

Meditation zur Verringerung von Hass und Gewalt

Die Meldungen über Ausbrüche von Gewalt in verschiedenen Krisenherden der Weltpolitik erschüttern uns zutiefst. Viele Menschen fühlen sich angesichts dessen wie gelähmt und hoffnungslos. Sie können uns aber auch dazu bringen zu kontemplieren, wie es zu einem solchen menschlichen Verhalten kommen kann.

Aus buddhistischer Sicht etwa entsteht die Gewalt nicht aus:

- einem absoluten, abstrakten Bösen
- aber auch nicht aus der Allmacht eines höheren Wesens
- oder ist einfach dem Zufall überlassen.

Sie hat ihre konkreten Ursachen in uns allen und es stellt sich die Frage ob man diese überwinden kann.

Der Buddha erkannte die Verwirrungen von Hass und Gewalt als nicht zum eigentlichen Wesen des Geistes gehörend, so wie Wasser nicht von Natur aus verschmutzt ist. Wenn man also die entsprechenden Gegenmittel zur Reinigung anwendet kann man sie beseitigen. Da diese Gegenkräfte wie etwa Geduld und Liebe auf einem korrekten Verständnis der Realität und der menschlichen Beziehungen basieren sind sie letztlich stärker als alle Unwissenheit. Wenn man sich daran gewöhnt werden sie zu einer natürlichen und sogar mühelosen Charaktereigenschaft und jede Neigung zur Gewalt vergeht.

Der große indische Meister Shantideva geht in seinem berühmten Werk "Anleitung auf dem Weg zum Erwachen" im 6. Kapitel über die Geduld in Vers 7 auf die Wachstumsbedingungen des Hasses ein. Es heisst dort:

"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 spüren wir einmal selber einer Situation nach, die Ärger in uns entstehen lässt:

Schon bevor ein konkretes Objekt der Abneigung auftritt ist nach Shantideva ein Nährboden in uns vorhanden in einem Gefühl der grundsätzlichen Unerfülltheit. Wir wünschen uns eine gewisse herausgehobene Position und Anerkennung und meinen dazu auch materiellen Wohlstand und ein attraktives Äußeres zu benötigen. Wir fühlen uns unsicher und ängstlich und suchen mit Hilfe dieser Faktoren Befriedigung. Unser Geist ist ständig wie eine Art innere Stimme damit beschäftigt Wünsche hervorzubringen deren Erfüllung uns Zufriedenheit bringen soll.

Wenn es uns nicht gelingt Objekte unseres Verlangens zu bekommen sind wir zutiefst frustriert. Gelingt es uns, bemerken wir schon bald, dass wir uns immer noch unerfüllt fühlen und wir werden schon bald wieder neue Wünsche nach etwas noch Besseren und Grösseren hervorbringen.

Dieses Gefühl grundsätzlichen Leidens an der Unsicherheit und Unbefriedigung unserer Existenz versuchen wir in uns wahrzunehmen. In diesem Zustand sind wir wie eine Springpuppe in einer Schachtel, die sofort herausspringt, wenn man den Deckel abnimmt.

Nun stellen wir uns ein Ereignis vor, das zum Auslöser von Hass und Gewalt auch in unserem Leben werden kann. Mitten in unsere Sehnsucht nach Sicherheit und Befriedigung hinein erfolgt eine Provokation. Anstatt Lob erhalten wir Tadel, anstatt Gewinn machen wir Verlust, anstatt eines guten Rufes erleben wir Verschmähung. Diese Erfahrung löst in uns einen Schmerz aus als würde uns jemand eine Wunde zufügen. Wir möchten das in Zukunft auf jeden Fall vermeiden und es entsteht in uns eine Bereitschaft Mittel zu ergreifen um das Gewünschte auf jeden Fall zu bekommen und das Unerwünschte mit allen Mitteln von uns

abzuhalten. Wenn wir nun nicht über eine gewisse Geistesschulung verfügen wird es zu gewaltsamen Gedanken der Genugtuung am Leiden Anderer oder gar zu entsprechenden Handlungen der Rede und des Körpers kommen **mit dem Ziel die vermeintliche Ursache unseres Leidens in der Aussenwelt anzugreifen.**

Wir können aber als Menschen auch noch an diesem Punkt in einen Reflektionsprozess eintreten und eine andere Perspektive auf das Geschehen entwickeln und den Ausbruch von Gewalt verhindern und dagegen konstruktiv und kommunikativ reagieren. Diese Form der Reflektion gilt es zu üben. Das macht aus uns einen kultivierten und spirituellen Menschen. Dabei machen wir uns im Bewusstsein dieser 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 ist wie eine offene Wunde, die bei jeder Berührung schmerzen wird. Die anderen Menschen, die uns vielleicht anrempeln sind nicht die eigentliche Ursache unserer Schmerzen sondern nur die Auslöser für unsere leidhafte Erfahrung, da wir ja eine Wunde am Körper tragen. So wie es aber in grösseren Menschenmengen immer Berührungen geben wird ist es auch unvermeidbar, dass es Auslöser von Leiden in Form von Provokationen gibt. Zwar haben wir das Recht, andere Menschen auf eventuelles Fehlverhalten hinzuweisen, aber es wird uns niemals gelingen, dass alle darauf eingehen. Shantideva vergleicht es damit, dass man nicht die ganze Welt mit Leder auskleiden kann, wenn es Dornen gibt. Wenn man aber unter den Füßen ein wenig Leder in Form von Schuhen trägt kann man überall hingehen.

Ähnlich ist es, wenn wir über Geduld verfügen, dass wir angesichts von Provokationen durch andere nicht die Fassung verlieren müssen. Der Dalai Lama sagte einmal, dass wenn wir mit Bällen beworfen werden wir uns von diesen treffen lassen oder aber auch ihnen ausweichen oder sie sogar fangen können. Wir können in allen Umständen zentriert bleiben und sinnvoll reagieren um unsere Ziele zu erreichen. Dabei müssen wir aber lernen, anders mit Enttäuschungen umzugehen und uns deutlich machen, dass man sich nicht alle Wünsche erfüllen kann und die meisten unserer Ziele auch letztlich unbefriedigend sind. Dann können wir uns das holen, was wir wirklich zum Leben brauchen wie etwa liebevolle Beziehungen zu anderen Menschen, unsere eigene geistige Entwicklung und die damit verbundene Wertschätzung für uns selber. Auf Ersatzbefriedigungen werden wir dann leicht verzichten können und dadurch uns seltener frustriert fühlen. Shantideva sagt dazu:

*“Deshalb werde ich diesem Feind Hass die Nahrung entziehen,
denn dieser Gegner hat keine andere Aufgabe als mir zu schaden.“*

Die Folge wird sein, dass Menschen uns mögen und unterstützen, wir eine angenehme Ausstrahlung auf andere haben werden und letztlich den Frieden des Geistes finden werden, sowohl in diesem Leben und in religiöser Perspektive auch darüber hinaus. Bei Shantideva heisst es in Vers 9:

“Was auch immer an Widrigkeiten kommen mag; meine Heiterkeit werde ich nicht erschüttern lassen. Denn durch Unzufriedenheit werde ich das Gewünschte auch nicht erreichen, die heilsamen Anlagen aber gehen verloren.“

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 wir verlieren nicht so schnell das Gleichgewicht.

Wenn wir dagegen unter den Einfluss von Hass und Gewalt geraten, so wird das viele negative Folgen haben, über die wir reflektieren sollten. Shantideva 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.“

Und in Vers 5:

“Er bereitet seinen Freunden Sorge. Er will die Menschen mit Geschenken für sich einnehmen, aber man dankt es ihm nicht. Kurz, es gibt niemanden, der im Zustand von Zorn glücklich ist.“

Im genauen 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 und
- wir haben noch nicht einmal mehr Freude an der Nahrung und
- können kaum einschlafen.
- Andere Menschen sind nicht gerne mit uns zusammen wenn sie nicht gerade von uns profitieren können und
- wir bekommen ein negatives Erscheinungsbild.
- Ist unser eigener Geist voller Ärger so werden wir auch auf Menschen von ähnlicher Natur treffen und in viel Streit hinein gezogen werden.
- Um uns gegen andere durchzusetzen gehen wir unnötige Risiken ein und gefährden uns selbst.
- Der Hass gibt uns lediglich eine blinde Kraft, die uns bei der Überwindung echter Widersacher nicht nutzen wird.
- Die Gewalt wird die Gewalt anderer niemals überwinden können, sondern nur zunehmen lassen.
- Langfristig wird uns selbst nach dem Tod Leid erwarten, da der Hass gute karmische Anlagen zerstört wie ein Waldbrand die Bäume.

So kontemplieren wir also angesichts der Vorstellung einer schwierigen Begegnung und in dem Bewußtsein unseres ursprünglich instabilen Geistes in der Meditation 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 schwierigen Situationen zentriert und ausgeglichen macht und deren Frieden keine äußeren Umstände stören können. **Obwohl Menschen schwierig sein mögen wird es von uns aus keine Feindschaft mehr geben und damit sind faktisch alle Feinde überwunden.** Das hindert uns nicht daran etwas gegen Schädiger oder leidverursachende Umstände zu unternehmen, doch es wird ohne Hass geschehen und deshalb wesentlich effektiver sein.

Haben wir durch die Kontemplation der Natur von Geduld und Hass und deren Vor- und Nachteilen eine echte Wertschätzung für die Geduld erlangt, können wir dann im Einzelfall jeweils Betrachtungsweisen einnehmen, die die Kraft der Geduld fördern. Bei Shantideva wird auf der Grundlage der Lehren des Buddha die Geduld angesichts von Schädigern, von natürlichen Leiden wie etwa Krankheiten und bei der gelegentlich anstrengenden Dharmapraxis erwähnt.

Angesichts von Schädigern können wir uns wie oben erwähnt z.B. eine Person vorstellen, wie sie uns verletzt und dann darüber nachdenken, dass auch diese Person offenbar leidet und 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 gegenüber der Person Mitgefühl dafür, dass sie sich selber durch ihr Verhalten weitere Leidensursachen schafft. Wir können uns deutlich machen, dass diese Person sicher auch

positive Seiten hat und sie nicht so einseitig nur in bezug auf unsere eigenen kurzfristigen Interessen betrachten. Vielleicht haben wir auch mit unserem eigenen verletzenden Verhalten und unseren übertriebenen Ansprüchen zu dem Konflikt beigetragen. Eine Veränderung ist immer möglich, da jeder Mensch sich ständig wandelt. In jedem Fall gibt uns die Begegnung mit einer schwierigen Person die Möglichkeit uns in der Geduld zu üben und uns damit als Mensch weiterzuentwickeln.

Mit diesen Kontemplationen können wir uns auf eine Situation vorbereiten, in der unsere Geduld gefragt ist. Wenn wir bereits ärgerlich sind, ist es zu spät und wir haben keine Kontrolle mehr. Die Meditation über die Geduld gegenüber Schädigern sollte präventiv erfolgen indem wir uns in einem friedlichen Umfeld innerlich dafür vorbereiten.

Wir können im Alltag ausserhalb der Meditationssitzung auch üben, indem wir kleinere Formen der Missbilligung nicht gleich übertrieben heftig beantworten, sondern uns z.B. einmal einfach zurückhalten und nichts sagen und tun. Wir nutzen damit die Situation um unseren inneren Feind der Unwissenheit und des Egoismus zu schaden, was uns langfristig viel nützlicher sein wird als sich in der Aussenwelt in jeder Auseinandersetzung durchzusetzen. Diese Praxis nennt man im tibetischen Buddhismus "Lodschong", die Geistesumwandlung. Sie wird in den mystischen Überlieferungen aller Religionen gelehrt. In einem berühmten Text von Geshe Langri Thangpa in 8 Versen heisst es etwa in Vers 4 und 5:

"Ich werde mich darin üben, den Wesen von üblen Charakter, die mit karmischen Vergehen und schrecklichen Qualen beladen sind, zu begegnen wie einem kostbaren Schatz, der schwer zu finden ist und deshalb hochgeschätzt wird.

Wenn andere mich aus Missgunst beschimpfen, verleumden usw., also mir Unrecht tun, werde ich mich darin üben, die Demütigung anzunehmen und ihnen den Sieg anzubieten."

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. **Es entsteht dabei 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 uns regelmäßig an diese Gedanken gewöhnen wird uns diese Kraft der Geduld auch im Alltag zur Verfügung stehen. Es wird dann auch möglich sein, andere Menschen und sogar Widersacher durch unser Vorbild oder unseren Ratschlag darin anzuleiten ihren eigenen Hass zu überwinden. Wir verringern damit den Hass auf der Welt so wie das Wasser der Feuerwehr einen Brand löscht. Das ist aber nur denkbar wenn zunächst in unserem eigenen Geist mehr Frieden herrscht. In der Lebensgeschichte des Buddha wird diese Fähigkeit damit beschrieben, dass Pfeile des Hasses auf den Buddha abgeschossen wurden, während er unter dem Baum der Erleuchtung saß und diese durch die Kraft seiner Geduld und Liebe als Blumen herabregneten. In dieser Weise können auch wir dazu beitragen die Gewalt, die wir in der Welt beobachten können zu besänftigen und finden so eine sinnvolle Reaktion auf die gewaltsamen Ereignisse unserer Zeit.