

Die Vision von Bodhicitta

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Bodhicitta-Praxis

Zu Beginn ein Gedicht von Nyoshul Ken Rinpoche, dem tibetischen Dzog-chen Meister¹:

"Aus der grossen Vielfalt von Buddhas Belehrungen
ist die Bodhicitta-Motivation die Quintessenz.
Bodhicitta bietet den höchsten Schutz vor unheilsamen Tendenzen von Herz und Geist.
Bodhicitta wehrt das Leiden der schmerzvollen niedrigen Lebensbereiche ab.
Bodhicitta öffnet den höchsten Pfad der Befreiung.
Seit unzerstreut, seid unzerstreut, übt euch in Bodhicitta.
Täuscht euch nicht, täuscht euch nicht, übt euch in Bodhicitta
Irrt nicht, irrt nicht, übt euch in Bodhicitta"

Der tibetische Meister Ven. Geshe Rabten betonte oft:

“Der Erleuchtungsgeist (Bodhicitta) ist keine gewöhnliche Geisteshaltung, sondern eine Haltung der festen Entschlossenheit, vollständiges Erwachen, Buddhaschaft, zu verwirklichen, um die Bedürfnisse aller Lebewesen erfüllen zu können. Wenn diese Geisteshaltung ein- oder zweimal in uns entstanden ist, reicht das noch nicht, um von Erleuchtungsgeist (Bodhicitta) sprechen zu können. Dieser muss, als Resultat einer wiederholten Erfahrung dieser inneren Haltung, tief in uns verankert sein. Wenn uns diese Geisteshaltung, dank fortgesetzten Bemühen, wohlbekannt ist und spontan und natürlich in uns entsteht, dann ist es der eigentliche Erleuchtungsgeist (Bodhicitta), und die Person, die diese Haltung entwickelt und verwirklicht hat, ist ein(e) wahre(r) Bodhisattva.“²

Es gibt viele Mittel und Wege, unser Herz und unseren Geist in diese Richtung zu lenken; in Richtung einer der erhabensten Geisteshaltungen, die uns Menschen möglich ist. Es sind die folgenden Übungen:

- Reflexion über die Nachteile der Selbstzentriertheit und über die Vorteile des Altruismus.
- Reflexion über unsere Abhängigkeiten von den Lebewesen.
- Die Praxis der Brahmavihara.
- Reflexion über die Gleichheit zwischen sich und den Anderen.
- Sich an die Stelle anderer setzen.
- Sich täglich neu für Bodhicitta entschliessen: Rezitation der Verse.

Bodhicitta-Praxis ist, zusammen mit der Erkenntnis der Leerheit, *der* inspirierendste und erhabenste Aspekt der Dharmalehre. Hier werden einige der traditionellen Reflexionen präsentiert, die für uns Abendländer hilfreich sein können. Sie eignen sich gerade auch für die agnostischen (d.h.

¹ Nyoshul Khenpo & Surya Das, Natural Great Perfection, Snow Lion, page 142 + 143.

² Geshe Rabten, Treasure of Dharma, Tharpa Publications, London, p.187

‘ungläubigen’) Praktizierenden unter uns. Deshalb werden hier auch zwei Übungen ausgelassen. Es sind jene, die voraussetzen, dass man von Wiedergeburt überzeugt ist. Es ist für uns vielleicht am hilfreichsten, als erstes über die ‘Nachteile von Egoismus und Selbstzentriertheit’ und über die ‘Vorteile des Altruismus und der Nächstenliebe’ zu reflektieren, obschon ein solches Vorgehen untraditionell ist.

Die Nachteile einer selbstzentrierten Haltung

Selbstzentriertheit mobilisiert unsere unheilsamen inneren Eigenschaften dadurch, dass wir meist versuchen, das zu erlangen, was ‘ich’ mir wünsche, und das zu vermeiden, was ‘ich’ hasse oder befürchte. Das ist zwar ganz normal, aber auf diese Weise werden Verlangen und Gier, Ärger und Hass, Neid und Eifersucht ständig in uns gefördert und verstärkt.

Dies bewirkt, dass wir innerlich leiden, anstatt dass es uns die Erfahrung von Glück verschafft, die wir uns eigentlich wünschen – die man sich als Egoist ja eben wünscht. Dies ist *die* grundlegende, tragische Täuschung im Leben: In der Hoffnung, uns selber glücklich zu machen, tun wir immer wieder genau das, was uns Leiden schafft! Deshalb fragt sich Shantideva³, der grosse indische Bodhisattva und Poet:

“Wenn aus der Selbstzentriertheit, der Eigenliebe, alles Schädliche, alle Ängste und alles Leiden, entstehen, wozu brauche ich dann diesen bösen Dämon?”

Wie Selbstzentriertheit uns selbst (und auch anderen) Leiden schafft, können wir aus den folgenden Illustrationen ersehen.

Selbstzentriertheit ist wie eine chronische Krankheit mit zusätzlichen schmerzhaften Nebenwirkungen:

- Sie hindert uns, das Ziel der Befreiung, der Erleuchtung, der Erfüllung zu erreichen. Sie hindert uns daran, schon nur in diese Richtung zu gehen.
- Egoistische Selbstzentriertheit ist die Wurzel aller Schwierigkeiten, aller Leiden und Schmerzen, weil dadurch unheilsame innere Haltungen erzeugt und entsprechende äussere Handlungen begangen werden, welche leidvolle Ergebnisse verursachen.
- Selbstzentriertheit bewirkt genau das Gegenteil von dem, was wir uns im Leben wünschen.
- Durch die Macht der Gewohnheit schafft sie auch zukünftige leidvolle Erfahrungen für uns. Deshalb wird sie mit einer chronischen Krankheit verglichen. Man muss sich wirklich fragen, warum wir es immer und immer wieder fertig bringen, spontan und ganz natürlich diese unhilfreichste, ja schädlichste aller Geisteshaltungen einzunehmen.

Wir können den folgenden Vers rezitieren – am besten als regelmässige Praxis:

"Möge ich gesegnet sein, dass ich den Dämon der Selbstzentriertheit loswerden kann, indem ich ihn als schädlich erkenne und indem ich diese chronische Krankheit als die Ursache allen unerwünschten Leidens erkenne und durchschaue."

Wenn wir von den Nachteilen der Selbstzentriertheit hören, sind wir oft gleich besorgt: "Da wird mir alles Angenehme und Schöne weggenommen! Ich würde einfach völlig frustriert enden!" Genau das ist aber nicht gemeint und genau das ist nicht der Fall. Glück und Freude sind erhältlich – reichlich und in Fülle, aber wir müssen uns darüber klar werden, wie sie erreicht werden können und wie, und durch was, sie zerstört werden.

³ Shantideva: Mönch der Klosteruniversität Nalanda, berühmter indischer Poet und Bodhisattva des achten Jahrhunderts, Autor der Bodhicaryavatara (Eintritt in den Weg des Erwachens) und der Shikhasamuccaya (Sammlung der Regeln).

Es lohnt sich, an dieser Stelle sorgfältig die inneren Einwände zu beachten. Einwände die unser Geist bei solchen und ähnlichen Dharma-Unterweisungen immer mal wieder hervorbringt. Es sind Einwände wie zum Beispiel: "Wenn ich das, was ich am liebsten habe, weggeben würde, und erst noch an die Person, die ich am wenigsten mag; wäre ich da nicht einfach blöd?" Oder: "Schaut euch die Leute an, die wohlhabend sind und in unserer Gesellschaft am meisten respektiert werden: sie sind alle einigermassen intelligent oder schlau, ehrgeizig und auf Eigennutz bedacht. Wenn ich nicht in erster Linie für mich selbst schaue, werde ich es nicht sehr weit bringen in dieser Welt." Oder: "Wenn ich liebevoll wäre gegenüber jemandem der mich beschimpft und verleumdet, würde ich doch nur wie ein Narr dastehen."

Das ist tatsächlich so, das ist wahr - wenn wir nur oberflächlich hinsehen und *nicht* wirklich und radikal innere Freiheit und Glück suchen. Dharma, und besonders Bodhicitta, funktioniert eben nicht auf der Ebene der Ratgeber- und Selbsthilfe-Handbücher: "Wie kriege ich mehr, mit weniger Aufwand, zum günstigeren Preis."

Erinnert euch vielmehr an den Mann der sagte (wahrscheinlich nicht korrekt zitiert): "Wenn euch jemand auf die eine Wange schlägt, dann bietet ihm die andere dar." Oder: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst." Das ist radikal.

Die Vorteile des Altruismus und der Nächstenliebe

Als nächstes können wir uns nun dem Altruismus, der Nächstenliebe, zuwenden, um zu sehen und zu verstehen, wie diese Haltung genau jenes Glück und Wohlergehen schafft, das wir immer gesucht haben. Grundsätzlich gilt: Wenn wir um das Wohlergehen anderer besorgt sind, werden mächtige heilsame Qualitäten, wie Grosszügigkeit, Güte, Mitgefühl u. a. in uns gefördert. Deshalb werden wir, im Moment in dem diese Qualitäten präsent sind, Glück und Freude erfahren, jetzt und auch in der Zukunft, weil wir diese heilsamen Tendenzen in uns unterstützen und stärken. Man könnte dabei von der Logik des Mitgefühls sprechen. Die ist eben anders als der Irrtum des Eigennutzes. Für die anderen *das* tun, was wir möchten, dass sie für uns tun, schafft Glück. Und zwar genau dieses innere Glück, das wir uns so sehr wünschen. Karl Marx soll gesagt haben: "Die Erfahrung preist den als den Glücklichsten, der die meisten glücklich gemacht hat."⁴

Die Vorteile von Altruismus und Nächstenliebe, die Glück, Freude und Wohlergehen für uns und andere schaffen, sind folgende:

- Altruistische Nächstenliebe ist wie ein 'wunscherfüllendes Juwel' das die Wünsche aller Lebewesen erfüllt – ganz im Gegensatz zu einer chronischen Krankheit.
- Sie macht für uns und für die Anderen Glück, Harmonie und Freude möglich.
- Sie schafft mächtige positive Energien in und um uns herum. Menschen, wie zum Beispiel Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr., Mutter Theresa, oder der Dalai Lama, welche diese innere Haltung kultiviert haben, hatten und haben eine eindruckliche positive Wirkung auf ihre Umwelt.
- Unser Herz und Geist wird ruhiger, gesammelter, sanfter und offener.
- Wir werden von vielen respektiert, geschätzt und geliebt.
- Wir schaffen glückvolle Erfahrungen für die Zukunft, durch das Stärken positiver innerer Tendenzen oder, anders gesagt, durch heilsames Karma.

Shantideva betont:

⁴ Aus: Karl Marx, Betrachtung eines Jünglings bei der Wahl eines Berufes.

Wenn wir den Stand gewählt, in dem wir am meisten für die Menschheit wirken können, dann können uns Lasten nicht niederbeugen, weil sie nur Opfer für alle sind; dann genießen wir keine arme, eingeschränkte, egoistische Freude, sondern unser Glück gehört Millionen...

"Alle jene die innerlich leiden in dieser Welt, tun dies,
wegen ihrem Verlangen nach ihrem eigenen Glück
All jene, die glücklich sind in dieser Welt, sind es,
dank ihrem Wunsch, andere glücklich zu machen!

Was braucht man dazu noch zu sagen?
Die Kindischen arbeiten nur für ihren eigenen Vorteil.
Die Buddhas arbeiten zum Wohle der anderen;
Schaut euch nur den Unterschied an zwischen den beiden."

Wir können folgenden Vers täglich rezitieren:

*"Möge ich gesegnet sein, dass ich fähig bin, von Selbstzentriertheit zu Altruismus zu wechseln -
von Eigenliebe zu Nächstenliebe - mit einem Geist der unterscheiden kann zwischen den
Nachteilen des Eigennutzes und den heilsamen Taten der Erwachten zum Wohle aller Wesen."*

Unserer Abhängigkeit von anderen Lebewesen und ihre Güte und Bedeutsamkeit für uns

Wenn wir den vorhergehenden Punkt einigermaßen geklärt haben, können wir zur nächsten Reflexion gehen: Wir betrachten unsere vollständige Abhängigkeit von unserer Mutter, von unseren Eltern, unseren Lehrerinnen, Ärzten und Heilerinnen, von frühester Kindheit an: In vielfältiger Art haben sie uns genährt, geschützt, geliebt, gepflegt, geheilt, ausgebildet, belehrt... Wir standen in völliger Abhängigkeit von ihnen für Gesundheit, Bildung und Wissen, für Sprechen, Lesen und Schreiben und für viel anderes mehr.

Wir sind seit eh und je abhängig in Bezug auf Nahrungsmittel: Dafür braucht es Bauern die pflügen, säen, pflanzen und ernten. Dazu müssen Landwirtschafts-Maschinen verwendet werden. Diese wiederum müssen in Fabriken hergestellt werden. Dort braucht es Fachkräfte, Arbeiter und Arbeiterinnen aller Art. Auch muss das verarbeitete Metall zuerst gewonnen werden; in Gruben, unter harten und gefährlichen Bedingungen durch Grubenarbeiter und andere Schwerarbeiter. Wir sind abhängig in Bezug auf unsere Bekleidung: Dafür werden Materialien verwendet, wie zum Beispiel Baumwolle. Diese wird auf Plantagen gewonnen auf denen Menschen oft zu schlechten Bedingungen arbeiten müssen. Im weiteren braucht es die Fabrikation der Stoffe, das Färben, Weben, Entwerfen, Zuschneiden, Nähen und jede Menge anderer Fabrikarbeiten. Millionen von Menschen sind damit beschäftigt, in manchen Ländern auch Kinder –manchmal gar als Kinder-sklaven.

Wir brauchen Wolle von Schafen, Seide von Seidenraupen, Häute von Kühen und Kälbern. Manche Leute brauchen Leder von Füchsen, Nerzen oder Krokodilen. Zahllose Menschen und Tiere tragen so ziemlich zu allem bei, was wir brauchen, benötigen, besitzen und geniessen im Leben - früher, jetzt und in der Zukunft. Um zu überleben müssen sie dies tun, durch ihre Arbeit, durch ihr Bemühen, oft sogar auf Kosten ihres Lebens. Selbst mit der Tatsache, dass sie es ja meistens tun, um ihr Einkommen zu erarbeiten, oder weil sie gezwungen sind - oder gezwungen werden – es zu tun: Es sind trotzdem wir, die den Vorteil daraus ziehen.

Dies trifft vor allem für uns Menschen aus der westlichen Welt zu: Wir profitieren in so massiver Art und Weise von der Tatsache, dass zwei Drittel der Menschheit für ihr nacktes Überleben fast gratis schufteten müssen, was uns ermöglicht im Überfluss zu leben.

Anstatt diese Dinge als selbstverständlich zu nehmen, fangen wir an zu erwachen – zu einem Gefühl der Wertschätzung und Dankbarkeit für all diese Lebewesen, die unser Dasein, unser Wohlergehen und auch unseren Wohlstand direkt oder indirekt möglich machen. Diese Haltung ist an sich eine heilsame und glückliche Art zu sein. Dabei fühlen wir, dass wir die Güte aller zurückgeben möchten. Nicht dass wir bei jeder Person abwägen: "Wie viel Nutzen habe ich von diesem Mensch?" und "Wie viel sollte ich wohl zurückbezahlen?" Die adäquate Haltung ist viel offener und grosszügiger. Sie verlangt von uns ein Gewahrsein all der verschiedenen Situationen des Lebens. Und es braucht konsequentes Nachdenken und Kontemplieren, um unsere Perspektive wirklich ändern zu können. Wir müssen es versuchen, immer und immer wieder. So können wir hier mit dem folgenden Vers abschliessen:

"Möge ich gesegnet sein, mühelos Mitgefühl zu entwickeln – ähnlich der Güte einer Mutter für ihr einziges Kind - indem ich immer und immer wieder darüber nachdenke, wie all die Lebewesen gut zu mir waren."

Wir haben also die 'Nachteile des Egoismus und die Vorteile des Altruismus' betrachtet und 'unsere Abhängigkeit von anderen und ihre Güte und Bedeutsamkeit für uns'. Jetzt können wir den nächsten Schritt tun und die 'Gleichheit zwischen uns und anderen' betrachten.

Die Gleichheit zwischen uns und anderen

Dabei erkennen wir nicht nur unsere Abhängigkeit von der Arbeit, den Mühen, der Hilfe und der Güte, ja sogar dem Leben anderer, sondern beginnen auch zu sehen, wie sehr wir alle einander gleich sind, in unserem grundlegenden Wesen und unseren Bedürfnissen. Dazu sagt Shantideva:

"Andere erfahren Freud und Leid wie ich selbst.
Darum will ich sie beschützen, genau gleich wie ich mich selber beschütze.
Unsere Hände beschützen oder behandeln auch unsere Beine und Füsse
wenn sie in Gefahr sind oder wenn sie schmerzen,
obschon die Hände die Schmerzen der Füsse nicht fühlen."

In gleicher Weise helfen und beschützen wir andere, auch wenn wir ihren Schmerz nicht direkt, unmittelbar wahrnehmen und empfinden. Weil es ein und dasselbe Leben ist – in beiden Fällen. Deshalb stellt Shantideva die Frage:

"Wenn Glück und Freude von mir und von anderen gleichermaßen geschätzt wird;
was ist denn so besonderes an mir, dass ich mich selber schütze, und nicht die anderen?"

Gute Frage. Oder nicht? Es ist einzig die uralte Gewohnheit der Eigenliebe, des Egoismus, die uns im Alten verharren lässt, und es ist das Nicht-Verstehen der Tatsache, dass diese selbstzentrierte Haltung uns selbst schadet. Shantideva kontrastiert diese mit jener der Bodhisattvas, die sich wirklich um alle kümmern:

"Die Bodhisattvas erfahren ein überfliessendes Meer von Freude,
wenn die Lebewesen vom Leiden frei kommen.
Wozu also der Wunsch nach Befreiung von mir allein?"

Sehr hilfreich und transformierend sind die Übungen und Gedankengängen, welche hier vorgeschlagen werden. Genau wie mit den vorgängigen Reflexionen beziehen sich die Übungen auch hier auf Dinge, die eigentlich offensichtlich sind – oder sein sollten. Der wesentliche Punkt: Wir

müssen sie immer und immer wieder durchdenken und sie dann auch im 'wirklichen Leben' anwenden.

- Zuerst betrachten wir uns selber: Was ist unser tiefster Wunsch, unsere grösste Hoffnung und Triebkraft für all unser Tun? Wir möchten nicht leiden, keinen Schmerz und keine Krankheit erfahren, nicht hungern, Durst leiden, frieren oder vor Hitze verschmachten. Nicht einmal ein bisschen. Sicher möchten wir nicht frustriert werden, enttäuscht oder niedergeschlagen sein und möchten nicht gekränkt, respektlos oder lieblos behandelt werden.

- Vielmehr sind wir gerne gesund, vital und glücklich und schätzen es, von anderen respektiert, geliebt und geehrt zu werden. Wir lieben körperliches Entzücken und Wonne, gut und genug zu essen und zu trinken sowie Komfort und eine schöne Umgebung. Wir schätzen Freude und Heiterkeit, Glück und tiefen Frieden. Und egal wie glücklich wir schon sind noch ein bisschen mehr davon ist immer willkommen.

- Wie sieht das nun aus für andere Menschen, andere Lebewesen? Genau gleich wie für uns! Was ist ihr tiefster Wunsch, ihre grösste Hoffnung und Triebkraft für all ihr Tun? Sie möchten nicht leiden, keinen Schmerz und keine Krankheit erfahren, nicht hungern, Durst leiden, frieren oder vor Hitze verschmachten. Nicht einmal ein bisschen. Sicher möchten sie nicht frustriert werden, enttäuscht oder niedergeschlagen sein und möchten nicht gekränkt, respektlos oder lieblos behandelt werden.

- Vielmehr sind sie gerne gesund, vital und glücklich und schätzen es, von anderen respektiert, geehrt und geliebt zu werden. Sie lieben körperliches Entzücken und Wonne, gut und genug zu essen und zu trinken sowie Komfort und eine schöne Umgebung. Sie schätzen Freude und Heiterkeit, Glück und tiefen Frieden. Und egal wie glücklich sie schon sind noch ein bisschen mehr davon ist immer willkommen. All diese Punkte oft durchzudenken hat eine völlig andere Wirkung, als wenn wir einfach sagen würden: "Klar, wir wünschen uns alle dasselbe."

Die Brahmavihara-Meditationen

Was als Nächstes von grossem Nutzen sein kann, sind die Brahmavihara-Meditationen. Wir verbinden uns in Liebe und Zuneigung (*metta/maitry*) mit den Lebewesen. Dabei ist es wichtig, dass wir es mit den *verschiedensten Arten* von Lebewesen tun. Nämlich mit solchen die uns nahe stehen, mit solchen die uns gleichgültig sind, sowohl als auch mit solchen, die wir schwierig finden oder gar als unsere Feinde bezeichnen würden. So üben wir uns darin, alle – von den Nächsten bis zu den Fernsten, von uns selbst bis zu allen Wesen ohne Ausnahme – in unser Herz einzuschliessen. So kann sich ein Gefühl der Verbundenheit und des Eins-seins entwickeln.

Als nächstes öffnen wir uns in Mitgefühl (*karuna*) für den Schmerz und das Leiden der verschiedensten Lebewesen. Dann verbinden wir uns in wertschätzender Mitfreude (*mudita*), indem wir das Glück, die Freude und den Erfolg von Freund und Feind spüren. Und letztlich verbinden wir uns in Gelassenheit (*upekkha/upeksha*), willens und fähig, Freud und Leid zu empfinden, ohne davon aus dem inneren Gleichgewicht geworfen zu werden. Dies schafft ein Gefühl der Gleichwertigkeit: Alle Wesen liegen uns gleichermassen am Herzen.

Indem wir diese positiven Herzensqualitäten für alle Lebewesen kultivieren, seien sie geliebt, ungeliebt oder neutral, schaffen wir ein Gefühl der Gleichwertigkeit von Freunden und Feinden. Im traditionellen Zugang zur Bodhicitta-Praxis entspricht dies in etwa der ersten Übung, die wir hier

ausgelassen haben – eben der 'Gleichwertigkeit von Freund und Feind'. So können wir mit der Rezitation des folgenden Verses abschliessen⁵:

*"Möge ich gesegnet sein, zu helfen, Glück in anderen zu fördern,
denn es gibt keinen Unterschied zwischen ihnen und mir,
insofern, als wir alle nicht genug bekommen können von Glück und Freude
und wir alle nicht das geringste Leiden erfahren möchten."*

Austauschen von sich und anderen

Nun braucht es einen nicht mehr allzu grossen Schritt bis hin zum 'Austauschen von sich und Anderen'. Diese grundlegende, radikale Umkehr unsres gewohnheitsmässigen Denkens wird von Shantideva beschrieben⁶:

" 'Wenn ich dies fortgebe, was hab ich dann selber noch zu geniessen?'
Solches Selbst-Interesse ist dämonisch.
'Wenn ich dies für mich selbst brauche, was kann ich dann noch verschenken?'
Solche Grosszügigkeit ist göttlich."

Hier sollten wir folgendes beachten: Wenn wir uns etwas vormachen und uns zwingen so zu denken und zu fühlen, wir aber noch kein echtes Verständnis für den tatsächlichen Nutzen dieser Sichtweise entwickelt haben, kann es sein, dass wir uns frustriert und betrogen wiederfinden, anstatt in Offenheit und innerem Reichtum zu wachsen. Das 'Austauschen von sich selbst und anderen' sollte deshalb auf den vorausgegangenen Reflexionen und Verwirklichungen beruhen. Dann kann es sehr wirkungsvoll und befreiend sein.

Es gibt viele mögliche Kontemplationen. Hier ein paar Beispiele:

Wir können uns an die Stelle eines Angehörigen der Westmächte setzen, der sich bedroht fühlt von Moslems des nahen und mittleren Ostens, weil seine Landsleute oder gar sein Nächsten von Terroristen getötet wurden.

Und wir setzen uns an die Stelle der Moslems im nahen und mittleren Osten, die von den Westmächten und ihren Helfershelfern seit Jahrzehnten rücksichtslos ausgebeutet und manipuliert werden.

Wir setzen uns an die Stelle der Israelis, die sich bedroht fühlen von den Palästinensern, wegen den Terror-Anschlägen, bei denen ihre Nächsten und Verwandten ums Leben kamen.

Und wir setzen uns an die Stelle der Palästinenser, die von den Israelis seit über sechzig Jahren aufs rücksichtsloseste unterdrückt und ausgebeutet werden.

Wir setzen uns an die Stelle der Arbeiter und Angestellten, die sich von ihren Bossen ausgenutzt und missachtet fühlen.

Wir setzen uns an die Stelle der Arbeitgeber, die sich darum sorgen, ob der Betrieb die nächste Krise überleben wird und die nicht verstehen, warum die Angestellten nicht solidarischer sind.

Wir können uns an die Stelle der Schnecke setzen, die hart arbeitet, während sie sich auf unseren frischen Gartensalat zuschiebt.

Wir können uns an die Stelle der Mücke auf unserem Arm setzen, bevor die Hand zuschlägt, um sie zu töten.

⁵ Aus: Geshe Rabten, Preliminary Practice, LTWA, p.37 ff

⁶ Bodhicaryavatara 8.125

Wir können uns an die Stelle unserer Partnerin, bzw. unseres Partners setzen, auf den/die wir wütend mit zornigen Worten einreden.

Zahllos sind die Situationen auf die wir uns vorbereiten können. Wenn wir, durch die Anwendung der bisherigen Übungen, ein Gefühl der Gleichheit und der Verbundenheit mit anderen entwickelt haben, dann haben wir die – scheinbare – Trennlinie zwischen uns und den anderen überschritten. Ein wichtiger Punkt – auch hier wieder: In dieser Praxis brauchen wir ein solides Selbstwertgefühl und müssen in echtem Selbst-Respekt geerdet sein. Um das zu ermöglichen ist vor allem die Praxis der liebevollen Güte (metta) für sich selbst sehr hilfreich.

Es ist nicht weil wir uns um andere kümmern 'sollten' oder 'müssten', sondern weil wir die Nachteile der Selbstbezogenheit und die befreiende Offenheit des Altruismus wirklich erkannt und erfahren haben, dass wir uns zunehmend mehr um andere sorgen, als um uns selbst. Aus diesem weisen Verstehen und aus echtem Mitgefühl heraus rezitieren wir den folgenden Vers:

"Ich erkenne, dass Eigenliebe zu Leiden führt und dass es der Weg und die Art der Buddhas ist, andere mehr zu lieben als alles. Möge ich gesegnet sein, dass ich fähig bin, alles Leiden, alles unheilsame Karma und die Hemmnisse aller Lebewesen auf mich zu nehmen und ihnen all mein Glück und meine guten Qualitäten zu schenken."

Tong-len (Nehmen und Geben)

Es ist dieser Wunsch, der uns zur Praxis von Tong-len (Nehmen und Geben) führt. Dies ist eine Meditationsübung in der wir uns üben, das Leiden der anderen auf uns zu nehmen und ihnen unser Glück zu geben. Sie ist ein Juwel unter den vielen Meditationen der tibetischen Dharma-Traditionen. Es ist in Verbindung mit dem Einatmen, dass man sich vorstellt, das Leiden der Wesen auf sich zu nehmen. Und es ist mit dem Ausatmen, dass man sich vorstellt, ihnen sein eigenes Glück und seine Freude zu geben. Da diese Methode um einiges anders und komplexer ist, als was hier beschrieben werden kann, wird an dieser Stelle nicht mehr darüber gesagt. Es gibt gute Bücher und Kurse dazu.

Und nun nochmals eine Wiederholung eines wesentlichen Punktes: Manchmal bringen wir es fertig, diese inspirierenden Möglichkeiten des menschlichen Geistes und Herzens in ein Problem zu verwandeln, indem wir Gefühle des Nicht-Genügens, der Unzulänglichkeit und des Überfordertseins aufkommen lassen, um dann letztlich in Aversion und Ablehnung gegen Bodhicitta zu enden worauf wir oft nur noch den einen Ausweg sehen, nämlich uns einzureden diese Vision und Praxis sei übertrieben, unrealistisch und weltfremd. So zu denken wäre aber sehr schade. Bodhicitta muss ja nicht schon heute oder morgen verwirklicht sein. Aber jeder Schritt in dieser Richtung ist grossartig.

Der Besondere Wunsch (Lhag-sam)

Was nun entsteht, während man mit diesem Training fortfährt, wird der besondere Wunsch (lhag-sam) genannt. Hier erkennt man, dass all die grossartigen Meditationen wie Güte (metta/ maitry), Mitgefühl (karuna) oder 'Nehmen und Geben' (tong-len) eine äusserst transformierende Wirkung auf einem selbst haben, dass sie aber die Lebewesen nicht wirklich von ihrem Leiden zu befreien vermögen. Man erkennt, dass man, um von grösstem Nutzen für andere zu sein, die optimale Verwirklichung braucht – und das ist die eines Buddha, eines oder einer vollständig Erwachten. Diese Einsicht, nicht nur verstandesmässig, sondern aus tiefstem Herzen erlebt, ist der 'Besondere Wunsch' (Lhag-sam). Es ist aus diesem Wunsch heraus, dass Bodhicitta geboren wird:

"Möge ich das vollständige Erwachen eines Buddhas verwirklichen,
und für alle Lebewesen von grösstem Nutzen sein."

Es ist eine definitive Verschiebung der inneren Haltung, ein unerschütterlicher Entschluss, den man Bodhicitta (Erleuchtungsgeist) nennt. Das ist es, was wirklich gemeint ist mit einer Mahayana-Motivation. Es ist also viel mehr als das Etikett, das man für bestimmte Traditionen verwendet. Obschon Bodhicitta dem Mitgefühl entspringt und obschon das Mitgefühl die 'Lebenskraft' von Bodhicitta ist, ist Bodhicitta viel konsequenter und radikaler als Mitgefühl im üblichen Sinne. Sie ist die letztliche Konsequenz des Mitgefühls. Shantideva schrieb über Bodhicitta:

"Es ist die unübertreffliche Medizin, die Kur des Leidens der Welt.
Es ist der Baum, der Obdach bietet, für alle erschöpften Wesen,
taumelnd auf den Pfaden des bedingten Seins.
Es ist ein ausserordentlicher Juwel von Herz und Geist
und seine Geburt ist ein einzigartiges Wunder."

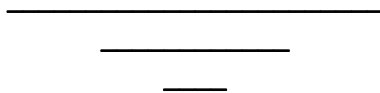
Aus dieser Motivation heraus entsteht der Wunsch, der Entschluss der Bodhisattvas der vor allem in manchen Zen-Traditionen rezitiert wird:

"Die Lebewesen sind zahllos: Ich werde helfen, sie zu befreien!
Die inneren Konflikte sind endlos: Ich werde sie beenden!
Die möglichen Erkenntnisse sind unermesslich: Ich werde sie verwirklichen!
Der Weg der Buddhas ist gross: Ich werde ihn bis zum Ende gehen!"

Shantideva gibt auch ein Bild der enthusiastischen Hingabe der Bodhisattvas; der Hingabe an das Wohlergehen aller Lebewesen:

"Um das Leiden der Wesen zu lindern,
(sogar um das Leiden eines einzigen Wesens zu lindern)
Tauchen Bodhisattvas begeistert in die tiefsten Höllen hinab,
So wie Wildgänse, wenn sie auf einem Lotusteich landen!"

Aktives Mitgefühl, Enthusiasmus und Hingabe an das Wohlergehen aller Wesen sind zur unaufhaltsamen Kraft auf dem Weg zur Heilung aller lebenden Wesen geworden.



Nachwort – Die Vervollkommnungen

Es ist Bodhicitta, welche dazu motiviert, den vollständigen Pfad zur Verwirklichung der Buddhachenschaft konsequent zu praktizieren. Zu diesem Zweck müssen vor allem die Vervollkommnungen (paramita) entwickelt werden. Dabei werden diese nicht mehr als Geistesqualitäten gesehen, die zu entwickeln wünschenswert und wertvoll ist, sondern sie sind das Herz der Praxis und werden im Sinne der Vervollkommnungen eines Buddhas kultiviert.

Es sind die im Mahayana bekannten sechs Paramitas. Fünf davon sind sogenannte 'Methoden' (upaya) und eine ist Erkenntnis oder 'Weisheit' (prajña). Die ersten fünf sind Grosszügigkeit (dana paramita), ethisches Verhalten (shila paramita), Geduld (kshanti paramita), enthusiastisches

Bemühen (virya paramita) und Sammlung (dhyana paramita). Die sechste ist eben Weisheit (prajña paramita).

In bestimmten Zusammenhängen ist von zehn Paramitas die Rede. Es sind, zusätzlich zu den sechs, Geschickte Mittel (upaya paramita), Entschlusskraft und Wunschgebete (pranidhana paramita), Kräfte (bala paramita) und Ursprüngliches Gewahrsein (jñana paramita).

Entsprechend der Theravada-Tradition praktizieren die Bodhisattas auf dem Weg zur Buddhaschaft die folgenden zehn Paramitas: Grosszügigkeit (dana paramita), ethisches Verhalten (sila paramita), Geduld (khanti paramita), Enthusiastisches Bemühen (viriya paramita), Abkehr (nekkhamma paramita), Weisheit (pañña paramita), Güte (metta paramita), Entschlusskraft (adhitthana paramita), Gelassenheit (upekkha paramita) und Wahrhaftigkeit (sacca paramita).

Welches immer auch die Qualitäten sind, die vervollkommen werden, grundsätzlich braucht es einerseits befreiende Weisheit, um das Wesen des Seins zutiefst zu durchschauen und zu verstehen und vollständige Befreiung zu erlangen, und andererseits braucht es die übrigen Paramita, um den Lebewesen von grösstmöglichem Nutzen sein zu können. So wie ein Vogel zwei Flügel braucht um zu fliegen, kultivieren Bodhisattvas die beiden Aspekte der Paramita, 'Befreiende Weisheit' und 'Geschickte Mittel', um vollständiges Erwachen, Buddhaschaft zu verwirklichen. So heisst es:⁷

"Weil sie vom Schlaf der Unwissenheit erwacht sind
Und ihr Geist sich vollkommen entfaltet hat,
sind sie vollkommen Erwachte."

"Alles für das Wohl der Wesen zu Tunde
ereignet sich mühelos,
frei von Vorstellungen
und spontan."



Avalokiteshvara – Das grosse Mitgefühl aller Buddhas

⁷ Gampopa, Der Kostbare Schmuck der Befreiung, (Übers.: Lama Tilmann Lhündrup), Theseus, 1996. S. 268.