

Die Praxis des Gütigen Herzens

GATSAL TEACHING

by Jetsunma
Tenzin Palmo

Vor vielen Jahren besuchte Seine Heiligkeit der Dalai Lama das Lahoul Tal, wo ich lebte. Er gab damals einige Ermächtigungen und hielt Vorträge. Er blieb ungefähr eine Woche. Nach einem der mehrstündigen Vorträge fragte ich eine der Frauen aus Lahoul: „Weißt du, wovon der Dalai Lama gesprochen hat?“ Und sie antwortete darauf: „Nun ja, viel habe ich nicht mitbekommen, aber ich habe verstanden, dass es schön ist ein gütiges Herz zu haben.“ Nun, darum geht's tatsächlich. Was ist dem noch hinzuzufügen? Es ist schön, ein gütiges Herz zu haben, nicht wahr? Was verstehen wir also unter einem gütigen Herzen?

Unsere Gesellschaft ist sehr an der Entwicklung des Individuums interessiert. Wir sind sehr an der Verwirklichung unseres eigenen ganz speziellen Potenzials interessiert, passen uns aber gleichzeitig sehr der Gesellschaft an, in die wir hineingeboren wurden. Das ist direkt paradox, denn einerseits werden wir aufgefordert, individualistisch zu sein, andererseits sind – sogar in der Alternativgesellschaft selbst – alle mehr oder weniger gleich alternativ. Ist euch das schon aufgefallen?

Traditionellerweise gründete sich die Gesellschaft auf die Familie. In meiner Kindheit spielten wir als Familie Gesellschaftsspiele. Wir spielten gemeinsam Monopoly oder Kartenspiele oder irgendetwas Anderes. Das war eine Familienbeschäftigung. Die Mutter war zu Hause: Sie kochte und kümmerte sich um die Kinder. Man hat sich damit identifiziert, Teil eines Familiengeflechts zu sein. Darüber hinaus identifizierten wir uns mit einer bestimmten Klasse, Kaste oder Gesellschaft und noch einmal darüber hinaus mit unserer Gegend, unserem Land, unserer Rasse und so weiter.

Der Punkt ist, dass jede Person in einer traditionellen Gesellschaft wusste, wer sie im Verhältnis zu all den anderen ringsum war. Jeder hatte seinen ihm zugewiesenen Platz – ob hoch oder niedrig (oder hoch im Vergleich zu den einen, niedrig zu anderen) und wusste, wie er sich von diesem Platz aus zu verhalten hatte, was erwartet wurde; es gab auch Pflichten und Verantwortlichkeiten die die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, einer Familie, die Zugehörigkeit zu der kleinen Gesellschaft in der man lebte, mit sich brachte. Obwohl ich in London aufgewachsen bin, erinnere ich mich, dass wenn jemand in unserer Nachbarschaft krank war, alle Nachbarn auftauchten. Es gab dieses Gefühl, dass einem die Tatsache benachbart zu sein einfach die Verantwortung brachte, sich umeinander zu kümmern.

Während ich heranwuchs, war dieses Gefühl ein Teil eines ganzen Netzwerks von Verbindungen zu sein, noch sehr stark. Heutzutage aber wird der Ruf danach ein Individuum zu sein immer lauter und lauter und die Gesellschaft wird mehr und mehr entfremdet. Daher wird dieses Gefühl mit anderen kommunizieren zu können immer schwächer. Wir werden nicht mehr mit einem Verständnis für Respekt, Pflicht und Verantwortung erzogen sondern mit der Idee „meine Rechte“ durchzusetzen und „mein Ding“ durchzuziehen.

Eigentlich sollte man annehmen, dass uns das ermöglichen sollte uns auszudrücken und genau das zu bekommen was wir wollen, das zu tun was uns gerade gefällt. Die Idee hinter dieser Individualisierung ist, dass sie uns sehr zufriedenen machen soll; dass sie uns helfen wird zu entdecken wer wir wirklich sind und wir somit tiefe Erfüllung empfinden werden. Das ist doch die Idee dahinter, oder? Dass, wenn wir genau das tun, was wir tun wollen, genau das sagen, was wir sagen wollen und immer an unsere Wünsche denken, uns das irgendwie froh, zufrieden und erfüllt machen wird, weil wir ja immer genau das kriegen, was wir wollen. Warum geht das aber so sehr daneben?

Wir sehen das ganz deutlich an einem Ort wie Australien: äußerlich betrachtet scheint Australien doch ein Paradies zu sein, oder? Ich meine, ich kann euch versichern, dass einem, wenn man gerade aus Delhi kommt, Australien wie ein Paradies erscheint! Es ist so sauber und so gut organisiert: der Verkehr bewegt sich in den richtigen Bahnen, da

wandern keine Kühe über die Straßen (die Kühe sind auf der Weide und nicht auf den Straßen). Es gibt keine offensichtliche Armut; es gibt keine Aussätzigen und Bettler auf den Straßen. Auf den ersten Blick wirkt das wie in einem Bilderbuch. Wie kommt es aber, dass Australien eine der höchsten Selbstmordraten der Welt aufweist. Was ist da falsch gelaufen?

Das ist eine wichtige und beunruhigende Frage. Da ich weder Soziologin noch Psychiaterin bin werde ich jetzt nicht allzu sehr ins Detail gehen. Aber hinter dieser Frage gähnt ein dunkles Loch weil unsere Gesellschaft, die Medien und das Ausbildungssystem den Menschen den Gedanken eingeben, dass es nur um den Erfolg geht; dass schön und beliebt zu sein, viel Geld und schöne Kleidung zu haben uns ewige Freude bringen werden. Das ist aber ganz offensichtlich nicht wahr. Denn wenn es wahr wäre, wäret Ihr heute Abend nicht hier. Denn wenn es wirklich wahr wäre, wäre das völlig ausreichend. Wir hätten keinerlei Bedürfnis darüber hinaus zu gehen.

Heutzutage beginnt der Osten – speziell in den Ländern der Dritten Welt – diesen Konsumgedanken aufzusaugen. Er beginnt sich an diese Ethik anzuhängen, die erklärt, dass „mehr besser ist“ und dass ein Leben ohne Fernseher, ohne Auto oder tollen Klamotten oder was auch immer Entbehrung bedeutet. Um froh zu sein, braucht man einfach diese Dinge. Die meisten Menschen haben diese Dinge aber nicht; es gibt eine aufsteigende Mittelklasse, aber die Mehrheit hat immer noch nicht viel mehr als das absolut Notwendigste. Aber sie sehen alle diesen tollen Konsumgüter auf dem Fernsehschirm und glauben daher: „Wenn wir nur alle diese Dinge hätten, dann wären wir ewiglich froh.“ In diesen auf Hindi synchronisierten amerikanischen Serien sehen sie unglaubliche Häuser und fantasieren dann: „Wenn ich einmal so ein Haus hätte, wäre ich im Nirwana.“ Aber weil sie es eben nicht haben, bleibt das ein ferner Traum. Aber wir im Westen, wir haben diese Dinge. Die meisten Leute sind schon in derart ausgestatteten Häusern aufgewachsen.

Ich erinnere mich an eine befreundete Deutsche, die in unserem Tibetercamp lebte. Sie wollte sich einen Staubsauger kaufen und kam aus der Aufregung gar nicht heraus! Wochenlang lief sie herum und schaute sich die verschiedenen angebotenen Modelle an bevor sie schließlich einen kaufte. Dann saugte sie ihr ganzes Haus super sauber und war so was von froh. Würdet Ihr so begeistert von einem Staubsauger sein?

Wenn wir diese Dinge aber nicht haben, entsteht der mächtige Gedanke, dass, wenn wir sie hätten, sie uns tatsächlich lang anhaltend zufriedenen stellen würden. Natürlich war sie eine Deutsche und obwohl sie sehr aufgeregt war, wusste sie doch, dass das ziemlich dumm von ihr war. Wenn wir aber diese Dinge noch nie besessen haben, könnten wir leicht darauf verfallen, dass das wirklich die Antwort ist ... wenn wir nur diese Dinge haben könnten.

Da wir nun hier im Westen so viele von diesen materiellen Waren haben, sollten wir erkennen – so wir über auch nur ein bisschen Intelligenz verfügen – dass sie nicht die Antwort sind. Denn die innere Leere ist immer noch da und wie sehr wir auch danach trachten, sie mit Dingen voll zu stopfen, dieses innere Gefühl, dass etwas fehlt, bleibt vorhanden. Damit soll nicht gesagt sein, dass wir keinen Fernseher, kein Auto und keinen Staubsauger haben sollen. Das Problem hat mit den äußeren Dingen oder damit wie viel oder wie wenig wir besitzen, gar nichts zu tun. Die Frage ist, ob wir daran glauben, dass uns diese Dinge tatsächlich tief greifende Befriedigung verschaffen werden. Diesen Vorteil hat der Westen also: Wenn wir einmal das wunderbare Gefühl materiellen Besitz zu haben hinter uns lassen können, kommen wir auf eine Stufe auf der uns dämmert, dass es noch etwas darüber hinaus geben muss.

Wir halten unsere Einstellungen für äußerst modern, aber üblicherweise handelt es sich nur um die oberflächlichen Werte, die uns von den Medien, unserer Umwelt und unserer Gesellschaft eingelöffelt wurden. In zehn oder zwanzig Jahren werden wir zurückblicken und

denken: „Um Himmels Willen, habe ich das wirklich getragen?“ „War ich wirklich davon überzeugt?“ Denn Überzeugungen und Meinungen, Urteile und Vorurteile können ebenso rasch aus der Mode kommen wie unsere Kleidung. Im Rückblick ist manches, was vor wenigen Jahren noch total revolutionär war, schon völlig veraltet.

In unserer Gesellschaft wird uns beigebracht an uns selbst zu denken; wir werden dazu trainiert uns selbst zu entwickeln um Erfolg zu haben. Es wird uns beigebracht, dass es wichtig ist im Leben voranzukommen – egal in welchem Bereich wir tätig sind – und allen anderen zu beweisen, was wir nicht alles leisten, damit jedermann uns beneidet. Das Resultat davon ist eine Kultur entfremdeter Wesen. Das wird natürlich vom Computerzeitalter unterstützt, indem es den Menschen leichter fällt mit ihrem Computer umzugehen als mit den anderen Mitgliedern ihrer Familie. Üblicherweise gehen Ehemann und Ehefrau morgens aus dem Haus und arbeiten sich krumm. Und wenn sie nach Hause kommen, was passiert dann? Sie bringen Fertigerichte mit – keiner kocht heute mehr – und brechen vor dem Fernseher zusammen. Die Kinder kommen nach Hause, und verschwinden - husch, husch - in ihr eigenes Zimmer um ihre eigenen Sendungen anzusehen. Jeder loggt sich ins Internet ein, oder beantwortet E-Mails. Wo bleibt da die Kommunikation miteinander?

So entsteht eine Gesellschaft von Halbwüchsigen die unfähig zur Kommunikation miteinander heranwachsen. Sogar wenn sie sich gegenseitig besuchen, bleiben sie oft in ihre Privatvergnügungen eingestopft. Wir begegnen Menschen auf der Straße, die Musik über ihre Kopfhörer hören oder übers Handy tratschen. Mit anderen Worten, sie leben ganz in ihrem privaten Rhythmus. Sie sind völlig in ihre eigene Welt eingeschlossen, sind nicht in der Welt die sie umgibt, sondern in der Welt die in ihren Köpfen dröhnt. So werden wir alle mehr und mehr entfremdet, und je mehr wir allein mit anderen sind, desto depressiver werden wir. Das ist so voller Ironie.

Warum erfahren so viele Westler Entfremdung, diese tiefe Abneigung gegen sich selbst und ein Gefühl von den andern Menschen abgeschnitten zu sein? Der Grund scheint ein tiefes Gefühl der inneren Entfremdung zu sein und nicht nur Entfremdung von den anderen da draußen. Die Menschen sind nicht froh mit sich selbst; sie finden keinen Frieden mit sich selbst. Sie mögen sich selbst nicht. Es ist aber eine Tatsache, dass wenn wir uns selbst nicht mögen, wir immer Probleme mit anderen haben werden.

Als der Buddha vor 2500 Jahren über die Praxis der liebenden Güte sprach, nannte er zwei Wege wie man liebende Güte zu allen Wesen überall ausstrahlen könne. Zunächst können wir liebevolle Gedanken in alle Richtungen senden – nach Norden, Süden, Osten und Westen, nach oben und unten und überall hin. Wir strahlen einfach liebende Güte zu all den Wesen in der ganzen weiten Welt aus. Oder aber wir können mit den Menschen beginnen, die wir mögen – unserer Familie oder unserem Partner, unseren Kindern – und das dann auf Menschen ausdehnen, denen wir neutral gegenüberstehen, und dann auf Menschen, die wir nicht leiden können bis wir schließlich wieder bei allen Wesen überall angelangt sind.

Aber, so sagte der Buddha, bevor wir überhaupt damit anfangen können, müssen wir beginnen liebende Güte an uns selbst zu schicken. Wir beginnen mit dem Gedanken, „Möge es mir gut ergehen, möge ich froh sein. Möge ich gelöst sein und in Frieden leben.“ Versteht Ihr das? Wenn wir nicht zuerst diese Güte uns selber gegenüber empfinden können, wie können wir je gütig zu anderen sein? Wir müssen Liebe und Mitgefühl für alle fühlenden Wesen empfinden: Menschen, Tiere, Insekten, Fische, Vögel – sichtbare und unsichtbare Wesen, Wesen in höheren Bereichen und Wesen in den niederen Bereichen, Wesen überall im Universum. Alle fühlenden Wesen sind Objekte unserer Liebe und unseres Mitgefühls. Wie kommt es also, dass wir das Wesen hier ganz in der Mitte auslassen? Jenes, das diese ganzen Gefühle endloser Liebe empfinden soll? Es ist als ob wir ganz viel Licht aussenden würden selber aber im Dunkeln stehen bleiben würden. Und das ist nicht richtig – zuerst müssen wir unsere Güte jenem Wesen zukommen lassen, das genau in diesem Moment auch unserer Güte bedarf – das ist unser eigenes Selbst. Darum geht es, wenn wir ein gütiges Herz entwickeln wollen.

Ironischerweise gibt es in unserer Gesellschaft eine alte Tradition, dass wir immer an alle unsere bösen Taten denken sollen und tiefes Bedauern und Schuld, viel, viel Schuld empfinden sollen; denn weil wir Sünder sind, sollten wir uns schlecht fühlen. Eine geringe Meinung von

einem selbst zu haben, ist ganz in Ordnung, denn wir sind ja unbedeutende Würmer, wenn wir nicht von jemand anderem errettet werden.

Die buddhistische Sicht ist anders. Aus buddhistischer Sicht sind wir alle von Anfang an völlig rein und völlig perfekt. Unser ursprünglicher Geist ist wie der Himmel – er ist immens weit, er hat keinen Mittelpunkt und keine Grenzen. Der Geist ist unendlich Weite. Er ist nicht „ich“ und ist nicht „mein“. Er ist was uns mit allen Wesen verbindet – das ist unsere wahre Natur. Unglücklicherweise ist unsere ureigene Natur im Moment ein wenig durch ganz schön dicke Wolken verdeckt und wir identifizieren uns mit den Wolken; wir identifizieren uns nicht mit dem tiefen, blauen, ewigen Himmel. Und weil wir uns mit den Wolken identifizieren sind unsere Vorstellungen davon, wer wir und andere wirklich sind, ziemlich beschränkt. Wenn wir den Standpunkt einnehmen, dass wir von Anfang an immer absolut perfekt gewesen sind, dass aber irgendwie eine Verwirrung entstanden ist und unser wahre Natur verdeckt hat, dann taucht die Idee unserer Unwürdigkeit gar nicht auf. Das Potenzial ist immer da, wir müssen es nur erkennen. Jeder einzelne von uns hat dieses Potenzial, das Buddhapotenzial, das Potenzial zur Erleuchtung. Also woher kommt die Idee, die Welt sei sinnlos? Sobald wir verstehen, dass dieses innere Potenzial als die Wurzel und die Grundlage unseres Wesens immer vorhanden ist, wird auch die Idee ein gutes Herz zu haben Sinn machen. Denn alles was wir dabei tun, ist unsere essentielle Natur durch Güte zu spiegeln, durch Mitgefühl und Verständnis. Wir versuchen gar nicht irgendetwas zu entwickeln, was wir noch nicht haben.

Nur um das Bild zu wechseln: Es ist wie wenn wir zu einer klaren Quelle zurückkehren. Tief drinnen haben wir eine Quelle der ewigen Liebe, der Weisheit, des Mitgefühls und des Verständnisses die unsere wahre Natur ist. Sie ist immer vorhanden, aber sie wurde verstopft und daher fühlen wir uns innerlich vertrocknet. Wir blicken hinein und sehen nur trockenen Erdboden. Oder wir sehen einen großen Müllhaufen. Und dann denken wir, „Ich bin dieser Müllhaufen, Ich habe gar keine reine Quelle der Weisheit und Liebe. Ich bin einfach ein großer Müllhaufen. Ich bin Dreck, Dreck!“ Und das ist eine furchtbar falsche Identifikation. Wir identifizieren uns mit dem Müllhaufen statt mit dem, was darunter ist. Unter all dem Müll – und es spielt gar keine Rolle ob es ein gewaltiger Berg Müll ist – ist die Quelle immer vorhanden. Sie wird nie, nie, nie versiegen. Wir müssen nur diese Quelle freilegen und sie wird emporschießen wie ein Springbrunnen! Es ist also sehr wichtig zu wissen, dass unsere essentielle Natur von Anbeginn an gut ist. Sie mag ein bisschen zugedeckt worden sein, aber sie ist immer da.

Natürlich gibt es jetzt verschiedene Wege mit dem Müllwegräumen anzufangen. Die sechs Paramitas oder sechs Tugenden (Perfektionen) wurden vom Buddha als der Pfad zur Erleuchtung dargelegt. Dazu gehören nicht nur exotische Dinge wie Meditation und Weisheit, sondern es beginnt mit ganz praktischen Faktoren wie Freigebigkeit, Geduld und Toleranz, ethischem Verhalten auf der Basis von Nichtverletzen und Entwicklung von genug Enthusiasmus zur Veränderung unseres Lebens. Alle diese Qualitäten sind sehr wichtig für unsere innere Verwandlung, denn wir können die Außenwelt nicht ändern bevor wir uns selbst verändern. Die Außenwelt ist ein Spiegel des Geistes der Wesen, die diese Gesellschaft bevölkern. Wir haben die Gesellschaft, die wir verdienen. Unsere Gesellschaft ist lediglich das Produkt des Geistes der Menschen in dieser Gesellschaft. Wir können die Schuld nicht einfach den Politikern und Geschäftsleuten zuschieben. Wer gab ihnen die Macht? Wer hat sie gewählt? Wer kauft ihre Produkte? Würde morgen keiner mehr diese Produkte kaufen, würde die Wirtschaft zusammenbrechen. Dann müssten sie sich etwas Anderes ausdenken. Wir kaufen sie aber und die Firmen blühen. Unsere Gesellschaft, das sind wir. Wenn wir nicht unseren Geist verändern, wird sich auch die Gesellschaft nicht merklich verändern. Wir tragen Verantwortung. Die Gesellschaft ist nicht einfach ein großes Konglomerat da draußen. Gesellschaft heißt Familie, viele, viele Familien, viele, viele Beziehungen, Firmen und Geschäfte. Das ist die Gesellschaft. Wenn es nur eine einzige Person versteht ihren/seinen eigenen Geist zu verändern, wird das die Dynamik der Beziehungen in ihrer/seiner Familie, an ihrem/seinen Arbeitsplatz verändern, die Beziehungen zu den Menschen, die sie/er untertags trifft. Jeder von uns ist dafür verantwortlich sich selbst von innen zu verändern.

Wir fangen also klein an. Wenn wir über liebende Güte sprechen, gibt es da für die Entwicklung dieser Qualität spezifische Meditationen. In verschiedenen Traditionen wird das etwas unterschiedlich praktiziert.

Wenn man aber nicht gut aufpasst, wird diese Meditation ziemlich abstrakt. Da sitzen wir und verstrahlen unsere liebende Güte in alle Richtungen an alle Wesen überall. Wir sitzen da und das ganze Universum ist voll liebender Güte aber dann spaziert unser Kind herein und sagt: „Hallo, ich möchte den Fernseher einschalten!“ Und wir antworten: „Weg mit dir! Stör’ mich nicht bei meiner liebenden Güte Meditation!“

Liebende Güte beginnt genau dort wo wir gerade sind. Das ist offensichtlich. Es beginnt bei uns selbst. Zuerst müssen wir mit uns selbst gut auskommen dann sind all die anderen um uns herum an der Reihe. Wenn wir nicht einmal für uns selbst Güte und Verständnis aufbringen, heißt das, dass wir ein schlechtes Selbstbild haben und das ist spirituell ganz und gar nicht erwünscht. Weil im Buddhismus viel gegen die Selbstverwöhnung gesagt wird, glauben manche Leute, dass wir schlechte Menschen sind, wenn wir mit uns selbst gut auskommen, dass das nur das Ego ist. Das ist ein großes Missverständnis.

Shantideva, der große indische Philosoph des siebenten Jahrhunderts, weist in seinem Bodhicharyavatara auf den großen Unterschied zwischen Stolz und Arroganz einerseits – dem selbstverliebten Gefühl von „ich“ und „mein“ und „ich bin so großartig“ – und Selbstsicherheit – das ist das Gefühl mit sich selbst gut Freund zu sein und in Frieden zu leben – hin. Selbstsicherheit gibt uns das Vertrauen um voranzuschreiten. Hier im Westen verkaufen wir uns die längste Zeit unter unserem Wert weil wir nicht an uns glauben. Als ich seine Heiligkeit den 16ten Karmapa 1965 in Kalkutta zum ersten Mal traf, sagte er mir in den ersten zehn Minuten: „Dein Problem ist, dass du kein Vertrauen hast. Du glaubst nicht an dich selbst. Wenn du nicht an dich selbst glaubst, wer soll an dich glauben?“ Das ist so was von wahr.

Wir müssen uns mit uns selbst anfreunden und gut zu uns sein. Viele neigen dazu vor allem die eigenen Fehler zu sehen, wir können unsere Fehler erkennen – natürlich hat jeder Fehler – aber wir müssen auch das Gute in uns erkennen und fördern. Denn wenn wir es ignorieren, wird es verwelken wie eine Pflanze ohne Sonnenlicht. Wir könnten denken: „Gut, ich bin ein ganz schön zorniger Mensch aber andererseits bin ich auch recht großzügig.“ Wenn wir aber nur sagen: „Ich bin ein zorniger Mensch“, oder „ich bin zornig und eifersüchtig“ und es dabei bewenden lassen, dann denken wir nur an all das Schlechte in uns. Aber auch der schlimmste Mensch hat gute Qualitäten, und dieses Gute muss ermutigt, muss anerkannt werden.

Der Buddha sprach von vierfacher Macht. Zuerst von der Macht die negativen Qualitäten, die bereits aufgetaucht sind, zum Verschwinden zu bringen und dafür zu sorgen, dass andere negative Qualitäten in Zukunft nicht auftauchen. Die zweite Macht ist, unsere bereits vorhandenen guten Qualitäten anzuerkennen und noch mehr davon zum Auftauchen zu ermuntern. Wir müssen also anerkennen was in uns gut und was negativ ist. Und das gilt auch für andere Menschen – sogar Leute, die wir nicht ausstehen können, müssen einige gute Qualitäten besitzen.

Jeder möchte glücklich sein. Wir können Glück auf viele verschiedene Weisen definieren – wir alle haben unsere eigenen Vorstellungen davon worin Glück besteht und manche Menschen haben sogar sehr sonderbare Vorstellungen vom Glück – dennoch, im Grunde wollen wir alle glücklich sein und Erfüllung finden. Nur ganz wenige Menschen wachen morgens mit dem Gedanken, „wie kann ich mich heute bloß total mies fühlen und wie kann ich den Tag für alle anderen möglichst mies gestalten?“ auf. Vor die Wahl gestellt, wird fast jeder lieber glücklich sein. Wenn wir also jemandem gegenüber stehen, sollten wir denken: „Diese Person möchte glücklich sein“. Im Grunde möchte niemand etwas Anderes. Wie fehlgeleitet auch manchmal die Vorstellungen vom Glück sein mögen, im Grunde möchte jeder einfach glücklich sein. Und die meisten Menschen wissen eine gerunzelte Stirn weit weniger zu schätzen als ein Lächeln; die meisten Menschen möchten nicht wirklich beschimpft werden; die meisten Menschen schätzen Höflichkeit.

Bei jeder Person, die uns im Alltag begegnet – ob es jemand uns sehr nahe stehender ist – unser Partner, unsere Eltern, unsere Kinder, unsere Geschwister oder unsere Arbeitskollegen – oder Fremde, denen wir in einem Geschäft begegnen, ja bei jedem, dem wir ganz flüchtig begegnen, sollten wir denken: „Alle diese Leute möchten glücklich sein“, und: „Wie kann ich jetzt in diesem Moment dazu beitragen ein bisschen Vergnügen und Freude in ihr Leben zu bringen?“ Bei jedem Wesen dem wir begegnen, können wir mit Wohlwollen in Worten oder wortlos daran denken: „Mögest du wohlauf und glücklich sein“. Es ist ganz egal, ob wir

diese Person mögen oder nicht, ob diese Person schön ist oder hässlich, alt oder jung. In unserem Herzen empfinden wir: „Mögest du wohlauf und glücklich sein“.

Ein Bodhisattva nimmt das Leiden der Welt auf seine Schultern, dennoch werden die Bodhisattvas immer lächelnd dargestellt. Das kommt daher, dass ihr Mitgefühl mit Verstehen verbunden ist. Es ist ganz wichtig zu erkennen, dass, egal wie wohlhabend und erfolgreich manche von uns nach außen hin zu sein scheinen, wir im Inneren möglicherweise sehr sensible Wesen sind. Unter der Maske, die all tragen, versteckt sich etwas sehr Zartes und Verletzliches. Dort sind Schmerz und Unsicherheit und Furcht. Dafür empfinden wir große Güte und Mitgefühl.

Die Grundlage für ein echt gütiges Herz ist das Verstehen der Situation wie sie wirklich ist; das ist völlig unsentimental. Es bedeutet auch nicht in einer Art Euphorie der vorgetäuschten Liebe herumzulaufen, alles Leid zu leugnen und zu behaupten es gäbe nur Beglückung und Vergnügen. So geht das nicht. Ein echt gütiges Herz ist ein Herz das wirklich offen ist und auf die Sorgen der Welt hört, aber eben mit rechtem Verständnis. Das ist ein Paradoxon: Je mehr wir uns auf unser eigenes Leid konzentrieren, desto mehr leiden wir auch; aber je mehr wir an die Leiden der anderen denken, desto größer wird unser inneres Gefühl der Erfüllung und unsere innere Freude. Natürlich meine ich nicht, dass wir uns am Leid der anderen ergötzen, aber wir können unseren eigenen Buckel freimachen, indem wir an andere denken.

Geistesranke Menschen sind meistens ganz besessen von sich selbst. Sie sprechen die ganze Zeit von sich, denken dauernd über sich selbst nach. Wenn jemand ein mehr allgemeines Thema anschnidet beziehen sie es wieder nur auf sich, den etwas Anderes interessiert sie nicht. Sie sind von sich selbst besessen – von ihren Leiden, ihrem Leben, ihren Erinnerungen. Sie sind gleichsam völlig in sich selbst eingesperrt. Und sie leiden. Menschen die geistig ganz gesund sind und innerlich ausgeglichen, denken an andere. Sie kümmern sich wohl um sich selbst, aber ihr Hauptinteresse ist das Glück und Wohlergehen der anderen. Und indem sie an das Glück und Wohlergehen all der anderen denken, und nicht an erster Stelle an ihr eigenes Glück und Wohlergehen, werden sie selbst froh und glücklich!

Unsere Gesellschaft irrt also wenn sie glaubt unser Glück hänge nur von der Erfüllung unserer eigenen Wünsche und Begierden ab. Deshalb geht es unserer Gesellschaft so elend. Wir sind eine Gesellschaft von Einzelwesen, die alle nur von der Suche nach dem eigenen Glück besessen sind. Deshalb sind wir vom Gefühl der Verbundenheit mit anderen abgeschnitten; wir sind von der Wirklichkeit abgeschnitten. Denn in Wirklichkeit sind wir alle miteinander verbunden.

Solange unser Herz verschlossen ist und wir immer nur an uns selbst denken – auch wenn wir uns auf negative Gedanken, wir schrecklich, dumm und wertlos wir sind und dass wir immer Versager bleiben werden, beschränken – ist es ein verschlossenes Herz. Und dieses verschlossene Herz wird uns und anderen viel Schmerz bereiten. Wenn wir einen stets nur an die eigene Befriedigung denkenden Geist haben – „was mir gefällt ist auch gut für die restliche Welt, denn es gefällt ja mir. Und das ist alles, was zählt, die anderen können mir gestohlen bleiben. Die können machen, was sie wollen, ich werde mein Ding durchziehen“ – dann ist das zugleich ein gequälter Geist. Das ist kein glücklicher Geist. Er mag sehr aktiv sein und manchmal sogar in Euphorie verfallen, besonders wenn er auf irgendeinem Stoff abfährt, aber es ist kein glücklicher, zentrierter oder zufriedener Geist. Nur indem wir lernen unser Herz in echter Weise für das Wohlergehen anderer zu öffnen können wir erfahren, dass dieser innere Raum, dieses innere Gefühl der Sehnsucht und der Leere gefüllt werden kann.

Wir beginnen also da wo wir stehen und mit dem was wir sind. Es bringt nichts, jemand anderer sein zu wollen; es bringt nichts, darüber zu fantasieren wie es wohl wäre, wenn wir so oder so wären, oder wenn wir nicht so wären wie wir sind oder was auch immer. Wir müssen im Hier und Jetzt beginnen, damit, wer wir sind und wo wir sind, bei unserer gegenwärtigen Situation, genau jetzt. Und wir müssen damit umgehen können – wir müssen mit denen umgehen können, mit denen wir zusammenleben, mit denen wir zusammenarbeiten und mit denen wir zusammentreffen. Das ist die Herausforderung. Manchmal versuchen wir die gegenwärtigen Umstände zu verleugnen, wir glauben im Lauf der Jahre wird sich sicher einmal die perfekte Situation ergeben. Aber dieser perfekte Zeitpunkt an diesem perfekten Ort wird nie eintreten,

denn wir tragen stets denselben Geist mit uns herum. Das Problem ist nicht da draußen – das Problem ist normalerweise in uns. Daher müssen wir einfach diese innere Verwandlung kultivieren. Wenn wir einmal unsere innere Veränderung entwickelt haben, ist es ganz egal wo wir uns befinden; wir können mit allem was passiert umgehen.

Was bedeutet Liebe? Wir hier im Westen missverstehen die Bedeutung von Liebe; wir schmeißen mit diesem Wort nur so um uns, das beginnt bei: „Ich liebe Eisschlecker“, und führt bis zu: „Ich liebe Gott“. Aber wir verwechseln Liebe mit Begierde, Gier, Lust und Anhaftung. Wir glauben, dass etwas oder jemanden zu lieben bedeutet, sich ganz stark festzuklammern und zu denken: „Meins“. Und wegen diesem greifenden Geist leiden wir soviel. Wir leiden an der Furcht begehrte Dinge zu verlieren und wir leiden an der Trauer, wenn wir tatsächliche etwas verlieren. Denkt darüber nach. Normalerweise verwechseln wir Anhaftung mit Liebe. Aber Anhaftung ist nicht Liebe. Anhaftung ist Greifen, Anhaftung ist Anklammern. Und das ist die Wurzelursache für unseren Zustand des Leidens.

Der Buddha lehrte über die Existenz des Leidens und über die Ursache des Leidens. Die Ursache des Leidens ist Greifen. Wir halten die Dinge so fest weil wir nicht wissen wie wir sie sachte halten können. Aber nichts ist dauerhaft. Alles fließt – nichts ist statisch oder fest. Wir können überhaupt nichts festhalten. Wenn wir das Strömen eines Flusses festhalten wollen, haben wir am Ende entweder gar nichts – weil wir Wasser nicht in der geballten Faust festhalten können – oder wir bauen einen Damm und bekommen etwas sehr Stagnierendes, Stinkendes und Schales. Das Eigentliche ist die Bewegung. Wenn wir versuchen es mit Gewalt festzuhalten, töten wir das. Und das bringt soviel Schmerz; das bringt soviel Angst in unser Leben. Das ist nicht Liebe. Liebe ist eine gewaltige Öffnung des Herzens. Es ist ein Herz, das denkt: „Mögest du froh und glücklich sein“ und nicht: „Mögest du mich froh und glücklich machen“.

Um diese Art von Herz, das sich das Glück der anderen wünscht, zu pflegen, können wir damit anfangen, uns unserer Familie zu öffnen. Wir versuchen diese Menschen froh zu machen und ihnen gegenüber offen zu sein. Aber nicht greifend und klammernd – nur indem wir für sie da sind. Wir zeigen ihnen Liebe, zeigen ihnen Zuneigung, denn das sind die Menschen die zu allererst unsere Liebe und Zuneigung benötigen. Das ist aber keine beengende, greifende Zuneigung.

Mit 19 beschloss ich mich auf die Suche nach einem Lama zu machen und sagte zu meiner Mutter: „Ich gehe nach Indien“, und sie sagte: „Wunderbar, wann fährst du?“ Sie sagte nicht: „Was stellst du dir vor, einfach nach Indien zu gehen? Wie kannst du nur deine arme alte Mutter verlassen?“ Sie sagte: „Wunderbar, wann fährst du?“ Nicht weil sie mich nicht geliebt hätte, sondern eben weil sie mich liebte. Sie liebte mich und wollte, dass ich mein Potenzial erfüllen und glücklich werden sollte. Sie dachte nicht: „Ach weh, wenn du mich verlässt, werde ich einsam sein, ich werde mich elend fühlen. Wie kannst du mich nur verlassen?“ Wegen ihres Nicht-Anhaftens konnte sie sich an meinem Glück erfreuen. Obwohl ich sicher bin, dass sie mich sehr vermisste, konnte sie sich auch während meiner Abwesenheit an all den Dingen, die ich tat, an den Orten, die ich besuchte und an den Menschen, die ich traf, erfreuen. Sie kam für ein Jahr zu mir nach Indien. Aber dann kehrte sie zurück. Während meiner ganzen Zeit dort schrieb sie mir nicht einmal um zu sagen: „Jetzt ist es aber genug, komm zurück. Ich werde jetzt alt und es ist deine Pflicht als meine Tochter zurückzukommen und dich um mich zu kümmern.“ Das Äußerste war, dass sie schrieb: „Ich weiß ja, dass du wirklich nach Indien gehörst, aber du warst jetzt 10 Jahre weg. Wenn ich dir also ein Retourticket schicke, würdest du dann für ein Monat heimkommen?“

Das ist Liebe. Und eine solche Herzenswärme ist nicht unerreichbar. Wir alle können sie entwickeln. Sich daran freuen, anderen eine Freude zu machen, zu überlegen wie wir anderen ein bisschen Glück schenken können, eine kleine Freude für Menschen, die wir treffen, durch ein freundliches Wort, ein Lächeln, ein Geschenk oder was immer. Nicht immer nur abwägen: „Aber die haben mir nie etwas gegeben, also warum sollte ich ihnen etwas geben?“ Oder: „Die lächeln mir nie zu, also werde ich ihnen auch nicht zulächeln.“ Das ist ein so klein kariertes, enger Geist. Stellt euch eine Gesellschaft vor in der alle zumindest nett zueinander sind. Das wäre doch himmlisch, nicht wahr? Dabei braucht es gar nicht soviel um freundlich zu sein, auch zu Menschen die ihrerseits nicht freundlich sind. Wenn wir mit allen umgänglich sind, werden im Großen und Ganzen auch die anderen mit uns umgänglich sein.

Denn es ist wirklich wahr, dass wir von unserem Leben das zurückbekommen, was wir hineingesteckt haben. Wenn wir also ständig negative Gedanken und Gefühle – wie Zorn, Verstimtheit oder nur Selbstbezogenheit – ausstrahlen, dann werden wir auch nichts anderes zurückbekommen. Wenn wir davon überzeugt sind, in einer schrecklichen Welt zu leben und dass alle Menschen verkommen sind, dann werden wir uns sehr elend fühlen. Das steht uns natürlich frei – so können wir es angehen. Wenn wir aber echte gute Gedanken ausstrahlen; wenn unsere Grundeinstellung zu anderen Leuten ist, dass sie glücklich sein mögen – und dass wir, so gut wir dazu in der Lage sind, in irgendeiner Weise dazu beizutragen wollen, mit einem guten Wort oder einem Lächeln (und bei Familienmitgliedern können wir sehr, sehr viel dazu beitragen) – dann werden wir schlussendlich das zurückbekommen, was wir ausgeschickt haben. Im Großen und Ganzen werden die Menschen nett zu uns sein; im Großen und Ganzen werden uns die Menschen mögen. Wenn unsere Gefühle echt sind, werden wir eine echte Rückwirkung erleben.

Wir projizieren unsere eigene Welt. Unser Geist arbeitet wie ein großer Projektor, sodass zwei Personen am selben Ort zwei komplett verschiedene Versionen von dem erleben können, was gerade vorgeht. Und wenn wir das einmal erkannt haben, verstehen wir, dass wir Entscheidungsfreiheit haben. Wir sind keine Computer, die nur auf eine Weise programmiert sind. Wir alle können uns verändern. Aber niemand kann das für uns tun. Es hängt nur von uns selbst ab. Wir müssen uns selbst ändern. Wir müssen diese Entscheidung treffen.

Wir haben diese Lebensspanne. Diese Lebensspanne wird voller Herausforderungen sein. Wir sind nicht nur auf der Welt und glücklich zu sein und es gemütlich zu haben. Tiere wollen es nur gemütlich haben. Was wollen Tiere? Sie wollen einen Unterschlupf, sie wollen Nahrung, vielleicht wollen sie Sex, (wenn man sie nicht sterilisiert, wenn sie noch zu klein sind um zu protestieren). Sie wollen Zuneigung. Sie wollen Wärme und Komfort. Das wollen wir auch. Wenn das aber alles ist, was wir vom Leben erwarten sind wir um nichts besser als Tiere. Wir sind aber Menschen und haben die Chance wirklich unsere inneren Qualitäten zu entwickeln – unsere Intelligenz, unsere spirituellen Regungen – was uns spezifisch menschlich macht. Denn wenn wir unser Leben damit zubringen nur nach Komfort, nur nach einem netten Leben zu streben, alles Schmerzvolle zu vermeiden und allem Angenehmen nachzulaufen, dann werden wir uns nicht nur enttäuscht sehen, wir werden auch überhaupt nichts lernen.

Irgendjemand hat gesagt, dass dieses Leben die Turnhalle der Seele ist. Das ist wahr. In diesem Leben trainieren wir, in diesem Leben lernen wir, genau hier entwickeln wir unsere Muskeln. Wir können krumm auf einem Sessel hocken und schwabbelig werden. Das liegt ganz an uns. Wir können aber auch sagen: „Schauen wir uns das einmal an, hier bin ich. So ist meine Situation, das ist die Person, die ich zu sein glaube. So bin ich aufgewachsen, das akzeptiere ich alles. Was nun?“ Und all die negativen Dinge, die uns selbst und anderen Schmerz bereiten, können verwandelt werden, oder nutzbar gemacht, können anerkannt und dann losgelassen werden. Und jene Qualitäten, die wir entwickeln sollten, können auch entwickelt werden. Der einzige Grund, warum wir es nicht tun, ist unsere Faulheit. Wir denken; „Nein, nein, andere können all diese Dinge machen, aber ich doch nicht“. Aber jeder von uns kann das.

Es liegt also an uns. Wir erschaffen diese Welt und wir projizieren sie aus unserem Geist heraus. Wir können dieser Welt Bedeutung geben. Wir können einen echten Beitrag zu unserer Umwelt leisten. Wenn wir auch nur im ganz kleinen Kreis dazu beitragen, dass sich andere besser fühlen, können wir ein sinnvolles Leben führen. Damit wir am Ende unseres Lebens zurückblicken können und sagen: „Gut, immerhin habe ich getan, was ich konnte.“ Oder wir können es verschwenden – wir können knurrend und seufzend und jammernd durchs Leben gehen, immer andere Familienmitglieder für alles verantwortlich machen oder eine unglückliche Kindheit oder die eigenen Eltern oder die Regierung und die Gesellschaft.

Ob es mit uns aufwärts geht oder abwärts oder ob wir auf der Stelle treten, hängt ganz von uns selbst ab. Und wenn wir elend sein wollen, dann können wir ganz sicher elend sein. Das ist uns total erlaubt. Wenn wir aber nicht elend sein wollen, hängt das auch von uns ab. Die Dinge können verändert werden. Die Dinge verändern sich jeden Moment. Wir können uns verändern. Und wenn wir uns selbst verändern, verändert sich alles. Wirklich alles.