

Den Geist zähmen – über den Umgang mit Leid verursachenden Emotionen

Negative Emotionen wie Gier, Hass und Verblendung gelten als die eigentlichen Leidensbringer. Geshe Pema Samten skizziert die drei wesentlichen Geistesgifte und wie sie durch die Anwendung von Gegenmitteln verringert werden können.

von Geshe Pema Samten

Leid verursachende Emotionen wie Gier und Hass gelten aus buddhistischer Sicht als Hauptursache für Leiden. Daher gibt es ausführliche Erklärungen über das Entstehen dieser Geistesgifte sowie Methoden, ihre Gegenteile, also positive Emotionen zu entwickeln. Die Erklärungen sind eine Sache, ihre Anwendung in der Praxis eine andere. Alle Methoden helfen nichts, wenn wir sie nur kennen lernen. Der echte Nutzen ergibt sich erst, wenn wir sie auch anwenden.

Wir eignen uns also zuerst Kenntnisse an und lernen anhand der Ratschläge des Buddha etwas über die Entstehung, das Wesen und die Nachteile negativer Emotionen. Im zweiten Schritt bringen wir in Erfahrung, welche Gegenmittel es gibt, was sie bewirken und wie wir sie anwenden können. Als Drittes führen wir uns dies in der Meditation immer wieder vor Augen, um eine tiefere Erkenntnis und Vertrautheit mit den positiven Sichtweisen Geduld, Mitgefühl und liebevolle Zuneigung zu erzielen.

Der dritte Schritt ist der schwierige und entscheidende. Wir versuchen im täglichen Leben, diese positiven Geisteshaltungen anzuwenden, um etwa die Tendenz zu Aggressionen und Wut zu reduzieren.

Es ist uns nicht möglich, heute zu entscheiden, dass wir nicht mehr wütend, sondern nur noch liebevoll reagieren werden. Sicher ist das ein guter Vorsatz, aber realistischer Weise müssen wir sehen, dass Wut immer wieder entstehen wird und dass es bei der Geistes Schulung um einen sehr langfristigen Prozess geht. Es gibt vielfältige negative Emotionen, und sie entspringen alle der Unwissenheit, das heißt einer Fehleinschätzung über die Existenzweise des eigenen Ichs, und damit verbunden dem eigennützigem Denken, der Selbstsucht. Unwissenheit und Selbstsucht zusammen bewirken das Entstehen leidverursachender Emotionen.

Wir alle bezeichnen uns als freie Menschen, die in einem freien Land leben. Wir können sagen und denken, was wir wollen, wir können uns frei bewegen. Aber wenn wir unsere eigene Situation betrachten, stellen wir fest, dass unsere innere Freiheit begrenzt ist, denn unsere Gedanken und Handlungen stehen zu einem großen Teil unter dem Einfluss verblendeter Emotionen. Damit ist die



Jens Nagels

Kontrolle über unseren eigenen Geist sehr eingeschränkt.

In einem Moment der Aggression ist es fast so, als hätten wir die ganze Freiheit verloren. Aus dieser Aggression heraus sind wir bereit, negative Handlungen zu begehen und anderen zu schaden. Hinterher tut es uns dann Leid, aber in dem Moment stehen wir unter dem Zwang einer starken Emotion. Genauso geht es auch anderen Menschen, mit denen wir in Wechselbeziehung stehen.

Es ist hilfreich, sich diesen Umstand vor Augen zu führen, dass die Kontrolle über den Geist sehr eingeschränkt ist.

WUT – EINE STARKE EMOTION

Wut ist eine starke Emotion. Im Zustand von Wut fühlen wir uns selbst nicht wohl, wir verlieren die Lebensfreude und Fröhlichkeit, und wir wirken unangenehm auf unser Umfeld. Der Schaden, den wir anderen zufügen, fällt wieder auf uns selbst zurück. Wir können uns die Nachteile der Wut auch so bewusst machen, indem wir uns die Geschehnisse in der Welt ansehen, wie viele kriegerische Auseinandersetzungen es heute gibt bis hin zu Menschen, die Selbstmord begehen, was auch auf eine feindselige Haltung zurückzuführen ist.

Es ist wichtig, sich klarzumachen, welche Macht diese Wut hat. Natürlich wirkt sich Wut nicht immer so aus, dass jemand tötet, aber auch die kleinen Auswirkungen wie Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit oder Traurigkeit rauben uns Lebensqualität und lassen uns leiden.

Aus diesen Gründen betrachten wir die Wut als Feind. Je mehr wir uns die Nachteile der Wut vor Augen führen, um so mehr hilft uns das, unsere Entschlossenheit zu stärken, sie zu reduzieren und Gegenmittel anzuwenden. Wir sind noch sehr stark an solche unkontrollierten Emotionen gewöhnt, auch aus vergangenen Leben. Die Gewöhnung an positive Emotionen wie Toleranz und Mitgefühl ist dagegen noch relativ schwach.

Oft malen wir von unserem so genannten Widersacher ein Feindbild. Einen Feind nennen wir gewöhnlich jemanden, der uns schadet, und einen Freund jemanden, der uns nutzt. Wenn wir Freund und Feind so definieren, dann ist die Wut der heimliche Feind. Der äußere Feind gibt uns den Anlass, dass Wut und Hass in uns entstehen. Aber wirklich leiden wir durch die Wut im eigenen Geist und nicht durch einen äußeren Schädiger.

Aggression und Mitgefühl haben nicht gleichzeitig Platz im Geist. Wir müssen uns deshalb an positive Sichtweisen und Geisteshaltungen gewöhnen. Das findet in der Meditation statt. Wir führen uns dabei die Vorteile von Geduld, Mitgefühl und liebevoller Zuwendung immer wieder vor Augen und erzielen somit eine tiefere Erkenntnis und Vertrautheit damit.

Im nächsten Schritt versuchen wir, diese positiven Geisteshaltungen als Gegenmittel zur Wut im täglichen Leben anzuwenden. Dann sehen wir, wie effektiv unsere Übung in der Meditation ist und ob unsere Geistesschulung schon Früchte trägt. Oft ist es so, dass die Menschen das Wissen haben, aber die Anwendung in der Praxis gelingt nicht wirklich, und sie sind darüber frustriert. Dann müssen wir uns erinnern, dass wir unsere negativen

Emotionen nicht wie eine Tür abschließen können. Es geht um einen Umgewöhnungsprozess, der seine Zeit braucht.

Sicher können wir ab und zu die Tür zumachen, so dass die Wut in schwierigen Situationen nicht in uns aufsteigt. Aber zu anderen Gelegenheiten kommt sie wieder herein. Das ist einfach die Realität, die wir annehmen und akzeptieren müssen. Eine Geistesschulung trägt über die Zeit hinweg ganz sicher Früchte, nicht aber von einem Moment zum anderen. Wir dürfen uns nicht entmutigen lassen, wenn unser Bemühen nicht gleich greift oder gar aufgeben, das wäre das ungünstigste Resultat der Übung.

Wenn wir in einem breiten Fluss einen Damm bauen und dieser nicht dicht ist, dann sickert trotz unserer Mühen überall Wasser hindurch. An diesem Punkt aufzugeben, wäre nicht sinnvoll, denn dann sucht sich das Wasser wieder seinen freien Lauf und strömt ungebändigt



Jens Nagels

Freiheit entsteht, wenn wir unseren Geist beherrschen lernen.

überall hin. Der bessere Weg ist, den Damm immer wieder auszubessern und so mit der Zeit einen immer stärkeren Damm entstehen zu lassen.

BEGIERDE – UNSTILLBAR UND NIEMALS BEFRIEDIGT

Eine andere leidverursachende Emotion ist die Begierde, wobei nicht nur das sexuelle Verlangen gemeint ist, sondern auch alle anderen Anhaftungen an Menschen und Dinge, die uns attraktiv erscheinen, nach denen wir greifen. Meist sehen wir etwas, zum Beispiel eine Person, eine Situation oder einen Gegenstand, etwas, das uns anzieht, und wir möchten es haben.

Unser Verlangen richtet sich auf Dinge, die zum Daseinskreislauf gehören und damit nicht wirklich befriedigender Natur sind. Mit der Zeit verlieren sie ihre Anziehung. Dann brauchen wir wieder etwas Neues, um unsere scheinbaren Defizite zu beheben. So entwickeln wir neue Begierden und greifen immer wieder nach anderen Objekten, ohne jemals Befriedigung zu erfahren.

Die Begierde gibt sich nie zufrieden, sucht ständig neue Objekte. Auch hier hilft es, wenn wir die Natur der

Begierde durchschauen und Zufriedenheit entwickeln, sobald wir alles haben, was wir zum Leben brauchen. Genügsamkeit hilft uns, den Geist zur Ruhe zu bringen. Die Begierde ist von Natur aus grenzenlos, die einzige Grenze für sie können wir nur selber setzen, indem wir sagen: ‚Es ist genug jetzt, ich habe alles, was ich brauche‘. Die Befriedigung unserer Wünsche bereitet uns im Moment Freude und flüchtiges Glück. Aber die Begierde hat so viele Nachteile, die kurzfristiges Glück nicht aufwiegen kann. Die Erfüllung weltlicher Bedürfnisse kann uns nicht restlos zufrieden stellen.

Im buddhistischen Kontext wird erklärt, dass eine Hauptursache der Begierde die Selbstsucht ist. Dabei handelt es sich um eine Geisteshaltung, bei der wir unsere eigenen Belange grundsätzlich höher einstufen als die der anderen. Wir denken, durch eigennütziges Handeln erreichten wir unsere Ziele schneller und effektiver. Eine altruistische Geisteshaltung, bei der das Wohl der anderen im Vordergrund steht, hat dagegen auch für uns sehr viele Vorteile.

Wenn wir Angst haben, ob wir dabei selbst auf der Strecke bleiben, betrachten wir große Menschen aus der Geschichte, den Buddha oder andere Heilige, die sich für die Belange anderer Menschen eingesetzt haben und dafür hoch geschätzt werden. Auf der anderen Seite können wir uns egoistische Menschen anschauen und prüfen, ob sie eine wirkliche Befriedigung gefunden haben.

Selbst aus eigener Erfahrung wissen wir, dass eine uneigennützig Haltung für uns selbst viele Vorteile hat, wohingegen eine egoistische Einstellung Verlust mit sich bringt, z.B. der Freude, Ausgeglichenheit, des Miteinanders und der Freunde. Wir gewinnen durch eine Haltung der Nächstenliebe und Fürsorge für andere innere Stärke, Geduld, Liebe und Mitgefühl. Das wiederum macht unseren Geist ausgeglichener, friedvoller und stabiler. So ist die Nächstenliebe eine Geisteshaltung, die für andere wie für einen selbst Wohlergehen und großen Nutzen bringt. Die Selbstsucht dagegen bringt Nachteile für alle.

Ein weiteres Geistesgift ist Neid. Wenn wir beobachten, dass jemand Erfolg hat, dann können wir uns nicht darüber freuen, wir sind neidisch, missgünstig und fühlen uns schlecht. Die Wurzel dieser Geisteshaltung ist Selbstsucht. Aus dieser Motivation heraus versuchen wir sogar manchmal, anderen durch Mobbing oder Intrigen zu schaden, aber damit helfen wir niemandem, sondern schaffen nur Probleme.

Betrachten wir dagegen die liebevolle Zuwendung einer Mutter zu ihrem Kind, dann sehen wir, dass es der Mutter gut geht, wenn sich das Kind gut entwickelt und glücklich ist.

VERBLENDUNG – WURZEL ALLER PROBLEME

Die dritte leidverursachende Geisteshaltung ist die Unwissenheit, eine angeborene, falsche Vorstellung von einem Ich, die negative Emotionen entstehen lässt. Wir nehmen das Ich als Größe wahr, die unabhängig von vielfältigen Ursachen greifbar, solide und absolut besteht. Das ist eine fehlerhafte Wahrnehmungsweise.

Die Unwissenheit in der Wahrnehmung des eigenen Ichs zu erkennen, erfordert umfangreiche Analysen. Wir müssen verstehen, was diese Unwissenheit eigentlich ausmacht. Im Gegensatz zu den anderen leidverursachenden Emotionen, die wir recht gut durchschauen können, ist es uns bei der Unwissenheit gar nicht bewusst, dass sie präsent ist. Deshalb ist sie viel schwieriger zu durchschauen und ihre Nachteile zu erkennen.

Das Ich existiert nicht so, wie es erscheint. Es besteht eine Diskrepanz, wie wir das Ich wahrnehmen und wie es tatsächlich existiert. Diese Verblendung ist die tiefere Ursache für das Entstehen der leidverursachenden Emotionen. Unsere Wahrnehmung des Ichs ist nur zum Teil richtig. Es besteht natürlich eine Person als relatives Phänomen in Abhängigkeit vielfältiger Faktoren, dem wir dann den Begriff „Ich“ zuschreiben.

Dieses Ich verzerren wir aber durch unsere Vorstellung zu einem vermeintlich unabhängigen und absoluten, aus sich bestehenden Ich. Es ist schwierig, diesen unwissenden Aspekt darin zu identifizieren, und ein langer Prozess, sich dies bewusst zu machen. Erst wenn wir das Nicht-Selbst erkennen, können wir die Geistesgifte an ihrer Wurzel packen und unterbinden.

Oft erscheint es uns so, als ob zwei Menschen zwei voneinander unabhängige Größen sind. Sie haben einen anderen Körper, Namen und Beruf. Das Ich erscheint uns hier so greifbar. Wenn wir dann aber untersuchen, wo das Ich genau ist, können wir es innerhalb von Körper und Geist nicht auffinden. Daran sehen wir, dass dieses Ich nicht der Realität entspricht. Wenn wir diesen Sachverhalt dann längere Zeit genau beobachten, erkennen wir, wie die Vorstellung von diesem konkreten Ich entsteht und daraus dann die Anhaftung, das Ich braucht dieses oder jenes.

In diesen Situationen erfassen wir dieses Ich als unabhängig und absolut, und daraus entstehen dann die negativen Emotionen wie Wut und Begierde. Wir kennen alle solche Einteilungen wie „das gehört mir“, „das ist nicht meins“, „das sind meine Freunde“, „die kenne ich nicht“. Letztlich läuft alles darauf hinaus, dass das eigene Ich wichtig ist, die anderen weniger. Aus dieser Einteilung von ich und andere entsteht eine große Vielzahl verblendeter Geisteshaltungen und Emotionen.

Das Wesentliche ist, dass wir ein gutes Herz entwickeln, Mitgefühl und Liebe. Dann können wir sagen, dass wir ein religiöser Mensch sind, der sich an spirituellen Werten ausrichtet. Anderen nicht zu schaden, Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse der anderen und Mitgefühl sind die richtigen Geisteshaltungen, unabhängig von der Religionszugehörigkeit.

Wenn ein Mensch großen Einfluss und viel Verantwortung hat, dann muss er manchmal Entscheidungen treffen, die in einer bestimmten Situation nicht für alle die günstigste ist. Das Wichtigste ist die richtige Geisteshaltung, Probleme nach besten Kräften zu minimieren, die Motivation, größtmöglichen Nutzen für möglichst viele Menschen zu erzielen und sein Handeln danach auszurichten.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz