



# Die positiven Kräfte anwachsen lassen

Die Ursachen für Glück und Leid liegen im Geist. Geshe Pema Samten erläutert, wie durch die Übung von Mitgefühl und Weisheit die positiven Kräfte des Geistes anwachsen.

## von Geshe Pema Samten

**I**m Buddhismus geht es darum, heilsame Geisteszustände zu entwickeln. Dazu brauchen wir sowohl Weisheit als auch die richtige Methode. Beide Aspekte werden miteinander verbunden, sie sind die tragenden Säulen der buddhistischen Geistes-schulung. Heilsam ist, was den Lebewesen echten Nutzen bringt und sie zu Glück führt. Unheilsames Handeln schadet uns und lässt auf Dauer kein Glück gedeihen. Wir wissen das, aber die Verblendungen in unserem Geist verhüllen uns die Ursachen von Glück und Leid, und so schaffen wir immer wieder neue Leidensursachen. Deshalb müssen wir Weisheit und Mitgefühl entwickeln. Nur in dieser Verbindung werden wir dauerhaftes Glück erleben. Wir können das mit einem Vogel vergleichen: Zum Fliegen braucht er zwei Flügel, mit einem allein könnte er sich kaum bewegen.

Viele Menschen denken, dass Glück und Leid hauptsächlich von außen auf sie zukommen. Tatsächlich sind äußere Dinge nur eine mitwirkende Bedingung. Die eigentlichen Ursachen aber liegen in unserem eigenen Geist. Wenn wir das genau untersuchen, wird uns das bewusst.

Gewiss, das ist nicht leicht und es braucht seine Zeit. Wir müssen analysieren, welche Denk- und Verhaltensweisen nützlich sind und zu Glück führen, welche einen lang- oder nur kurzfristigen Nutzen haben, welche anderen Wesen schaden und definitiv zu Leiden führen. Solche Überlegungen führen uns zu größerer Wachsamkeit und Einsicht.

Der große indische Meister und Bodhisattva Śāntideva sagt in seiner Schrift *Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit* sinngemäß: Die Lebewesen wünschen sich Glück und laufen dennoch aufgrund ihrer Unwissenheit direkt ins Leiden. Obwohl sie kein Leiden wollen, sammeln sie ständig Ursachen dafür an und zerstören so ihr Glück, als wäre es ihr ärgster Feind. Das bedeutet: Durch selbstbezogene Denk- und Verhaltensweise, an die wir sehr stark gewöhnt sind, vernichten wir unser eigenes Glück. Hauptverantwortlich ist das Greifen nach einem unabhängigen Selbst. Aus dieser falschen Vorstellung entstehen Egoismus und Selbstsucht. Es gibt viele Fehler im Geist, mit denen wir uns und anderen schaden.

Intellektuell verstehen wir den Zusammenhang recht schnell. Aber unsere gewohnheitsmäßig falschen Sichtweisen sind so fest in uns verankert, dass sie nicht sofort aufzugeben sind. Wir sind daran gewöhnt zu glauben, dass uns Egoismus Glück beschert. Diese Gewöhnung des Greifens nach einem unabhängigen Selbst und die damit verbundene Selbstsucht reichen in alle Lebensbereiche.

Egal, was wir tun, wir denken zuerst an den eigenen Vorteil; ein Nutzen für andere ist uns nicht so wichtig, vielleicht vereiteln wir sogar gezielt den Vorteil eines anderen. Wegen dieser Gewohnheiten sehen wir nicht, dass wir uns mehr und mehr Feinde „heranzüchten“. Wollen wir die Situation grundlegend ändern, geht das nur in kleinen Schritten: Wir können ein anderes Verhalten auspro-





Wie ein Vogel zwei Flügel braucht, um zu fliegen, brauchen die Übenden auf dem spirituellen Pfad Weisheit und Methode, um voranzukommen.

bieren, indem wir immer zuerst an das Wohl anderer denken und Mitgefühl für sie entwickeln. Wir können untersuchen, wie wir uns fühlen, wenn wir anderen grobe Worte an den Kopf werfen und sie beleidigen. Und wir könnten auch beobachten, zu welchen Streitereien es führt, wenn nur eine egoistische Person in einem Raum ist. Sie kann eine ganze Gemeinschaft zerstören.

### **Innere Ursachen für Glück schaffen**

Das Gesetz von Handlung und Wirkungen (Karma) ist die eigentliche Ursache für Glück und Leid. Jede Wirkung hat eine Ursache. Demnach ist es logisch, dass auch Glück und

Leid ihre Ursachen haben. Sie kommen nicht rein zufällig aus dem Nichts. Wenn sich negative Ursachen angesammelt haben und wir nichts dagegen unternehmen, müssen wir ihre Wirkungen erleben. Krankheit beispielsweise hat Ursachen in unserem eigenen Verhalten in der Vergangenheit. Vielleicht haben wir anderen geschadet und sie verletzt.

Die Ursache kann auch aus früheren Leben stammen. Erkranken wir jetzt, so sind frühere Ursachen auf entsprechende äußere Bedingungen getroffen und bringen nun ihre unausweichlichen Wirkungen hervor. Wir sind deshalb keine schlechteren Menschen! Bei einigen reift das Negative gerade heran, bei anderen nicht. Die Arbeit der Ärzte ist es, die äußeren Bedingungen für unser Leiden so weit wie möglich zu unterbin-

den und durch Medikamente, Operationen, Therapien etc. Umstände herzustellen, welche die negative Kraft binden.

Die karmischen Gesetze gelten natürlich in beiden Richtungen. Wenn wir Mitgefühl, Liebe, Freigebigkeit, Ethik und Geduld an, werden wir uns selbst wohler fühlen und die anderen Menschen in unserer Umgebung auch. Am Anfang steht die Motivation, etwa dass wir einem anderen Menschen Glück wünschen. Erst wenn wir diesen Geisteszustand hervorgebracht haben, können wir ihm wirklich helfen.

Würden wir aufgefordert, unseren Egoismus gegen Nächstenliebe einzutauschen, hätten wir vielleicht Angst, persönlich Nachteile in Kauf zu nehmen. Um dieser Selbstsucht die Stirn zu bieten, brauchen wir Liebe und Mitgefühl, sogar für uns selbst im Zustand des Egoismus. Dies ist nur möglich mit einer umfassenden Schulung in Weisheit. Sie kräftigt das eigene Potenzial, anderen helfen zu wollen.

Wie weit wir auf dem Weg des Mitgefühls vorangekommen sind, zeigt uns ein kleiner Test: Wir können uns fragen, wie wir uns in der Gegenwart eines Freundes fühlen und wie mit einem Menschen, den wir nicht mögen. Die Gegenwart des Freundes gefällt uns natürlich besser, und das ist ein Zeichen dafür, dass unser Mitgefühl sehr begrenzt ist. Auch wenn wir Kranke pflegen, erkennen wir uns selbst. Ein mitfühlender Mensch hat keine Angst vor Ansteckung. Und er denkt wahrscheinlich auch nicht voller Bedauern daran, dass er gerade seine Mittagspause opfert. Die Kraft der Geisteshaltung entscheidet über den Wert einer Handlung.

Im Buddhismus nehmen wir diese Beobachtungen nicht einfach nur hin, wir untersuchen sie. Weisheit kommt nicht einfach durch göttlichen Segen. Wir müssen unseren Geist schärfen



Buddha als Vorbild: Korrekte Meditation ist das Mittel, den Geist an Heilsames zu gewöhnen.

und ihn dann wie ein gutes Werkzeug einsetzen. Buddha Sākyamuni ermahnte seine Schüler, seine Worte nicht lediglich aus Respekt vor ihm anzunehmen, sondern ihren Gehalt zu prüfen. Erst wenn wir keine Widersprüche mehr feststellen, sollten wir den Lehren folgen.

Liebe und Mitgefühl sind in uns angelegt. Aber sie werden erst stabil und kraftvoll durch die Weisheit. Weisheit ist für geistige Stabilität unabdingbar. Aber Weisheit braucht auch Liebe, um auf dem richtigen Weg zu bleiben. Beide Aspekte gehen zusammen. Ein starker Intellekt ohne liebevolle Motivation birgt Gefahren. Aber das Mitgefühl sollte umfassend sein und sich nicht parteiisch auf nur wenige Nahestehende richten. Verbinden wir dieses Mitgefühl mit Weisheit, so hat es eine starke Kraft mit großem Nutzen für die Menschheit und kann auf der Welt viel Gutes bewirken. Starken Intellekt gab es schon immer in der Welt, aber meist zu wenig Liebe und Mitgefühl, was zu großen Problemen führte, wie die Geschichte uns zeigt.

Wenn wir Weisheit und Mitgefühl geschult haben, können wir uns fragen, was wir auf dieser Grundlage für andere tun können. Egoismus wird oft falsch definiert. Es ist durchaus vernünftig, den eigenen Körper und Geist gesund zu erhalten. Es handelt sich nicht um Egoismus, wenn wir uns im

wir wachsam sein. Es könnte nämlich eine Reflexion unseres eigenen Verhaltens sein, das uns der andere unbewusst zeigt, also eine Projektion. Vieles, was uns erscheint, hat auch mit uns zu tun. Natürlich gibt es egoistische Menschen. Wenn wir mit ihnen zu tun haben, sollten wir Geduld üben und unseren Geist vor Wut schützen.

Auch wenn uns andere Menschen häufig ärgerlich oder gierig erscheinen, sollten wir uns fragen, was das für uns bedeutet. Warum haben wir oft ärgerliche oder gierige Menschen um uns, spiegeln sie vielleicht unsere eigenen Geisteszustände?

### Meditation ist positive Gewöhnung

Zur Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Weisheit brauchen wir Meditation. Sie ist geeignet, alte Gewohnheiten zu überwinden und sich mit neuen Denkweisen vertraut zu machen. In der Meditation gewöhnen wir uns an heilsame positive Geisteszustände. Es reicht nicht, das Heilsame nur intellektuell zu verstehen. Wir müssen uns immer wieder in diese neuen, ungewohnten Sichtweisen hineinversetzen. Das ist positive Gewöhnung, das ist Meditation.

Heutzutage berichten Menschen gern, dass sie meditieren. Sie sitzen

vielleicht in perfekter Meditationshaltung, aber was sie dabei wirklich tun, weiß man nicht so genau. Über eine positive Geistesschulung sagt das noch nichts aus.

Im Buddhismus gibt es die konzentrierte und die analytische Meditation. Bei der konzentrierten geht es um die Ausrichtung auf ein Objekt, bei dem wir bleiben und von dem wir uns nicht ablenken lassen. Bei der analytischen Meditation nutzen wir die Fähigkeiten des Geistes zur Untersuchung und bringen korrekte Erkenntnisse hervor. Auf diese konzentrieren wir uns dann und richten uns danach. Diese Meditation ist nicht von einer perfekten Körperhaltung abhängig, sie wäre sogar im Liegen möglich, wenn wir dabei nicht einschlafen. Das ist jetzt sehr vereinfacht dargestellt, wer eine Meditationspraxis aufnehmen will, sollte genaue Anleitungen suchen.

Am Anfang der Meditationspraxis ist es wichtig, sich nicht zuviel zuzumuten. Wir beginnen mit kurzen Sitzungen von einigen Minuten und lassen erst einmal den Geist zur Ruhe kommen. Dann steigern wir uns langsam. Ein Problem im Westen ist, dass die Menschen denken, sie hätten keine Zeit. Dann sitzen sie in der Meditation und denken daran, dass sie eigentlich keine Zeit haben. Wichtig ist die Freude an der Meditation, sie ermöglicht eine kontinuierliche Weiterentwicklung.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick*



Geshe Pema Samten ist seit Januar 2003 ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.