

Hingabe und Mitgefühl

Die zwei Säulen des Tores zum Erwachen

Fred von Allmen

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.

Die zwei Säulen des Dharma-Tores

In den Dharma-Belehrungen wird oft von den zwei Säulen des Eingangstores zur Befreiung gesprochen. Die Qualitäten von Herz und Geist, die dieses Eingangstor bilden, sind vertrauensvolle Hingabe und grosses Mitgefühl, Bodhicitta.¹ Es handelt sich dabei um zwei verschiedene Arten und Weisen, in denen sich unser Herz-Geist öffnet, um innere Transformation möglich zu machen:

- Vertrauensvolle Hingabe ist eine Öffnung die unser eigenes Vertrauen in die Lehre, die Praxis und die Lehrenden betrifft.
- Grosses Mitgefühl ist eine Öffnung gegen aussen, ist Verbundenheit mit und Zuwendung für die Lebewesen.

Wenn eine dieser beiden Öffnungen oder Kanäle 'verstopft' ist, kann der innere Prozess der Transformation nicht stattfinden. Wenn sie aber in beide Richtungen durchlässig sind, dann kommen die spirituellen Energien der Hingabe und der Erkenntnis einerseits und des grosszügigen, aktiven Mitfühls und Helfens andererseits in Fluss.

Diese Funktionen sind vergleichbar mit einer Glühbirne, die zum Leuchten gebracht werden soll. Sie muss mit zwei elektrischen Drähten verbunden sein. Wenn bei einem der beiden ein Wackelkontakt vorhanden ist, wird der Strom nicht fließen und die Glühbirne wird nicht leuchten. Wenn der Strom aber ungehindert fließen kann, wird die Lampe aufleuchten. Tsoknyi Rinpoche schreibt:

“Tiefe Hingabe und grosses Mitgefühl sind die besten Mittel zur Verwirklichung des Erwachens.“

Hingabe - Die erste Säule des Dharma-Tores

Es ist wesentlich zu verstehen, dass damit nicht irgendeine Art von Hingabe und Vertrauen gemeint ist, wie Ur-Vertrauen, Gottvertrauen, Selbstvertrauen, blindes Vertrauen, Selbsthingabe, Hingabe an Genuss, Hingabe an eine Ideologie, an eine Religion oder ähnliches.

Vielmehr geht es um 'rechte Hingabe', das heisst angemessene, heilsame, weise Hingabe, welche für die Praxis des Erwachens unterstützend ist.

Es sind bestimmte, richtig verstandene Aspekte von Hingabe, die für unsere Praxis von grosser Bedeutung sind. Richtig verstandene und angewandte Hingabe ist nämlich eine der wesentlichsten

¹ Der Entschluss, zum Wohle aller Lebewesen die höchstmögliche Verwirklichung anzustreben.

Qualitäten einer wirkungsvollen spirituellen Praxis. Sie bedeutet tiefes Interesse, Begeisterung, Enthusiasmus, Inspiration, Ergriffenheit, Opferbereitschaft, Hingebung. Die Frage stellt sich: Wofür und an was?

Zuflucht

Ein Blick auf 'rechtes Vertrauen' Im Zusammenhang mit der sog. Zufluchtnahme kann die Frage klären: Rechtes oder richtig verstandenes Vertrauen wird definiert als 'Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha'. Es bedeutet aber nicht Zuflucht als religiöses Glaubensbekenntnis, sondern Vertrauen in das, was hilft, mit dem Dasein in Einklang zu kommen und in das, was Herz und Geist zu befreien vermag:

- Als erstes ist es die Qualität des Erwachens; des Aufwachens aus dem endlosen Verlorensein in unseren Gedanken, Gefühlen und Dramen, des Aufwachens zum Verständnis der Wirkung unseres Tuns auf uns selbst² und letztlich des Aufwachens aus Verblendung und Täuschung zur vollständigen Befreiung. Erwacht sein heisst wörtlich Buddha.
- Als zweites ist es das Erkennen und Verstehen der Wirklichkeit, des Lebens, so wie es tatsächlich ist; in seinen Gesetzmässigkeiten und in seiner wahren Natur. Also Vertrauen in die Wirklichkeit und in jene Lehren, Mittel und Methoden – ob buddhistisch oder nicht – die uns helfen, klar zu sehen und uns zu befreien. Vertrauen in Dharma ist die wesentlichste Zuflucht.
- Als Drittes ist es Vertrauen in jene, die vor uns auf dem Weg gegangen sind und eine sicht- und erkennbare innere Entwicklung und Wandlung verwirklicht haben. Und zwar nicht nur in ihren Belehrungen sichtbar, sondern – zumindest ein gutes Stück weit – auch in ihrem Verhalten. Idealerweise sind es jene, die bereits Befreiung erlangt haben. Das ist Vertrauen in Sangha.

Es ist diese Definition von rechtem Vertrauen, die auch für rechte Hingabe zutrifft. Tsoknyi Rinpoche nannte diese Art von Vertrauen und Hingabe 'Erleuchtungs-Virus'. Wenn wir davon infiziert werden entsteht weise Hingabe.

Letztendliche Zuflucht

Vertrauen und Hingabe an Buddha, Dharma und Sangha kann auch eine Zuflucht im letztendlichen Sinne sein. In der tibetischen Dzogchen-Tradition wird genau das praktiziert. Man nimmt Zuflucht oder man vertraut in die Natur des eigenen Geistes, nämlich

- in seine leere, nicht ergreifbare Essenz,
- in seine wahrnehmende Natur und
- in seine ungehinderte, mitfühlende Manifestation.

- Im ersten Aspekt richtet man sich vertrauensvoll auf die leere Natur des eigenen Geistes aus. Das bedeutet, dass wir Zuflucht nehmen in dem was am verlässlichsten ist im Leben, nämlich die Tatsache, dass nichts bleibend ist und dass nichts durch Ergreifen und Festhalten Sicherheit bieten kann. Wir sind in dem Masse frei, wie wir völlig in Frieden sein können, mit allem, was uns je noch passieren kann im diesem Leben.
- Der zweite Aspekt ist die Zuflucht in die wahrnehmende oder erscheinende Natur des Geistes. Es ist die relative Wirklichkeit des abhängigen Entstehens und Vergehens, das in gesetzmässiger Weise dieses Dasein ausmacht. einschliesslich des Verständnisses der Tatsache, dass unser Denken, Reden und Handeln wirkt, ob wir es merken oder nicht.

² Karma.

- Die dritte Zuflucht ist die Tatsache, dass der befreite Geist sich ungehindert, in mitfühlender Seinsweise manifestiert.

Auf diese drei Aspekte der Natur des Geistes richtet sich unsere Hingabe im letztendlichen Sinne.

Hingabe im Vajrayana

In Bezug auf das Gegenstand unserer Hingabe gibt es interessante Hinweise aus verschiedenen buddhistischen Traditionen:

Im tibetischen Vajrayana ist ein wichtiger Aspekt der Praxis das sog. 'Guru-Yoga', die 'Hingabe an den Lehrer, die Lehrerin'. In dieser Tradition beginnt man – nach Jahren der Praxis und des Überprüfens des eigenen Lehrers oder Lehrerin – sich für eine Person zu entscheiden, die man innerlich zu seinem Guru erhebt. Dann übt man sich darin diesen Lehrer, diese Lehrerin, jenseits aller Zweifel, als vollständig erwachten Buddha zu sehen.

Die Problematik, die daraus entstehen kann und es hier im Westen oft auch tut, ist unschwer zu erkennen: Blinder Glaube, Abhängigkeit oder gar Hörigkeit, Fundamentalismus, romantisch-naive Verehrung oder Vergötterung sind die immer wieder auftretenden Irrwege, auf denen man selbst intelligente Menschen finden kann. Darüber braucht hier aber nicht mehr gesagt zu werden.

Bedeutungsvoll sind jedoch die positiven Auswirkungen dieser Praxis. Indem man sich darin schult, Guru und Buddha als eins zu sehen, kann eine völlig andere Beziehung entstehen, als ob sich eine Art psychischer Kanal geöffnet hätte. In der Tradition spricht man von Segenswellen, die durch diesen Kanal fließen. Tsoknyi Rinpoche vergleicht diesen Prozess mit einer Bluetooth-Transmission von Handy zu Handy. Er betont: 'Hingabe und Segen sind der Saft der Praxis. Dadurch öffnen sich alle Poren und das Ego kann nicht mehr anhaften. Freude, Wertschätzung des Dharma, Fehlen von Misstrauen gegenüber sich selbst und Hingabe vertiefen sich. Wenn der Segen zu fließen beginnt schreitet man schnell fort auf dem Weg.

Segen funktioniert wie bei einer Satellitenschüssel: Diese ermöglicht den Empfang des Programms. Ohne Schüssel, kein Empfang. Der Segen der Buddhas und Bodhisattvas entspricht dem Satelliten-Sender. Das TV-Gerät entspricht den Praktizierenden. Hingabe und Vertrauen wirken gleich wie die Satellitenschüssel.'³

Wie Vertrauen und Hingabe wirken

Hier soll nicht versucht werden, jemanden zu überreden, mit diese Praxis zu beginnen. Aber eine winzige Kostprobe davon, was die Überzeugung, in der Gegenwart Buddhas zu sein, bewirken kann, zeigt vielleicht die folgende vorgestellte Übung, die Jack Kornfield zuweilen anleitet:

'Schliesst die Augen. Versetzt euch in eine schwierige Situation, die euch von jetzt oder von früher bekannt ist. Fragt euch: Seid ihr allein? Oder ist da noch jemand mit dabei? Und wo, in welcher Umgebung? Wie fühlt ihr euch? Was empfindet ihr im Körper? ...

Jetzt klopft es an der Türe. Jemand erscheint im Raum... Es ist eine weise Gestalt; der Buddha, Maria, Jesus, Tara oder ein Engel.

Dieses weise Gestalt sieht und erkennt eure schwierige Situation und bietet euch an, Platz zu tauschen, Rollen zu tauschen. Nach diesem Tausch beobachtet ihr: Wie verhält sie sich? Was sagt sie? Was tut sie, was tut sie nicht? Wie fühlt sich ihr Körper an? Wie reagieren die Menschen auf sie?

³ Drubwang Tsoknyi Rinpoche.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, sagt sie zum Abschied einige hilfreiche, unterstützende Worte und überreicht vielleicht ein Symbol. Ihr verabschiedet euch und öffnet nach einem Moment wieder die Augen.'

In der Präsenz eines Buddha, eines erleuchteten Wesens zu sein, kann uns tiefgründig beeinflussen.

Hingabe im Theravada

In der Theravada-Tradition ist die Praxis des Guru-Yoga nicht bekannt. Es gibt aber viele Hinweise auf die Richtung, in welche die Hingabe gelenkt werden sollte.

Im Pali-Kanon wird eine Begebenheit geschildert, bei der ein Mönch und Schüler Buddhas den Erleuchteten voller Hingabe endlos betrachtete und bewunderte. Dabei muss man sich vorstellen, dass der Buddha ein sehr beeindruckender Mensch gewesen sein muss, sowohl in seiner physischen Erscheinung wie auch in seiner Art des Seins, in seinem Wesen.

In seinem 'Siddharta'⁴ versuchte Hermann Hesse, die Erscheinung des Buddha in Worte zu fassen, wobei wir natürlich nicht wissen, er wirklich war.

" ... So wandelte der Buddha, trug das Gewand und setzte den Fuss, gleich wie alle seine Mönche. Aber sein Gesicht und sein Schritt, sein still gesenkter Blick, seine still herabhängende Hand sprach Friede, sprach Vollkommenheit, suchte nicht, ahmte nicht nach, atmete sanft in einer unverwelklichen Ruhe, in einem unverwelklichen Licht, einem unantastbaren Frieden. So wandelte Gotama der Stadt entgegen, um Almosen zu sammeln und die beiden Mönche erkannten ihn einzig an der Vollkommenheit seiner Ruhe, an der Stille seiner Gestalt, in welcher kein Suchen, kein Wollen, kein Nachahmen, kein Bemühen zu erkennen war, nur Licht und Frieden. Dieser Mann, dieser Buddha war wahrhaftig bis in die Gebärde seines letzten Fingers."

Der Buddha wusste wahrscheinlich um die Wirkung seiner Präsenz und Ausstrahlung. Er beobachtete den bewundernden Mönch und erklärte diesem, dass wenn er den Buddha so betrachte, er nicht wirklich den Buddha sehe. Wenn er den Dharma sehe, den Dharma verstehe und das Wesen der Wirklichkeit erkannt habe, dann sehe er wirklich den Buddha. Hier geht es also letztlich um Hingabe an die Praxis.

Mein tibetischer Lehrer Geshe Rabten, in dessen Tradition die Praxis der Hingabe an den Meister ganz zentral ist, betonte: Wenn ihr echte Hingabe an euren Lehrer habt, dann müsst ihr wirklich hören, was er zu sagen hat und vor allem: tatsächlich praktizieren, was er euch lehrt – mit grosser Hingabe. Alles andere ist bedeutungslos.

Dringlichkeit

Wie dringlich sollte die Hingabe sein?

Ein grosser Meister weilte am Ufer des Tsang-po Flusses. Eines Tages besuchte ihn ein Mönchs-Novize, warf sich vor ihm nieder und bat: "O grosser Lama, ich möchte von Euch die Lehren des Buddha erhalten." "Warum möchtest du das?" fragte der Meister. "Weil ich die Erleuchtung erlangen will." Der Meister fasste den jungen Mönch am Arm, schleifte ihn zum Fluss und drückte seinen Kopf unter Wasser. Als er den Jungen wieder auftauchen liess, dieser das Wasser ausgespuckt und sich erholt hatte, fragte ihn der Meister: "Was wolltest du am meisten, als ich dich unter Wasser hielt?" "Luft", antwortete der Novize. Worauf der Yogi ihn

⁴ Hermann Hesse, Siddhartha. Eine indische Dichtung, Suhrkamp.

mit dem folgenden Ratschlag fortschickte: “Kehre dorthin zurück wo du herkamst und kehre erst wieder zu mir zurück, wenn du Erleuchtung genau so willst, wie du vorhin Luft wolltest.“

Vielleicht geht's auch mit etwas weniger Drama. Aber dennoch: Ch'an Master Sheng-yen, der einst Beatenberg-Zentrum lehrte, wurde in einem Interview gefragt, ob es für westliche Menschen tatsächlich auch möglich sei, Erwachen, Erleuchtung zu erlangen. Er antwortete, dass Ost oder West nicht das Entscheidende sei, sondern wie sehr jemand wirklich das Erwachen realisieren wolle und sein Leben darauf ausgerichtet habe. Auch hier wieder: eine Frage der Hingabe.

Die Vipassana-Lehrerin Catherine Felder hat eine Illustration erwähnt, die ihr indischer Yogalehrer Dr. Jayadeva⁵ als Beispiele für Hingabe aufzeigte:

Man stelle sich eine geneigte Fläche vor, die aber nicht glatt ist, sondern allerlei Unebenheiten, Rillen, Mulden und Erhöhungen hat. Wenn man nun oben eine Kugel hingelegt, wird diese stecken bleiben oder nur langsam nach unten rollen – zum Ziel. Je stärker aber die Fläche nach unten geneigt ist, desto schneller wird die Kugel ans Ziel rollen. Rechte Hingabe entspricht der Neigung dieser Fläche. Je stärker die Neigung, bzw. je stärker die Hingabe, desto wirkungsvoller wird unsere Praxis, desto eher erreichen wir unsere Ziele.

Praxismöglichkeiten

Wie macht man den Neigungswinkel steiler? Was gibt uns diese Schubkraft? Wie entwickelt man Dharma-Hingabe? Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten dies zu tun – und beide sind hilfreich, beide brauchen wir:

- Die eine ist die Betrachtung von inneren Schwierigkeiten, Konflikten, Schmerz und Leiden, denen wir ausgesetzt sind, und von denen wir uns durch effektive Praxis mehr und mehr befreien können.
- Die andere ist die Betrachtung von Glück, Befreiung, Freude und Verbundenheit, die durch wirkungsvolle Praxis erreichbar sind und die Inspiration, die wir durch das Anhören von Belehrungen, das Lesen von anspornenden Texten, das Zusammensein mit praktizierenden Menschen und das Besuchen von inspirierenden Orten gewinnen können.

Umgekehrt sind die wirkungsvollsten Möglichkeiten, Hingabe an die Praxis zum Erlöschen zu bringen die folgenden, wohlbekannteren Verhaltensweisen: Wir verdrängen unser Leiden und machen uns glauben, wir hätten gar keine Schwierigkeiten, egal was das Leben an Krankheit, Trennung, Misserfolgen, Verlust und Tod noch bringen mag. Ferner lassen wir uns vor allem von Besitz, Wohlstand, Erfolg und ähnlichem inspirieren. Und wir vermeiden Belehrungen über den wahren Sinn des Lebens und den spirituellen Weg und verbringen unsere Zeit mit 'Nützlicherem'.

Andererseits sind wirkungsvolle Möglichkeiten uns für die Praxis anspornen zu lassen die folgenden Betrachtungen: Das Leiden in diesem Dasein wahrnehmen und anerkennen, in uns selbst, bei den anderen und bei allen Lebewesen. Regelmässig darüber nachdenken, wie wertvoll unsere gegenwärtige Situation ist, die uns ermöglicht, uns vom Leiden zu befreien. Oft darüber nachdenken, wie zerbrechlich und vergänglich diese ideale Situation ist. Und immer wieder über Glück, Freude, Weisheit und Verbundenheit reflektieren, die erwachten Menschen zu eigen sind.

⁵ Dr. Jayadeva Yogendra (1929–2018) was an Indian yoga guru, researcher, author, educator and president of The Yoga Institute in Bombay/Mumbai, the oldest organized yoga center in the world, founded by Yogendra in 1918.

Das ist es, was wir betrachten und praktizieren müssen, um Hingabe, diese eine Säule des Dharma-Tores, stark und stabil zu machen.

Grosses Mitgefühl und Bodhicitta - Die zweite Säule des Dharma-Tores

Was Mitgefühl ist, wissen wir alle – und haben es auch oft erfahren. Wenn ein Lebewesen Schmerz und Leiden erfährt und wir willens sind, für diesen Menschen da zu sein, wenn wir bereit sind, uns seinem Leiden zuzuwenden und dafür offen zu sein, dann entsteht Mitgefühl in uns ganz natürlich. Und wir tun was möglich ist, um das Leid zu lindern, den Schmerz zu heilen. Mitgefühl ist also der aufrichtige Wunsch, die Lebewesen von jeglicher Art von Leiden zu befreien. Eine heilsame, wunderbare Regung des Herzens und des Geistes. Ryokan drückt diesen Wunsch in einem Gedicht aus:

“Ach wäre doch meine Mönchsrobe weit genug
um all die leidenden Wesen
in dieser treibenden Welt
darin aufzunehmen.“

Bodhicitta, ein Sanskrit-Wort, das man als ‘Erleuchtungsgeist’ übersetzen kann, ist eine viel umfassendere und engagiertere Haltung von Herz und Geist: Es ist der feste Entschluss, in all unserem Tun und Sein das Wohlergehen aller Lebewesen in den Mittelpunkt unseres Interesses und unseres Lebens zu stellen. Wie Shantideva sagt:

“Möge ich in vielfacher Weise den Lebewesen von Nutzen sein, solange bis alle befreit sind.“⁶
Und er fährt fort: “Bodhicitta ist die beste Medizin
zur Heilung der Krankheit dieser Welt.
Sie ist wie ein Baum, der alle Wesen schützt,
die erschöpft umherirren auf den Pfaden dieses bedingten Seins.“

Bodhicitta

Es ist nicht einfach für uns, nachzuvollziehen wie es sein muss für einen Menschen Bodhicitta definitiv und unerschütterlich gefasst hat. Deshalb hier ein Auszug aus einem Text des tibetischen Lamas Dayab Kyabgön Rinpoche⁷:

“Wie müsste es wohl sein, ein strahlendes Bewusstsein entfaltet zu haben, das allem, was lebt, in unendlicher Liebe zugewandt ist? Ein Denken ohne Ausgrenzungen, ohne Verurteilung, ohne Diskriminierung; eine natürliche Seinsweise, die einzig in dem Wunsch besteht, in angemessener Weise allen Unterstützung zu gewähren?
Dem nachzuspüren ist nützlich, aber erst wenn wir unser Herz davon berühren lassen, können wir zuinnerst davon ergriffen werden und ein beglückendes, bewusstsein-ausweitendes, fast ehrfürchtiges Gefühl der Wertschätzung für die Grossartigkeit des Bodhicitta-Gedankens entwickeln. Sonst bleibt es nichts anderes als ein weit entferntes religiöses Ideal oder eine erschreckende moralische Forderung.

⁶ Shantideva, Bodhicaryavatara, 3. 21. und 3. 29.

⁷ Dayab Kyabgön Rinpoche, Auszug aus: Das Erleuchtungsbewusstsein, aus Bodhicitta - das Unmögliche wagen. Lotusblätter-Magazin 2/98,

Wenn wir aber unser Bewusstsein immer und immer wieder mit diesem herausragenden Bodhicitta-Gedanken vertraut machen, erfahren wir, wie er uns verändert, ausfüllt, mehr und mehr von uns Besitz ergreift. Wir fühlen unsere Fähigkeiten, unser Selbstvertrauen, unsere Kraft anwachsen und finden uns dabei heiter, gelassen, entspannt, glücklich und zu allem bereit, was an Aufgaben auf uns zukommen mag. Und unsere innere Bereitschaft, die wir ausstrahlen, bewirkt dann tatsächlich, dass immer mehr auf uns zukommt. Aber das macht nichts, denn dafür sind wir schliesslich da.

Wenn dieser Veränderungsprozess weitergeht, kommt irgendwann der Moment, wo unser Bewusstsein 'kippt'. In einer alle Grenzen überschreitenden Erfahrung, die sich jeder verbalen Beschreibung entzieht, wechselt es den Standpunkt und die Ausrichtung.

Der Mittelpunkt all unserer bisherigen Aktivitäten war die Konzentration auf die Bedürfnisse und das Wohlergehen unseres Ego. Nach diesem Kipp-Punkt ist zwar das Ego mit all seinen Ansprüchen immer noch vorhanden, es wird aber praktisch entmachtet, da nun die Liebe als handlungsbestimmende Kraft stärker ist als alles andere.

Die Sogwirkung der Ego-Zentriertheit erlischt in einem einzigen Augenblick des absichtslosen, sich von selbst ereignenden Loslassens, und zwar restlos und für immer. Grenzenlose Liebe, unendliches Mitgefühl, müheloses Annehmen aller Wesen und vollkommen natürliches Eingehen auf ihre jeweiligen Bedürfnisse und Nöte überfluten den Geist millionenfach verstärkt im Vergleich zu allem, was vorher da war. Mit dieser Erfahrung ist Bodhicitta erlangt, ist ein Bodhisattva geboren.“

So eindrücklich und inspirierend fühlt sich Bodhicitta offenbar an, wenn sie voll entwickelt ist. Es scheint dann offensichtlich, dass man mit einer solchen inneren Haltung bereits frei ist, auch wenn man die Kleshas, die Leiden-schaffenden, unheilsamen Täuschungen und Emotionen, noch nicht ganz überwunden hat. Es spielt dann einfach keine grosse Rolle mehr, wie es einem selbst geht, weil das Wohl aller so zentral geworden ist.

Jetzt wieder zurück auf den Boden unserer eigenen Wirklichkeit. Wir sind noch keine grossen Bodhisattvas, die Bodhicitta verwirklicht haben. Aber schon nur den Entschluss zu fassen, Bodhicitta kultivieren zu wollen, ist ein grosser Schritt in die richtige Richtung.

Es wird gesagt, dass so wie selbst ein Splitter eines Diamanten die Qualitäten eines Diamanten hat, und funkelt und leuchtet und strahlt, wenn er richtig geschliffen wird, so haben auch die ersten, vielleicht noch zögerlichen Gedanken an Bodhicitta bereits etwas von der Leuchtkraft, welche die voll entwickelte Bodhicitta hat. Shantideva schreibt:

“Die Absicht, zum Wohle aller zu wirken,
die meist nicht mal zu Gunsten des Eigeninteresses besteht,
ist ein ausserordentliches Juwel des Herzens
und ihre Geburt ist ein einzigartiges Wunder.“⁸

Absicht und Umsetzung

Man spricht von zwei Aspekten von Bodhicitta: Die Absicht und die Umsetzung.

Die Absicht bezieht sich auf den Wunsch und Entschluss, Bodhicitta zu verwirklichen. Die Umset-

⁸ Shantideva, Bodhicaryavatara, 1,25.

zung bezieht sich auf das eigentliche Praktizieren auf dem Pfad zu Bodhicitta und zum vollständigen Erwachen.

Der Entschluss den Weg der Bodhisattvas zu betreten fassen wir ein für allemal – aber dann müssen wir in ständig erneuern. Dabei ist es für manche von uns nicht so hilfreich, diesen Entschluss als Gelübde zu sehen. Die Gefahr besteht, dass wenn wir es schon ein paar Tage später brechen sollten, wir uns dann für den Rest des Lebens schuldig fühlen oder gar das Ganze wieder aufgeben. Besser ist ein ständig wieder erneuerter Entschluss, ohne ein vergleichendes Urteilen und Werten.

Hilfreich sind dabei das Rezitieren von Versen wie: “Möge ich vollständiges Erwachen erlangen zum Wohle aller Lebewesen“ und sich möglichst oft daran zu erinnern.

Die Kontemplationen

Es gibt es eine ganze Anzahl von Meditationen und Kontemplationen, die man systematisch und regelmässig praktizieren sollte, um diese wunderbare Geisteshaltung zu kultivieren. Hier sollen einige davon kurz erwähnt werden. Ausführlich behandelt werden sie in anderen Texten.⁹

- Die negativen Auswirkungen der Selbstzentriertheit (des Egoismus)
- Die positiven Auswirkungen des Altruismus (des Interesses an allen Lebewesen).
- Die innere Haltung, die alle Lebewesen als gleichwertig betrachtet.
- Sich an die Güte der eigenen Eltern und aller Lebewesen erinnern und sich dafür erkenntlich zeigen.
- Die Kontemplation über unsere Abhängigkeiten von den Lebewesen.
- Die Gleichheit zwischen sich und anderen
- Das Austauschen von sich und anderen
- Das Nehmen und Geben (Tong-len): Das Auf-sich-nehmen des Leidens der Lebewesen und das Weggeben unseres Glücks und Wohlergehens an die Lebewesen
- und anderes mehr.

Es würde den Rahmen dieses Textes bei weitem sprengen, all das ausführlich zu erläutern. Es gibt aber viele Quellen, Belehrungen und Kurse für jene, die mehr darüber lernen wollen. (Siehe bitte Fussnote.)

Der zweite Aspekt von Bodhicitta, die Umsetzung, bedeutet, dass wir uns tagein-tagaus darin üben, diese Haltung tatsächlich in unser Denken, Reden und Handeln zu integrieren.

Es bedeutet auch, dass wir die sog. Paramitas, die Vervollkommnungen, praktizieren, die im Geist eines vollständig erleuchteten Menschen zur Blüte gelangt sind. Es sind Qualitäten wie Grosszügigkeit, Ethik, Geduld, Enthusiastisches Bemühen, Meditation, Befreiende Weisheit und viele andere.

Die Paramitas

Hier eine kurze Beschreibung von sechs dieser Paramitas oder Vervollkommnungen, aus einem sogenannten tibetischen Lam-Rim-Text:

⁹ Siehe: Fred von Allmen, Die Vision von Bodhicitta und Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen, Eine altruistische, mitfühlende Grundmotivation entwickeln.

Grosszügigkeit (Dana-Paramita):

Zu geben, was wir haben, unseren Körper, unser Leben,
unsere Zeit, unser Wissen und unsere Liebe,
ohne Geber, Gabe oder Empfänger zu sehn,
heisst jenseits von Begrenzung und Trennung zu sein.

Ethisches Verhalten, Integrität, (Shila-Paramita):

So wie schöne Blumen viele Bienen anlocken,
zieht ethisches die Verhalten Lebewesen und die Buddhas an:
Mögen wir die Gleichheit allen Seins erkennen,
und die natürliche Harmonie des Verhaltens erfahren.

Geduldiges Annehmen (Kshanti-Paramita):

Wie die grosse Erde daliegt, offen zu empfangen und zu geben,
Sonne und Regen, Saat und Ernte und alles was steht, kriecht und fliegt,
annehmend, erlaubend und willens zu fühlen:
Möge das Tor unseres Herzens sich nie mehr verschliessen.

Enthusiastisches Bemühen (Virya-Paramita):

Mit den steten Gang des grossen Elefanten,
Mit dem unbeugsamen Mut der grossen Kriegerin,
Mit der Begeisterung der grossen Liebenden:
Mögen wir mit Freude lernen, wachsen und dienen.

Meditation (Dhyana-Paramita):

Wie der König der Adler in den Lüften schwebt,
majestätisch, gelassen, keine Spur hinterlassend:
Möge unser Geist gesammelt und heiter sein, klar und still.

Befreiende Weisheit (Prajña-Paramita):

Da alle Dinge durch Ursachen und Bedingungen entstehen,
Können sie nicht anders als von Natur aus leer sein.
Und genau weil sie leer sind in sich selbst,
erscheinen sie nach dem Gesetz der Bedingtheit.
Die Einheit von Erscheinung und Leere erkennend:
Mögen wir uns am Spiel des So-seins erfreuen.

Mögest wir uns über die Stufen des Bodhisattva-Weges entfalten
Und bald die Vollkommenheit der Buddhas erlangen:
Im Unfassbaren ruhend, Freiheit für sich selbst
Und freudvolles Wirken zum Wohle allen Lebens.

Die Anwendung

Der letzte Punkt betrifft die Frage, wie man diese Qualitäten kultiviert.

Ganz wesentlich ist es, die Bodhicitta-Kontemplationen zu üben.

Wenn wir uns auch in achtsamem Gewahrsein üben, legen wir einen wichtigen Grundstein.

Wenn wir tagaus, tagein in enthusiastischem Bemühen und Beständigkeit trainieren, schaffen wir

eine gute Grundlage für die Vervollkommnung von Ausdauer.
Wenn wir bereit sind, auch für schwierige Erfahrungen und schmerzhaft Gefühle offen zu sein, ohne gleich darauf zu reagieren, verstärken wir die Geduld
Wenn wir Sammlung üben, legen wir den Grundstein zur Vervollkommnung der Dhyana-Paramita.
Wenn wir bereit sind, auch für schwierige Erfahrungen und schmerzhaft Gefühle offen zu sein und zu bleiben, wird unser Herz mehr und mehr mit echtem Mitgefühl antworten. Zuerst für uns selber, dann zunehmend auch überall dort, wo wir mit Leiden in Berührung kommen.

Es ist die Motivation von Bodhicitta, welche Ansporn ist zum praktizieren der Vervollkommnungen, der Paramitas. Zum Abschluss der in vielen Mahayana-Traditionen bekannte 'Entschluss der Bodhisattvas'. Er ist sehr inspirierend und radikal und entspringt dem grossen Mitgefühl:

“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.“

Das wird uns in dem Masse gelingen, wie wir das Dharma-Tor mit seinen zwei Säulen aufbauen und festigen: Die Säule der vertrauensvollen Hingabe und die Säule des grossen Mitfühls von Bodhicitta.

