

## *Bodhicitta - zum Wohle aller Lebewesen*

Copyright by Edition Steinrich<sup>1</sup>  
Dieser Dharma-Text darf keinesfalls  
vervielfältigt, gehandelt oder verkauft werden.

*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.*<sup>2</sup>

Bodhicitta ist die innere Haltung eines Bodhisattvas, das heisst eines Lebewesens, das sich über unzählige Leben hin zur Buddhaschaft entwickelt und entfaltet, um bestmöglich zum Wohle aller Lebewesen wirken zu können. Dies ist eine unserer westlichen Denk- und Lebensart recht fremde Vorstellung; ein Ideal, das uns schon fast übertrieben erscheinen kann. Im buddhistischen Verständnis spiritueller Entwicklung ist dies aber die erstrebenswerteste innere Haltung. Nur sie wird der Wirklichkeit abhängigen Entstehens und gegenseitiger Verwobenheit allen Lebens gerecht, weil sie sich konsequent für das Wohlergehen aller Lebewesen einsetzt.

Diese innere Haltung kann durch geschickte Mittel geübt und aufgebaut werden. Zur Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta gibt es eine Anzahl Methoden der Kontemplation. Kontemplationen sind systematische Betrachtungen zu einem bestimmten Thema. Die Gedankengänge sind mehr oder weniger vorgegeben und müssen nachvollzogen und nachempfunden werden.

In mindestens zwei dieser Kontemplationen wird Verständnis und Akzeptieren von Karma und Wiedergeburt als selbstverständlich vorausgesetzt. Ich werde diese Betrachtungen auch hier so präsentieren. Dies mag aber bei einigen von uns Zweifel, Widerstand, ja Ablehnung hervorrufen. Aus diesem Grunde werde ich die Kontemplationen hier beschreiben, da sie im Gesamtbild dieses Meditationssystems sehr bedeutsam sind. Dabei ist es aber für uns nicht unerlässlich, sie tatsächlich alle zu üben. Dies bezieht sich vor allem auf die dritte und die vierte der hier vorgestellten Übungen, die 'Gleichwertigkeit von Freunden und Feinden' und das 'Sehen aller Lebewesen als unsere Mutter'.

Die hohen Ideale und Zielsetzungen, die hier präsentiert werden, können bei uns Menschen aus westlichen Kulturkreisen Konflikte und Zweifel auslösen. Die Frage der Machbarkeit einerseits, zu hohe Ansprüche und Leistungszwang andererseits können uns Schwierigkeiten bereiten. Darum ist es wichtig, diesen Vorstellungen mit besonderer Behutsamkeit zu begegnen.

Wir sollten dafür sorgen, dass sie vor allem als Inspiration und richtungsweisende Vorschläge - mit dem Ziel der inneren Wandlung - gesehen werden, damit sie nicht zu Konfliktstoff werden.

Traditionell werden die folgenden Kontemplationen geübt:

---

<sup>1</sup> Fred von Allmen, Mit Buddhas Augen sehen, Edition Steinrich, Berlin.

<sup>2</sup> Shantideva

- Gleichwertigkeit von Freunden und Feinden
- Alle Lebewesen als unsere Mutter sehen
- Sich der Güte der Mutter erinnern
- Die Güte der Mutter entgelten
- Gleichwertigkeit zwischen sich und anderen
- Negative Konsequenzen der Selbstzentriertheit
- Positive Auswirkungen des Altruismus
- Austauschen von selbst und anderen
- Nehmen und Geben (Tong-len)
- Der vorzügliche Wunsch
- Bodhicitta

Es könnte zweckmäßig sein, vor allem jene Kontemplationen zu betrachten, die für den Beginn des Weges am hilfreichsten sein können. Im folgenden werden deshalb in erster Linie diejenigen behandelt, die für unser westliches Denken und Fühlen am besten nachvollziehbar sind. Dabei habe ich auch die traditionelle Reihenfolge zum Teil geändert.

Anfänglich können wir uns für diese Praxis motivieren, indem wir uns immer wieder die negativen Auswirkungen des Egoismus auf uns selbst und andere vergegenwärtigen und anschließend über die positiven Auswirkungen des Altruismus, der uneigennütigen inneren Haltung zum Wohle aller reflektieren. Zu diesem Zweck stellen wir die folgenden Betrachtungen an:

### ***Die negativen Konsequenzen der Selbstzentriertheit***

Selbstzentriertheit ist vergleichbar mit einer chronischen Krankheit, die noch zusätzlich eine ganze Anzahl weiterer Leiden mit sich bringt. Er ist eine innere Haltung, die uns nicht nur verunmöglicht, unsere Ziele zu erreichen, sondern sogar schon daran hindert, uns in dieser Richtung zu entwickeln. Von den Lebewesen, die in schrecklichem Leid und Terror ihr Leben fristen, bis hinauf zu hoch entwickelten Yoginis und Bodhisattvas, immer ist es eine Form von grobem oder subtilem Egoismus, der sie von Erkenntnis und Befreiung trennt.

Selbstzentriertheit ist die Wurzel aller Mühsal und Schwierigkeiten. Im Grunde genommen erreichen wir immer das Gegenteil dessen, was wir uns von dieser Haltung erhoffen. Wir handeln aus egoistischen Motiven, weil wir glücklich sein möchten: ein berechtigter Wunsch und ein erstrebenswerter Zustand. Doch welche tragische Täuschung zu glauben, Egoismus könne uns echt glücklich machen.

Er macht uns nicht nur im Moment einer Handlung oder in einer bestimmten Situation unglücklich, sondern ist zusätzlich die Ursache endloser negativer Tendenzen in uns mit all deren unmittelbaren Ergebnissen, aber auch zukünftigen karmisch-leidvollen Auswirkungen.

Selbstzentriertheit ist immer die ungeschickteste aller Möglichkeiten. Es ist schwer verständlich, dass wir immer wieder spontan diese Haltung wählen.

### ***Die positiven Auswirkungen des Altruismus***

Was sind nun aber die positiven Auswirkungen des Altruismus? Wir reflektieren wie folgt: Wie Selbstzentriertheit mit einer chronischen Krankheit vergleichbar ist, lässt sich Altruismus als

wunscherfüllendes Juwel beschreiben; als legendären Edelstein, der die Kraft hat, alle Wünsche zu erfüllen.

Es ist die Haltung des Altruismus, und nur diese, die für uns und für alle Lebewesen Glück, Harmonie und Freiheit möglich macht. Sie ist das Elixier, das alles, was davon berührt wird, in Gold verwandelt.

Jede unserer Handlungen, die dem Altruismus entspringt, schafft mächtige, positive Energien in und um uns: Unser Geist wird ruhiger und konzentrierter.

Wir werden respektiert, geschätzt und geliebt. Wir schaffen innere Heiterkeit und Harmonie, bewirken heilsames Karma für unsere Zukunft und erfahren wachsende innere Freiheit.

Der tibetische Lama Thubten Yeshe drückte dies folgendermaßen aus:

"Wenn wir uns selber glücklich machen möchten,  
sollten wir Liebe und Mitgefühl üben.  
Wenn wir andere Lebewesen glücklich machen möchten,  
sollten wir Liebe und Mitgefühl üben."

Altruismus schafft auch Harmonie in seiner Umgebung. Er motiviert uns, tatsächlich das Wohlergehen aller Lebewesen anzustreben. Unsere Praxis wird offen und weit und führt zum eigentlichen Entschluss, unser Leben weitestmöglich zum Wohle aller einzusetzen.

Altruismus ist die Wurzel und die Ursache der Haltung der Bodhisattvas.

Shantideva, der große indische Bodhisattva und Poet des 8. Jahrhunderts, stellte fest, dass alle Freude dieser Welt ein Resultat des Wunsches ist, andere glücklich zu sehen, während alles Leid dieser Welt aus dem Verlangen entsteht, nur sich selber glücklich zu machen. Und in diesem Sinne fährt er fort:

"Was braucht man noch viel zu erklären?  
Die Kindischen arbeiten nur für ihren eigenen Vorteil,  
die Buddhas arbeiten zum Wohl der anderen;  
schaut euch nur den Unterschied an!"

Wenn wir diese Überlegungen und Erkenntnisse tatsächlich immer und immer wieder nachvollziehen, werden wir motiviert, unseren Egoismus fahren zu lassen, zugunsten einer Haltung des Altruismus – und letztlich von Bodhicitta.

### ***Gleichwertigkeit von Freunden und Feinden***

So wie wir für den Bau eines Hauses erst ein starkes Fundament erstellen müssen, braucht es auch für die Entwicklung von Bodhicitta eine solide Grundlage. Die folgende Kontemplation hat mit diesem Fundament zu tun.

Alle, die unserem Ich- oder Selbstgefühl zu helfen scheinen, ihm momentane Lust verschaffen, sind Freunde, sind 'meine' Kinder, 'meine' Partner, 'meine' Freunde, 'meine' Landsleute usw. Wir haften an ihnen mit Körper, Geist und Seele. Ohne zu zögern engagieren wir uns in unzähligen ungeschickten, negativen Handlungen zugunsten dieses Selbstgefühls oder zum Vorteil derer, die wir als 'auf unserer Seite' erleben.

Alle, die unserem Ich- oder Selbstgefühl zu schaden scheinen, ihm Leid verursachen, sind 'Feinde', 'Konkurrenten', 'Gegner' oder einfach 'Ungeliebte'. Ihnen bringen wir Unwillen entgegen, der einem ständig schwelenden Feuer ähnelt. Solche Aversion kann sich oft auch gegen Objekte oder Situationen richten, wie zum Beispiel das Wetter, den Verkehr oder den Staat.

Alle, die in keiner Beziehung zu unserem Ich- oder Selbstgefühl zu stehen scheinen, sind die 'uns Gleichgültigen', deren Wohl oder Leid uns egal ist.

Wir finden diese Haltung in uns selber und auch überall sonst im Leben; von ganzen Völkern bis zu winzigen Tieren. Sie ist in den Menschen, vom Säugling bis zum Greis, vorhanden.

Die folgende Kontemplation ist der Versuch, diese Haltung grundlegend zu verändern zu einer inneren Haltung, die alle Lebewesen als gleichwertig erfährt, sie gleichermaßen akzeptiert und damit das Fundament für das Haus von Bodhicitta legt. Dieses 'Ausebnen' des emotionalen Terrains bedeutet nicht einfach Gleichheit oder gar Gleichgültigkeit, sondern Gleichwertigkeit.

Wenn wir unzählige Leben seit anfangslosen Zeiten in Betracht ziehen, sehen wir, dass alle und jedes Lebewesen bereits in jeder möglichen Beziehung zu uns gestanden hat. In unzähligen anderen Leben standen unsere Feinde uns so nahe, dass unser Glück von ihnen abhing.

Aber selbst in diesem einen Leben können wir oft beobachten und erfahren, wie nicht nur Freunde oder gar Geliebte zu Feinden werden, sondern auch umgekehrt Feinde zu Freunden, manchmal gar innerhalb weniger Stunden oder Minuten.

Zusätzlich können wir uns klarmachen, dass die Leiden, die uns ein Feind zufügt, in Wirklichkeit das karmische Resultat unserer eigenen früheren negativen Handlungen sind. Wir können dem 'Feind' also nicht einmal die Schuld dafür zuschieben.

Das Umgekehrte trifft zu auf unsere guten Freunde. Sie waren unsere schlimmsten Feinde, haben uns unterdrückt, gekränkt, bestohlen, verletzt oder gar getötet. Bis zum Tag, wo wir vom Kreislauf von Geburt und Tod frei sein werden, wird dies auch immer wieder geschehen. Auch in diesem Leben, selbst innerhalb recht kurzer Zeitspannen geschieht es, dass Freunde unsere Feinde werden. Warum sollten wir also Freunde als besonders und besser als die anderen betrachten?

Diese Betrachtungen helfen uns, Projektionen des Feindbildes und damit unsere Aversionen loszulassen; die daran anschließenden Kontemplationen helfen uns, die Rosabrillen-Projektionen auf unsere Geliebten in ein realistisches Licht zu rücken und damit von unserem Anhaften loszukommen.

In gleicher Art und Weise können wir uns daran erinnern, dass all die unzähligen Fremden, die uns egal sind, deren Schmerz oder Wohlergehen uns unberührt lassen, uns in der Vergangenheit geholfen haben und das sicher einmal in der Zukunft wieder tun werden. Sogar jetzt braucht es manchmal nur ein paar Worte, um zu Menschen, die uns bislang egal waren, einen engen Kontakt zu knüpfen. Es ist also völlig unangemessen, diese zu vernachlässigen und zu ignorieren.

Es braucht konsequentes Üben dieser Sichtweise der Gleichwertigkeit, um sie zu unserer Haltung zu machen. Sie ist die Grundlage der weiteren Entwicklung.

***Alle Lebewesen als unsere Mutter sehen***

Die nächste Stufe besteht darin, alle Lebewesen als unsere Mutter zu sehen.

Auch diese Kontemplation hat, entsprechend der Tradition, das Prinzip der Wiedergeburt zur Voraussetzung. Natürlich ist sie wirkungsvoller, wenn wir davon überzeugt sind, dass wir tatsächlich seit anfangsloser Zeit durch die Runden von Geburt und Tod irren. Wem diese Vorstellung Schwierigkeiten bereitet, der kann diese Übung einfach ignorieren und sich auf die danach folgenden konzentrieren. Wichtig ist hier nicht das Annehmen von Dogmen, sondern die Entwicklung und Transformation des Geistes.

Wenn wir alle vergangenen Leben seit anfangsloser Zeit in Betracht ziehen, sehen wir, dass sämtliche Lebewesen zu gewissen Zeiten und in gewissen Formen unsere Mutter waren. Über diese Gegebenheit wird immer und immer wieder nachgedacht; solange bis man wirklich alle Lebewesen als Mutter sieht: Wenn wir unserer Mutter begegnen, erkennen wir sie sogleich als diese. Wenn wir irgendeinem Lebewesen begegnen und dieses sogleich als unsere Mutter erkennen, haben wir diese Stufe der Praxis vervollkommen.

Das bedeutet zum Beispiel, dass wir selbst ein Tier im selben positiven Licht sehen wie unsere eigene Mutter. In diesem Leben sind wir das Kind einer menschlichen Mutter, irgendwann in der Vergangenheit waren wir das Junge einer Tiermutter. Das Verhältnis ist dasselbe.

Eine Problematik, die hier für einige von uns entstehen kann, rührt davon her, dass wir vielleicht schwierige Beziehungen zu unserer Mutter, beziehungsweise zu unseren Eltern haben oder hatten. In diesem Falle können wir uns darüber klar werden, dass diese Übung nicht dazu da ist, aus Müttern irgendwelche selbstlosen Idealwesen zu machen, sondern dass es hier darum geht, den eigenen Geist zu verändern.

Vielleicht müssen wir diese Kontemplation unseren Gegebenheiten anpassen oder sie - falls sie sich auch nach einiger Auseinandersetzung als kontraproduktiv erweist, sogar weglassen.

Wenn uns diese Übung aber gelingt, können wir zwischen der Kontemplation über die Gleichwertigkeit aller Wesen und jener, in der wir alle Wesen als unsere Mutter sehen, bereits einen qualitativ großen Unterschied erkennen. Die erste Übung schafft inneren Frieden und Gleichgewicht, die zweite bewirkt ein Gefühl der Nähe und Verbundenheit.

### ***Sich an die Güte der Mutter und aller Lebewesen erinnern***

Als nächsten Schritt erinnern wir uns an die Güte der Mutter und aller Lebewesen. Es genügt nicht, alle Lebewesen als unsere Mutter zu sehen. Wir wollen uns auch an ihre Güte erinnern.

Am besten reflektieren wir zuerst über die Güte unserer eigenen Mutter: Während der Schwangerschaft war sie vorsichtig und rücksichtsvoll im Hinblick auf mich, das werdende Kind. Die Schmerzen der Geburt vergaß sie im nächsten Augenblick und erfreute sich an mir, als ob sie einen wertvollen Schatz gefunden hätte.

Als Säuglinge waren wir völlig hilflos. Wir konnten uns nicht fortbewegen und uns nichts beschaffen, was wir nötig hatten. Sie pflegte und ernährte uns. Dabei war ihre Liebe nicht eine Reaktion auf etwas, das wir für sie getan hatten, sondern einfach Ausdruck ihrer Liebe, ihres Mitgefühls für uns.

Beide Eltern gaben alles her, was nötig war, um unser Leben zu ermöglichen: finanziell und materiell wollten sie das Beste für uns, schenkten uns ihre Aufmerksamkeit und Zeit und gaben dabei viele ihrer persönlichen Interessen auf. Wenn Kinder in Gefahr sind, sind Eltern oft bereit, ihr Leben zu geben. Mein Vater zum Beispiel hat öfters betont, dass er ohne weiteres bereit wäre, eine

Niere zu spenden, falls meine nierenkranke Schwester eine solche brauchen würde.

Natürlich finden wir Eltern auch immer wieder mal sehr lästig, aber ihre Haltung war insgesamt doch meist geprägt durch Interesse an unserem Wohlergehen. Zwar können wir einwenden, dass sie nicht immer nur aus Liebe zu uns handelten; Tatsache ist aber, dass der Vorteil trotzdem unser war.

Was unsere Eltern für uns getan haben, ist ohnegleichen. Was sind unsere Möglichkeiten, uns erkenntlich zu zeigen? Falls es nicht oder nur teilweise die Mutter oder die Eltern waren, die für uns sorgten, können wir die entsprechende Person an ihre Stelle setzen.

Sollten sich diese Kontemplationen über unsere Eltern im obenerwähnten Sinne als kontraproduktiv erweisen, ist es am besten, die nachfolgenden Überlegungen anzuwenden.

### ***Unsere Abhängigkeit von allen Lebewesen***

In Tat und Wahrheit sind wir natürlich überhaupt völlig abhängig von allen Lebewesen, ob sie nun unsere Mütter waren oder nicht. Um der Erfahrung der Zusammengehörigkeit und Einheit aller Lebewesen näher zu kommen, können wir über unsere Abhängigkeit von ihnen und unsere Verbundenheit mit ihnen meditieren:

An alles und jedes, was wir im Leben brauchen, besitzen und genießen, haben unzählige Menschen und Tiere beigetragen; durch Arbeit, durch Anstrengung, oft sogar durch ihr Leben.

Wir leben ständig auf Kosten anderer. Wir sind ständig von ihrer Güte und ihrem Wohlwollen abhängig.

Wir üben uns in systematischer Kontemplation, wenden sie immer und immer wieder an und dehnen sie auf alle möglichen Dinge und Situationen in unserem Leben aus mit Beispielen, Vorstellungskraft und Phantasie. Überlegen wir einmal, was benötigt wird, um uns mit Trinkwasser zu versorgen: Es braucht frisches Quellwasser, Spezialisten und Arbeiter, die das Wasser fassen und, oft über weite Strecken, Rohre verlegen.

Es braucht Grubenarbeiter, um Eisenerz zu gewinnen, und Arbeiter, die Erz zu Eisen und dann zu Rohren verarbeiten, oder Menschen, die Kunststoffrohre fabrizieren. Vielleicht sind auch Filter- und Verteileranlagen und deren Herstellung und Bedienung notwendig.

Ferner braucht es Lastwagenfahrer für Transporte und Spengler für sanitäre Anlagen im Haus. Mit großer Selbstverständlichkeit öffnen wir bei uns zuhause den Wasserhahn - und sauberes Trinkwasser fließt.

Noch komplexer ist unsere Abhängigkeit von anderen bei der Ernährung: Um Brot, Gemüse oder Früchte auf dem Tisch zu haben, braucht es nicht nur Erde, Sonne, Wasser und Luft, sondern auch die Arbeit von Bauern, Bäuerinnen und Landarbeitern, von Müllern, Bäckern, Transporteurinnen, Händlern und Verkaufspersonal.

Es braucht Landmaschinen, Mühlen, Lastwagen, Backöfen sowie die Rohmaterialien; aber auch Ingenieure, Techniker, Managerinnen, Hersteller und Arbeiterinnen, um die Rohmaterialien zu gewinnen und Fabrikate zu konstruieren und herzustellen.

Wenn das Essen verzehrt und verdaut ist, verschwindet es via Klo aus unserem Blickfeld. Ist damit - in Bezug auf unsere Abhängigkeit von anderen - der Fall erledigt? Spengler installieren sanitäre Anlagen, Kanalisationssysteme müssen - unter der Erde - gebaut und unterhalten werden, Abwasserreinigungsanlagen mit den nötigen Einrichtungen und fachgerechter Bedienung sind

nötig, Klärschlamm muß entsorgt werden; auch hier endlose Ketten von Menschen, auf die wir für unseren Komfort und unser Wohlbefinden angewiesen sind.

Ganz ähnlich verhält es sich mit unserer Bekleidung: Meist unterbezahlte Arbeitskräfte, Männer, Frauen und Kinder, schuften auf den Baumwollplantagen der Dritten Welt. Fabrikarbeiterinnen stellen Stoffe aus Baumwolle, aus Schafwolle oder Kunstfaser her. Näherinnen, Schneiderinnen, Maschinen und deren Hersteller und Bedienungspersonal sind alle daran beteiligt, die Stoffe zu Kleidern zu verarbeiten.

Leder von Kühen, Pferden, Seehunden und unzähligen anderen Tieren wird gebraucht, um Schuhe, Gürtel, Mäntel und Hüte anzufertigen. Dabei ist Licht, Strom, Kraft und Energie notwendig aus Elektrizitätswerken, Kernkraftwerken oder aus Ölfeldern in fernen Ländern.

Auch hier: anfangslose, schier endlos verzweigte Ketten von Menschen und anderen Lebewesen, von deren Arbeit, deren Bemühen, ja deren Leben wir abhängig sind.

### ***Sich erkenntlich zeigen***

Für alles, was wir im Leben sind, brauchen und haben, sind wir ständig und ausnahmslos von der Arbeit anderer abhängig. Deshalb können wir ein Gefühl der Dankbarkeit und der Wertschätzung für sie entwickeln und uns überlegen, wie es möglich wäre, uns für ihre Güte erkenntlich zu zeigen, diese zu erwidern.

Da alle Lebewesen frei von Leid und glücklich sein möchten, wollen wir ihre Schwierigkeiten sehen und versuchen, sie davon zu befreien und ihnen zu dem verhelfen, was sie sich wünschen. Da wir klar erkannt haben, dass wir in mannigfaltigster Weise von ihnen abhängig sind, schließen wir sie alle mit ein.

Wir üben diese Kontemplation so lange, bis - aus Dankbarkeit - ein echter Wunsch, ja ein Bedürfnis entstanden ist, wirklich alles in unseren Möglichkeiten liegende zu tun, um ihre Güte zurückzuzahlen. Dies zu tun ist Bodhisattva-Praxis.

Unser üblicher Stil der Dharma-Praxis ist wie ein Sonnenstrahl, der durch eine Öffnung, ein Fenster, eintritt und einen dunklen Raum erhellt. Bodhisattva-Praxis ist wie Sonnenlicht, welches das ganze Land überflutet.

### ***Die Gleichheit zwischen uns und anderen***

Als nächsten Schritt erarbeiten wir die Gleichheit zwischen uns und anderen. Wir haben gesehen, wie sehr wir in unserer Existenz von allen Lebewesen abhängig sind. Wir sind uns des Wertes und der Güte aller Lebewesen bewusst geworden und möchten uns jetzt erkenntlich zeigen, unsere Wertschätzung ausdrücken.

Dabei ist es wichtig, dass wir klar anerkennen, wo wir im Moment in unserer Entwicklung wirklich stehen, ohne uns dabei zu bewerten und zu verurteilen. Falls nämlich kein echtes Gefühl der Dankbarkeit in uns da ist, wäre es sinnlos, ja ungeschickt, so zu tun, als ob eines da wäre. Es würde weder für uns noch für andere etwas bringen. Wenn das Gefühl aber wirklich spürbar vorhanden ist, gehen wir weiter zur nächsten Kontemplation; über die Gleichheit zwischen uns und anderen. Wir üben uns darin, uns in die Situation anderer zu versetzen. Der amerikanische Indianer Edwin Laughing Fox sagte:

"Grosser Geist, hilf mir, dass ich nie andere Menschen beurteile,  
bevor ich vierzehn Tage in ihren Mokassins gegangen bin."

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, deprimiert 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 geehrt, respektiert und geliebt zu werden. Wir haben gerne 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, deprimiert 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 geehrt, respektiert und geliebt zu werden. Sie haben gerne 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.

Wir sind alle den gleichen inneren Bedingungen unterworfen. Das ist Grund genug, sich um alle gleichviel zu kümmern. Wir sind nicht nur auf vielfältige Art und Weise abhängig von anderen Lebewesen, sondern tatsächlich ein eng verwobener Teil des einen Lebens. Die Vorstellung, ein Stück Leben zu sein, das nicht Bestandteil oder Anteil des ganzen Lebens ist, ist schlichtweg undenkbar.

Es ist eine tragische Fehlwahrnehmung, wenn wir glauben, uns allein, unabhängig von anderen, vom Rest des Lebens durch egoistische Haltungen und Taten glücklich machen zu können. Es gibt nur ein Leben, und das sind wir alle! Shantideva gibt dazu ein Beispiel:

Wenn unser Bein verwundet ist und schmerzt, ist es dann vielleicht so, dass unsere Hand diese Wunde nicht pflegen sollte, weil ja das Bein leidet und nicht die Hand?

Dies wäre absurd, weil wir ja als Lebewesen ein Ganzes sind. Deshalb ist es selbstverständlich, dass die Hand das Bein pflegt.

Ähnlich können wir uns fragen, ob es nicht so sei, dass wir uns nicht um das Leiden anderer Lebewesen zu kümmern brauchten, weil es ja sie seien, die litten, und nicht wir. Dies wäre aber genauso absurd, weil auch in diesem Fall das Leben ein Ganzes ist.

Durch wiederholte Kontemplation dieser Überlegungen vertieft sich allmählich die Erkenntnis und Erfahrung der Gleichheit zwischen uns und anderen.

### ***Austauschen von sich und anderen***

Aus dieser Erkenntnis beginnen wir mit dem Austauschen von sich und anderen. Wir haben nun die Gleichheit zwischen uns und anderen erkannt und erfahren. Es ist auch klar, dass nur eine echte altruistische Haltung in Richtung Bodhicitta führen kann. Darum gehen wir einen entscheidenden



Schritt weiter und üben uns darin, uns in die Situation anderer zu versetzen.

Zu Beginn ist es recht schwierig, dies ohne eine lebensnahe tatsächliche Situation zu tun. Um uns also für den Alltag, sozusagen den 'Ernstfall' vorzubereiten, üben wir uns, indem wir uns mögliche Situationen vorstellen.

Im folgenden einige Beispiele möglicher Kontemplationen:

Es ist Samstagabend, ich möchte möglichst rasch nach Hause und habe ein Taxi bestellt. "Zehn Minuten wird es dauern", wird mir gesagt. Nach dreissig Minuten ist noch niemand da. Ich möchte jetzt gerne zuhause sein. Ungeduldig, irritiert, ja verärgert fordere ich: "Die sollen sich bitte beeilen oder wenigstens korrekte Angaben machen..."

Für Sekunden setze ich mich nun an die Stelle der überarbeiteten Frau in der Taxizentrale. Für ein paar Sekunden an die Stelle des überforderten Taxifahrers, der Samstagabend arbeiten muß. Für ein paar Sekunden an die Stelle all der anderen Leute, die auch ein Taxi brauchen und auch endlich heimkommen möchten.

Die äussere Situation bleibt hier die gleiche, aber die innere Perspektive kann sich auf eindrückliche Art von ungeduldiger Verständnislosigkeit zu Mitgefühl verändern.

Oder wir können uns in die Situation der Direktorin einer chemischen Fabrik hinein fühlen, deren Produkte und Abwässer unsere Seen und Flüsse und unsere Luft vergiften: "Wenn wir's bis Ende Jahr nicht schaffen, endlich wieder schwarze Zahlen zu schreiben, bin ich geliefert. Und das wird knapp werden, selbst wenn wir bei der Betriebssicherheit, beim Personal und beim Umweltschutz bedeutende Abstriche machen."

Nicht, dass wir danach ihr fragwürdiges Tun akzeptieren müssen. Aber vielleicht können wir nun ihren Lebenskampf etwas besser nachfühlen.

Wenn wir Meinungsverschiedenheiten haben mit unserer Partnerin, können wir für einen Moment versuchen, uns in ihre Situation zu versetzen, ihre Ansichten und Gefühle zu den unseren zu machen. Gerade wenn eine Situation schon ziemlich verfahren ist, braucht es einen Moment des Innehaltens und Loslassens.

Oder man kann sich vorstellen, man sei ein Politiker der Art, die wir schwer oder gar nicht akzeptieren können: Mit seiner Konditionierung, seinem Hintergrund, seiner Sicht des Lebens, seinen Belastungen und den Erwartungen eines großen Teils seiner Wählerschaft oder seines Volkes. Auch hier geht es nicht darum, dass wir ihm bei den nächsten Wahlen unsere Stimme geben, aber vielleicht finden wir eine versöhnlichere innere Haltung, selbst wenn wir äußerlich gegen ihn auftreten müssen.

Hier erfahren wir nicht nur, dass andere genau so wichtig sind wie wir selber, sondern beginnen bereits zu erkennen, dass alles nicht nur vom Standpunkt der Praxis, sondern vom Standpunkt des ganzen Lebens aus sinnvoller wird, sobald wir es aus der Perspektive der anderen betrachten und erleben.

Shantideva empfiehlt hier eine etwas komplexe Vorgehensweise: ich setze mich an die Stelle eines anderen und betrachte mich dann mit der negativ wertenden Haltung, die ich sonst oft anderen entgegenbringe. Gleichzeitig überhäufe ich den anderen, der jetzt an meiner Stelle ist, mit jenem

Lob, das ich sonst mir selber vorbehalte<sup>3</sup>. Auf diese Vorgehensweise wollen wir aber hier nicht näher eingehen.

Die folgende Überlegung macht ebenfalls deutlich, wieviel wichtiger als wir selber doch die anderen Lebewesen sind: "Ich selber bin nur ein einziges Lebewesen, alle anderen - oder wir alle zusammen - sind ihrer unzählige."

Hier beginnt sich unsere Haltung dramatisch zu verändern. Nach dem ersten Schritt des Ausgleichens und dem Gefühl der Nähe und Verbundenheit wird nun die Trennungslinie zwischen uns und anderen überschritten. Mitfreude und Mitgefühl werden zu spontanen Regungen.

Wenn wir das 'Austauschen von sich selbst und anderen' praktizieren, ist es unerlässlich, über ein gesundes Selbstwertgefühl zu verfügen. Sonst besteht größte Gefahr, dass dieses, infolge hoher Ansprüche, untergraben wird und dadurch Leistungszwang und Minderwertigkeitsgefühle entstehen. Dies wiederum zwingt uns dann oft, bewusst oder unbewusst zu kompensieren, indem wir die 'zu hohen' Ideale abwerten, was uns wiederum etliche Schritte von unserem Ziel wegbringt.

### ***'Nehmen und Geben'***

Nach dem 'Austauschen von sich und anderen' üben wir uns als nächstes im 'Nehmen und Geben' (Tong-len), einer in der tibetischen Tradition viel gerühmten und häufig angewendete Methode. Wir beginnen damit, uns alle Lebewesen vorzustellen. Wir visualisieren sie wirklichkeitsnah und möglichst lebhaft im Raum vor uns. Sie leiden unter den verschiedensten Schwierigkeiten, Konflikten, Unannehmlichkeiten, Schmerzen und Leiden des Daseins.

Als Ausdruck unseres Mitgefühls erzeugen wir in uns den Wunsch, sie alle von Leiden zu befreien. Mit dem Einatmen visualisieren wir nun all ihr körperliches und emotionales Leiden, das wir in der Form von schwarzen Strahlen von den Lebewesen wegnehmen, worauf diese alle erleichtert und befreit sind.

Als nächstes realisieren wir, dass alle Lebewesen glücklich sein möchten, und erzeugen in uns Liebe und Freigebigkeit. Mit dem Ausatmen visualisieren wir all unser Glück, all unsere positiven Qualitäten und Tendenzen des Herzens und des Geistes als strahlend weißes Licht, das alle Lebewesen berührt und ihnen körperliche und seelische Freude gibt.

Wir haben das Leiden der anderen genommen und geben ihnen nun Glück und Freude.

In einer anspruchsvolleren Variante des 'Nehmens' stellen wir uns unsere eigene negative, egoistische Haltung als schwarzen Fleck in unserer Herzgegend vor und nehmen mit dem Einatmen alles Leiden der Lebewesen in Form von schwarzer Strahlung auf diesen schwarzen Fleck in uns. Alle Lebewesen sind erleichtert und befreit von allem Leiden, welches nun den schwarzen Fleck der egoistischen Haltung in uns zerstört.

Hier muß klar verstanden werden, dass wir die schwarze Strahlung nicht auf uns als Person, als Lebewesen nehmen, sondern auf unsere egoistische Haltung, welche dadurch zerstört wird. Die auf unserem jüdisch-christlichen Hintergrund beruhende Tendenz zu Schuldgefühlen und Mangel an

---

<sup>3</sup> Shantideva, A Guide to the Bodhisattvas Way of Life, Bodhicharyavatara.

Selbstwertgefühl kann bei dieser Übung destruktive Folgen haben, wenn der Wunsch, das Leiden anderer auf sich persönlich zu nehmen, als Bestrafung oder Bestätigung der eigenen Wertlosigkeit empfunden wird.

Tong-len umfasst eine ganze Anzahl von Variationen und Vervollkommnungen. Zum Beispiel können wir, ganz ähnlich wie oben, uns Lebewesen vorstellen, die hungrig sind, und dann, mit dem Einatmen, den Hunger in der Form von schwarzen Strahlen von ihnen nehmen. Anschließend visualisieren wir, dass wir ihnen, mit dem Ausatmen, alle Nahrung, die sie nötig haben und die sie sich wünschen, darbieten.

Als weitere Variante können wir uns vorstellen, dass wir mit dem Einatmen ihre Leiden erschaffende Unwissenheit von ihnen nehmen und ihnen, mit dem Ausatmen, befreiende Erkenntnis und Weisheit geben.

‘Tong-len’, die Meditation des Nehmens und Gebens, erzeugt den Wunsch und Willen zu direktem, altruistischem Engagement. Diese anspruchsvolle Praxis, die viel Übung verlangt, ist außerordentlich stark und wirkungsvoll.

### ***Der ‘höchste Gedanke’***

Die nächste Stufe ist der vorzügliche Wunsch oder der ‘höchste Gedanke’. Wir sehen, dass es vollständig erleuchtete Buddhas sind, die optimal zum Wohl aller Lebewesen wirken können. Und wir erkennen, dass es an uns liegt, Buddha zu werden, um allen Lebewesen zur Befreiung zu verhelfen.

Hier könnte man einwenden: der Glaube, es liege an uns persönlich, alle Lebewesen zu befreien, sei Ausdruck von Einbildung und Größenwahn. An diesem Punkt der Praxis ist man nun aber in seiner Entwicklung eindeutig über solch ichbezogene Sichtweisen und Identifikationen hinausgewachsen und hat sämtliche Besorgnisse um die eigene Person hinter sich gelassen. Wenn das aber noch nicht der Fall ist, fühlt man sich hier tatsächlich überfordert; in diesem Falle sollte man sich vorerst noch an einfacheren Methoden üben. Hier bewegen wir uns tatsächlich auf einem sehr anspruchsvollen Niveau. Der ‘höchste Gedanke’ oder ‘vorzügliche Wunsch’ ist der folgende:

Wir erkennen, dass es an uns liegt, den Lebewesen zu helfen. Wir sehen klar, dass gute Gedanken und Übungen wie jene der Metta- und Karuna- Meditation zwar essentiell und zutiefst transformierend sind, aber trotzdem nicht genügen, die Situation der Lebewesen wirklich zu verbessern. Auch beeindruckende Visualisationsübungen wie Tong-len sind zwar wirkungsvoll für unsere eigene Entwicklung, werden aber das Leiden der Lebewesen nicht tatsächlich lindern. Es wird uns klar, dass wir aktiv Verantwortung übernehmen müssen. Da wir selber die Güte der Lebewesen empfangen haben, wieso sollten wir es anderen überlassen, sich erkenntlich zu zeigen? Es ist unsere Aufgabe!

Dazu fehlt uns aber wirkliche befreiende Erkenntnis und Kraft. Es sind die vollständig befreiten und verwirklichten Lebewesen, also die Buddhas, die über die besten Möglichkeiten verfügen, den Lebewesen wirkungsvoll während endlosen Zeiten zu helfen. Deshalb wird die vollständige Erleuchtung der Buddhaschaft, diese Stufe höchster Verwirklichung, für uns definitiv und endgültig

zu Richtung und Ziel.

Dieser 'vorzügliche Wunsch' ist fern von jeglichem eigennützigem Interesse; vielmehr entspringt er tiefstem Mitgefühl, Verbundenheit und Einheit mit allem Leben. Es ist aus diesem Wunsch, dass Bodhicitta erwacht!

### ***Bodhicitta***

Dies ist die Geburt eines Bodhisattvas, eines Lebewesens, in welchem der tiefe Wunsch voll zur Blüte gelangt ist, die vollständige Erleuchtung und Vollkommenheit eines Buddha zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Das ist es, was im besten Sinne der Mahayana-Tradition mit der Bezeichnung Bodhisattva gemeint ist. Dazu schrieb Shantideva:

"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, diese Motivation und Absicht, allen Lebewesen zu helfen,  
ist ein außergewöhnliches Juwel des Herzens und des Geistes.  
Und ihre Geburt ist ein einzigartiges Wunder."

Und dies ist der innigste Wunsch der Bodhisattvas:

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

Shantideva gibt uns ein Bild von der radikalen Hingabe eines Bodhisattvas an die zahllosen leidenden Wesen:

"Weil Bodhisattvas sich daran erfreuen, die Leiden der Wesen zu lindern,  
steigen sie, selbst zum Segen eines einzigen, in die qualvollste Hölle hinab,  
so wie Wildgänse in das kühle Wasser eines lieblichen Lotusteichs tauchen!"

Mitgefühl, Begeisterung und Hingabe ans Wohlergehen der Lebewesen sind zur überwältigenden Kraft geworden auf dem Weg zur Heilung und Befreiung allen Lebens in dieser Welt.