

DEN GEIST KONTROLLIEREN - MEDITATION ZUR VERRINGERUNG VON HASS UND GEWALT

Das Potential zu hassen, andere zu verletzen, liegt in jedem von uns. Oliver Petersen zeigt uns, wie wir diese Neigungen in uns entdecken und ausmerzen können.

VON OLIVER PETERSEN

Kriege, Massaker, Attentate, Folter ... Tagtäglich, in endloser Folge, ziehen die Berichte an uns vorüber. Viele Menschen fühlen sich hilflos und wie gelähmt. Diese Grausamkeiten können uns aber auch dazu bringen, darüber nachzudenken, wie es zu einem solchen menschlichen Verhalten kommen kann. Aus buddhistischer Sicht etwa entsteht die Gewalt weder aus einem absoluten, abstrakten Bösen, noch aus der Allmacht und Willkür eines höheren Wesens, und sie ist auch nicht einfach dem Zufall überlassen: Ihre konkreten Ursachen liegen in uns allen, in jedem von uns. Die Frage ist, ob – und wie – man diese Ursachen überwinden kann.

Der Buddha erkannte, dass die Verwirrungen von Hass und Gewalt nicht zum eigentlichen Wesen des Geistes gehören, so wie auch Wasser nicht von Natur aus verschmutzt ist. Daraus folgt, dass man diese Verwirrungen beseitigen kann, wenn man die entsprechenden Mittel zur Reinigung anwendet. Da diese Gegenkräfte – etwa Geduld und Liebe – auf einem korrekten Verständnis der Realität und der menschlichen Beziehungen basieren, sind sie letztlich stärker als alle Unwissenheit. Wenn man sie kultiviert, werden sie zu einer natürlichen und sogar mühelosen Charaktereigenschaft, und jede Neigung zu Gewalt, die wir möglicherweise einmal verspürt haben, wird vergehen.

Der große indische Meister Śāntideva geht in seinem berühmten Werk *Anleitung auf dem Weg zum Erwachen* auf die Bedingungen ein, die Hass entstehen und wachsen lassen, und sagt: „Wenn der Zorn erst seine Nahrung gefunden hat in der Unzufriedenheit, die aufkommt, sobald das geschieht, was ich nicht will, und das verhindert wird, was ich will, dann wird er stark und richtet mich zugrunde.“

In der Meditation beginnen wir damit, selbst einmal einer Situation nachzuspüren, die Ärger in uns entstehen lässt. Schon bevor ein konkretes Objekt der Abneigung auftritt, ist nach

Śāntideva ein Nährboden in uns vorhanden, der in einem Gefühl der grundsätzlichen Unerfülltheit besteht. Wir sehnen uns vielleicht nach Anerkennung, nach einem bestimmten gesellschaftlichen Status, nach materiellem Wohlstand und einem attraktiven Äußeren... Unser Geist ist ständig damit beschäftigt, Wünsche hervorzubringen, deren Erfüllung uns Zufriedenheit vorgaukelt. Wenn es uns nicht gelingt, die Objekte unseres Verlangens zu bekommen, sind wir zutiefst frustriert. Gelingt es uns, merken wir schon nach kurzer Zeit, dass wir uns immer noch unerfüllt fühlen. Also werden wir schon bald wieder neue Wünsche nach etwas noch Besserem, Größerem generieren. In diesem Zustand sind wir wie ein Springteufel, der sofort aus der Schachtel springt, sobald man den Deckel abnimmt.

PROVOKATION AUSHALTEN

Dieses Gefühl grundsätzlichen Leidens an der Unsicherheit und dem Unbefriedigt-sein unserer Existenz versuchen wir, in uns wahrzunehmen. Nun stellen wir uns ein Ereignis vor, das uns provoziert und auch in uns zum Auslöser von Hass und Gewalt werden könnte: Statt Lob erhalten wir Tadel, statt Gewinn machen wir Verlust, Verleumder und Ehrabschneider greifen unseren guten Ruf an ... Diese Erfahrung löst in uns einen brennenden Schmerz aus. Wir sind zutiefst verletzt und möchten dieses Gefühl in Zukunft auf jeden Fall vermeiden. Daher entsteht in uns der Wille, Mittel zu ergreifen, um das Gewünschte, koste es, was es wolle, zu bekommen und das Unerwünschte mit allen Mitteln von uns fernzuhalten. Wenn wir nun nicht über eine gewisse Geistesschulung verfügen, wird es zu gewaltsamen Gedanken kommen: Wir schwelgen schon vorab in der Genugtuung, die wir zu verspüren erwarten, wenn wir die vermeintlichen Verursacher unseres Leidens angreifen und zerstören.

Als Menschen jedoch sind wir imstande, selbst an diesem Punkt noch einen Prozess der Reflexion in Gang zu setzen, der uns hilft, eine andere Perspektive auf das Geschehen zu entwickeln. Dadurch wird der Ausbruch von Gewalt verhindert und eine konstruktive und kommunikative Herangehensweise ermöglicht.

Bei dieser Übung machen wir uns im Bewusstsein unserer schmerzhaften Situation deutlich, dass die tiefste Ursache für unsere Empfindlichkeit in uns selbst liegt. Unsere Unwissenheit, die an ein eigenständiges Selbst glaubt, und der damit verbundene Egoismus sind wie eine offene Wunde, die bei jeder Berührung schmerzt. Die anderen Menschen, die uns vielleicht verletzen, sind nicht die eigentliche Ursache für unsere Schmerzen – sie sind lediglich der Auslöser für unsere leidhafte Erfahrung, da wir ja eine Wunde am Körper tragen.

So, wie es in größeren Menschenmengen immer zu Repeleien kommen kann, ist es auch unvermeidbar, dass es Auslöser von Leiden gibt, die wir als Provokationen empfinden. Natürlich können wir andere Menschen auf eventuelles Fehlverhalten hinweisen, aber es wird uns niemals gelingen, sie alle dazu zu bringen, dass sie ihr Verhalten ändern. Śāntideva vergleicht es damit, dass man nicht die ganze Welt mit Leder auskleiden kann, um nicht auf Dornen zu treten. Doch wenn man Lederschuhe an den Füßen trägt, dann ist es so, als sei die ganze Welt mit Leder überzogen.

Ähnlich ist es, wenn wir über Geduld verfügen. Sie hilft uns, angesichts von Provokationen durch andere nicht die Fassung zu verlieren, sondern zentriert zu bleiben und überlegt zu reagieren. Dazu müssen wir lernen, mit Enttäuschungen anders umzugehen als bisher, und uns bewusst machen, dass sich nicht alle Wünsche erfüllen lassen und dass auch die meisten unserer Ziele letztlich unbefriedigend sind.

Wenn wir das erkannt haben, können wir an dem arbeiten, was wir wirklich zum Leben brauchen: etwa liebevolle Beziehungen zu anderen Menschen, unsere eigene geistige Entwicklung und die damit verbundene Wertschätzung für uns selbst. Auf flüchtige Ersatzbefriedigungen werden wir dann leicht verzichten können. Dadurch verringert sich das Risiko, dass wir uns frustriert fühlen. Śāntideva sagt dazu: „Deshalb werde ich diesem Feind Hass die Nahrung entziehen, denn dieser Gegner hat keine andere Aufgabe, als mir zu schaden.“

VOM NUTZEN DER GEDULD

Die Folge wird sein, dass Menschen anfangen, uns zu schätzen und zu unterstützen, dass wir eine angenehme Ausstrahlung auf andere haben und letztlich den Frieden des Geistes finden werden – sowohl in diesem Leben und in religiöser Hinsicht als auch darüber hinaus. Stehen wir etwa morgens auf, ist es klug, den Geist bewusst in einen heiteren Zustand zu versetzen und mit Freude in den Tag zu gehen, anstatt schon von vornherein

Frustration und Missmut aufkommen zu lassen. So sind wir präventiv geschützt, falls widrige Umstände auftreten, und verlieren nicht so schnell das innere Gleichgewicht.

Wenn wir dagegen unter den Einfluss von Hass und Gewalt geraten, so wird das viele negative Folgen haben, über die wir reflektieren sollten. Śāntideva sagt dazu in Vers 3: „Wenn der Stachel des Hasses das Herz erfasst hat, erfährt das Denken keine Ruhe, erlangt weder Freude noch Glück, und der Mensch findet keinen Schlaf und keine Festigkeit.“ Im Gegensatz zu einem von Geduld geprägten Leben schafft uns der Hass schon auf Erden die Hölle. Wir verlieren unseren geistigen Frieden, unsere Gesundheit nimmt aufgrund unserer ständigen Anspannung Schaden, wir haben nicht einmal mehr Freude an der Nahrung und können kaum einschlafen – wir werden missmutig. Andere Menschen sind nicht gerne mit uns zusammen, es sei denn, sie profitierten von uns.

Ist unser eigener Geist voller Ärger, so werden wir auch auf Menschen von ähnlicher Natur treffen und immer wieder in Streitigkeiten hineingezogen werden. Der Hass verleiht uns lediglich eine blinde Kraft, die uns bei der Überwindung echter Widersacher nicht nutzen wird. Die Gewalt, die wir anwenden, wird die Gewalt anderer niemals überwinden können, sondern nur anwachsen lassen. Langfristig wird uns selbst nach dem Tode noch Leid erwarten, da der Hass gute karmische Anlagen zerstört, so wie ein Waldbrand die Bäume vernichtet.

So stellen wir uns also, unseres ursprünglich instabilen Geistes bewusst, in der Meditation eine schwierige Begegnung vor und kontemplieren die Vorteile der Geduld und die Nachteile des Hasses. Daraus wird eine große Wertschätzung für die Geduld entstehen als einer Kraft, die auch angesichts von konfliktträchtigen Situationen zentriert und ausgeglichen macht und deren Frieden keine äußeren Umstände stören können. Obwohl Menschen schwierig sein mögen, wird es von uns aus keine Antipathie mehr geben – und damit sind faktisch alle Feinde überwunden. Das hindert uns jedoch nicht, etwas gegen Schädiger oder leidverursachende Umstände zu unternehmen, doch es wird ohne Hass geschehen und deshalb wesentlich effektiver sein.

Angesichts von Schädigern können wir uns z.B. eine Person vorstellen, die uns verletzt hat, und dann darüber nachdenken, dass auch diese Person offenbar leidet und genauso unerfüllt in ihrer Suche nach Glück ist wie wir selber. Auch wenn wir ihr Verhalten missbilligen und versuchen, uns dagegen abzugrenzen und zu schützen, empfinden wir ihr gegenüber Mitgefühl, weil sie sich durch ihr Verhalten selbst weitere Leidensursachen schafft. Wir können uns verdeutlichen, dass diese Person sicher auch positive Seiten hat, und vielleicht haben wir sie ja auch durch unser eigenes Verhalten verletzt und mit unseren übertriebenen Ansprüchen zu dem Konflikt beigetragen. In jedem Fall gibt uns die Begegnung mit einem schwierigen Menschen die Möglichkeit, uns in der Geduld zu üben und uns damit weiterzuentwickeln. Die Meditation über die Geduld gegenüber Schädigern sollte präventiv erfolgen,

indem wir uns in einem friedlichen Umfeld innerlich dafür vorbereiten. Wenn wir bereits ärgerlich sind, ist es zu spät, dann haben wir keine Kontrolle mehr über das Geschehen.

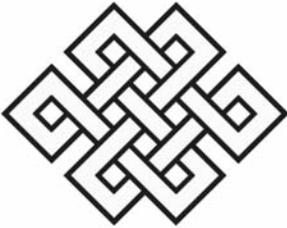
Wir können Geduld im Alltag auch außerhalb der Meditationssitzungen üben, indem wir auf kleinere Formen von Missbilligung, die wir erfahren, nicht gleich übertrieben heftig antworten, sondern uns z.B. einfach einmal zurückhalten und nichts sagen. Eventuell können wir sogar positiv auf so eine Situation reagieren. Damit nutzen wir sie, um unseren inneren Feinden – Unwissenheit und Egoismus – zu schaden. Dies wird uns langfristig sehr viel nützlicher sein, als wenn wir versuchen, uns in der Außenwelt in jeder Auseinandersetzung durchzusetzen. Diese Praxis nennt man im tibetischen Buddhismus Lojong, die Geistesumwandlung. Sie wird in den mystischen Überlieferungen aller Religionen gelehrt.

In der Meditation beobachten wir, welche dieser Überlegungen in unserem Geist dazu führt, dass wir uns vorstellen können, in Zukunft bei einem realen Konflikt ausgeglichener zu bleiben. Dabei entsteht ein innerer Raum der Freiheit, der viele Perspektiven eröffnet. Wir verbleiben ein wenig in diesem Zustand der Geduld und spüren, wie dadurch unsere inneren Kräfte wachsen. Dann neutralisieren wir unseren Geist, indem

wir noch ein wenig Atembetrachtung üben, und beenden unsere Meditationssitzung.

Wenn wir diese Gedanken regelmäßig hervorrufen, verinnerlichen wir sie, so dass uns die Kraft der Geduld auch im Alltag zur Verfügung steht. Dann werden wir auch anderen Menschen und sogar unseren Widersachern durch unser Vorbild oder unseren Ratschlag helfen können, ihren eigenen Hass zu überwinden. Auf diese Weise kann jeder von uns dazu beitragen, die Gewalt, die wir in der Welt beobachten, zu besänftigen und so eine sinnvolle Reaktion auf die gewaltsamen Ereignisse unserer Zeit zu finden.

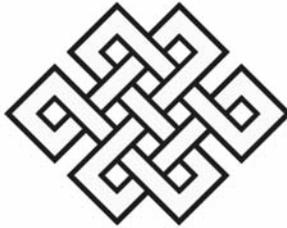
OLIVER PETERSEN, 1961 geboren, ist Lehrer des Buddhismus am Tibetischen Zentrum e.V., Hamburg. Zwischen 1983-1999 war er als buddhistischer Mönch und Schüler von Geshe Thubten Ngawang ordiniert. Heute leitet er Meditationsseminare und Studienkurse und ist als Referent, Übersetzer und im interreligiösen Dialog tätig. Petersen ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie und hat eine gestalttherapeutische Ausbildung.



Fachbuchhandlung

Tsongkang

Der Fachhandel für Tibet und Buddhismus



www.tsongkang.de