

BODHICITTA

DAS ERLEUCHTUNGSBEWUSSTSEIN



TIBETHAUS 
བོད་ཀྱི་ཁང་པ་

S.E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

1. Auflage 2012
© Tibethaus Deutschland e.V.
Alle Rechte vorbehalten

Dieser Artikel wurde 1992 von S.E. Dazyab Rinpoche unter Mitarbeit von Regine Leisner verfasst und ist das erste Mal in der Zeitschrift Chödzung erschienen. Er wurde darüber hinaus 2010 in dem Buch „Tibetischer Buddhismus im Westen“ veröffentlicht.

Satz: Alfred Herrmann, Andreas Ansmann

Zu beziehen bei:
Tibethaus Deutschland e. V.
Kaufunger Str. 4
60486 Frankfurt
www.tibethaus.com
info@tibethaus.com

Inhalt

Bodhicitta, das Erleuchtungsbewusstsein	5
1. Was verstehen wir unter Bodhicitta?	6
Der Austausch von uns selbst und den anderen	11
Die sieben Stufen des Erreichens von Bodhicitta	12
2. Hinweise zur Bodhicitta-Praxis – die entschärfte Version	17
A. Abwehr aus Überforderung	18
B. Intellektuelle Abwehr	21
C. Künstliche Begeisterung	23
D. Anwendung auf andere Praktizierende	25
E. Anwendung aus Selbsthass	26
3. Hinweise zur Bodhicitta-Praxis – die radikale Version	33

Bodhicitta, das Erleuchtungsbewusstsein

Liebe Freunde,

ich bin gebeten worden, dieses mal etwas über Bodhicitta zu erklären. Diesen Wunsch erfülle ich gern, denn immerhin ist das ja einer der wichtigsten Begriffe im Buddhismus und die zentrale Idee des Mahayana. Kaum ein Wort aus dem spirituellen Vokabular wird von uns Buddhisten so häufig im Munde geführt. Es gibt aber auch viele Missverständnisse.

Ich werde mich in meinen Ausführungen auf folgende Punkte konzentrieren:

- **Theoretische Grundlagen** Zunächst möchte ich kurz darlegen, was man unter Bodhicitta versteht und wie es nach den traditionellen buddhistischen Erklärungen zu verwirklichen ist.
- **Hinweise zur Praxis (entschärft)** Wir werden uns auch mit der Frage befassen, wie das, was wir über Bodhicitta wissen, konkret anzuwenden ist. Dabei gibt es eine „entschärfte Version“ mit vorsichtig angepassten Übungen für uns normale Menschen im westlichen Alltag.
- **Hinweis zur Praxis (radikal)** Zum Abschluss allerdings muss ich der Vollständigkeit halber auch beschreiben, wie eine echte Bodhicitta-Praxis aussehen würde, wenn wir die Hindernisse im Vorfeld überwunden hätten und uns wirklich im Mahayana-Weg üben könnten. Das ist dann die „radikale Version“, eine Beschreibung für gestählte Buddhisten.

Aber beginnen wir zunächst mit dem Informationsteil:

1. Was verstehen wir unter Bodhicitta?

Bodhi (tib. *byan chub*) ist das Sanskrit-Wort für „Erleuchtung“. Citta (tib. *sems*) heißt „Geist“, „Bewusstsein“, „Gedanke“, aber auch „Herz“. Bodhicitta ist ein Bewusstsein, das ausgefüllt ist vom Streben nach Erleuchtung oder Buddhaschaft. Und zwar, so heißt es in den Texten, ist damit nicht einfach das Bemühen eines Praktizierenden um seine persönliche Befreiung gemeint, sondern seine umfassende Motivation, allen Lebewesen ohne Ausnahme zum höchsten Zustand der Buddhaschaft verhelfen zu wollen und deshalb – um überhaupt zur Erfüllung dieser Aufgabe fähig zu werden – so schnell wie möglich selbst die Buddhaschaft zu erlangen. Bodhicitta ist also ein Bewusstsein, das vollständig durchdrungen und geprägt ist von zwei Gedanken, die zusammen eine Motivation bilden: „Ich werde allen Lebewesen ohne Ausnahme zur Befreiung und vollkommenen Entfaltung verhelfen!“ und: „Um das mit größtmöglicher Wirksamkeit tun zu können, werde ich selbst so schnell wie möglich die Buddhaschaft erlangen!“

Die Schlüsselworte dieser Überlegung sind natürlich „allen Lebewesen ohne Ausnahme“. Wir werden uns später noch ausführlicher mit der Grundidee befassen, fürs Erste genügt es, wenn wir einmal kurz in uns hineinhorchen: Wie reagieren wir auf eine solche Wendung? Fängt unser Geist an, sofort Gedanken darüber zu produzieren, wie viele Lebewesen das wohl sein mögen und ob ein solcher Zustand der Befreiung für alle Wesen realistischerweise überhaupt vorstellbar ist und falls ja, ob nicht alle dahingehenden Aktivitäten dem Versuch gleichen, mit einem Teelöffel den Ozean auszuschöpfen? Erhebt sich in uns spontaner Widerstand ob einer solchen Zumutung? Oder

meldet sich unser Herz mit einer Regung des Erstaunens und der Freude darüber, dass ein solcher Gedanke, der alle Grenzen der Vernunft zu sprengen scheint, überhaupt von Menschen gedacht werden konnte?

Wenn wir uns einem grundlegenden Verständnis des Erleuchtungsbewusstseins annähern wollen, sollten wir alle ängstlich begrenzenden und hemmenden Konzepte zunächst einfach fallenlassen. Wir alle wissen ohnehin aus Erfahrung, dass unsere Einschätzung dessen, was möglich und was nicht möglich ist, sich im Lauf der Zeit erheblich verändern kann. Daher sollten wir vorerst, solange es ums Verstehen und noch nicht um die eigene Praxis geht, nicht darüber nachdenken, ob wir selbst wohl ein solches Bewusstsein entwickeln könnten oder wollen oder müssen, sonst verlieren wir eventuell aus lauter Angst die Fähigkeit unbefangener Betrachtung. Lassen wir das also und fragen uns einfach: „Wie müsste das sein, ein strahlendes Bewusstsein entfaltet zu haben, das allem, was lebt, in unendlicher Liebe zugewandt ist? Wie mag sich das wohl anfühlen? Ein Denken ohne Ausgrenzungen, ohne Verurteilung, ohne Diskriminierung; eine natürliche Seinsweise, die einzig und allein in dem Wunsch besteht, in angemessener Weise allen Unterstützung zu gewähren, wo immer möglich, wie wäre das wohl?“

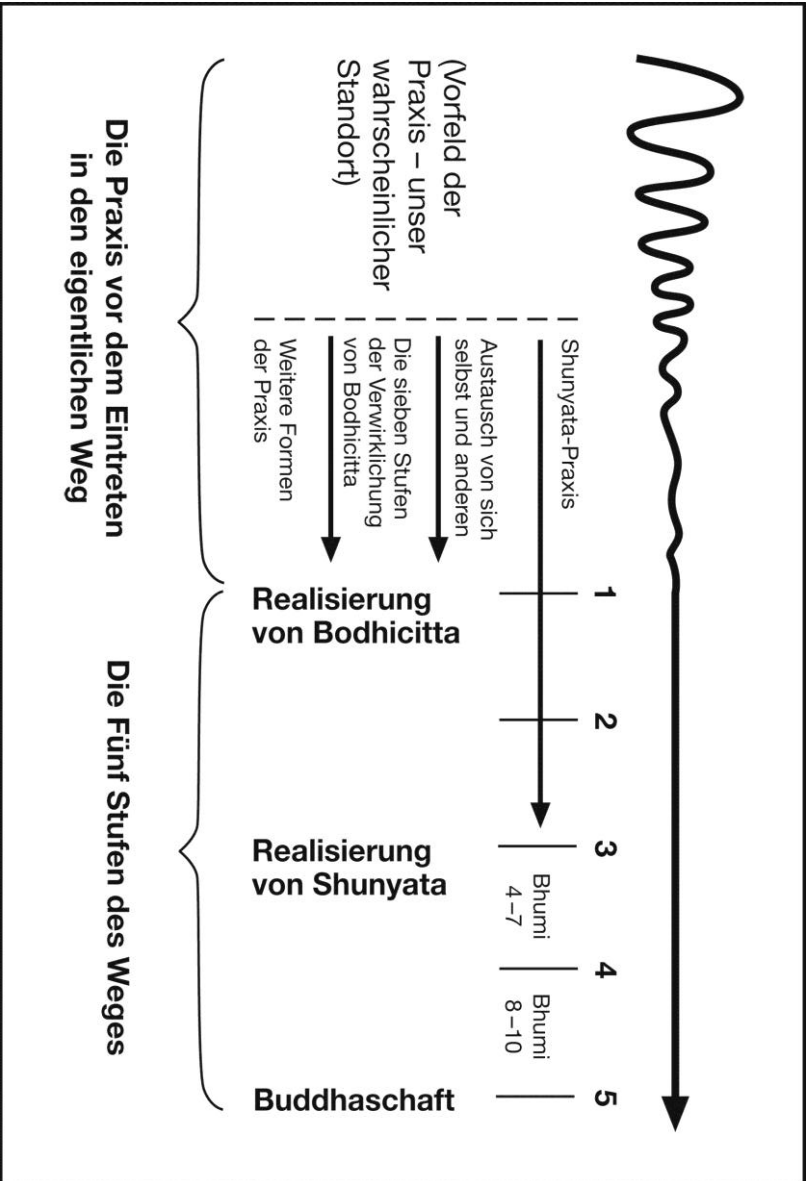
Mit solchen Fragen der Qualität von Bodhicitta nachzuspüren, dürfte am Anfang recht nützlich sein. Denn eins ist sicher: Ganz gleich, wie viel intellektuelles Wissen über Bodhicitta und alle möglichen spirituellen Entwicklungsstufen wir angehäuft haben, erst wenn wir unser Herz davon berühren lassen, können wir zuinnerst davon ergriffen werden und ein beglückendes, bewusstseinsausweitendes, fast ehrfürchtiges Gefühl der Wertschätzung für die Großartigkeit des Bodhicitta-Gedankens entwickeln. Gelingt uns das nicht, dann

werden wir darin nichts anderes zu sehen vermögen als ein weit entferntes religiöses Ideal oder eine erschreckende moralische Anforderung, ein niederdrückendes buddhistisches Diktat. Eine grundsätzliche, tiefe Wertschätzung jedoch inspiriert und ermutigt uns zu dem scheinbar vermessenen Unterfangen, als ganz normale Alltagsmenschen, egozentriert, neurotisch und mit tausend Hindernissen beladen, wie wir nun mal sind, eine Brücke zum Erleuchtungsbewusstsein zu schlagen und darin tatsächlich einen Sinn zu sehen.

Deshalb auch meine Empfehlung: Wann immer wir resignieren wollen angesichts der Überforderung durch dieses Thema, sollten wir wieder zurückkehren zu diesen ursprünglichen Fragen und überprüfen, ob Freude und Wertschätzung in uns noch lebendig sind oder ob sie uns in der Routine täglicher Praxis unversehens abhanden gekommen sind. Sollte das der Fall sein, dann heißt es: Zurück zum Start und wieder ganz von vorne anfangen – wie so oft!

Nun aber weiter mit der Zusammenfassung der überlieferten Erklärungen: Wie steht es mit der Verwirklichung von Bodhicitta im Rahmen des buddhistischen Weges, und wie geht es dann weiter? Zur Verdeutlichung der technischen Informationen auf der folgenden Seite eine einfache Grafik, die die Entwicklungsstufen für diejenigen Buddhisten zeigt, die von vornherein den Mahayana-Weg praktizieren.

Wie wir daraus entnehmen können, beginnen die Fünf Stufen des eigentlichen Weges zur Buddhaschaft mit dem Moment, an dem wir Bodhicitta verwirklicht haben und damit ein Bodhisattva (Erleuchtungswesen) geworden sind. Von da an werden wir uns eine Zeit lang um die Realisierung von Shunyata (Leerheit, tib. *ston-pa-nid*)



bemühen, und wenn wir dieses Ziel erreicht haben, liegen bis zur Buddhaschaft „nur noch“ die zehn Bodhisattva-Bhumis vor uns.

Ein Bodhisattva ist also jemand, der so schnell wie möglich die Buddhaschaft erlangen will und wird, um dann mittels der Buddha-Aktivitäten den Lebewesen helfen zu können. Diese Buddha-Aktivitäten zeichnen sich aus durch umfassendes Wissen (tib. *mkhyen*), unermessliches Mitleid (tib. *brtse*) und uneingeschränkte Fähigkeiten (tib. *nus*).

In den Traditionen außerhalb des Mahayana wird ein Bodhisattva oft als jemand definiert, der auf die eigene Befreiung verzichtet, um den anderen den Vortritt zu lassen und ihnen bei ihrer Befreiung zu helfen. Dem liegt wohl der Gedanke zugrunde, dass das Erreichen des Zieles, die Befreiung oder das Nirvana, zum Erlöschen der persönlichen Identität führt und somit danach kein „helfendes Subjekt“ mehr vorhanden wäre. Das größte Mitleid würde nach dieser Anschauung tatsächlich darin liegen, zugunsten anderer auf diesen Zustand zu verzichten. Im Mahayana jedoch wird die Buddhaschaft als ein Zustand aufgefasst, wo es zwar keine persönliche Grundlage für karmische Ursachen und Wirkungen und auch keine ungereinigten Skandhas mehr gibt, wohl aber nach wie vor die Individualität eines Buddhas (der jedoch mit allen anderen Buddhas eins ist). Somit sind Buddha-Aktivitäten aus unserer Sicht möglich und wirksamer als alle anderen Aktivitäten. Wir haben daher im Mahayana keine Veranlassung, das Erreichen der Erleuchtung zu verzögern oder gar darauf zu verzichten. Soviel dazu.

Um in diesen Bodhisattva-Weg einzutreten, müssen wir also das Erleuchtungsbewusstsein entfalten, denn ohne kraftvolle Motivation kein entsprechendes Ergebnis. Wie erlangen wir nun Bodhicitta? In

der Überlieferung werden zwei Methoden beschrieben, die einzeln oder auch kombiniert geübt werden können, nämlich „Der Austausch von sich selbst und den anderen“ (tib. *bdag gzan mnam brje*) und „Die sieben Stufen der Entwicklung von Bodhicitta“ (tib. *rgyu `bras man nag bdun*).

Wenn ich diese Methoden nun beschreibe, werden die meisten Leser gleich zugeben, dass sie außerstande sind, sie wirklich intensiv zu üben. Zu viele Hindernisse und Probleme sind offenbar noch im Vorfeld abzuklären. Wenn wir uns unsere Grafik noch mal anschauen, werden die meisten von uns ihren eigenen Standpunkt irgendwo ganz links im Bereich „Vorfeld“ bestimmen. Und das ist keineswegs falsche Bescheidenheit. Weit ist der Weg bis zur Buddhaschaft, und nach zehn oder zwanzig Jahren Buddhismus kann im Allgemeinen von Verwirklichungen oder auch nur von authentischer Praxis keine Rede sein. Wir können als Anfänger schon froh sein, wenn wir die Tücken der ehrlichen Bestandsaufnahme mit all ihren schmerzhaften Erfahrungen und notwendigen Reinigungsprozessen allmählich einigermaßen zu meistern imstande sind. Möchte man da nicht manchmal am liebsten gleich ganz aufgeben?

Aufgeben – das ist in der Tat eine der Absichten, die mit unseren komplizierten Wegbeschreibungen verbunden sind: Man soll aufgeben – und zwar den eitlen Gedanken, dass man die paar Stufen ja wohl rasch hinter sich bringen werde, um sich dann den begehrten Status eines Buddhas oder wenigstens eines Bodhisattvas „anzueignen“. Wir sollen den Weg kennen, aber nicht daran haften. In dem Maße, wie wir uns allmählich weiterentwickeln, verändert sich ohnehin subjektiv unsere Wahrnehmung der geistigen Landschaft, in der wir uns bewegen. (Daher, wenn jemand von sich selbst sagt, er habe dies oder jenes verwirklicht, diese oder jene Stufe erreicht, so gibt er

damit in Wirklichkeit klar zu verstehen, dass das bei ihm gerade nicht der Fall ist. Hätte er nämlich tatsächlich eine solche Erfahrung gemacht, dann käme er gar nicht auf den Gedanken, diese mit den Begriffen „von vorher“ zu beschreiben.)

Aber nun zur Beschreibung der beiden Übungen:

Der Austausch von uns selbst und den anderen

Diese Technik beruht auf der lapidaren Feststellung, dass alle Wesen den gleichen Wunsch nach unvergänglichem Glück und das gleiche Anrecht auf Befreiung haben wie wir. Wenn man sich diese Einsicht auch subjektiv zu eigen macht, kommt man zwangsläufig zu der Erkenntnis: Die anderen sind so viele, ich bin nur einer. Welcher Sinn sollte darin liegen, dass ich an der Befreiung von nur einem einzigen Lebewesen arbeite? Wieso sollte ich ausgerechnet **mein** Wohl und Wehe derartig überbetonen und über das aller anderen stellen, nur weil zufällig gerade diese fünf Skandhas sich „ich“ nennen? Ich will mich lieber von nun an für alle einsetzen, denn eine Befreiung nur für Einen oder Einige erscheint mir nicht erstrebenswert.

Damit ein solches Denken nicht in trockener Theorie steckenbleibt, gibt es die Übung des „Gebens und Nehmens“ (tib. *tong-len*), die allerdings wegen ihrer intensiven Wirkung für Anfänger ohne ausreichende Betreuung durch einen Lehrer oder für labile Personen nicht zu empfehlen ist: In der eigenen Vorstellung werden beim Einatmen aus Mitleid die Leiden, Hindernisse und unheilsamen Handlungen aller Wesen wie dunkles Licht eingesogen. Das bewirkt, dass entweder das eigene Ego nachgibt und das Herz sich ausweitet, um alle Wesen aufzunehmen und zu umfassen – oder man bricht die Übung ab. Beim Ausatmen stellt man sich dann vor, dass aus Liebe das

eigene Glück und die eigenen Verdienste in Form von hellem Licht auf alle anderen ausgestrahlt wird.

Die sieben Stufen des Erreichens von Bodhicitta

Diese zweite Übung stellt zunächst nicht ganz so hohe Anforderungen an die tiefere Einsichtsfähigkeit des Praktizierenden. Sie ist deshalb für den Anfang vielleicht besser geeignet, wenn auch sie gewisse Probleme mit sich bringt, wie wir sehen werden. Man beginnt auch hier damit, sich zu vergegenwärtigen, dass alle Lebewesen glücklich sein wollen und den gleichen Anspruch auf endgültige Befreiung vom Leid haben wie wir. Auf diese Gleichmutsübung folgt die eigentliche Übung in sieben Schritten:

1. Alle Lebewesen sind im Laufe endloser Existenzen mehrmals unsere Mütter gewesen. (Zu den Problemen, die die Westler mit diesem Punkt haben, werde ich mich im zweiten Teil meiner Erklärungen äußern, wenn es um die Hinweise zur Praxis geht.)
2. Sie haben uns also – entsprechend der Idealvorstellung der Mutterliebe, die jeder von uns kennt und in sich trägt – unendlich viel Liebe und Güte erwiesen.
3. In uns entsteht spontan das Bedürfnis, ihnen ihre Güte zu vergelten.
4. Daraus entwickelt sich in uns Liebe, d.h. der Wunsch, dass sie alle glücklich sein mögen.
5. Die realistische Betrachtung lehrt uns allerdings, dass sie davon weit entfernt sind. Sie alle leiden mehr oder weniger. In uns entsteht nun aufgrund der engen natürlichen Verbunden-

heit mit ihnen ein tiefes, unendliches Mitleid. Wir wünschen von ganzem Herzen, dass sie vom Leiden befreit werden.

6. In uns entfaltet sich automatisch, unwiderstehlich und fast mühelos ein brennendes Verlangen: Es möge sofort etwas Wirksames geschehen, um ihre Leiden zu lindern und nach und nach zum Erlöschen zu bringen. Und fast im gleichen Moment verstehen wir von innen heraus, dass niemand anderes als wir selbst derjenige sind, der dieses notwendige Geschehen in Gang bringen muss. Durch die Macht unseres leidenschaftlichen Mitleids angetrieben, vergessen wir, über Wahrscheinlichkeiten zu argumentieren und über unsere Begrenzungen und Unzulänglichkeiten nachzudenken. Wir trauern nicht einmal mehr unserem bequemen Leben nach. Das Erkennen der absoluten Notwendigkeit und das Annehmen der darin liegenden Herausforderung fallen zusammen. Wir sind bereit, diese irrsinnige Verantwortung auf uns zu laden – und dabei steigt in uns paradoxerweise eine unbeschreibliche Freude, ein leuchtendes, alles überschwemmendes Glücksgefühl auf. Dieses Eintauchen in die persönliche Verantwortung für das Wohl und die Befreiung aller Lebewesen nennt man den herausragenden Gedanken (tib. *Ihag bsam*). Es ist immer noch nicht Bodhicitta!
7. Wenn wir unser Bewusstsein immer und immer wieder mit dem herausragenden 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 mehr und mehr anwachsen, wir finden uns dabei heiter, gelassen, entspannt, glücklich und zu allem bereit, was an Aufgaben auf uns zukommen mag.

Unsere innere Bereitschaft, die wir ausstrahlen, bewirkt dann tatsächlich, dass immer mehr auf uns zukommt... aber das macht nichts, dafür sind wir schließlich da. Jedenfalls, wenn dieser Veränderungsprozess immer weiter geht, kommt irgendwann der Moment, wo unser Bewusstsein „kippt“. In einer alle Grenzen überschreitenden Erfahrung, die sich jeder Beschreibung völlig entzieht, wechselt es den Standpunkt und die Ausrichtung. Der Mittelpunkt all unserer bisherigen Aktivitäten war die Konzentration auf die Bedürfnisse und das Wohlergehen unseres Egos. Nach diesem „Kipp-Punkt“ ist zwar das Ego mit seinen Ansprüchen noch immer vorhanden, es wird aber praktisch entmachteter, 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 Mitleid, müheloses Annehmen aller Lebewesen und vollkommen natürliches Eingehen auf ihre jeweiligen Bedürfnisse und Nöte überfluten den Geist. In den Texten heißt es, die Qualitäten dieses strahlenden Bewusstseins seien millionenfach verstärkt im Vergleich zu allem, was vorher da war. Mit dieser Erfahrung ist Bodhicitta erlangt, ist ein Bodhisattva geboren.

Für ein normales, egozentriertes, menschliches Bewusstsein liegen die überwältigenden Qualitäten und Fähigkeiten von Bodhicitta völlig außerhalb seiner Vorstellungskraft und geistigen Reichweite. Das ist auch kein Wunder, denn schon zu den Qualitäten der Vorbereitungsstufen fehlen uns Erfahrung und Aufmerksamkeit. Wir können nur versuchen, uns der Vorstellung des Erleuchtungsbewusstseins Schritt

für Schritt anzunähern, vor allem durch den Versuch, die Grundlagen zu verstehen und Wertschätzung und Sehnsucht nach einem solchen Zustand zu entwickeln. Der echte, von Herzen kommende Wunsch nach einer Annäherung an Bodhicitta bewirkt in uns bereits jetzt, bereits heute eine Vertiefung unserer Warmherzigkeit und setzt einen Entwicklungsprozess in Gang. Die Übung der sieben Stufen kann uns dabei sehr unterstützen, wenn wir sie nicht wie eine Hausaufgabe mühselig heruntermeditieren, sondern so durchleben, dass sich für unser Denken und Fühlen jeder Schritt zwingend aus dem vorangegangenen ergibt.

Manche Praktizierende mögen sich fragen, ob es nicht leichter sei, erst Shunyata zu realisieren und dann Bodhicitta, weil Shunyata das Kleben am Ego – das Haupthindernis für Bodhicitta – aufhebt. Wenn das möglich wäre, wäre es natürlich schön. Aber normalerweise wird Bodhicitta eher erlangt, weil es unserem konventionellen Denken trotz allem näher liegt als Shunyata. Aber natürlich beschreiben die Erklärungen zu den Fünf Stufen des Weges zur Buddhaschaft nicht, wie es ablaufen muss, sondern wie es in der Regel abläuft.

Wir sollten uns übrigens davor hüten, unser derzeitiges Bemühen um etwas mehr Freundlichkeit im Rahmen unserer buddhistischen „Grundausbildung“ als Bodhicitta zu bezeichnen, wie das vor allem im Westen Mode geworden ist, denn das verflacht den Begriff, macht uns blind für seinen Inhalt und seine eigentliche Bedeutung und lässt uns unser Ziel nicht mehr erkennen. Ich höre oft westliche Buddhisten von „unserer Bodhicitta-Motivation“ sprechen – das klingt für meine Ohren etwas seltsam.

Hat ein Praktizierender Bodhicitta verwirklicht und ist ein Erleuchtungswesen, ein Bodhisattva, geworden, dann befindet er sich damit

auf der ersten der Fünf Stufen des Weges, wie sie vorne in unserer Grafik dargestellt sind. Er wird nun im Verlauf eines kontinuierlichen Entwicklungsprozesses Shunyata (Leerheit) realisieren und dann sein Bewusstsein durch zehn Stufen (Skr. *Bhumi*, tib. *sa*) hindurch immer weiter reinigen und ausweiten bis zur Buddhaschaft. Die besonderen Qualitäten, die er dabei entfaltet und in denen er sich dauernd übt, sind die sogenannten Sechs Paramitas (tib. *phar phyin drug*) oder Sechs Vollkommenheiten: Geben, ethische Disziplin, Geduld, begeistertes Bemühen, Versenkung, Erkenntnis. Ferner entwickelt er die Vier Arten der Heranziehung, denn wie wir sogar schon wissen, ist es gar nicht so einfach, die leidenden Lebewesen dahin zu bringen, dass sie sich helfen lassen wollen. Diese Vier Kräfte sind: Geben, was gerade benötigt wird, freundlich reden, andere zur Praxis veranlassen, und selbst entsprechend praktizieren.

Alle diese Bodhisattva-Eigenschaften sind in ihrer authentischen Ausprägung ebenso radikal wie Bodhicitta selbst. In einer abgemilderten, für unsere geringen Fähigkeiten „entschärften“ Version können allerdings auch wir Normalbuddhisten uns mit großem Nutzen darin üben. Für dieses Mal müssen wir es aus Platzgründen bei der bloßen Aufzählung belassen.

Damit habe ich nun im ersten Teil meiner Ausführungen die theoretischen Grundlagen in aller Kürze behandelt und komme nun zum zweiten Teil:

2. Hinweise zur Bodhicitta-Praxis – die entschärfte Version

In meiner hier folgenden Ausführung beziehe ich mich im Wesentlichen auf Unklarheiten, Schwierigkeiten und Hindernisse im Umgang

mit Bodhicitta, die mir in vielen Gesprächen mit westlichen, insbesondere deutschen Buddhisten bekannt geworden sind. Ich will damit aber nicht sagen, dass nur die Westler Probleme mit Bodhicitta haben.

Wie unter Punkt 1 geschildert, wäre es wünschenswert und nützlich, wenn man sich als Anfänger oder Fortgeschrittener einfach von der überragenden Qualität des Bodhicitta-Gedankens überwältigen und mitreißen lassen könnte. Aber die Erfahrung zeigt, dass das nur ausnahmsweise der Fall ist. In der Regel löst schon die bloße Konfrontation mit der Theorie, spätestens aber der Versuch praktischer Umsetzung unterschiedliche Vermeidungshaltungen aus – die Herausforderung ist anscheinend allzu bedrohlich. Daher möchte ich auf die Abwehr gegen Bodhicitta eingehen, noch bevor ich darauf zu sprechen komme, wie Bodhicitta eigentlich von uns geübt werden kann. Wir können die häufigsten Gegenreaktionen in fünf Gruppen zusammenfassen:

- A. Abwehr aus Überforderung
- B. Intellektuelle Abwehr
- C. Künstliche Begeisterung
- D. Anwendung auf andere Praktizierende
- E. Anwendung aus Selbsthass.

Wie diese Haltungen im Einzelnen aussehen, woran man sie erkennt und was man dagegen tun kann, will ich nun versuchen zu beschreiben.

A. Abwehr aus Überforderung

Wer angesichts des Bodhicitta-Gedankens offen und ehrlich sagen kann: „Das ist zwar als Idee ganz großartig, aber ich fühle mich trotzdem äußerst unbehaglich damit, weil dieser gigantische Anspruch mir einfach unerträglich ist!“ – der ist eigentlich gut dran. Er weiß wenigstens, dass es mit Bodhicitta Probleme gibt und dass die Ursache dieser Probleme in ihm selbst, in seiner eigenen vorläufigen Begrenztheit zu suchen sind. Das ist schon mal ein großer Vorteil. Auch kann es sein, dass er ein intuitives Verständnis der Konsequenzen besitzt, die die Entfaltung von Bodhicitta mit sich bringen würde – seine ganze Existenz würde schließlich umgestülpt wie ein Handschuh. Wenn jemand weiß und ohne falschen Stolz zugeben kann, dass das einfach zu viel für das eigene Ego ist, ist das im Grunde ein gutes Zeichen.

Je nachdem, wie heftig die Abwehr ist, sind beispielsweise folgende Gegenmaßnahmen angezeigt: Ist jemand regelrecht allergisch gegen das Bodhicitta, dann sollte er das Thema vielleicht für eine Weile ruhen lassen und sich mit anderen Lamrim-Inhalten beschäftigen. Zu gegebener Zeit kommt dann das Thema Bodhicitta automatisch wieder auf den Tisch. Bei mildereren Formen der Abwehr empfiehlt es sich:

- Weniger über das Müssen als über das Können nachzudenken,
- Nicht mit sich selbst ungeduldig zu werden,
- Immer wieder die sieben Stufen durchzufühlen,
- Tong-len erst einmal zu vermeiden

- Und als schlichter Rat: Biographien großer Menschen oder Berichte über ihr Wirken zu lesen.

Durch Nachdenken, Meditieren und beharrliches, aber behutsames Herantasten an das Thema sollte sich diese Abwehrhaltung mit der Zeit auflösen lassen.

Ein besonderes Problem tritt oft auf, wenn die sieben Stufen der Erlangung von Bodhicitta geübt werden sollen, und zwar gleich am Anfang: „Alle Lebewesen sind unsere Mütter gewesen...“. An dieser Stelle erfolgt regelmäßig der Aufschrei der westlichen Buddhisten. Mit viel Temperament und Überzeugungskraft bekommt der Lama erklärt, wie schrecklich man durch das Verhalten der eigenen Mutter gelitten habe und dass es völlig ausgeschlossen sei, gerade an ihrem Beispiel Verbundenheit, Liebe und Mitleid mit allen Lebewesen zu üben. Ich zeige in dieser Situation immer recht wenig Verständnis und Entgegenkommen und dringe darauf, dass die Praktizierenden es wenigstens aufrichtig versuchen sollen. Wenn es dann gar nicht geht, rate ich, zunächst eine andere nahestehende Person (aber nicht den Lehrer oder den Beziehungspartner) für die Übung heranzuziehen und parallel dazu an den Schwierigkeiten mit der eigenen Mutter zu arbeiten. Nach einiger Zeit, wenn sich die Situation gebessert hat, soll dann wieder mit der Mutter geübt werden.

Warum bin ich so stur? Liegt es daran, dass ich so an meiner Tradition klebe und mich in die Mentalität und die Schwierigkeiten der Westler nicht hineinfühlen kann? Ich glaube nicht, wenigstens in diesem Fall...

Mir geht es um Folgendes: Die innere Verbindung mit den eigenen Eltern ist bei fast allen Menschen außerordentlich stark. Die intensiven negativen Emotionen, die die Erinnerung an die Leiden unserer Kindheit und Jugend noch nach Jahrzehnten in uns wachrufen kann,

sind ein Beweis dafür. Sie sind aber auch ein Beweis dafür, dass tief in uns verwurzelt ein ideales Wunschbild davon existiert, wie es sein sollte. Das Auseinanderklaffen von Wunsch und Erfahrung erzeugt in uns schon früh eine andauernde Spannung, die, wenn sie nicht aufgelöst wird, unser Bewusstsein, unsere Praxis, unser ganzes Leben vergiftet. Solche Probleme kann ein Praktizierender nicht unbewältigt mit sich herumschleppen, wenn er weiterkommen will. Schließlich sind wir nicht im Dharma angetreten, um auf selbstquälerische und unfruchtbare Weise unser Leben lang mit unserer kranken Gesellschaft zu hadern, sondern wir wollen Buddhaschaft erlangen.

Im Übrigen: Das böse Spiel von Erwartung und Enttäuschung, Angst, Selbstmitleid und Verletzung, von Liebe und Hass wiederholt sich natürlich in vielen Beziehungen im Laufe unseres Lebens, aber die Intensität und Relevanz der Eltern–Kind–Bindung wird kaum je wieder erreicht. Deshalb erscheint es mir notwendig, da anzusetzen, wo Erfolg, Rückschlag und allmählicher Fortschritt sofort deutlich spürbar sind, wo es keine leichte Trennung von der anderen Person gibt (auch nicht durch den Tod) und auch keine schnellen, glatten Scheinresultate.

Wie die Verbesserung der Beziehung zu den Eltern zu erreichen ist? Nun, das gesamte buddhistische Instrumentarium und, soviel ich weiß, auch eine ganze Menge westlicher Psychologie stehen zu unserer Verfügung. Bei unseren Bemühungen sollte uns klar sein, dass es nicht darum geht, die Realität und Gültigkeit leidvoller Erfahrungen zu leugnen, sondern darum, einen größeren Ausschnitt der Wirklichkeit betrachten zu lernen, so dass unsere Wahrnehmung und die persönlichen Gefühle sich wandeln.

Wenn uns die Überwindung dieser Hindernisse auch nur ein Stück weit gelingt und wir wieder Zugang finden zu der Gefühlsqualität bedingungsloser Liebe und Geborgenheit, die mit dem Bild der Mutter in jedem von uns aus zahllosen Existenzen angelegt ist, werden wir wissen, dass wir uns nicht umsonst bemüht haben.

B. Intellektuelle Abwehr

Nicht ganz so einfach gelagert ist die Sache mit der intellektuellen Abwehr, die nach meiner Beobachtung bei Männern etwas häufiger vorkommt als bei Frauen. Sie kleidet sich in kluge Fragen und logische Überlegungen, ideologische Vorbehalte, in das Aufstellen von (natürlich wohlbegründeten) Hitlisten buddhistischer Themen, in denen Shunyata ganz oben und Bodhicitta ganz unten erscheint, oder in das bloße Anhäufen von theoretischem Wissen. Hier einige Fragen und Aussagen, die diese Haltung verdeutlichen sollen:

„Gibt es überhaupt so etwas wie Bodhicitta oder ist das wieder nur ein pädagogischer Trick der Lamas, mit dem wir zu Höchstleistungen gebracht werden sollen?“

„Wie kann man überhaupt alle Lebewesen retten wollen? Schon die Logik spricht dagegen.“

„Schon wieder so ein lebens- und lustfeindliches Ideal! Die Religionen sind doch alle gleich mit ihrem Altruismus-Wahn.“

„Wie kann man Bodhicitta anstreben, wenn man nicht mal eine klare Vorstellung von Buddhaschaft hat?“

„Das artet ja doch wieder nur in einen neurotischen Helfertrip aus.“

„Widerspricht Bodhicitta nicht dem Karmagesetz? Wenn alle für ihr Leiden verantwortlich sind, wie kann ich dann für ihre Erlösung verantwortlich sein wollen?“

„Die Leiden aller Wesen auf sich zu nehmen? Klingt fast nach pathologischem Selbsthass!“

„Erstmal Shunyata, dann werden wir weiter sehen. Vielleicht ergibt sich ja das mit dem Bodhicitta dann irgendwie ganz automatisch...?“

Natürlich ist es nicht so, dass man über Bodhicitta keine Fragen stellen oder logische Überlegungen anstellen darf. Auf jede dieser Fragen kann man ausführlich eingehen und das kann sehr nützlich sein. Worum es mir aber hier geht, ist eine Haltung, in der Klugheit und logisches Denkvermögen zur Abwehr benutzt werden. Sie ist daran zu erkennen, dass sich während des Dialogs schnell herausstellt, dass Antworten oder Lösungen eigentlich nicht gefragt sind, sondern nur als Stichworte benutzt werden für endlose neue Infragestellungen, die mit einem fast kindlichen „Ja, aber...“ beginnen. Stichhaltige Antworten könnte fast jeder dieser Fragesteller selbst geben. Immerhin handelt es sich um die gleichen Leute, die in wohlgesetzten Worten über die Relativität von Zeit und Raum und über die Natur der Realität und des Bewusstseins sprechen können. Sie bringen, wenn es darauf ankommt, jedes bestehende Gedankengebäude ins Wanken – vielleicht irgendwann einmal auch ihr eigenes?

Jedenfalls zeigt die Erfahrung, dass es wenig Sinn hat, auf dieser Ebene im Kreis herum zu diskutieren. Gefordert ist hier Geduld. Diejenigen, die sich im Labyrinth der intellektuellen Abwehr verrennen, sind beispielsweise oft auch Leute von sehr guten geistigen

Fähigkeiten und hervorragender Kapazität, die viele Jahre lang mit Begeisterung und Hingabe praktiziert haben. Dann kommt irgendwann ein Zeitpunkt, wo etwas in ihnen sich gegen Theorie und Praxis auflehnt und erbittert Widerstand leistet. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass die Methoden Wirkung zeigen und das Ego sich wehrt. Hier hilft, wie gesagt, Geduld und Beharrlichkeit. Die Betonung sollte auf stiller Meditation und einfachen Formen der Praxis liegen – gerade so viel, wie der Betreffende meint vertragen zu können. Inhaltliche Diskussionen sollten zwar nicht gerade gestoppt, aber nach Möglichkeit reduziert werden.

C. Künstliche Begeisterung

Eine weitere Form der Abwehr lässt sich zunächst gar nicht so leicht ausmachen; es ist die Abwehr im Gewand begeisterter Zustimmung. Wie ich unter Punkt 1. bereits erwähnt habe, ist die von Herzen kommende Wertschätzung eine wesentliche Voraussetzung für die Annäherung an ein echtes Bodhicitta-Verständnis. Eine künstliche Begeisterung dagegen, die auf uneingestandener Angst und Abwehr beruht, kann ein hartnäckiges Hindernis sein. Wie kommt so etwas zustande? Ich weiß es auch nicht genau. Vielleicht steckt die unbewusste Hoffnung dahinter, dass einem das Thema schon nicht zu unangenehm „auf die Pelle“ rücken wird, wenn man sich nur – vor jeder echten Auseinandersetzung – vorausgehend mit allem einverstanden erklärt. Vielleicht steckt auch eine gewisse routinierte Oberflächlichkeit im Umgang mit Dharma-Inhalten dahinter. Ich bin kein Psychologe, wie ich immer wieder betone, und kann solche Dinge schlecht erklären. Meine Aufgabe besteht darin zu beschreiben, woran man Fehler erkennt und Hilfe bei ihrer Beseitigung anzubieten. Woran erkennen wir also die Bodhicitta–Abwehr in der Maske

der Bewunderung? Es gibt da ein paar Indizien. Wir sollten aufmerksam werden und uns überprüfen:

- Wenn das Nachdenken über Bodhicitta „tolle Gefühle“ in uns hervorruft und wir diesen Gefühlen zu viel Bedeutung beimessen. Es stellt sich die Frage, ob Liebe und Mitleid für alle Lebewesen überhaupt als Gefühle zu bezeichnen sind. Bodhicitta ist jedenfalls kein „schönes Gefühl“.
- Wenn wir uns selbst bei unserer Bodhicitta-Meditation wohlgefällig zuschauen und finden, dass wir eigentlich schon ganz schön weit sind.
- Wenn wir überfließen vor Liebe und Mitgefühl für die zahllosen leidenden Lebewesen im ganzen Universum, aber mit den Menschen in unserer Umgebung ständig in Konflikte verwickelt sind.
- Wenn wir glauben, uns in einer verkrampften Weise als „Vorzeige-Buddhisten“ präsentieren zu müssen, die ständig honigsüß lächeln und mit sanfter Stimme sprechen, während wir doch unsere inneren Spannungen und unterdrückten Aggressionen nicht wirklich verleugnen können.
- Wenn uns das Schauspiel oder die Imitation von Bodhicitta (oder was wir darunter verstehen) nach außen hin wichtiger ist als der Prozess, der unsichtbar in unserem Bewusstsein stattfindet.
- Wenn wir dauernd das Bedürfnis haben, in einer eher sentimentalischen Weise über Bodhicitta zu sprechen und dabei alle Lebewesen als unsere Schäfchen zu betrachten, die wir

gütigst retten werden. Das kann sogar auf eine subtile Form von Überheblichkeit hindeuten.

Eine solche Haltung kann entstehen, wenn wir unsere egoistische Einstellung nicht wirklich in Frage stellen wollen, wenn wir nicht wirklich etwas mehr Rücksicht auf die Bedürfnisse und das Wohl der anderen nehmen wollen.

Welcher Rat könnte hier nützlich sein? Es wird wohl letzten Endes nichts anderes übrigbleiben, als diese ganze Inszenierung aufzugeben, sie einfach fallen zu lassen. Niemand wird uns den Kopf abreißen, wenn wir einfach sind, was wir sind. Es kann eine wahre Erlösung sein, wenn man mal wieder Bestandsaufnahme macht und sich notfalls zurück begibt in die Startposition. Vielleicht findet ein Betroffener dieser Gruppe dabei auch heraus, wie groß in Wirklichkeit sein Widerstand gegen das ganze Thema ist. Er würde sich dann in Gruppe A. wiederfinden, was schon ein echter Fortschritt wäre.

D. Anwendung auf andere Praktizierende

Dieser Fehler ist wieder relativ leicht zu erkennen. In dem Moment, wo wir auch nur ein einziges Mal darüber nachdenken, welche Note wir wohl der Motivation eines anderen Praktizierenden geben würden („Als Mahayana-Buddhist sollte er doch eigentlich...“), in genau diesem Moment müssen wir sofort zu uns selbst sagen: Vergiss es! Es gibt auf dem Weg zu einem besseren Bodhicitta-Verständnis und einer authentischen Praxis keinen tödlicheren Irrtum als den, Bodhicitta mit einem anderen als unserem eigenen Bewusstsein in Zusammenhang zu bringen. Wenn uns das unterläuft, sei es in Gedanken oder ausgesprochen, können wir es bestenfalls als nützlichen Hinweis darauf werten, dass uns sogar das elementarste

Verständnis von Bodhicitta fehlt. Selbst bei Wesen wie dem Dalai Lama oder Mutter Theresa, wo man von ihrem Wirken her eine großartige Bodhicitta-Motivation vermuten würde, ist es eigentlich nicht statthaft, solche Etiketten zu verteilen. Und auch beim Nachdenken über die Güte und grenzenlose Liebe des eigenen Lehrers geht es um die Übung der eigenen Wahrnehmung, um einen Nutzen davon zu haben, nicht um eine tatsächliche Beurteilung!

Bodhicitta kann man nicht von außen in anderen Menschen erkennen. Insofern trägt dieser Fehler eigentlich seine eigene Korrektur bereits in sich. Wo auch immer er auftritt, ist er sofort als Fehler zu erkennen.

E. Anwendung aus Selbsthass

Hier kommen wir zu einem sehr schwierigen Kapitel, das für uns Tibeter wirklich eine harte Nuss ist. Wir müssen uns damit auseinandersetzen, dass bei vielen Menschen im Westen das sogenannte Selbstwertgefühl schwer gestört ist. Ihre tiefsitzende Überzeugung von der eigenen Wertlosigkeit kann zwar durch eine in richtiger Weise durchgeführte Dharmapraxis günstig beeinflusst oder allmählich geheilt werden. Manchmal glaube ich allerdings, dass die Mittel der westlichen Psychotherapie – ebenfalls in richtiger Anwendung – für solche Probleme fast besser geeignet wären.

Die Dharmapraxis kann jedenfalls ganz anders greifen, wenn wenigstens die allergrößten Hindernisse beseitigt sind. Wenn es nämlich passiert, dass ein Praktizierender seinen Selbstzweifel oder gar Selbsthass mit dem verbindet, was er sich unter Bodhicitta-Übung vorstellt, kann etwa Folgendes dabei herauskommen: „Ich bin sowieso ein Versager und habe noch nie etwas Vernünftiges mit

meinem Leben angefangen, deshalb kann ich froh sein, wenn ich jetzt wenigstens dazu tauge, mich für andere aufzuopfern. Meine Praxis ist ohnehin so mies, das einzige, was jemand wie ich noch bringen kann, ist Selbstaufgabe, Selbstausslöschung, sich begraben lassen unter dem berechtigten Anspruch der anderen Lebewesen auf Befreiung von Leiden. Wenigstens das werde ich doch wohl noch fertigbringen...“ und so geht das weiter in endlosen Litaneien der Selbstbeschimpfung.

Wenn sich dann ein Teil der eigenen Person gegen dieses Verdammungsurteil auflehnt mit dem Ergebnis, dass man es (zum Glück) eben doch nicht schafft, so brutal gegen sich selbst zu praktizieren, wie man sich das vorgenommen hatte, dann wird aber auch das wieder zum Anlass für wahre Orgien der Selbstzerfleischung. Diese Beschreibung ist absichtlich sehr krass formuliert, aber dennoch zweifle ich daran, dass viele von den Betroffenen sich darin wiedererkennen **wollen**. Denn gerade dieser Fehler wird – das liegt ja in seiner Natur – fast niemals zugegeben, er wird vielmehr mit einer hartnäckigen Selbst- und Realitätsverleugnung verteidigt, der schwer beizukommen ist. Der vermeintlich Wertlose besteht auf seiner Sichtweise wie kaum jemand sonst. Nach meiner Beobachtung tritt diese Haltung bei Frauen etwas häufiger auf als bei Männern. Ich vermute, das könnte mit der Rollenprägung zusammenhängen.

Was ist da zu tun? Ich kann nur diejenigen unserer Leser, die ihre Praxis über längere Zeit hinweg als bleischwer und freudlos empfinden, als eine Serie von zu absolvierenden Pflichtübungen, verbunden mit dem Gefühl hoffnungsloser Unzulänglichkeit, bitten, den letzten Absatz noch mal zu lesen und sich zu fragen, ob das nicht doch etwas mit ihnen zu tun haben könnte. Ansonsten habe ich nur einige vorsichtige Empfehlungen:

- Bodhicitta-Übungen sind erst sinnvoll, wenn diese Haltung des Selbsthasses überwunden ist und der Praktizierende mit sich selbst Freundschaft geschlossen hat. Vorher: Finger weg!
- Vorsicht mit dem Lojong-Geistetraining nach dem Motto „Ich betrachte mich selbst als den Niedrigsten von allen...“. Für diese an sich sehr nützlichen Übungen sind solche Praktizierende zunächst ungeeignet.
- Stattdessen lieber bestimmte Lamrim-Themen, wie zum Beispiel die kostbare Menschenexistenz in der Praxis stärker heranziehen.
- Besonders eng mit dem Lehrer zusammenarbeiten und seine Unterweisungen nicht nur selektiv wahrnehmen. („Jede Kritik betrifft mich – je härter, desto besser; Lob und Ermunterung gehen mich nichts an.“)
- Immer wieder darüber nachdenken, dass die innere Entwicklung von Freude begleitet sein soll, nicht von Trostlosigkeit und Qual.

Soweit meine Erläuterungen zu den Problemen und Hindernissen, die bei den westlichen Buddhisten auftreten können, wenn Sie sich der Bodhicitta-Praxis annähern wollen. Nun werden Sie sicher erwarten, dass ich endlich erkläre, wie man nun richtig üben kann. Na gut, ich will es versuchen:

Wir haben damit angefangen, dass wir die überlieferten Erklärungen über Bodhicitta in uns aufgenommen haben. Entweder gleich und spontan oder später – nach Überwindung der verschiedenen Hindernisse und Abwehrstrategien – lassen wir in uns durch bloße Betrachtung eine tiefe, freudige, von Herzen kommende Wertschätzung der

Großartigkeit des Bodhicitta-Gedankens entstehen. Erst wenn wir in uns den intensiven Wunsch verspüren, diese Qualität irgendwie in unser Leben zu integrieren, fangen wir an, über die praktische Umsetzung nachzudenken – und zwar nicht exaltiert und übertrieben, sondern angepasst an die Gegebenheiten und Möglichkeiten, die das Muster unserer Existenz bilden.

Wie fängt man das an? Natürlich werden wir in unserer formalen Praxis die Übung der sieben Stufen und das Austausch von uns selbst und den anderen vorsichtig ausprobieren und uns allmählich damit vertraut machen. Wie sieht es aber mit der genauso wichtigen Praxis der Umsetzung im täglichen Leben aus? Vor allem eines sollten Sie vermeiden: Setzen Sie sich nicht gerade am Anfang ständig mit den Problemen des Helfens auseinander! Wir haben wohl gehört, dass Bodhicitta etwas mit Helfen zu tun hat, mit unbegrenztem Helfen sogar, aber daraus können für uns nun eine Reihe von neuen Problemen entstehen: Die einen wollen sich gleich am liebsten jedes erreichbare Lebewesen schnappen und es mehr oder weniger penetrant mit Hilfe beglücken. Die anderen fragen dagegen: „Muss ich jetzt dauernd allen helfen? Und was passiert, wenn ich ausgenutzt werde? Wie hilft man überhaupt richtig? Es gibt doch auch neurotische Helfertrips, mit denen man bei sich und anderen mehr Schaden als Nutzen anrichten kann.“

Mein Vorschlag: Nicht soviel übers Helfen nachdenken, besonders am Anfang. Und überhaupt: nicht dauernd darüber nachdenken, was man tun soll. Was sich zuerst verändern muss, ist unser Denken, Fühlen, Wahrnehmen. Das absichtslose, angemessene Handeln stellt sich dann von ganz alleine ein. Erinnern wir uns: Bodhicitta heißt Erleuchtungsbewusstsein. Es ist ein Bewusstsein, das von dem Streben erfüllt ist, die Buddhaschaft zu erlangen, um dann allen

Lebewesen helfen zu können. Dass man auf dem Weg dorthin unweigerlich den anderen mehr und mehr von Nutzen ist, versteht sich von selbst. Unsere Frage, ob und wie viel wir denn nun helfen müssten, enthüllt nur unsere derzeitige, noch sehr ichbezogene Haltung. Da aber die Angst, etwas hergeben oder unbequemerweise etwas für andere tun zu müssen, ein großes Hindernis werden kann, empfehle ich hier: Am besten nicht so viele Konzepte wälzen. Wenn wir nur säuerlich und mit zusammengebissenen Zähnen hilfreiche Taten begehen, von denen wir glauben, dass wir sie unserem Ruf als „angehende Bodhisattvas“ schuldig sind, dann sind das ohnehin keine heilsamen Handlungen.

Aber vielleicht doch noch ein paar Worte zum Thema „neurotischer Helfertrip“. Dieser Begriff wird mir immer wieder entgegengehalten – gleichsam als Schutzschild gegen die Zumutung des Helfens. Das mit dem Helfen ist also offenbar eine haarige Angelegenheit. Wenn man den psychologisch versierten Westlern so zuhört, dann könnte man leicht zu der irrigen Schlussfolgerung gelangen, dass es mehr Gründe gibt, die gegen das Helfen sprechen, als dafür. Sicher gibt es viele neurotische Helfer, die zwanghaft ein falsch verstandenes Helfen praktizieren. Aber ich bin mir noch nicht sicher, ob es nicht noch mehr Leute gibt, die dieses abschreckende Beispiel gerne benutzen, um ihren Egoismus und ihre Trägheit zu kaschieren. Auch das Argument, dass es für den anderen oft die bessere Hilfe wäre, wenn man ihm nicht helfen würde, zieht in meinen Augen nicht, solange die Wirklichkeit herauszuhören ist: „Es ist für mich besser, wenn ich dem anderen nicht helfen muss.“ Ich kann mir auch vorstellen, dass wir, selbst wenn wir in Not und auf Hilfe angewiesen wären, recht gern einem neurotischen Helfer begegnen würden. Jedenfalls, gerade beim unbequemen Thema Helfen, zeigt sich eine erstaunliche

Sensibilität und Scheu vor neurotischen Verstrickungen, während man beispielsweise beim Thema „Essen und Trinken“ offenbar viel weniger Angst davor hat. Abgesehen von Extremfällen ist jedoch meines Erachtens Hilfsbereitschaft keine schlechte Sache. Das rechte Maß, wie oben angedeutet, muss natürlich hier wie überall gefunden werden.

Aber, wie gesagt, wir sollten nicht allzu viel über das Helfen nachdenken. Im Moment ist es nicht unser Schwerpunkt zu helfen, sondern die Bereitschaft zum Helfen zu entwickeln. Wenn wir die ersten Fahrstunden nehmen, fahren wir auch nicht gleich das Nürburgring mit. Allerdings hat auch jeder Rennfahrer einmal mit Fahrstunden angefangen!

Wir sollten uns lieber erst auf anderen Wegen an ein grundlegendes Bodhicitta-Verständnis herantasten und zwar können wir bei der ganz kleinen, vielleicht halb verschütteten und erstickten Flamme der Warmherzigkeit ansetzen, die jeder von uns unzweifelhaft in sich trägt. Dieses Fünkchen Liebe, das wir jetzt noch so schwer zeigen und kaum selbst spüren können, das wir exklusiv für unsere engsten Freunde und ausgewählten Familienmitglieder reservieren, das wir ängstlich unter Verschluss halten, damit wir im Lebenskampf nicht zu weich werden – dieses Fünkchen Liebe, Warmherzigkeit und Fähigkeit zum Mitleid ist trotz aller Einschränkungen der Keim unseres dereinstigen Erleuchtungsbewusstseins. Ihn gilt es zu aktivieren, damit wir lernen, mit dem Herzen zu sehen. So werden wir allmählich, in einer sehr freudvollen Entwicklung, die Menschen und Tiere um uns herum klarer, genauer und umfassender in ihrer jeweiligen Eigenart wahrnehmen. Wir werden sie tiefer verstehen und würdigen, in ihrem individuellen Existenzmuster wie auch in ihrem Einge-

bundensein in das unendliche Netz von Beziehungen, dem alle angehören.

Mit dieser Übung des verstehenden, freundlichen Wahrnehmens können wir sofort anfangen und wir können sie überall durchführen: In der U-Bahn, im Kaufhaus, auf der Straße, am Arbeitsplatz. Wir lernen, mit dem Herzen zu verstehen, dass alle auf der Flucht vor dem Leiden sind wie wir, auf der Suche nach dem Glück wie wir. Diese neue Sichtweise wirkt zurück auf uns, wir verändern uns, unser Geist wird ruhiger, gelassener, weiter. Irgendwann fragen wir uns: Haben wir wirklich mal darüber nachgedacht, ob und wem und wie viel wir helfen müssen? Die Erinnerung daran bringt uns nun zum Lächeln. Wir haben gelernt zu handeln, wie es unserem Sein entspricht. Und angefangen hat alles damit, dass wir unser Herz geöffnet, dass wir mit warmer Anteilnahme, mit echtem Interesse zu sehen versucht haben.

Wahrscheinlich werden Sie sagen, das hört sich ja kinderleicht an. Aber täuschen Sie sich nicht! Die Warmherzigkeit zu aktivieren, erfordert eine ununterbrochene Achtsamkeit, ein stetiges, unermüdliches Bemühen. Leicht ist es auf keinen Fall. Wir müssen das Ziel klar vor Augen haben und unseren ganzen Willen entschlossen darauf richten. Und dann folgt die tatsächliche Übung, jahrelang, jahrzehntelang. Von selbst wird sich nichts entwickeln, wir müssen schon dranbleiben und Anstrengungen, Rückschläge und Krisen auf uns nehmen. Aber es lohnt sich – vom ersten Tag an. Ich wünschte, ich könnte mit Worten ausdrücken, wie sehr es sich lohnt. Wenn wir merken, dass die Übung des Entfaltens von Anteilnahme und Warmherzigkeit bei uns gewisse Veränderungen hervorgerufen hat, sind wir vielleicht fähig, uns die „radikale Version“ ohne „Psychoschock“ zu Gemüte zu führen:

3. Hinweise zur Bodhicitta-Praxis – die radikale Version

Wie ich bereits unter Punkt 1. erwähnte, können wir die Mächtigkeit und Kostbarkeit des Erleuchtungsbewusstseins in unserem derzeitigen Zustand überhaupt nicht ermessen. Die besondere Qualität dieser höchsten Warmherzigkeit ist einfach unbeschreibbar, die Reichweite und der Wirkungsgrad eines solchen Bewusstseins unbegrenzt. Es liegt ein Nutzen darin – und ist auch der Vollständigkeit halber notwendig – diese Qualitäten wenigstens zu erwähnen und eine echte Bodhicitta-Praxis wenigstens ansatzweise zu beschreiben, und zwar in ihrer ganzen, kompromisslosen Wucht.

In der Geschichte der Menschheit hat es zu allen Zeiten, in allen Kulturen und Religionen Heilige gegeben, die fähig waren, sich dem radikalen Anspruch auszusetzen und das scheinbar Unmögliche zu wollen (und zu erreichen). Die Kraft ihrer Ausstrahlung ist unwiderstehlich, obwohl viele im Verborgenen lebten. Diejenigen jedoch, deren Wirken bekannt geworden ist, erhellen mit ihrer Inspiration und ihrem Segen noch Jahrhunderte nach ihrem Tod den Weg zahlreicher Menschen. In eben diesem Sinne möchte ich nun über die Bodhicitta-Praxis reden.

In den Madhyamika- und Prajnaparamita-Texten werden ausführlich die 22 Arten des Bodhicitta erläutert, ihre Eigenschaften und ihr Nutzen. Aber wir wollen hier keine akademische Erklärung für ein Klosterpublikum geben, sondern es geht um die Einbettung des Themas in unser normales, westliches Denken. (Ich glaube, das bin ich meinem Ruf schuldig.)

So unglaublich es klingen mag, es gibt – auch heute – Praktizierende, die sagen: „Wenn ich nur den anderen noch mehr zu geben hätte als

das bisschen, was ich bisher geben konnte! Was könnte ich denn überhaupt noch geben?“ Und zu ihrer großen Freude stellen sie fest, dass sie ja noch sich selber hergeben könnten – alles, was sie haben, alles, was sie tun, alles was sie sind. Wenn ein solches Denken nicht in neurotischem Selbsthass und künstlich imitierten Gefühlsaufwallungen wurzelt, sondern in echter, schrankenloser Liebe, ist es durchdrungen von einer Glückseligkeit, die mit Worten nicht zu schildern ist. Betrachten wir solche Wesen, dann können wir nur erkennen, dass sie in allen Lebenslagen die gleiche innere Zufriedenheit und unerschütterliche Heiterkeit zeigen. Nehmen wir als Beispiel, obwohl das, wie erwähnt, nur bedingt statthaft ist, Seine Heiligkeit, den Dalai Lama: Macht oder machte er jemals den Eindruck, von seiner Sorge um das Wohl der anderen überfordert oder niedergedrückt zu sein? Doch wohl nicht.

Die Kapazität eines jeden Bodhisattvas ist im Vergleich zu einem egozentrierten Menschen tausendfach, millionenfach erweitert. Das hängt zusammen mit dem langen Vorbereitungsweg, den er zurückgelegt hat und auf dem er ununterbrochen karmische Ursachen zielgerichtet angesammelt hat, die sich nun immer mehr verdichten und seinem Handeln eine ungeheure Kraft und Wirksamkeit verleihen. Indem er dem Wohl anderer dient (ja: dient!) und nicht im Geringsten nach sich selber fragt, dient er automatisch gleichzeitig seinem eigenen Wohl in einer Weise, von der stark ichbezogene Menschen nur träumen können. Und umgekehrt: Indem er sein eigenes Ziel, nämlich Buddhaschaft, mit einer an Besessenheit grenzenden Entschlossenheit und selbstvergessenden Hingabe verfolgt, kann er gar nicht anders, als mehr und mehr zum Segen für seine Umwelt zu werden.

Wie sieht dieses Agieren eines Bodhisattva konkret aus? Wir können uns das anhand der sechs Paramitas ansehen, zum Beispiel am Geben. In den Madhyamika-Texten heißt es: „Wenn ein Bodhisattva einen Bettler um Gaben bitten hört, steigt bei dem bloßen Klang eine große Freude in ihm auf, dass er eine Gelegenheit zum Geben findet. Wenn er nun erst alles geben kann, was zu geben überhaupt möglich ist, ist seine Freude unermesslich.“ – Je mehr er gibt, desto glücklicher wird er. So geht das. Und bei den anderen Paramitas können wir es uns ähnlich vorstellen.

Bei seinem Handeln geht er aufgrund seines umfassenden Wissens nur vom tatsächlichen Nutzen aus, und nicht von der tollen Wirkung nach außen. Deshalb kann ein echter Bodhisattva (kein Nachahmer) sich aus tiefer Einsicht in die Zusammenhänge um des Nutzens willen im Einzelfall auch für ein absurdes, unverständliches oder unpopuläres Verhalten entscheiden. Er muss keineswegs immer freundlich lächeln, sondern er kann beispielsweise, wenn es dem Wohle anderer dient, zornig und aggressiv erscheinen. Hier wird auch in den Texten unterschieden zwischen der tiefen ursächlichen Motivation (tib. *rgyu`i kun sion*) und der in diesem Fall angewendeten momentanen Motivation (tib. *dus kyi kun sion*). Auch von diesem Aspekt her ist es unmöglich, Bodhicitta von außen zu erkennen und zu beurteilen.

Wir sehen, in einer gewissen Weise muss ein Bodhisattva den anderen wohl etwas verrückt vorkommen, denn die mäßigende Stimme der Vernunft und vorsichtigen Abwägung von Vor- und Nachteilen kann ihn einfach nicht erreichen. Die üblichen Maßstäbe von Geben und Nehmen gelten für ihn nicht. Deshalb ist er so unwiderstehlich und vertrauenserweckend wie ein Kind, so einfach, natürlich und unkompliziert wie ein Fisch im Wasser und so unbesiegbar und

unaufhaltbar wie einer der sagenhaften Krieger aus den alten Mythen. Und außerdem lebt er ganz selbstverständlich im Hier und Jetzt.

Es mag uns so scheinen, als klinge das alles wie eine schöne, ferne Melodie ohne direkten Bezug zu uns. Aber so ist es nicht. Unsere Warmherzigkeit kann zum Ausgangspunkt einer nie geahnten Entwicklung werden, wenn wir genug Entschlossenheit, Willenskraft und Durchhaltevermögen besitzen, um innere Hindernisse und Beschränkungen, die uns derzeit noch an unser eingegengtes Dasein binden, zu überwinden. Möglich ist es. Und es ist ein Weg, den man durch alle äußeren und inneren Widrigkeiten hindurch mit unendlicher, nie versiegender Freude gehen kann. Selbst in dunklen Stunden oder auch in den unvermeidlichen Krisen der Praxis verlässt einen dann nie ganz das Glücksgefühl, das eine echte innere Entwicklung begleitet.

Und zum Schluss möchte ich noch auf einen wichtigen Aspekt hinweisen: Wir sind ja keine notorischen Weltverbesserer, sondern Selbstverbesserer. Aber dennoch, die Welt hat es nötig genug, auch ein bisschen verbessert zu werden. Es scheint, als hätten die Bemühungen der bislang für diesen Zweck ausgebildeten oder gewählten Spezialisten nicht die erhofften Ergebnisse erbracht und als würde die Zeit allmählich knapp. Es wird allenthalben darüber geklagt, dass bei allem, was geschieht, besonders im öffentlichen Bereich, stets zu viele egoistische Interessen im Spiel seien. Und das, glaube ich, ist genau unser Thema: Erst ein anderes Denken und Fühlen kann ein anderes Handeln erzeugen.

„Kluger Egoismus“, wie der Dalai Lama es nennt, orientiert sich am Wohlbefinden aller, nicht nur an dem der eigenen Gruppe, denn auf

die Dauer wird letzteres nur durch ersteres garantiert. Es ist tragisch, dass die Menschen Jahrtausende hindurch nicht bereit waren, diese grundlegende Botschaft aller großen Religionen als ganz pragmatisches Überlebensrezept zu erkennen und anzunehmen. So wird denn nun vielleicht in den nächsten Jahrzehnten und Jahrhunderten unter dem Druck der Ereignisse ein Umdenken stattfinden. Aber besser und wohl auch zuverlässiger wäre eine Entwicklung, die nicht auf Druck, Angst und äußeren Zwängen basiert, sondern auf tiefer Einsicht, umfassendem Verständnis, liebevoller Güte und Freude.

Ich wünsche uns allen, dass der Buddhismus im Westen zur gegebenen Zeit – und das heißt natürlich so bald wie möglich – die Bodhisattvas hervorbringt, die hier so nötig gebraucht werden!

Tibethaus Deutschland e.V.

Das Tibethaus in Frankfurt steht unter der Schirmherrschaft von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama und unter der spirituellen Leitung von Seiner Eminenz Dargyab Rinpoche.

Es ist das erste seiner Art in Deutschland und befindet sich in der Tradition der Tibethäuser in New Delhi, New York, Barcelona und London. Das Tibethaus möchte eine Brücke schlagen zwischen der vielfältigen Kultur Tibets und der westlichen Gesellschaft. Somit steht es für alle an Tibet Interessierten, ob Buddhisten oder nicht, gleichermaßen offen. Es bietet Veranstaltungen und Information zur östlichen Heilkunde, zu buddhistischer Theorie und Praxis, im religionswissenschaftlichen und tibetologischen Bereich und zu tibetischer Kunst und Kultur an.

Schwerpunkt unseres Verlags ist die Veröffentlichung von Praxistexten und Kommentaren zu allgemein-buddhistischen und speziell zu tantrischen Themen.

Informieren Sie sich über unsere wöchentlichen Veranstaltungen, unsere Seminare, Workshops und Studien-Retreats, die von erfahrenen deutschen und tibetischen Lehrern geleitet werden, unter www.tibethaus.com.

Tibethaus Deutschland e.V.

Kaufunger Straße 4

60486 Frankfurt

Tel. 069.7191-3595

Fax 069.7191-3596

info@tibethaus.com

