārya Vimuktisena und Haribhadra überliefert. Durch Atiśa gelangte sie nach Tibet.

Dritte Meditation: Die Güte der Wesen erwidern

Wenn sich ein Mensch, der uns sehr genutzt hat, in einer Notlage befindet, wäre es ein schlechtes Verhalten, sich nicht um ihn zu sorgen; dies gilt selbst im weltlichen Leben. Wenn unsere Mutter krank ist oder Hilfe benötigt und wir keinerlei Wunsch verspürten, ihr zu helfen, so wäre das sicherlich eine sehr negative Reaktion. Mit diesen Gedanken entwickeln wir die Absicht, die Freundlichkeit zu erwidern, die wir von den zahllosen Wesen in den verschiedenen Existenzen erfahren haben.

Auf welche Weise aber kann man die Freundlichkeit der anderen erwidern? Materielle Dinge allein reichen zum Glück nicht aus. Was immer es an Glück innerhalb des Daseinskreislaufs gibt - wir alle haben es schon unzählige Male erlangt. Dennoch hat es uns letztlich nichts genutzt,

denn von all dem ist augenscheinlich nichts übrig geblieben. Deshalb kann die richtige Art, die Freundlichkeit der Wesen zu erwidern, nur darin bestehen, ihnen dauerhaft zu Glück zu verhelfen.

Das Leiden im Daseinskreislauf besteht im Kern darin, dass sich die Wesen durch den Dämon ihrer inneren Leidenschaften in einem Zustand des Unfriedens und der Unfreiheit befinden. Die Störenfriede im Geist lassen sie nicht in einem natürlichen, ausgeglichenen Zustand verweilen. So unter dem Einfluss ihrer Leidenschaften haben die Wesen keine Kontrolle über ihren ungezähmten Geist; in diesem Sinne sind sie wie Geistesranke. Zudem gleichen sie Blinden; denn ihnen fehlt das Auge, mit dem sie den eigentlichen Pfad sehen könnten, der zu einem hohen Dasein und zur endgültigen Befreiung führt.

Die Situation der Wesen ist tatsächlich sehr ernst. Und wenn sie einmal auf einen qualifizierten Lehrer und einen einwandfreien Pfad getroffen sind, werden sie durch ihr ei-

genes fehlerhaftes Verhalten wieder vom guten Weg abgebracht. Ohne Weisheit und Führung sind sie ständig der Gefahr ausgesetzt, die Leiden des Daseinskreislaufs und speziell die Leiden der niedrigen Bereiche erleben zu müssen. Ob man sich selbst oder die anderen betrachtet: Alle Wesen im Daseinskreislauf erleben ohne Ausnahme diese Leiden. Und aus diesem Grund ist es nötig, sie aus dieser Not zu erretten. Wenn wir dann den Gedanken aus der vorigen Kontemplation hinzunehmen, dass wir den Wesen all unser Glück verdanken, dann sollte ein starker Entschluss in uns entstehen, ihre Güte zu erwidern und sie aus der Not des Daseinskreislaufs zu erretten.

Vierte Meditation: Liebevoller Zuneigung

Wir üben die liebevolle Zuneigung zunächst gegenüber befreundeten Wesen, dann gegenüber neutralen Wesen und zuletzt gegenüber Wesen, die wir als Feinde ansehen. Von dort dehnen wir die liebevolle Zuneigung dann auf alle fühlenden Wesen aus. Dies ist keine unabänderlich festgelegte Reihenfolge; denn sicher gibt es bei einzelnen Meditierenden individuelle Unterschiede.

Wer Liebe in sich entfalten will, sollte sich immer wieder ins Bewusstsein rufen, dass die Wesen Glück wünschen und benötigen und dass es ihnen daran mangelt. Die meisten haben zum Beispiel nicht die verschiedenen Arten von beflecktem Glück in den höheren Bereichen und schon gar nicht das unbefleckte Glück eines Heiligen auf dem Pfad, geschweige denn das Glück der Befreiung oder der Buddhaschaft. Es ist gut, sich die unterschiedlichen Arten des Glücks vor Augen zu führen, an denen es den Wesen fehlt; dadurch entwickelt sich der Wunsch, dass sie solches Glück erlangen mögen.

Fünfte Meditation: Das Große Mitgefühl

Mitgefühl ist der Wunsch, dass die anderen von Leiden und den Ursachen dafür frei kommen. Zuerst bringt man den bloßen Wunsch hervor, wie schön es doch wäre, wenn die Wesen von ihren Leiden frei wären. Dann entwickelt man das intensivere Wunschgebet, das in dem Gedanken besteht: „Mögen die Wesen von ihren Leiden frei sein!“ Schließlich erzeugt man die Außergewöhnliche Geisteshaltung, mit der man selbst die Verantwortung auf sich nimmt, das Notwendige zu unternehmen, um die Wesen von ihren Leiden zu befreien.

Ein Unterschied zur Liebe besteht in dem Aspekt, in dem wir die Wesen wahrnehmen: Bei der Meditation von liebevoller Zuneigung sind es die Wesen in dem Aspekt, dass es ihnen an Glück mangelt, während es bei der Meditation von Mitgefühl die Wesen in dem Aspekt sind, dass sie mit den vielfältigen Leiden des Daseinskreislaufs verbunden sind. Wenn wir Mitgefühl üben, machen wir uns bewusst, dass die anderen Wesen die allgemeinen und besonderen

*„Davongetragen von der
Kraft der vier mächtigen Ströme,
gebunden durch die starken
Fesseln schwer abwendbaren
Karmas, in dem
eisernen Käfig des Greifens
nach dem Selbst gefangen,
ganz in die pechschwarze
Finsternis der Unwissenheit
gehüllt, im grenzenlosen
Dasein immer und immer
wieder geboren und dabei
unaufhörlich von den
drei Leiden gepeinigt:
In dieser Lage
befinden sich die
mütterlichen Wesen.
Denke darüber nach und
entwickle das höchste Streben
nach Erleuchtung.“*

Tsongkapa

Leiden des Daseinskreislaufs erleben müssen: die Leiden der niederen Daseinsbereiche, aber auch der hohen Geburten.

Wir sollten anhand von konkreten Personen üben, gegenüber denen wir Nähe, Abneigung und Indifferenz verspüren. Wenn man sich nur in einer allgemeinen und abstrakten Weise auf „alle Lebewesen“ bezieht, dann mag es einem vielleicht so scheinen, als hätte man Mitgefühl mit allen hervorgebracht. Greift man dann aber ein einzelnes Wesen heraus, wird schnell deutlich, dass man das Mitgefühl nicht wirklich erzeugt hat. Eine echte Umwandlung des Geistes ist nur möglich, wenn wir uns auf ein einzelnes bekanntes Wesen konzentrieren und diese Übung dann langsam ausweiten.

Das Mitgefühl kann so weit entwickelt werden, dass es sich auf alle Wesen bezieht, so dass man von der eigenen Seite her keine Unterschiede zwischen nahestehenden, fern-

stehenden und neutralen Personen trifft. Das Große Mitgefühl entsteht ganz echt und spontan. Es ist dann nicht mehr davon abhängig, dass man es erst mit Anstrengung stufenweise erzeugen muss.

Sechste Meditation: Die Außergewöhnliche Geisteshaltung

Die Entwicklung der Außergewöhnlichen Geisteshaltung basiert darauf, dass liebevolle Zuneigung und Mitgefühl besonders intensiv werden. Wir entwickeln dann einen zuzsätzlichen Gedanken, den Dsche Tsongkapa so beschreibt: „Ach! Diesen Wesen, die mir so lieb und teuer sind, mangelt es an Glück, und sie werden von Leiden geplagt. Was kann ich nur tun, um sie mit Glück zusammenzubringen und von ihren Leiden zu befreien?“

Die Außergewöhnliche Geisteshaltung besteht darin, dass wir selbst die Verantwortung und Last auf uns nehmen, die fühlenden Wesen zu befreien. Wie Dsche Tsongkapa sagt, sollten die Bodhisattva-Anwärter diesen Gedanken immer wieder schulen - selbst wenn es zunächst nur in Form bloßer Worte geschieht. Bei der Geistesschulung im Mahayana wird oft der Rat gegeben, alle Geisteshaltungen und heilsamen Handlungsweisen in Worten zu üben und zu rezitieren. Dadurch gewöhnen wir uns immer mehr an diese Gedanken.

Schon im Zusammenhang mit der Entwicklung der Geisteshaltung, die Güte der anderen erwidern zu wollen, hatte man in einem gewissen Umfang den Wunsch entwickelt, Verantwortung für andere zu übernehmen und ihnen Glück zu gewähren. In diesem sechsten Abschnitt wird diese Einstellung vervollkommenet. Um den Erleuchtungsgeist zu entwickeln, muss man den Gedanken hervorbringen, dass man das Wohl der Wesen selbst in vollständiger Weise bewirken will: Ich selbst will das Richtige tun, damit die Wesen von Leiden befreit und mit Glück versehen werden.

Die Erzeugung des Erleuchtungsgeistes

Bei der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes anhand der Siebenfachen Anweisung über Ursachen und Wirkung erzeugt man zuerst das Streben nach dem Wohl der anderen. Dies geschieht anhand der Stufen, die bisher erklärt worden sind, bis hin zur Außergewöhnlichen Geisteshaltung.

Wenn man den Wunsch nach dem Wohle der anderen entwickelt hat, erzeugt man im siebten und letzten Schritt den Wunsch, die Erleuchtung zu erlangen, um das Wohl der anderen verwirklichen zu können. Die einzelnen Stufen müssen so weit entwickelt werden, bis sie die nötige Kraft hervorgebracht haben, mit der die nächste Stufe geübt und vollendet werden kann.

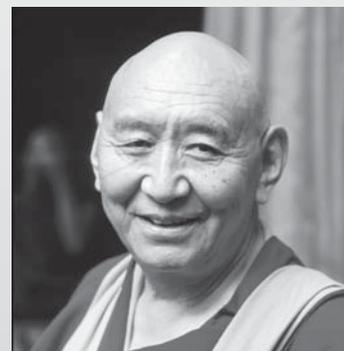
Wer den starken Wunsch verspürt, alle Wesen aus dem Leiden zu erretten, wird schnell feststellen, dass er in der gegenwärtigen Situation nicht dazu in der Lage ist. Nur der

Buddha besitzt die vollständigen Mittel, um das vorläufige und endgültige Wohl aller fühlenden Wesen zu bewirken. Deshalb ergibt sich aus dem Wunsch, alle Wesen vom Leid zu befreien und ihr Glück zu verwirklichen, das Streben nach Buddhaschaft. Der Erleuchtungsgeist besteht darin, für das Wohl der Wesen selbst die Buddhaschaft zu erreichen. Diese Haltung ist ein Ergebnis der Außergewöhnlichen Geisteshaltung, mit der man die Verantwortung auf sich nimmt, alle Wesen aus Leid zu befreien und zum Glück zu führen. Deshalb besteht zwischen diesen beiden Geisteshaltungen das Verhältnis von Ursache und Wirkung. Die Wirkung ist das Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Wesen, der eigentliche Erleuchtungsgeist.

Damit dieses Streben entsteht, müssen wir Einblick in die Qualitäten eines Buddha gewinnen und starkes Vertrauen in diese Qualitäten entwickeln. Hier ist insbesondere das „anstrebende Vertrauen“ wichtig. Es ist dadurch gekennzeichnet, dass man das Objekt des Vertrauens - in diesem Fall die Qualitäten eines Buddhas - selbst erreichen will.

Ohne die Buddhaschaft zu vollenden, werden wir nicht in der Lage sein, das höchste Wohl der anderen bewirken zu können. Aber auch wer das höchste eigene Wohl anstrebt, muss die Buddhaschaft erreichen, das heißt die Allwissenheit erlangen und den Geist von allen Hindernissen befreien. Die Buddhaschaft ist also nicht nur der Zustand des höchsten Wohls für die anderen, sondern auch des höchsten eigenen Wohls.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz



Geshe Thubten
Ngawang (1932-2003) war
ber 20 Jahre, bis zu
seinem Tod im Januar
2003, Geistlicher Leiter
des Tibetischen
Zentrums.