

Bodhicitta entwickeln





bodhisattva edition

## Die richtige Motivation

Die Qualität einer Handlung hängt von der Motivation ab. So können, je nach Motivation, ähnlich aussehende Handlungen doch vollkommen verschiedene Auswirkungen haben. Als Beispiel können wir zwei Menschen nehmen, die einen Obstbaum pflanzen:

Der Erste pflanzt diesen Baum in seinem eigenen Garten, denn er möchte später die Früchte ernten, um sie für sich allein zu genießen, wenn er hungrig oder durstig ist. Seine Absicht beim Pflanzen ist der Wunsch, selber glücklich sein.

Der Zweite pflanzt den Baum an den Rand eines Weges oder auf ein öffentliches Feld. Er möchte, dass vorbeigehende Leute, die Hunger oder Durst haben, zu diesem Baum kommen und seine Früchte genießen können. Ihn motiviert das Wohl anderer.

Ihre Arbeit ist äußerlich die gleiche: Beide graben ein Loch, pflanzen einen Baum und pflegen ihn. Dennoch werden die Auswirkungen ihrer Handlungen nicht gleich sein, denn ihre Absicht ist verschieden.

Der Erste, der den Baum im eigenen Garten gepflanzt hat, wird versuchen, ihn zu schützen. Er sorgt sich, dass jemand die Früchte stehlen könnte. Darum baut er einen Zaun und unternimmt alles Mögliche, um zu verhindern, dass andere später seine Früchte pflücken. Je größer und schöner diese werden, desto mehr wird er sich aufgrund seines ichbezogenen Interesses darum sorgen. Sein Geist wird dadurch verdunkelt, und er wird möglicherweise sogar aggressiv, wenn er das Gefühl hat, dass ihm jemand die Früchte wegnehmen möchte.

Der Zweite wird sich zwar auch sorgen, dass sein Baum wächst und Früchte trägt, aber da er keine persönlichen Interessen hat, wird sein Geist wesentlich leichter und freier sein. Trägt der Baum dann Früchte, wird er sich freuen, wenn viele Leute kommen und davon nehmen.

Obwohl die beiden Handlungen ähnlich scheinen, ist ihr Ergebnis vollkommen verschieden, weil sie von gänzlich unterschiedlichen Geisteshaltungen motiviert sind. Der Erste entwickelt Sorge und Beunruhigung, und niemand hat etwas von seinem Baum und seinen Früchten, wohingegen der Zweite große Freude erlebt.

Es ist also sehr wichtig, bei allem Tun darauf zu achten, mit welcher Motivation wir handeln.

## Bodhicitta entwickeln

Alle, die den Dharma praktizieren und das Erwachen erlangen möchten, müssen ihr Leben auf die Verwirklichung des Wohles anderer gründen. Wenn wir ausschließlich zu unserem eigenen Vorteil handeln, werden wir weiterhin im Kreislauf der Existenzen umherwandern.

Zunächst entwickeln wir den Wunsch oder die höchste Absicht, zum Wohle aller das Erwachen zu verwirklichen. Dann bemühen wir uns, diese Absicht in die Tat umzusetzen, so dass wir wirklich Fortschritte machen und bis zur Erleuchtung voranschreiten. Absicht bezeichnet hier den Wunsch, an einen bestimmten Ort zu gelangen. Wenn wir zum Beispiel nach Indien reisen möchten, so ist dies unser Wunsch. Und alle Bemühungen, die wir dann unternehmen, um nach Indien zu gelangen, wie auch die Reise selbst, sind die Umsetzung unseres Wunsches.

Höchste und vollkommene Erleuchtung erreichen zu wollen entspricht der Absicht, so schnell wie möglich Buddhaschaft zu erlangen, um allen Wesen helfen zu können. Diese Verpflichtung bezieht sich auf die Frucht oder das Resultat, das wir erreichen möchten. Wir verpflichten uns gegenüber allen Wesen, das Erwachen zu verwirklichen.

Der nächste Schritt ist, sich zur konkreten Ausführung dieser Absicht zu verpflichten und diese auf das Erwachen ausgerichtete Geisteshaltung zur Anwendung zu bringen, indem wir tatsächlich mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen – begleitet von dem Wunsch, dadurch Befreiung für alle Wesen zu erreichen. Dies ist unsere Verpflichtung hinsichtlich der Ursache, denn all diese Handlungen werden die Ursache der Erleuchtung sein, die wir suchen.

Wenn wir den Wunsch entwickeln, das vollkommene Erwachen zu verwirklichen, so müssen wir bestimmte Punkte bedenken. Zunächst machen wir uns klar, dass überall da, wo es Raum gibt, auch Wesen leben. Sie alle sind unter dem Einfluss ihres jeweiligen Karma und der verschiedenen Emotionen. Dadurch erfahren sie unzählige Arten von Leid. Dann denken wir daran, dass alle diese lebenden Wesen – menschlicher oder nichtmenschlicher Art – in unseren vorherigen Leben mehrmals unser Vater oder unsere Mutter gewesen sind.

Als diese Wesen unsere Eltern waren, haben sie uns dieselbe Zärtlichkeit und Hingabe gezeigt wie die Eltern dieses Lebens. Manche wissen die Güte ihrer Eltern nicht zu schätzen. Wir denken vielleicht, dass diese uns bloß zu ihrem eigenen Nutzen aufgezogen haben und dass sie verantwortlich für unser gegenwärtiges Leid sind. Doch dies zeigt nur, dass wir noch nicht genug über das Ausmaß und die Art der Güte nachgedacht haben, die unsere Eltern uns am Anfang unseres Lebens reichlich zukommen ließen. Bei unserer Geburt waren wir nackt, ohne Vorräte, Geld, Nahrung und Kleidung, und hilflos wären wir den vielen Ge-

fahren ausgeliefert gewesen. Doch dank der Fürsorge unserer Mutter blieben wir am Leben. Sie hat sich voll und ganz um uns gekümmert, hat uns gewaschen, ernährt und ist all unseren Bedürfnissen nachgekommen: weiche und warme Kleidung, Trost usw. Sie hat uns auch vor allen Arten von Gefahren wie Feuer, Sturz und Verwundungen geschützt, die unser Leben bedrohen konnten. Wenn wir krank waren, tat sie ihr Bestes, um uns die nötige Pflege zukommen zu lassen. Sie hat sich mit Hingabe um ihr Kind gekümmert, ohne auch nur einen Gedanken an sich zu verschwenden. Dank der Güte unserer Eltern, die uns aufgezogen haben, sind wir in der Lage, miteinander zu kommunizieren, uns zu bewegen, unseren Bedürfnisse nachzugehen und auf normale Weise als Mensch zu leben.

Alle Wesen, die zum einen oder anderen Zeitpunkt in der Vergangenheit unsere Eltern waren, sind uns darin ähnlich, dass sie alle ohne Ausnahme Glück suchen und dem Leid entkommen wollen. Trotz dieses ihnen allen gemeinsamen Wunsches sind sie aufgrund von Unwissenheit nicht in der Lage, ihn zu verwirklichen, denn sie erkennen nicht die Auswirkungen ihrer Handlungen. Sie wissen nicht, dass sie heilsame Handlungen ausführen müssen, um Glück zu erfahren, und dass sie schädliche Handlungen aufgeben sollten, wenn sie Leid vermeiden möchten. Weil die Wesen diesen Zusammenhang zwischen ihren Handlungen und deren Folgen außer acht lassen, führen sie auf ihrer Suche nach Glück weiterhin schädliche Handlungen aus, woraus einzig und allein Leid resultiert. Deshalb kreisen sie endlos im Daseinskreislauf, gehen von einem Leben zum nächsten und erfahren unablässig unterschiedliche Leiden.

Wenn wir uns das bewusst machen, entwickeln wir mit unserer auf das Erwachen ausgerichteten Geisteshaltung (Bodhicitta) den Wunsch, all diese Wesen vom Daseinskreislauf und dem Leid, das sie erfahren, zu befreien – und wir beschließen, die Energie unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geistes für Handlungen zu verwenden, deren einziges Ziel die Befreiung aller Wesen ist. Es ist unsere Absicht, schnellstmöglich Befreiung zu erlangen, um die anderen befreien zu können. Diese aufrichtige und sehr tief gehende Geisteshaltung, die nicht nur einfach ein Satz ist, den wir von Zeit zu Zeit rezitieren, sondern eine echte Motivation, die wir in der Tiefe unseres Wesens entwickeln, sollte immer in unserem Geiste gegenwärtig sein, wenn wir die Unterweisungen Buddhas praktizieren.

Immer wenn wir mit dieser ganz und gar reinen Motivation Belehrungen hören, über sie nachdenken oder sie durch Meditation zur Praxis machen, folgen wir dem Weg der Bodhisattvas, der direkt zur Erleuchtung führt. Wenn wir die Unterweisungen Buddhas praktizieren, sollten wir Folgendes stets klar im Geist behalten: „Damit ich fähig werde, wirklich alle Wesen zum Erwachen zu führen, werde ich nicht auf halber Strecke aufgeben, sondern unermüdlich den Weg gehen bis die höchste Frucht der Buddhaschaft voll und ganz verwirklicht ist.“

Diese Verpflichtung erfordert großen Mut und einen entschlossenen Geist. Wir brauchen Ausdauer und sollten nie an unserer Fähigkeit zweifeln, dass wir das Erwachen verwirklichen und alle Wesen zum Erwachen führen können. Dafür brauchen wir auch tiefes Vertrauen. Wenn wir diese reine Motivation ständig im Geist gegenwärtig haben, werden sowohl unsere spirituellen Aktivitäten als auch unsere alltäglichen Handlungen zu vollkommenen Mitteln, um Erleuchtung zu erlangen. Wenn wir uns unablässig fragen, wie wir anderen helfen können, dann brauchen wir uns nicht mehr um unser eigenes Wohl zu sorgen, denn dies ergibt sich dabei ganz von selbst.

Indem wir uns in der Anwendung der Mittel üben, die das Wohl der anderen bewirken, entstehen gleichermaßen die Fähigkeiten, die uns ermöglichen, die wahre Natur unseres Geistes zu erkennen. Durch diese Verwirklichung werden wir imstande sein, uns in mannigfaltiger Form und in unendlich vielen Situationen zu manifestieren, um den Wesen zu helfen. Wir werden zu einem Buddha, der sich aufgrund seiner Verwirklichung in vielerlei Körpern, die zum Wohle der Wesen handeln, manifestieren kann.

Wir können uns natürlich fragen, ob es wahr ist, dass wir wirklich das Erwachen erlangen werden, wenn wir unseren persönlichen Vorteil völlig vergessen und uns ausschließlich dem Wohle anderer widmen. Doch daran besteht nicht der geringste Zweifel – der historische Buddha ging selbst als Beispiel voran, indem er jede Form von persönlichem Vorteil aufgab, um sich voll und ganz dem Verwirklichen des Erwachens zu widmen. Er sagte: „Jene, die sich nur um ihren eigenen Vorteil sorgen, verhalten sich wie Kinder und werden weiter im Daseinskreislauf umherirren. Die sich um das Wohl der anderen kümmern, verhalten sich wie Weise und erlangen das Erwachen.“

Wenn wir wie Buddha handeln, geben wir jede Art von Selbstsucht wie auch alle persönlichen Anliegen auf und widmen uns ganz dem Wohle anderer. Alles Positive wie günstige Umstände, Erfolge oder Ansehen schenken wir den fühlenden Wesen. Alles Negative wie Schwierigkeiten Misserfolge oder Hindernisse nehmen wir auf uns. Wir lösen uns vollkommen von allen negativen Geisteshaltungen und widmen uns mit Körper, Rede und Geist uneingeschränkt heilsamen Handlungen, die dem Wohl der Wesen dienen. Tun wir dies, so werden wir ganz gewiss vollkommene Buddhaschaft erlangen.

Im entgegengesetzten Fall bleiben wir unreif und unwissend. Wir handeln weiterhin aus einer egozentrischen Haltung heraus und missachten unsere Möglichkeiten, zum Wohle anderer zu handeln. Unser einziges Anliegen ist, größer, reicher, mächtiger zu werden und unser Ansehen zu bewahren. Wir versuchen, angenehme Situationen und Erfolge an uns zu ziehen und auftretende Schwierigkeiten auf andere abzuwälzen. Den Wunsch, zum Wohle anderer zu handeln, verlieren wir dabei völlig aus den Augen. Unsere einzige Sorge gilt der Sicherung eigener Vorteile und der Befriedigung persönlicher Interessen, und wir haben

dabei keinerlei Bedenken, andere zu verletzen oder ihnen zu schaden. Mit einer solchen Haltung schaffen nur weitere Ursachen für die Fortdauer von Samsara und seiner Leiden.

Aus diesem Grunde sollten wir – unabhängig von unserer jeweiligen Aktivität – niemals die grundlegenden Qualitäten von Liebe und Mitgefühl aufgeben. Liebe wünscht allen Wesen Glück und die Ursachen des Glücks. Mitgefühl wünscht, dass alle Wesen von Leid und den Handlungen, die sie in dieses Leid stürzen, befreit sein mögen.

Die Art und Weise wie jemand dem Weg folgt, hängt von der Offenheit des Geistes bei der Praxis ab.

1. Wenn jemand die Lehren Buddhas in solch begrenzter Weise anwendet, dass es ihm hauptsächlich um sein eigenes Wohl geht, spricht man von einem Praktizierenden des kleinen Fahrzeugs. Dieser ist von den leidvollen Erfahrungen seines Lebens aufgeschreckt und sich bewusst, dass sie weitergehen werden, wenn er nicht die Lehren Buddhas anwendet. Er möchte Leid vermeiden und macht folglich die Glückseligkeit der Buddhaschaft zu seinem Ziel. Aber er kümmert sich nicht um die anderen, weil er glaubt, dazu nicht imstande zu sein. Ein solcher Mensch, der sich allein aus dem Ozean des Leidens befreien will, praktiziert auf selbstbezogene Art.
2. Jemand, der sowohl an sich selbst wie an andere denkt, folgt dem mittleren Fahrzeug. Er erkennt, dass er gemeinsam mit allen Wesen denselben Wunsch teilt, frei von Leid und im Besitz unvergänglichen Glücks zu sein. Ein solcher Mensch fühlt sich in seinem Streben nach Erleuchtung verpflichtet, die Lehren Buddhas nicht nur zu seinem eigenen Wohl, sondern dem aller Wesen im ganzen All zu praktizieren.
3. Jemand, der sich nicht um seine eigenen Bedürfnisse sorgt und sich völlig den Bedürfnissen aller Wesen im Universum widmet, folgt dem großen Fahrzeug. Er verwendet Körper, Rede und Geist ohne jegliche Zurücknahme für das Wohl aller Wesen, in denen er seine Eltern aus früheren Leben erkennt. All seine Energie verwendet er darauf, die Wesen vom Leid zu befreien und zur Buddhaschaft zu verhelfen. Diese Haltung bedarf großen Mutes und einer unermüdlichen Hingabe an das Wohl anderer. Ist der Mut nicht groß und beständig genug, kann man dem Weg des großen Fahrzeuges nicht folgen.

Auf Bodhicitta zu meditieren heißt nicht, auf besondere Empfindungen zu zielen wie etwa Dinge oder Farben zu sehen, sondern eine auf das Erwachen ausgerichtete Haltung zu entwickeln und unsere Ichbezogenheit aufzulösen. Wir üben uns darin, statt ichbezogener Gedanken immer mehr altruistische Gedanken zu hegen. Dazu müssen wir bei all unseren Handlungen Wachsamkeit entwickeln. Wir sollten immer schauen, was gerade in unserem Geist vor sich geht und bei jeder Gelegenheit prüfen, was unsere tatsächliche Motivation ist. Bewegt uns

wirklich die Absicht, den Wesen zu Hilfe zu kommen? Oder haben wir eine Haltung, die ihnen schaden möchte? Es ist wichtig, sich auf diese Art zu überprüfen. Sonst laufen wir Gefahr, uns zu täuschen, indem wir glauben, eine positive Geisteshaltung zu haben und auf heilsame Art zu handeln, während unsere Geisteshaltung in Wirklichkeit negativ, selbstbezogen und ohne wirkliches Interesse an anderen ist.

Wenn wir erkennen, dass wir nur an uns denken, allein zum eigenen Nutzen handeln und in unseren Aktivitäten ichbezogenes Anhaften aufrecht halten, müssen wir uns klarmachen, dass solch ein Verhalten völlig sinnlos ist. Handlungen, die unsere Ichbezogenheit stärken und stützen, halten nur den Kreislauf des Leidens aufrecht. Deshalb ist es sehr wichtig, die feste Absicht zu entwickeln, alles ichbezogene Begehren gänzlich aufzulösen. Dafür widmen wir uns vollkommen mit Körper, Rede und Geist dem Wohl aller Wesen und geben uns Mühe, auf jede Form von Selbstsucht zu verzichten und niemals anderen Schaden zuzufügen.

Es ist von grundlegender Bedeutung, dass wir unseren Geist sorgfältig untersuchen und uns immer wieder fragen, ob wir wirklich den aufrichtigen Wunsch haben, anderen zu helfen, oder ob wir ihnen tatsächlich eher schaden. So können wir jeder negativen Neigung unmittelbar entgegen wirken, sobald wir sie erkennen, und eine immer stabilere altruistische Motivation entwickeln. Wer zum Wohle anderer handeln und gleichzeitig seine ichbezogene Geisteshaltung bewahren will, ist zum Scheitern verurteilt. Das vermeintliche Wirken zum Wohle anderer verstärkt in diesem Fall sogar die Haltung ausschließlich zum eigenen Vorteil zu handeln. Wir müssen also, wenn wir die Qualität wohlwollender Liebe entwickeln wollen, unseren Geist unbedingt von allen hinderlichen ichbezogenen Neigungen befreien.

Liebe ist nicht einfach nur eine Absicht. Sie muss sich auch im Handeln zeigen und geübt werden. Sie muss in die Tat umgesetzt werden: Wir nutzen also unseren Körper, unsere Rede und unseren Geist für heilsames Handeln. Und die daraus entstehende positive Kraft widmen wir allen Wesen, damit sie so schnell wie möglich das Erwachen erlangen. Wir verstärken so den Wunsch, dass sich unsere reine Motivation wirklich zum Wohl der Wesen auswirken möge. Liebe ist also nicht nur eine Geisteshaltung, sondern beinhaltet auch das Handeln, welches das dauerhafte Glück der Wesen sicherstellt.

Wollen wir Mitgefühl entwickeln, so müssen wir verstehen, dass die fühlenden Wesen in ihrer Vergangenheit auf vielerlei Weise positiv wie negativ gehandelt haben. Aufgrund der Vielfalt ihrer vergangenen Handlungen erfahren sie unterschiedliche Arten von Leid. Die Verschiedenartigkeit ihrer gegenwärtigen Bedingungen führt dazu, dass sie dementsprechend handeln und weitere Ursachen für Leid in der Zukunft schaffen, das sie in unterschiedlichen leidvollen Daseinszuständen erleben. Alle Lebensbereiche in Samsara sind von Leid in gerin-



gerem oder größerem Ausmaß geprägt. Wenn wir tief erkennen, dass alle Lebewesen von Leid und den Tendenzen ihres Geistes, immer wieder Leid verursachende Handlungen auszuführen, geplagt werden, wird in uns der starke Wunsch geweckt, sie allesamt vollkommen von allem Leid zu befreien. Je tiefer wir dies fühlen, desto stetiger wird dieser Wunsch bis er schließlich bei Tag und in der Nacht immer gegenwärtig ist. Und wir werden auch wünschen, dass alle fühlenden Wesen in ihrem Geistesstrom mehr und mehr positive Haltungen entwickeln, entsprechend heilsam handeln und so Ursachen für zukünftiges Glück schaffen.

Doch der Wunsch allein genügt nicht, wir müssen ihn in die Praxis umsetzen. Wenn wir die Wesen wirklich aus Samsara befreien wollen, müssen wir zuerst selbst vom Leid befreit sein. Solange wir noch im Samsara gefangen sind, werden wir den Wesen nicht helfen können. Wir müssen zunächst uns selbst von unserem Leid und jeder Art schädlichen Handelns befreien. Alles negative Tun mit Körper, Rede und Geist geben wir auf und bemühen uns stattdessen fortwährend positiv und heilsam zu handeln. Und wir versuchen, auf andere in diesem Sinne einzuwirken, indem wir ihnen mit verschiedensten Mitteln helfen, Situationen zum Kultivieren heilsamer Handlungen zu nutzen, denn dies wird die Ursache für ihr zukünftiges Glück sein. Zugleich ermutigen wir sie, schädliche Handlungen aufzugeben, da sie ihnen nur Leid bringen werden. Wenn wir unsere ganze Energie in diesem Sinne nutzen, wird es uns gelingen, andere von Leid zu befreien. Dies ist die Praxis von Mitgefühl.

Diese wohlwollende Geisteshaltung sollten wir auf alle Lebewesen ausdehnen, wer immer sie auch seien, ohne jede Ausnahme und mit völlig gleicher Wertschätzung. Das bedeutet, keinerlei Vorlieben oder Abneigungen zu hegen. Wir sollten also nicht einzelne als unsere Freunde oder Familie betrachten und meinen, ihnen gegenüber besonders freundlich sein zu müssen, und dabei andere ablehnen, die wir für Feinde halten oder nicht mögen, und jene, die wir nicht kennen, völlig vergessen und nicht beachten. Überall im Universum, wo immer es Raum gibt, leben fühlende Wesen – unzählig viele. Und es sollte unsere Absicht sein, all diesen Wesen gegenüber eine heilsame Aktivität zu entwickeln – wo immer und wer immer sie auch sind.

Der vollkommen unvoreingenommene, gelassene, wohlwollende Geist eines Bodhisattva ist kein bloßes Gefühl, kein gewöhnlicher menschlicher Geisteszustand. Alle Wesen besitzen eine Form von Liebe und Mitgefühl, die sich jedoch nur auf die richtet, die sie lieben und zu denen eine enge Beziehung besteht. Selbst wilde Tiere, wie Tiger, empfinden Liebe und Mitgefühl für ihre Jungen. Von dieser Art von Liebe und Mitgefühl angetrieben jagen sie, bekämpfen sich und töten andere Wesen, um ihre Nachkommenschaft zu beschützen und zu ernähren. Dies ist nur ein Gefühl weltlicher Voreingenommenheit und hat nichts mit der echten Liebe und dem echten Mitgefühl eines Bodhisattva zu tun.

Wenn wir immer mit einem von Liebe und Güte erfüllten Geist handeln, wird all unser Tun von dieser heilsamen Haltung geprägt sein und eine höchst positive Wirkung haben. Wer auf dem Weg zum Erwachen vorankommen will, muss zunächst diesen reinen Geisteszustand von grundlegender Güte in sich entfalten. ‚Reiner Geisteszustand‘ bedeutet, dass unser Geist frei von allen aggressiven Gedanken und schädlichen Neigungen ist und ausschließlich positive Gedanken und heilsame Neigungen zum Wohl aller hegt.