

Du bist (wie) ich – den Horizont von Geist-Herz weiten und mitfühlend handeln

Was können wir als Einzelne beitragen für eine bessere Welt? In den buddhistischen Schulungen finden wir hierzu wirksame Meditationstechniken, tiefgehende Überlegungen und alltagstaugliche Anleitungen zum konkreten ethischen Handeln. Zum Einen helfen diese Methoden, uns selbst immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dadurch entwickeln wir die innere Stärke und Fähigkeit, uns für die lebendige Umwelt freundlich und in Güte zu öffnen und uns aktiv für diese einzusetzen. Desweiteren gibt es Anleitungen für das „Entlernen“ ungünstiger Gewohnheiten sowie für die Gewöhnung an förderliche Haltungen und Handlungen, die ganz unmittelbar positive Auswirkungen auf Andere und die Gemeinschaft haben.

Wir sprechen hier von langwierigen Prozessen, die Entschlossenheit, Geduld (mit sich und Anderen) und Humor erfordern. Doch schon in der Phase des Übens können die Früchte zum Wohle Aller eingesetzt werden. Im Folgenden sollen einige solcher Methoden und Techniken angesprochen werden. ⁱ

Was ich nicht bin

Die persönliche Balance immer wieder zu suchen, geschieht in der möglichst täglichen Meditationsübung. Besonders tiefgehend sind stille Meditationstechniken, die nicht nur die Konzentration fördern, sondern Raum lassen für alles, was in uns auftaucht. ⁱⁱ

In einer solchen Meditationssitzung lassen wir vertrauensvoll in die Weite um uns herum los und öffnen uns. Die Aufmerksamkeit liegt entspannt auf dem Atem. Früher oder später werden allerdings Gedanken auftauchen: Erinnerungen, die mit Emotionen verknüpft sind, Zukunftspläne – verbunden mit Ängsten und Hoffnungen, Tagträumereien etc. Die Anleitung ist dann, sich all diesen vermeintlichen Ablenkungen in der Meditation freundlich zuzuwenden – ohne sich auf die Inhalte einzulassen – und sie dann einfach gehen zu lassen. Eines von vielen Bildern dafür ist, dass Gedanken wie Wolken am Himmel sind, die einfach vorbeiziehen.

Auf diese Weise üben wir uns darin, uns nicht mit den auftauchenden Gedanken und Emotionen zu identifizieren. Denn genau das tun wir gemeinhin, und zwar mit weitreichenden und schlimmen Folgen: Blitzschnell findet eine Identifikation dessen, was in mir auftaucht, als „ich“, und „mein“ statt, die sich dann als geistiges und emotionales Konstrukt verfestigt und erstarrt, verbunden mit einer Abgrenzung gegenüber dem, was man als „das Andere“ erlebt: andere Menschen mit anderen Meinungen, andere Lebewesen, der Welt als Ganzer.

Je öfter es mir also gelingt, in der Meditation das, was auftaucht, als „bloßer Gedanke“ zu durchschauen und mich nicht damit zu identifizieren, desto mehr löst sich meine innere Starrheit, Verbissenheit und geistige Enge auf und desto eher erkenne ich meine Gedanken und Emotionen als etwas Fließendes. Dennoch kann ich weiterhin im Austausch mit Anderen meine Meinung vertreten. Doch nun bin ich zugänglicher für sachliche Argumente und eher bereit, wirklich zuzuhören und auf andere einzugehen.

Mithilfe solcher – zunächst simplen wirkenden - Meditationstechniken lassen sich noch viele weitere Phänomene und Wirkungsweisen von Geist-Herz erkunden, deren Relevanz weit über das persönliche Erleben hinausgeht. Ein zentraler Punkt ist, zu bemerken, wie wir in uns auftauchende Gedanken, Emotionen oder Wahrnehmung sofort einteilen in „angenehm“, „unangenehm“ und „weder angenehm noch unangenehm“ bzw. „neutral“. Dies sind die drei großen Schubladen, in die wir alles stecken.

Drei Schubladen und drei Geistesgifte erkennen

Leider gibt es in uns die zunächst unbewusste Tendenz, diese drei Kategorien mit den drei so genannten „Wurzelgiften“ – Gier, Hass und Verblendung bzw. Ignoranz – zu verknüpfen: Angenehmes wollen wir erlangen und festhalten, was mit Gier, Anhaftung und Geiz verbunden ist. Unangenehmes wollen wir von uns fern halten, notfalls wegstoßen oder sogar vernichten, was mit Ungeduld und Aggression, zuweilen sogar mit Hass und Gewalt einhergeht. Was weder angenehm noch unangenehm ist, beachten wir nicht weiter; es ist uns gleichgültig.

Im ersten Schritt geht es darum, dieses Einordnen überhaupt zu bemerken. In einer ruhigen Minute außerhalb der Meditation können wir uns außerdem vergegenwärtigen, wie sich unsere Kriterien im Laufe unseres jetzigen Lebens bereits verändert haben: Was wir als Kinder nicht essen mochten, schmeckt uns als Erwachsene womöglich ganz ausgezeichnet; unser heutiger Musikgeschmack, unser Kleidungsstil ist anders als früher. Wir begreifen: Eine ganze Reihe von Vorlieben und Abneigungen sind rein familiär oder kulturell bedingt, also keineswegs in Stein gemeißelt, sondern viel flexibler als wir meinen. Dies ist befreiend.

Als Zweites zeigt sich, dass wir diese grobe Kategorisierung auch auf unsere Mitmenschen anwenden. Die „Angenehmen“ sind unsere Freunde – die wollen wir um uns haben – , die „Unangenehmen“ im weitesten Sinne unsere „Feinde“ - die wollen wir loswerden - und die „Neutralen“ interessieren uns nicht weiter – die ignorieren wir.

Auch in dieser Hinsicht dämmert uns die Einsicht: Es besteht keine Notwendigkeit, die Schubladen, in die wir unsere Mitmenschen gesteckt haben, weiterhin unter Verschluss zu halten. Wir können die Schubladen offen lassen und uns auch selbst für die Möglichkeit öffnen, dass die scheinbar starren Definitionen fließender werden.

Außerdem empfiehlt sich ein gelegentlicher Perspektivwechsel mit der Überlegung: Bin ich selbst vielleicht für Andere eine solche Person, die irritiert, deren Verhalten Geduld erfordert, die verärgert, die als Konkurrenz oder gar als Feind oder Feindin erlebt wird? Bin ich selbst also Feind oder Feindin für Andere? Und wenn ja - wie könnte ich das ändern?

Die Problematik der starren Raster „Freund/Feind/gleichgültig“ für unser Zusammenleben in Gemeinschaften ist offensichtlich. Denn wir wenden sie nicht nur auf persönlicher Ebene an, sondern auch im sozialen Kontext von Familie, Nachbarschaft, Schicht, Herkunft, Aussehen etc. Kurz gefasst führt dies zum Gegensatz „wir“ und „die Anderen“, – und kann sich relativ harmlos auf rivalisierende Fußballvereine oder brandgefährlich auf Gruppen von Menschen verschiedener Meinung, Herkunft, Religion, Aussehen etc. beziehen. Von der Einteilung bestimmter Menschen als „die Anderen“ und „unsere Feinde“ ist es nur ein kleiner Schritt hin zur Abwertung dieser „Anderen“ oder das Projizieren eigener Ängste auf diese Gruppe. Dies öffnet Tür und Tor für Rassismus und daraus entstehende verbale und physische Gewalt.

Die Technik der Bewusst-Werdung und des Nicht-Identifizierens leistet somit einen wesentlichen Beitrag zu einem friedlichen Zusammenleben. Wir führen uns vor Augen: Die vermeintlich Anderen sind im Grunde wie wir selbst: Sie wünschen sich Glück und Wohlbefinden und möchten eigenes Leid vermeiden. Jeder Einzelne! In dieser Hinsicht sind wir alle gleich.

Die Vier Unermesslichen Qualitäten

Eine weitere Methode zur Förderung des Positiven in uns ist die Übung der Vier Unermesslichen Qualitäten (*Apramanas* oder *Brahmaviharas* genannt). Hier geht es um die Entfaltung von liebender Güte (*metta* / *maitri*), Mitgefühl (*karuna*), Mitfreude (*mudita*) und Gleichmut (*upeksha*). Ausgehend von der tiefen

Dankbarkeit dafür, was wir selbst als Kinder und Erwachsene von Anderen an Wohlwollen, Hilfe und Unterstützung erhalten haben, richten wir dabei liebende Güte etc. gleichermaßen auf Menschen, die wir mögen, auf solche, die uns gleichgültig sind und schließlich auch auf jene, die wir nicht mögen. Wir versuchen dabei, das gleiche Gefühl von wohlwollender Güte und Mitgefühl für alle Wesen, an die wir denken, zu empfinden.

Hier begegnen wir wieder der bereits erwähnten Einteilung in „Freunde“, „Feinde“ und „Menschen, die uns gleichgültig sind“. Dabei kann der „Feind“ z.B. der mit dir konkurrierende Kollege sein, ein Nachbar oder irgendeine Person, mit der du einen Konflikt hast.

An dieser Stelle protestieren Übende zuweilen empört: „*Ich kann doch nicht meinen ungerechten Chef lieben, meine rücksichtslose Nachbarin oder gar jenen gemeinen und gewalttätigen Diktator!*“ Nein, das verlangt niemand – jedenfalls nicht sofort. Bei allen Anleitungen im Buddhismus gilt: Es wird eine Lernprozess beschrieben und keine Norm, in die wir sofort passen müssen. Es geht um einen Weg, den wir beschreiten können – falls wir uns dazu entscheiden. Genau wie bei beim Erlernen einer Fremdsprache oder eines Musikinstruments beginnen wir mit einfachen Übungen und steigern den Schwierigkeitsgrad dann allmählich.

Der Weg der Bodhisattvas

Für einen oder eine *Bodhisattva* – wörtlich „Erleuchtungswesen“ – steht das Wohl der Anderen über dem eigenen und er oder sie gelobt, selbstlos allen Wesen ohne Ausnahme zu helfen und diese zu unterstützen, bis sie zur Buddhaschaft gelangen. Basierend auf der Grundannahme, dass allen Lebewesen ein natürliches Gut-Sein innewohnt und daher alle Lebewesen von gleichem Wert sind, drückt sich das altruistische *Bodhisattva*-Ideal in der Forderung aus: Kein einziges anderes Wesen soll als wertlos oder minderwertig abgestempelt werden! Verschiedenheiten, die wir wahrnehmen, sind nur oberflächlich. In der Tiefe, ihrem wahren Wesen nach sind alle Menschen gleich.

Das ist zweifellos ein hoher Anspruch. Gedacht ist dies vor allem als Orientierung, so wie ein verlässlicher Leitstern, dem wir vertrauensvoll und mit ganzem Herzen folgen können.

Doch wir alle kennen bereits Situationen, in denen wir das Wohl der Anderen über unser eigenes stellen, z.B. als Gastgeber: Wir achten darauf, dass unsere Gäste bequem sitzen, wir bedienen sie mit frischen Getränken und leckeren Speisen, unterhalten sie mit interessanten Gesprächsthemen und schöner Musik.

In vielen Bereichen gibt es „Helden und Heldinnen des Alltags“, die sich selbstlos für Andere einsetzen. In der gegenwärtigen Pandemie denke man insbesondere an die Krankenpfleger und Ärztinnen, die mit ihrer ganzen Kraft Infizierte pflegen, mit hohem persönlichem Infektionsrisiko.

Wie nähern wir uns dem Bodhisattva-Ideal an? Nun, indem wir das Wohl der Anderen zumindest als genauso wichtig wie unser eigenes nehmen. Bei genauer Betrachtung der Zustand der Welt bleibt uns sogar nichts anderes übrig, denn noch nie war es so offensichtlich wie jetzt, wie verwoben miteinander und wie abhängig voneinander wir als Menschen auf diesem Planeten sind und dass globale Lösungen nur gemeinsam gefunden und umgesetzt werden können.

Konkrete Übungsanleitungen, wie man sich als *Bodhisattva* verhalten soll, finden sich u.a. in den so genannten *Paramitas*, den „transzendenten Tugenden“. Dies sind sechs oder zehn Verhaltensanweisungen, vor allem für den Alltag. ⁱⁱⁱ

Den Kreislauf der Wiedergeburten beachten

Die buddhistische Anschauung der Wiedergeburt führt zur Überlegung, dass wir uns als Lebewesen im Laufe unzähliger Leben und Wiedergeburten alle wechselseitig schon Mutter, Vater, Tochter, Sohn etc. waren. Die Person, die ich im Moment als Konkurrent oder gar Feind betrachte, war im letzten Leben womöglich mein innig geliebtes Kind oder mein verehrter Vater. Wenn ich diese Möglichkeit wirklich an mich heranlasse und entsprechend fühle, sollte sich die starre Ablehnung gegen den jetzigen „Feind“ lockern.

Weiterhin sollten wir uns vor Augen führen: In all diesen früheren Leben hat jede/r von uns alles erdenklich Gute und alles erdenklich Schlechte getan. Uns in diesem Leben Anderen moralisch überlegen zu fühlen, uns selbst ganz selbstverständlich zu den „Guten“ zu zählen, während wir Andere als „die Bösen“ abstempeln, ist somit extrem kurzsichtig und hilft nicht weiter.

Alle Wesen waren einmal meine Mutter

In Wunschgebeten aus dem tibetischen Buddhismus werden die Lebewesen als „meine alten Mütter“ bezeichnet. Die Mutter oder das Mutter-Prinzip steht idealisierend für bedingungslose Liebe und Fürsorge, die wir alle als Kinder erhalten haben. Ansonsten gäbe es uns nicht. Detailliert wird ausgeführt, welche unbequemen und oft schmerzhaften Schwierigkeiten eine Frau während der Schwangerschaft und der Geburt ertragen muss und wie uns die eigene Mutter nach unserer Geburt nährte, wickelte, kleidete, wärmte etc. , all dies unter Zurückstellung ihrer eigenen Bedürfnisse. Und wiederum ist die Überlegung: Im Kreislauf unzähliger Wiedergeburten waren alle Wesen schon einmal meine Mutter und daher sollte ich sie mit der gleichen Dankbarkeit, dem gleichen Respekt und der gleichen Liebe behandeln, wie ich das (idealerweise) mit meiner Mutter tun würde.

Tonglen: Die Übung von Geben und Empfangen

Eine praktische Übung, die aus den oben genannten Annahmen folgt, „Aussenden und Annehmen“, tibetisch *Tonglen*. Wiederum ist der Ausgangspunkt, sich an die Verbundenheit aller Wesen zu erinnern. Die Idee ist, mit dem Ausatmen Wünsche für Glück und Wohlergehen für konkrete Personen und später für alle Lebewesen auszusenden. Beim Einatmen zieht man alles Leid und Unglück der entsprechenden Einzelperson und aller Wesen von diesen weg, zu sich selbst hin. D.h. man atmet die Probleme und das Leid der Lebewesen ein, um diese davon zu entlasten und zu befreien, und atmet das entsprechend Positive aus, das die Lebewesen zur Linderung ihrer Probleme benötigen. Dies geschieht in dem Vertrauen, dass all das Negative und Schlechte unserer wahren inneren Buddha-Natur nicht schaden kann.

Doch *Tonglen* ist weit mehr als eine Meditationsübung. Wie das Atmen selbst ist es im Grunde ein natürlicher Vorgang. Und so heißt es von weit entwickelten spirituellen Lehrern und Lehrerinnen, dass sie in einer ganz natürlichen *Tonglen*-Manier die Negativität ihrer Schüler aufnehmen und diesen im Gegenzug Segen und Unterstützung senden, ohne dass sie sich dies extra vornehmen müssen. Es ist ihr natürlicher Seinszustand.^{iv}

Sich selbst im Anderen erkennen

Die folgenden Ansätze setzen voraus, dass wir uns mit der Relativität der Zeit und von Orten beschäftigt haben – nicht nur theoretisch, sondern in unserer eigenen Erfahrung. Dazu gibt es eine Reihe von meditativen Ansätzen.^v Es geht hier um (Teil-)Einsichten in die Leerheit der starren Vorstellungen bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bzw. dessen, was wir als bestimmte Orte erleben.

Wenn zumindest eine Lockerung oder ein Aufweichen dieser starren Konzepte stattgefunden hat, können wir spielerisch und zugleich ernsthaft in geschickter Weise mit der fließenden Natur von Zeit und Ort umgehen. Dies sei an folgendem Beispiel illustriert:

Auf einem spirituellen Weg gibt es zuweilen den Gedanken: *„Später einmal – in ferner Zukunft, wenn ich weiter fortgeschritten bin, werde ich alle Menschen gleichermaßen wertschätzen und lieben können.“* Da wir nun jedoch erkannt haben, dass Gegenwart und Zukunft keine starren Kategorien sind und sich sogar wechselseitig durchdringen (wie im *Avatamsaka Sutra* dargelegt), sind weitere Übungsschritte möglich: *„Jetzt und später sind keine festen Größen, daher kann ich schon jetzt, in diesem Moment alle Menschen gleichermaßen lieben. Denn ich bin jetzt schon da, wo ich später sein möchte! Jetzt und Später durchdringen sich, daher kann ich die Haltung von Wertschätzung und Liebe schon jetzt einnehmen. Niemand hindert mich daran!“*

Solche Überlegungen soll man möglichst direkt empfinden, wirklich an sich heranlassen mit der Haltung: *„Was, wenn das wirklich stimmte? – Wie würde sich das anfühlen? Was könnte ich dann tun?“*

Noch viel mehr ist möglich: Wenn ich eine andere Person betrachte, kann ich fühlen: *„Diese andere Person bin ich selbst – zu einer anderen Zeit, an einem anderen Ort; dieser andere Mensch ist sozusagen eine frühere oder spätere Wiedergeburt meiner selbst.“* Und wie möchte ich von Anderen behandelt werden? – Nun, sicherlich freundlich, wohlwollend, respektvoll, geduldig! Auf eben diese Weise gehe ich dann folgerichtig mit meinem Gegenüber um.

Hier finden wir nicht nur die Haltung, dass die andere Person wie ich ist, sondern wir sind - basierend auf der Einsicht in die Leerheit oder Ungreifbarkeit unserer starren Muster bezüglich der Welt – zur Überzeugung gelangt: Der Andere - das bin ich! **Du bist ich!** Ich – in einer anderen Wiedergeburt, in einer anderen Zeit, an einem anderen Ort. D.h. ich sehe und erkenne mich selbst im Anderen und kann gar nicht umhin, mitfühlend zu handeln.

Ich bin Opfer und Täter zugleich

Aus der westlichen Psychologie ist uns bekannt, dass jeder Mensch zumindest zum Teil ein Produkt seiner Umgebung und Erziehung ist. Vieles von dem, was unsere ganz individuelle Persönlichkeit auszumachen scheint, ist konditioniert – durch unser Elternhaus und weitere Einflüsse, denen wir auch noch als Erwachsene unterliegen. Im buddhistischen Kontext werden solche Faktoren ebenfalls herangezogen, um Verständnis für Andere hervorzubringen, etwa mit der Überlegung: *„Wenn ich in einem Umfeld aufgewachsen wäre, in dem Stehlen als etwas Positives gilt, wäre aus mir vermutlich auch ein Dieb geworden.“* Solches Nachdenken ist keine Entschuldigung für Straftaten, es soll uns vielmehr davon abhalten, Andere als grundsätzlich schlecht, gemein, wertlos etc. abzustempeln.

Bei Dieben mag ein solches Relativieren noch angehen, bei grausamen Gewalttaten wie Folter, Vergewaltigung oder Mord scheint es fast unmöglich, die Täter nicht zu verabscheuen. Hier irgendwelche „mildernde Umstände“ geltend zu machen, kommt uns wie ein Verrat an den Opfern vor, mit denen wir uns wie selbstverständlich identifizieren. Doch alles, was weiter oben erläutert wurde, gilt letztlich auch für den schlimmsten Verbrecher – der selbstverständlich vor Gericht gestellt und entsprechend bestraft werden muss: Dieser Person wohnt ebenfalls natürliches Gut-Sein inne, auch wenn dieses im Moment äußerst verzerrt und für uns kaum sichtbar sein mag.

Wir sollten nicht zögern, Unrecht und Gräueltaten wie Folter oder Genozide öffentlich anzuprangern und dagegen mit gewaltfreien Mitteln protestieren und agieren! Doch hilft es irgendjemanden, wenn ich die entsprechenden Personen oder gar Nationen hasse? Mit dem Ruf nach Rache und Vergeltung drehen wir

die Gewaltspirale nur weiter, wie der Buddha erläuterte: „Hass wird nie durch Hass besiegt. Durch Liebe allein kann Hass überwunden werden. Dies ist ein ewiges Gesetz.“^{vi}

Im o.g. Kontext der Einsicht in die Leerheit von Zeit und Ort lässt sich ausrufen: Ich bin das Opfer – wie es nach schlimmen Attentaten oft getan wird. Das ist die Identifikation mit dem Opfer als einer Person wie du und ich. Doch die buddhistische Schulung geht noch einen mutigen Schritt weiter: Ich bin auch der Täter.

Im Gedicht des vietnamesischen Zen-Meisters *Thich Nath Hanh* „Bitte nenne mich bei wahren Namen“ wird eben dies ausgedrückt. Der Autor identifiziert sich sowohl mit der Fliege als auch mit dem Vogel, der diese frisst, mit dem im Krieg verhungerten Kind und dem Waffenhändler, mit dem wehrlosen Mädchen und seinem Vergewaltiger. Für all diese Wesen will er Mitgefühl empfinden.^{vii}

Wie schwierig oder gar absurd eine solche tolerante Haltung auch erscheinen mag, sie entspricht dem Bodhisattva-Ideal: „Verdamme niemals irgendeinen anderen Menschen als wertlos!“ Bis uns dies gelingt, trainieren wir im Alltag, unser Mitgefühl auf Menschen auszudehnen, die uns irritieren: laute Nachbarn, mürrische Kollegen, rücksichtslose Autofahrer. Damit haben wir mit Sicherheit genug zu tun. Wie oben erwähnt, lässt sich der Schwierigkeitsgrad dann allmählich steigern.

Fazit

Beginnend mit der Bewusst-Werdung unseres gewöhnlichen egoistischen Strebens nach persönlichem Vorteil führt uns die buddhistische Schulung in Richtung einer alles Leben wertschätzenden Haltung, die das Gemeinwohl im Auge hat. In dieser Hinsicht leisten buddhistische Meditationsmethoden einen wesentlichen Beitrag zu einer globalen Entwicklung von Frieden und Wohlergehen.

ⁱ Für alle hier angesprochenen Übungen gilt, dass man dafür eine praktische Einführung durch kundige Personen benötigt.

ⁱⁱ Siehe Rigdzin Shikpo: Wende dich niemals ab. Der buddhistische Weg jenseits von Hoffnung und Furcht. Arbor Verlag 2009, besonders Seiten 29 – 52: Meditation: Die Grundlage des Pfades

ⁱⁱⁱ Mehr dazu z.B. in Shantideva: Der Weg des Lebens zur Erleuchtung. Das Bodhicaryavatara. Diederichs Gelbe Reihe 2005

^{iv} Vergleiche auch das Buch der Autorin: „Mit Buddha in Kontakt. Von der Kunst, sich mit der Erleuchtung zu vernetzen. Arbor Verlag 2010.

^v Siehe Eckhart Tolle: Jetzt. Die Kraft der Gegenwart. Kamphausen Media 2010; Rigdzin Shikpo: Wende dich niemals ab. Seiten 116 – 132, und das von ihm konzipierte 3-Jahres-Programm „Das Brüllen des Löwen“, siehe www.longchen.de

^{vi} *Dhammapada* (5.Vers)

^{vii} Thich Nath Hanh: Nenne mich bei meinem wahren Namen. Gesammelte Gedichte. Theseus Verlag 1997