6
Warum lebe ich?

Alle Menschen wollen glücklich sein und nicht leiden. Es gibt wohl niemand, die oder der nicht lieber reich und gesund, schön und beliebt, erfolgreich und anerkannt wäre, als unter dem Gegenteil zu leiden. Der Wunsch nach Glück steht hinter allem Handeln, und er steht auch am Anfang des geistigen Weges. Der Buddha spricht vom Leiden, seinen Ursachen, der Möglichkeit, dem Leiden ein Ende zu setzen und tiefen Frieden zu erleben und dem Weg dorthin. Die meisten Menschen wenden sich der Meditation zu, weil sie sich davon etwas mehr Ruhe und Zufriedenheit versprechen. Sie wollen weniger leiden und mehr Glück erleben. Mit dieser Einstellung suchen wir nach Methoden und Bedingungen, die uns helfen, »uns in Samsara gemütlich einzurichten«.[20] »Schöner meditieren« nannte ein kluger Mann diese Haltung in einer bekannten Wochenzeitung.[21] Wäre das möglich, wäre nichts dagegen einzuwenden.

Auf der Suche nach Glück: Die acht weltlichen Dinge

Wir suchen unser Glück in der Außenwelt und setzen alles daran, Menschen und Dinge, Umstände und Abläufe geschickt zu manipulieren. Solange es uns in erster Linie um

Besitz, Status, Zuwendung und angenehme Gefühle geht, erleben wir immer wieder unangenehme Gefühle. Wir fühlen uns unwohl, wenn wir weniger Geld verdienen, unseren Arbeitsplatz, schöne Dinge oder unseren Besitz verlieren, alt oder krank werden, Kritik hören, Menschen uns ihre Zuneigung entziehen oder sie auch anderen zuwenden. Und wir schieben die Schuld an unserer Misere bestimmten Umständen oder Personen zu.

Sind wir auf bestimmte Düfte, Speisen und Klänge fixiert, hängen wir an einer bestimmten Ästhetik und fühlen wir uns nur bei bestimmten Temperaturen wohl, leiden wir, wenn diese Bedingungen nicht mehr gegeben sind. Richten wir unser Leben auf diese Art von Glück aus, kreisen wir verzweifelt um die »acht weltlichen Dinge«: Gewinn und Verlust, sozialer Status und Verachtung, persönliche Zuwendung und Zurückweisung und angenehme und unangenehme Gefühle durch Sinneseindrücke und Gedanken. Solange es uns vor allem darum geht, etwas zu bekommen, bekannt zu werden, beliebt zu sein und uns gut zu fühlen, werden wir leiden, wenn das Gegenteil eintritt.

Diese Wünsche lösen sich nicht einfach auf, wenn wir uns einem geistigen Weg zuwenden. Und dann wundern wir uns, wenn die Übung nicht den gewünschten Erfolg bringt. Was läuft da verkehrt? Was blockiert den Weg zum inneren Frieden? Die Karma-Lehren betonen, dass unsere Absichten darüber entscheiden, was aus unserem Handeln folgt. Üben wir »heilige Methoden« mit einer »weltlichen« Absicht, dreht sich das Rad des Samsara – der Kreislauf des Leidens – weiter. Dann sind wir enttäuscht und geben auf. Wollen wir beim Üben vor allem angenehme Erfahrungen machen, reicht unsere Kraft nicht weit. Die tägliche Sitzmeditation

ist oft langweilig und ermüdend, und es tut weh, das innere Chaos in aller Deutlichkeit zu sehen. Wir halten uns dann für unfähig oder die Methode für ungeeignet – und geben auf.

Es liegt auf der Hand: Die Hoffnung auf »schöne« Meditationen programmiert Enttäuschung vor. Das ist »weltliche« Übung, in Japan heißt sie »Bapu-Zen«, das kleine Zen für den Alltag. Selbst wenn wir den vollen Lotossitz einnehmen können und täglich vier Stunden auf den Atem achten, sind wir nicht auf dem geistigen Weg, wenn es uns lediglich um gute »vibrations«, Frieden und Ruhe geht. Am Anfang ist das normal. Wir sind fasziniert von etwas Neuem, und dieser offene Anfängergeist beschert uns gerade am Anfang hin und wieder auch angenehme Gefühle, ja sogar tiefe Erfahrungen. Geschieht das aber nicht so oft, wie wir wollen, ärgern oder langweilen wir uns und geben auf.

Wie sollen wir nun üben? Warum sollen wir überhaupt üben, wenn uns Meditation doch nicht zum ersehnten Glück verhilft? Wir brauchen einen langen Atem, tiefe Einsicht, Geduld und Gleichmut. Gleichmut ist etwas anderes als Gleichgültigkeit. Weil sie oft verwechselt werden, nennen die Lehren Gleichgültigkeit den »nahen Feind« des Gleichmuts. Gleichmut hingegen drückt innere Ruhe und Kraft aus, verbunden mit Liebe, Mitgefühl und Freude. Auch in schweren Zeiten verlieren wir das innere Gleichgewicht nicht und geraten auch nicht außer uns, wenn alles zum Besten steht. Wir »ruhen« sozusagen »in unserer Mitte«. Gleichgültigkeit entsteht dagegen aus Angst, verletzt zu werden und zu leiden. Wir »machen dicht«, verschließen unser Herz und lassen nichts mehr richtig an uns heran. In Notfällen ist es manchmal sinnvoll, alle Gefühle auszu-

schalten und sich tot zu stellen. Auf lange Sicht führt es aber dazu, dass wir unempfindlich werden und weder Glück noch Leid spüren können. Je mehr Gleichmut wir entwickeln, desto mehr Geduld, Zeit und Ausdauer haben wir. Nicht, weil wir gefühllos sind oder uns alles gleichgültig ist, sondern weil wir in uns ruhen, unsere Kraft spüren und auf sie vertrauen. Das fällt uns leichter, wenn wir verstehen, wie Innen und Außen zusammenwirken. Verstehen wir, wie Gefühle entstehen, wird unser Leben leichter, und Geduld, Ausdauer und Gleichmut wachsen. Stimmung und Hintergrund gelten als primäre Ursachen und die äußeren Umstände als sekundäre Bedingungen: Sie sind Anlässe oder Aufhänger für angenehme und unangenehme Gefühle. Je besser wir dieses Zusammenspiel von Innen und Außen begreifen, desto weniger fühlen wir uns als hilflose Opfer einer übermächtigen Außenwelt, abhängig von der Gunst äußerer Bedingungen. (Vgl. auch Teil 1, Kapitel 3, S. 58 ff.)

Ein langer Atem: Interesse an inneren Prozessen

Erkennen wir das Zusammenspiel von Innen und Außen besser, verändert sich unsere Einstellung zur Außenwelt und zur Übung. Es geht uns nicht mehr nur um unmittelbare Bedürfnisbefriedigung, nicht mehr nur um die acht weltlichen Dinge. Wir beginnen uns für die Person zu interessieren, die etwas erlebt, für die inneren Prozesse, die Erfahrung konstituieren. Wir achten auf körperliche Empfindungen, grundlegende Gefühle, emotionale Reaktionen, Grundstimmungen und unser Denken, auf Gewohnheiten,

Einstellungen, Vorstellungen und Urteile. Wir stellen uns körperlichen und seelischen Schmerzen, suchen die oder den Schuldigen nicht mehr in der Außenwelt, sondern erforschen unsere Innenwelt. Bei dieser Reise nach Innen können uns ethische Regeln helfen. Sie wecken uns auf. und wir richten die Aufmerksamkeit auf unheilsames oder leidbringendes Handeln, Reden und Denken. Nur wenn wir es erkennen, können wir es abbauen und entsprechende heilsame oder glückbringende Verhaltensweisen fördern.[22]

Der geistige Weg beginnt mit dem tiefen Wunsch nach Selbsterkenntnis. Wir wollen die Gesetze von Ursache und Wirkung anhand des eigenen Lebens verstehen und anwenden. Dann geht es uns nicht mehr in erster Linie ums »schöner Meditieren«, sondern um Einsicht in unsere inneren Strukturen; darum, langfristig Ursachen für Glück zu schaffen und Ursachen für Leid zu vermeiden.

Für die tibetischen *Lamrim*-Traditionen[23] beginnt der geistige Weg mit der Ausrichtung auf Glück in künftigen Leben. Wem es bei der Übung um Glück in diesem Leben geht, stärkt damit seine Ichbezogenheit, heißt es. Wenn die Orientierung auf die nächsten Leben Erfolgsdruck reduziert, funktioniert sie im Sinn der Tradition. Da aber die meisten Menschen im Westen mit der Vorstellung der Wiedergeburt nicht vertraut sind, stellt diese Argumentation für viele Übende eine Barriere dar. Sie fühlen sich an konservative Sprüche erinnert: Verschiebe das Glück auf später. Oder an die christliche Vertröstung auf das Jenseits: Wer auf Erden viel leidet, wird im Himmel dafür entschädigt.

Der Dalai Lama meint, für Menschen am Anfang des Weges reiche die Orientierung an diesem Leben aus. Lama Thubten Yeshe formulierte es noch schärfer: »Was schert

mich Befreiung, was geht mich Buddhaschaft an? Ich will mit meinem Leben klarkommen, und zwar Tag für Tag. Darum geht es!«[24]

Der Wunsch nach Freiheit: Prioritäten setzen

Richten wir den Blick nach innen, merken wir, dass wir im Käfig unserer eigenen Welt gefangen sind. Es ist unsere Verfassung – Unaufmerksamkeit, Gier und Ablehnung, Gleichgültigkeit und Gewohnheiten –, die Freude und Frieden verhindert. Wird uns klar, dass wir in einem Gefängnis leben, wenn auch einem komfortablen, entsteht ein unbändiger Drang nach Freiheit. Die Pali-Tradition spricht von »Dringlichkeit« (Pali *samvega),* die tibetischen Traditionen von »großer Entschlossenheit, frei zu werden« (tib. *ne chung).* Die europäischen Übersetzer der buddhistischen Schriften haben unter dem Einfluss des Christentums dafür den Begriff »Entsagung« gewählt.

Die tibetischen Kommentare beschreiben zwei Facetten des großen Wunsches nach Freiheit. Zum einen wollen wir frei werden von den Fesseln der drei Gifte – Gier, Hass und Verblendung –, und wir erkennen sie bereits deutlich in uns. Zum anderen sind wir bereit, dafür unwesentliche Dinge loszulassen. Der deutsche Begriff »Entsagung« (engl. *renunciation)* gibt lediglich diese Facette wieder. Und so meinen wir, wir müssten auf jede Freude verzichten. Es ist aber eher so, dass wir klare Prioritäten setzen, weil Freiheit unser Ziel ist. Die innere Arbeit wird wichtiger als Erfolge in der äußeren Welt.

Wir sehnen uns nach Freiheit und geben dafür bestimmte Dinge auf, weil wir erkennen, dass bestimmte Strukturen Leiden schaffen und dass die Ursachen von Glück nicht in der Außenwelt zu finden sind. Mit dieser Einsicht nehmen wir die acht weltlichen Dinge nicht mehr so wichtig, und das vereinfacht unser Leben. Wir verwenden nicht mehr den Großteil unseres Geldes, unserer Zeit und unserer Energie auf die Manipulation der Außenwelt. Das schafft Raum, und wir können geduldig, ausdauernd und aufmerksam emotionale Reaktionen und Gedanken beobachten und sie hin und wieder loslassen.

Verstehen wir die Bedingungen von Glück und Leid besser, dann entwickeln wir den Wunsch, frei zu werden, und gewinnen auch die Kraft, Unwesentliches loszulassen und den acht weltlichen Dingen mehr und mehr zu »entsagen«. Mit dieser Halung gewinnt unsere Übung große Kraft. Ausdauer und Geduld sind die wunderbaren Nebeneffekte dieser Einstellung.

Erwachen zum Wohl aller Wesen

Auch wenn wir uns aus dem Gefängnis eingefahrenen Verhaltens befreien wollen, geht es immer noch um uns selbst, um unser eigenes Leiden. *Wir* leiden unter unangenehmen Gefühlen. *Wir* leiden, weil angenehme Gefühle nicht andauern oder nicht per Knopfdruck oder Willensakt herstellbar sind. Und selbst wenn alles gutgeht, leiden wir daran, dass es keine Garantie für Zufriedenheit und angenehme Gefühle gibt. Noch dreht sich unsere Übung in erster Linie um uns selbst.

Je aufmerksamer wir aber unser eigenes Leiden, unsere Unzufriedenheit und Langeweile beobachten, desto eher fällt uns auf, dass alle Menschen um uns herum leiden oder zumindest nicht wirklich glücklich sind. Begreifen wir allmählich, wie wir unser eigenes Leiden durch Einstellungen, Hoffnungen und Befürchtungen, Wünsche und Vorstellungen selbst schaffen, sehen wir, dass es den anderen auch nicht besser geht. So entsteht Mitgefühl mit uns selbst und mit allen anderen um uns herum.

Mitfühlende, großzügige Menschen stecken ihre Kraft häufig in soziale und erzieherische, ökonomische und politische, kulturelle und religiöse Projekte. Irgendwann stellen sie fest, dass ihr Wirken kaum ein Tropfen auf dem heißen Stein ist. Unser Tropfen auf dem heißen Stein mag zwar statistisch unerheblich sein, für uns selbst und für die Betroffenen ist er jedoch sicherlich sinnvoll und hilfreich. Dennoch fühlt sich ein mitfühlendes Herz leicht vom Leid der Welt erschlagen, und in vielen Fällen wissen wir einfach nicht, wie wir anderen aus dem Leid heraushelfen können.

Die Mahayana-Tradition führt an dieser Stelle die Figur der oder des Bodhisattva ein. Das sind Menschen, die aus tiefem Mitgefühl und aus Einsicht in die Struktur des Leidens den großen Entschluss fassen, selbst Buddha zu werden, aus dem Schlaf der Unwissenheit zu erwachen. Ihr Ziel ist aber nicht primär, selbst nicht mehr zu leiden, sondern andere auf diesem Weg wirkungsvoll begleiten zu können. Diese Haltung nennt man Bodhicitta: der Geist, der auf das Erwachen ausgerichtet ist *(bodhicitta,* Skt., von *bodhi* = Erwachen, Erleuchtung, und *citta* = Geist).

Bodhicitta beginnt mit tiefem Mitgefühl: Bodhisattvas wollen – wie die Buddhas – alle Lebewesen aus dem Leid

befreien und ins höchste Glück führen. Sie begreifen, dass dieser hehre Wunsch allein sie nicht in die Lage versetzt, allen Wesen zu helfen. Sie erkennen ebenfalls, dass nur völlig Erwachte, nur Buddhas, dies können. Daraus entsteht der Wunsch, selbst Buddha zu werden. Damit der Wunsch Wirklichkeit werden kann, üben sich die Buddhas-in-spe in den sechs Bodhisattva-Handlungen[25]: Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, freudige Ausdauer, Sammlung und Weisheit. Auch wir können uns darin schulen, wenn wir unser Herz für uns und alle Lebewesen öffnen wollen. Diese Einstellung zur Übung ist besonders wirkungsvoll, weil sie alle Energien weckt und verstärkt. Und die brauchen wir auf dem Weg zum Erwachen.

Wir können aus unterschiedlichen Beweggründen üben. Üben wir, um uns gut zu fühlen, bleiben wir nur so lange auf unserem Kissen sitzen, wie angenehme Gefühle anhalten oder zu erwarten sind. Dann hören wir vermutlich schnell mit der Übung auf. Üben wir aus dem unbändigen Drang nach Freiheit von allem Leiden, steht uns all unsere Lebensenergie zur Verfügung, aber eben nur die eigene Energie. Üben wir zum Wohl aller Lebewesen, stehen bildlich gesprochen die ganze Menschheit und alle Lebewesen hinter uns und stärken uns bei diesem Unterfangen den Rücken, schieben uns an und muntern uns auf, wenn wir müde oder mutlos werden. Manche fühlen sich bei einsamen Meditationen im stillen Kämmerlein durch diese Vorstellung unterstützt. Wer durch dieses Bild nicht inspiriert wird, sondern sich unter Druck gesetzt fühlt, sollte es nicht verwenden.

Inzwischen gibt es eine Fülle tantrischer Seminarangebote, zumeist aus dem Umfeld des Hinduismus, an denen gerade auch Frauen gern teilnehmen. Die buddhistische Adaption des indischen Tantra unterscheidet sich in vielen elementaren Punkten sowohl vom traditionellen indischen Shakti-Kult als auch von seinen modernen westlichen Versionen.[26] In diesem Buch werden die Voraussetzungen für den tantrischen Weg nach der tibetischen Tradition vorgestellt. Damit können wir die angebotenen Methoden und die in Aussicht gestellten Ergebnisse der Übung besser einschätzen. Die drei Prinzipien bilden auch den Kontext für die Praxis der Grünen Tara im vierten Teil.

Am Anfang des Bodhisattva-Weges steht der Wunsch nach Freiheit von allem Leiden, damit wir anderen Menschen und anderen Lebewesen auf diesem Weg zur Seite stehen können. Üben wir die sechs Bodhisattva-Handlungen ernsthaft und ausdauernd, stellen wir schnell fest, dass es nicht einfach ist, großzügig und verantwortungsvoll, geduldig und ausdauernd, gesammelt und weise zu sein und zu handeln. Es heißt, Bodhisattvas brauchen auf dem Sutra-Weg drei große Äonen – unvorstellbar große Zeitalter –, um Buddhas zu werden. Die tantrischen Traditionen des Buddhismus bieten nun spezielle Übungen an, die diesen Prozess beschleunigen können, wenn wir sie mit der rechten Einstellung durchführen. Sind wir gut vorbereitet, können wir mit den entsprechenden Übungen und unter kompetenter Anleitung in viel kürzerer Zeit, ja sogar in diesem Leben völlig erwachen.

Voraussetzung für den tantrischen Weg sind drei Einsichten oder Prinzipien: »Entsagung«, Bodhicitta und Leerheit. Unter Entsagung versteht man den Wunsch nach Befreiung und die Fähigkeit, dafür unwesentliche Dinge loszulassen, und unter Bodhicitta den Wunsch, zum Wohle aller Wesen zu erwachen. Die dritte Voraussetzung für eine erfolgreiche Übung tantrischer Methoden ist Weisheit, und zwar die Weisheit, die Leerheit versteht.

Was ist Weisheit, die Leerheit versteht? Unser Leben wird leichter, wenn wir das, was wir über uns selbst, über andere, über Situationen, Abläufe und Dinge denken, als unsere Vorstellungen erkennen. Sie beruhen auf Erfahrungen, Lektüre und Hörensagen. Alle Dinge sind »leer« von den Vorstellungen, die wir ihnen überstülpen. Was wir über uns selbst und die Welt denken, spiegelt vor allem unsere eigene Verfassung, Ängste und Befürchtungen. Hoffnungen und Sehnsüchte. Die Weisheit, die Leerheit versteht, verwandelt eigene und fremde Vorstellungen in Arbeitshypothesen, die ihre Gültigkeit in der Praxis erst erweisen müssen. So öffnen wir uns für andere Standpunkte und lernen Kompromisse schätzen. Sie führen uns nicht vom einzig rechten Weg ab, sondern wir nehmen damit unterschiedliche Lebenserfahrungen, Blickwinkel und Ansichten auf und gehen respektvoll und klug mit ihnen um.

Eine große Hilfe ist dabei die Einsicht, dass »Samsara nie vollkommen sein wird«. Samsara ist die Welt, die wir sehen, solange wir an Ansichten und Meinungen festhalten und bewusst oder unbewusst von Erwartungen und Befürchtungen, eingefahrenen emotionalen Mustern und Gewohnheiten bestimmt sind. Nirvana ist die Welt der Offenheit, der Freude und des Friedens, in der wir leben, wenn unser

Geist an nichts mehr festhält. Von der Krankheit des Festhaltens kann uns nur eine Weisheit heilen, die versteht, dass unsere Welt ein Spiegel unserer Seele ist.

Tantrische Visualisierungen, Mantra-Rezitationen und Rituale führen nicht zur Befreiung vom Leiden und zur Entfaltung aller Fähigkeiten, solange wir glauben, dass die Ursachen von Glück und Leid in der Außenwelt zu finden sind, solange es uns nur um das eigene Glück geht und solange wir an einer dualistischen Sicht der Welt festhalten.

Ohne Einsicht in Entsagung, Bodhicitta und Leerheit können uns tantrische Übungen körperliches und geistiges Wohlbefinden, einen Zuwachs an persönlicher Macht und sogar übersinnliche Kräfte bescheren, doch bleiben wir im Netz der acht weltlichen Belange gefangen und können weder uns selbst noch anderen wirklich helfen. Wir brauchen die tantrischen Übungen aber nicht aufzuschieben, bis wir alle drei Einsichten vollständig verwirklicht haben.