

DHARMACHARI RATNAGHOSHA

## REICHTUM UND SCHÖNHEIT DES GEBENS

---

In den hier vorgestellten vier Vorträgen enthüllt Ratnaghosha die ganzen Schätze von Großzügigkeit oder Gebefreudigkeit. Auf fesselnde und eingängige Weise macht er deutlich, wie lohnend es ist, sich mit dem einfachen Thema des Gebens tiefer zu beschäftigen.

Er spricht von Vertrauen, Verantwortung, Mitgefühl und Offenheit. Auf eine Anekdote über Michelangelo zurückgreifend beschreibt er, wie wir den Engel des Vertrauens aus dem Stein unserer Ängste befreien können. All das kommt bei der Übung von Großzügigkeit zum Tragen.

## INHALT

1. DER ENGEL IM STEIN.. . . . . 4
2. DIE GRUNDLEGENDE BUDDHISTISCHE TUGEND .. ..21
3. VON VERTRAUEN ZU MITGEFÜHL. . . . .34
4. DIE SCHÖNHEIT DES GEBENS .. . . .53

Erstmals veröffentlicht in englischer Sprache unter dem Titel:  
*Dana. From confidence to compassion* (1995)  
Nach Vorträgen von Ratnaghosha aus den Jahren 1994 und 1995

Übersetzung: Abhayanita  
Lektorat: Dharmapriya, Rosemarie Kosche, Nagadakini  
Umschlaggestaltung & Satz: Maitricarya  
Umschlagfoto: [pixabay.com/de](http://pixabay.com/de)

© 2016 Ratnaghosha / Buddhistische Gemeinschaft Triratna  
Alle Rechte vorbehalten.  
Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um genaue Quellenangabe.

PDF-Download

# 1. DER ENGEL IM STEIN

Manche Menschen stellen Fragen wie „Woran glauben Buddhisten?“, „Glaubt ihr an Gott?“, „Woran musst du glauben, um Buddhistin zu sein?“ oder „Ihr glaubt an Karma und Wiedergeburt, nicht wahr?“ Das sind Fragen, die ziemlich häufig gestellt werden. Es kann sogar sein, dass einige hier im Raum sich mit solchen Fragen beschäftigen. Deshalb lasse ich sie im Laufe dieses Vortrags anklingen. Aber zunächst möchte ich etwas darüber sagen, was Glauben aus buddhistischer Sicht ist und was es nicht ist. Dann werde ich auf die genannten Fragen eingehen und darüber reden, woran Buddhistinnen und Buddhisten glauben. Ich werde auch etwas über die Notwendigkeit gläubigen Vertrauens sagen und darüber, worauf Buddhismus-Übende vertrauen müssen, um Buddhisten zu sein. Und schließlich werde ich darüber reden, wie man gläubiges Vertrauen entwickeln und aufrecht erhalten kann.

Zunächst: Was bedeutet Glauben? Ich bin in Irland aufgewachsen und wurde streng katholisch erzogen. Wenn dort von „Glaube“ gesprochen wird, ist der „katholische Glaube“ gemeint. Glaube spielte in dem Katholizismus, der mich umgab (und in dem ich buchstäblich fast ertrunken bin), eine große Rolle. Immer wenn wir in der Lehre an einem schwierigen Punkt angekommen waren, der nicht mit Worten zu erklären war, bezeichnete unser Lehrer das als Mysterium und fügte hinzu: „Daran müsst ihr glauben.“ In diesen Fällen wurde Wissen durch Glauben ersetzt; was nicht mit Wissen zu belegen war, mussten wir glauben.

Im Buddhismus bedeutet Glaube etwas anderes, und deshalb sprechen wir von *gläubigem Vertrauen*. Man unterscheidet drei Elemente oder, besser gesagt, drei Stufen von gläubigem Vertrauen: Intuition, Verständnis und Erfahrung. Gläubiges Vertrauen, das in Intuition ge-

gründet ist, muss durch verstandesmäßiges gläubiges Vertrauen überprüft werden, und gläubiges Vertrauen, das sich auf den Verstand stützt, muss durch gläubiges Vertrauen überprüft werden, das auf eigener Erfahrung beruht. Somit gründet wirkliches gläubiges Vertrauen auf Erfahrung, die durch wahrhaftiges Wissen ermöglicht wird. Wahrhaftiges Wissen beruht auf unserem Erleben, das nicht nur von unserem Verstand geleitet wird.

Stell dir vor, du bist in einer fremden Stadt, möchtest irgendwohin, aber du weißt den Weg nicht. Intuitiv fragst du eine bestimmte Person nach dem Weg, und nachdem du mit dieser Person gesprochen hast, bestätigt dein Verstand, dass deine Intuition dich richtig vermuten ließ, dass diese Person sich in der Stadt auskennt. Und wenn die Wegbeschreibung dir den richtigen Weg weist, hast du die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll war, deiner Intuition und deinem Verstand zu folgen.

Also gründet im Buddhismus die erste Stufe von gläubigem Vertrauen auf Intuition. In diesem Stadium antworten wir auf etwas, das das Tor zur höchsten Wahrheit und die Möglichkeit zur menschlichen Vervollkommnung öffnet. Unser gläubiges Vertrauen ist vielleicht noch vage und noch nicht genau ausgerichtet. Wir suchen etwas, aber wir wissen nicht, wonach wir suchen. Wir haben vielleicht eine tiefe Enttäuschung erlebt, und ein intuitives Gefühl sagt uns, dass es etwas Besseres, etwas Größeres in unserem Leben geben könnte. Wir beginnen danach zu suchen. Dieses intuitive Vertrauen motiviert uns, an Meditationsseminaren (Retreats) teilzunehmen und sich der Übung von Meditation zu widmen.

Als ich 21 Jahre war, arbeitete ich in London als Buchhalter. Ich konnte einfach nicht glauben, dass das alles in meinem Leben sein sollte. Ich konnte mich nicht mit einem Lebensplan zufriedengeben, in dem meine Zukunft durch Haus, Auto, Familie und Golf bestimmt und meine Zufriedenheit an Geld und materiellem Erfolg zu messen

sei. Das konnte ich mir überhaupt nicht vorstellen. Es musste mehr im Leben geben; meine Intuition sagte mir, dass es so ist, und in meiner Vorstellung gab es Hinweise, was das sein könnte. Intuition ist also eng mit dem Vorstellungsvermögen verbunden. Man ist auf der Suche, weiß nicht wonach, aber in der eigenen Vorstellung gibt es eine gewisse Ahnung.

Es gibt eine Anekdote über Michelangelo. Er arbeitete wohl außerhalb der Stadtmauern an einer Skulptur. Er bearbeitete gerade einen riesigen Felsblock, als ein kleiner Junge sich in seiner Nähe niedersetzte und den Meister beobachtete. Nach einiger Zeit stellte er ihm eine Frage. Kinder können manchmal wirklich gute Fragen stellen. Sie haben bisweilen eine ungezwungene Art an Dinge heranzugehen, die als „Anfängergeist“ bekannt ist. Dieser kleine Junge stellte eine sehr offensichtliche Frage, die dennoch eine tiefe Bedeutung hatte. Er sagte: „Mein Herr, warum behauen Sie diesen großen Stein?“ Er fragte nicht: „Was hat das zu bedeuten?“ oder „Wie machen Sie das?“, sondern „Warum behauen Sie diesen Stein?“ Nebenbei bemerkt, dachte ich, dass das eine sehr gute, grundlegende Frage ist, die genau den Kern der Sache zu treffen scheint. Im Bereich der Kunst sind diese Art Fragen vielleicht die besten. Nicht: „Was hat Ihr Bild oder Ihre Skulptur zu bedeuten?“ oder „Wie machen Sie das?“, sondern „Warum bringen Sie Farbe auf die Leinwand, warum behauen Sie diesen Stein?“ Michelangelo hat in der Geschichte diese Frage sehr ernst genommen und eine ernsthafte Antwort gegeben. Seine Antwort war sehr poetisch, und sie traf, ebenso wie die Frage des kleinen Jungen, den Kern der Sache. Michelangelo antwortete: „Um einen Engel zu befreien.“

In unserer Vorstellung gibt es Engel, die unser Verstand und unsere Erfahrung bis jetzt noch nicht erfassen können. Viele Menschen haben eine vage Vorstellung davon, wie das Leben sein könnte, oder sogar, wie es sein sollte. Manche Menschen verwerfen diesen Samen

des spirituellen Lebens als Unsinn, als Phantasievorstellung, und sie führen ihr Leben so fort, wie es ihnen als Wirklichkeit erscheint. Andere engagieren sich für ihre Vorstellung einer besseren Welt in Politik, Sozialarbeit, Pflegeberufen, Umweltaktionen oder sogar in all diesen Bereichen auf einmal. Einige Menschen öffnen sich für die Kunst, und einige wenige beginnen ein spirituelles Leben. Viele Menschen haben das Gefühl „nach Hause“ zu kommen, wenn sie mit dem Buddhismus oder mit der Triratna-Gemeinschaft in Berührung kommen. So wird es häufig beschrieben. Es fühlt sich für diese Menschen so an, als hätten sie schließlich das gefunden, was ihren lang gehegten Vorstellungen und Wünschen entspricht.

Ich selbst habe das auch so empfunden. Als ich dem Buddhismus zum ersten Mal in Westberlin in Form eines praktizierenden Buddhisten begegnet bin, hat mir diese Erfahrung großen Auftrieb gegeben. Sie eröffnete mir ein ganzes Universum an Möglichkeiten, an denen ich unbedingt teilhaben wollte. Und darüber war ich hochofren. Als mir ein Jahr später in London ein Buch der Triratna-Gemeinschaft mit dem Titel „Buddhismus für die heutige Zeit“ in die Hände fiel, hatte ich sofort das Gefühl nach Hause zu kommen. Es gab hier in London Menschen, die ihr Leben an Gedanken und Vorstellungen ausrichteten, die ich selbst gehabt und versucht hatte zu verwirklichen. Ich hatte das „Juwel im Misthaufen“ gefunden, wie es in einem buddhistischen Gleichnis heißt, und ich wusste intuitiv, dass ich genau das gefunden hatte, wonach ich gesucht hatte. Je mehr ich über Buddhismus erfuhr, desto deutlicher erkannte ich die Zielsetzung der Triratna-Gemeinschaft. Je mehr Klarheit ich erlangte, desto mehr war mein Verstand in der Lage, meine intuitive Erkenntnis zu bestätigen.

Die erste Stufe von gläubigem Vertrauen ist das Stadium, in dem, wie Sangharakshita es ausdrückt, „das Höchste in uns auf das Höchste

im Universum antwortet“<sup>1</sup>. Der langweilige graue Stein unserer Alltagswelt beginnt im Inneren unseres Herzens Engel freizulegen. Die nächste Stufe von gläubigem Vertrauen ist das Stadium der Intelligenz oder der Vernunft. An dieser Stelle gilt es festzuhalten, dass es in der Religion ebenso wie im Leben allgemein Dinge gibt, die man erst einmal einfach glauben muss. Es gehört zum Leben dazu, dass man manches einfach glauben muss.

Wenn du mit der Eisenbahn irgendwo hinfahren möchtest, musst du daran glauben, dass die Züge fahren. Es gibt diesbezüglich keine absolute Sicherheit. Es gibt Streiks, Pannen oder Unfälle, aber du machst dich auf den Weg und vertraust darauf, dass ein Zug fahren wird. Wenn du daran gar nicht glauben würdest, könntest du überhaupt nichts tun. Wenn du immer eine hundertprozentige Garantie haben wolltest, dass die Reise nach Plan verläuft, dass es keine Pannen und Unfälle gibt, müsstest du zu Hause bleiben.

An diesem Beispiel zeigt sich, dass eine allzu skeptische Haltung nicht hilfreich ist, denn wenn wir für alles Begründungen erwarten und vor jeder Handlung Gewissheit haben möchten, werden wir wahrscheinlich gar nichts tun. Auf der Stufe von gläubigem Vertrauen, die in Verstand und Intelligenz gründet, kannst du Fakten sammeln, über sie nachdenken, Fragen stellen und dich selbst vergewissern, dass das, woran du glaubst, Sinn macht. Aber solange du keine eigene Erfahrung damit gemacht hast, kannst du nicht wirklich sicher sein. Ich könnte zum Beispiel zu dir sagen: „Wenn du großzügig bist, wirst du glücklicher, und das trägt zu deinem spirituellen Wachstum bei.“ Wenn du misstrauisch veranlagt bist, denkst du vielleicht: „Der hat es auf mein Geld abgesehen“, und du würdest nicht weiter zuhören oder darüber nachdenken. Wenn deine Haltung jedoch offener und empfänglicher ist, fragst du vielleicht: „Warum ist das so? Wa-

rum würde Großzügigkeit mich glücklicher machen?“, „Was meinst du überhaupt mit Großzügigkeit?“ und „Wie ist die Verbindung von Großzügigkeit und spirituellem Wachstum?“ All diese Fragen stellst du vielleicht, und du denkst über meine Antworten nach und kommst vielleicht zu dem Schluss, dass sich ein Versuch lohnt. Wenn du mich kennst und etwas über mein Leben weißt, magst du denken: „Seinen Worten kann ich wohl trauen.“

Wir müssen Fragen stellen und versuchen, Klarheit zu gewinnen, aber es muss uns wirklich bewusst sein, dass es, bevor wir handeln, keine absolute verstandesmäßige Gewissheit geben kann. An manche Dinge müssen wir einfach glauben. Man sagt, dass wahrhaft spirituelle Lehrer daran zu erkennen sind, dass sie uns stets ermutigen, klärende Fragen zu stellen und alles selbst zu überprüfen. Dagegen erheben weniger aufrichtige Lehrer für sich den Anspruch, glaubwürdig zu sein, und sie erwarten, dass man, ohne darüber nachzudenken, akzeptiert, was sie sagen, bloß weil sie es gesagt haben. Der Buddhismus zeichnet sich dadurch aus, dass es nichts Wissenswertes gibt, das man nicht an der eigenen Erfahrung überprüfen kann. Wenn etwas wissenswert ist, kann man es an der eigenen Erfahrung überprüfen. Das mag eine Zeitlang dauern und mühsam sein, aber es ist möglich. Es gibt nichts Geheimnisvolles, das mit einem Mäntelchen aus blindem Vertrauen bedeckt werden müsste.

Im Buddhismus ist es absolut gerechtfertigt, darauf zu schauen, ob das, was die Menschen lehren, mit ihrer Lebensführung übereinstimmt. Von Menschen, die über den Nutzen von Ethik lehren, kann man ethisches Verhalten erwarten. Man kann erwarten, dass Menschen das leben, was sie predigen. Das heißt natürlich, dass man sehr skeptisch sein muss, wenn ein Lehrer ethisches Fehlverhalten damit beschönigen will, dass es dazu dienen sollte, das Vertrauen seiner Anhänger zu prüfen. Ich will damit nicht sagen, dass ein spiritueller Lehrer niemals etwas falsch machen würde. Ich möchte vielmehr sagen,

<sup>1</sup> Sangharakshita, Lecture 41, The Psychology of Spiritual Development

dass ein wahrhaftiger Lehrer sein Fehlverhalten als solches zugeben würde, ohne zu versuchen, seinem Handeln durch Schönreden den Anschein einer esoterischen Lehre zu verleihen.

Im Stadium der Vernunft und des Verstandes ist man also bemüht, Klarheit zu finden und richtig zu verstehen, was man intuitiv erfasst hat, aber man erwartet keine hundertprozentige Gewissheit, bevor man handelt. Um wirklich Gewissheit zu haben, muss man üben, man muss seine eigenen Erfahrungen machen. Der Buddhismus ist pragmatisch. Du übst, und dann siehst du selbst die Ergebnisse. Die Hauptsache ist Praxis. Man muss handeln. Das Motto ist: Probiere es aus und sieh selbst.

Wenn du zum Beispiel zu meditieren beginnst, machst du Erfahrungen, auf denen dein Vertrauen aufbauen kann. Wenn du ein Jahr lang regelmäßig meditiert hast, kannst du mit Sicherheit etwas über den Nutzen deiner Meditationsübung sagen, und du kannst daraus schließen, welchen Nutzen es wohl hätte, ein weiteres Jahr, zehn Jahre oder zwanzig Jahre weiter zu meditieren.

Die Aspekte gläubigen Vertrauens im Buddhismus sind: Intuition, Verstand und Erfahrung. Blindes Vertrauen wird nicht nur nicht erwartet, sondern darüber hinaus als schädlich betrachtet. Wenn man sich auf blinden Glauben verlässt, gibt man damit seine persönliche Verantwortung ab, und gemäß dem Buddhismus ist man für sein Leben, sein Herz und seinen Geist selbst verantwortlich.

Nachdem ich angerissen habe, was gläubiges Vertrauen im Buddhismus ist, betrachten wir die Objekte des Vertrauens. Worin haben Buddhismus-Übende Vertrauen und woran glauben sie? Die einfache Antwort ist, Buddhismus-Übende glauben an den Buddha, sie haben Vertrauen in den Buddha. Was bedeutet das? Für Buddhismus-Übende steht der Buddha für das größte, höchste menschliche Ideal der Erleuchtung, der menschlichen Vollkommenheit. Der Buddha steht für den höchsten Gipfel der menschlichen Errungenschaften, für die Ver-

vollkommnung von Weisheit und Mitgefühl. Der Buddha verkörpert den höchsten Sinn der Existenz, und das kann die ganze Menschheit erreichen, alle Männer und Frauen können es erreichen. Alle Männer und Frauen können Erleuchtung erlangen, können Einblick in das Wesen der Existenz erhalten. Alle Männer und Frauen können den Gipfel von Weisheit und Mitgefühl erreichen. Das heißt auch du und ich. Wir alle sind in der Lage, dieses Ideal zu erreichen: vollkommene Weisheit und grenzenloses Mitgefühl, diesen Zustand stetiger Kreativität und unaufhörlichen altruistischen Handelns. In den Buddha vertrauen heißt auch, in uns selbst vertrauen. Ein Vertrauen, das wir Menschen in einem Maße entwickeln können, das weit über das hinausgeht, was wir uns in diesem Stadium vorstellen können.

Das Erste, woran Buddhismus-Übende glauben, ist dieses Vertrauen in den Buddha, der tatsächlich Erleuchtung erlangt hat, und in das eigene Potenzial, ebenfalls Erleuchtung zu erlangen. Daraus ergibt sich unser Vertrauen in die Praxis, die Bedingungen schafft, damit unerleuchtete Wesen Erleuchtung erlangen können. Diese sind Ethik und Meditation. Wenn wir ein ethisches Leben führen, haben wir ein reines Gewissen, und ein reines Gewissen ist sehr hilfreich und schließlich unerlässlich, um Meditation zur vollen Blüte zu bringen. Gemäß dem Buddhismus ist Ethik eine Anleitung für eine kluge Lebensführung. Handeln wird eher mit Begriffen wie „heilsam“ und „unheilsam“ als mit „richtig“ und „falsch“ beschrieben. Ethisch zu sein bedeutet, heilsam und klug zu handeln. Es gibt fünf ethische Vorsätze, fünf Arten sich ethisch zu verhalten. Jeden dieser Vorsätze gibt es in einer negativen Form, die ausdrückt, was wir unterlassen möchten, und in einer positiven Form, die ausdrückt, was wir stattdessen tun wollen. Dies sind keine Regeln, sondern Vorsätze, die prinzipielle Werte verkörpern – manchmal werden sie auch als Übungsregeln bezeichnet. Man übt sich darin, ein besserer Mensch zu werden, sich spontan so zu verhalten, als wäre man erleuchtet.

Die Übungsregeln sind:

Ich nehme mir vor, Lebewesen keinen Schaden zuzufügen. Das positive Gegenstück dazu sind Taten liebevoller Güte.

Zweitens nehme ich mir vor, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde. Das positive Gegenstück hierzu ist Großzügigkeit.

Drittens nehme ich mir vor, sexuelles Fehlverhalten zu unterlassen. Das positive Gegenstück hierzu ist Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit.

Viertens nehme ich mir vor, nicht die Unwahrheit zu sagen. Das positive Gegenstück hierzu ist wahrhaftige Rede.

Fünftens und letztens nehme ich mir vor, keine berauschenden Mittel zu nehmen, die meinen Geist trüben könnten. Das positive Gegenstück hierzu ist hellwache Achtsamkeit.

Dieses sind die fünf Übungsregeln, die der buddhistischen Ethik zugrunde liegen. Indem wir uns daran ausrichten und uns bemühen, heilsam zu handeln, helfen wir uns selbst zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Durch unser Vertrauen in den Buddha und in unser eigenes Potenzial können wir spirituell wachsen. Es ist bemerkenswert, dass jeder Vorsatz mit „ich nehme mir vor“ und nicht mit „du sollst nicht“ beginnt. „Ich nehme mir vor“ unterstreicht unsere eigene Verantwortung für unser Leben.

Vertrauen in unser Potenzial und der Wunsch sich zu verändern veranlassen uns, heilsam zu handeln und zu meditieren. Durch Meditation werden unsere Energien nach und nach integriert, so dass wir uns zunehmend in eine Richtung ausrichten. So können wir Metta oder liebende Güte entfalten, die all unseren Übungsregeln zugrunde liegt. Unsere ausgewogenen und gesammelten Energien lassen die

Bedingungen für Weisheit entstehen, und unsere Haltung von Metta bildet die Basis für Mitgefühl. Höchste Vervollkommnung von Weisheit und Mitgefühl ist eine Art Umschreibung für Erleuchtung. Buddhismus-Übende glauben an den Buddha und an ihr eigenes Potenzial Buddhaschaft zu erreichen, indem sie Praktiken üben, die der Buddha gelehrt hat. Alle Methoden, die zum Erlangen von Buddhaschaft oder Erleuchtung führen, werden Dharma genannt. Buddhisten haben also gläubiges Vertrauen in den Buddha und in den Dharma. Die Antwort auf die Frage „Was muss ein Buddhist glauben, um ein Buddhist zu sein?“ ist „Man muss daran glauben, dass man wachsen und sich verändern kann.“ Daran müssen Buddhismus-Übende glauben. Dieses Vertrauen ist die Basis, um sich im eigenen Tempo auf die verschiedenen Übungsformen einzulassen. Wenn man aber nicht an die eigene Wachstums- und Veränderungsmöglichkeit glaubt und daran, dass man ein besserer Mensch werden kann, macht das keinen Sinn.

Zu Anfang erwähnte ich noch zwei weitere Fragen: Glauben Buddhisten an Gott und glauben sie an Karma und Wiedergeburt? Zunächst zur ersten Frage: „Glauben Buddhisten an Gott?“ Nein! Für Buddhisten ist Erleuchtung das höchste Ideal, und Erleuchtung ist ein *Prozess*, ein Prozess ständiger Kreativität und zunehmenden altruistischen Handelns. Das Universum ist ein Prozess, es ist keine erste Ursache zu erkennen. Glaube an einen Schöpfergott, der die Guten belohnt und die Bösen bestraft, behindert menschliches Wachstum und wird im Buddhismus als spirituelle Unwissenheit betrachtet. Er bedeutet Verzicht auf Eigenverantwortung und führt deshalb sehr wahrscheinlich zu schädlichem Verhalten, wofür es zahllose Beispiele in der Geschichte gibt. Buddhisten glauben also nicht an Gott, sondern ganz im Gegenteil, wie Sangharakshita es formuliert hat: „Es ist

am besten, nicht an Gott zu glauben. Wenn man an einen Gott glaubt, sollte man ihm zumindest nicht gehorchen.“<sup>2</sup>

„Glauben Buddhisten an Karma und Wiedergeburt?“ Bevor ich auf diese Frage antworte, möchte ich einiges erklären. Was ist Karma? Karma bedeutet „Handlung“. Mit Karma werden oft fälschlicherweise die Früchte des Handelns beschrieben. Aber das ist nicht richtig, die Früchte des Handelns werden als Karma-vipaka bezeichnet. Karma bedeutet also „Handlung“, und Karma-vipaka bedeutet „Folgen von Handlungen“. Deshalb ist es besser, die Frage „Glauben Buddhisten an Karma?“ anders zu stellen: „Glauben Buddhisten daran, dass Handlungen Folgen haben?“ Die Antwort darauf lautet „ja“. Aber das ist noch nicht alles: Buddhismus-Übende glauben, dass heilsames Handeln positive Folgen hat und unheilsames Handeln negative Folgen nach sich zieht.

Karma ist ein wichtiges Thema im Buddhismus. Weil Taten Folgen haben und weil diese Folgen nicht zufällig sind, sondern aus vorherigen Handlungen entstehen, ist es möglich, sich das Karma-Gesetz zu Nutze zu machen. Indem du heilsam handelst, also Karma auf heilsame Weise anwendest, entstehen mit Sicherheit positive Folgen für dich selbst und für andere. Buddhismus-Übende vertrauen auf Karma, sie glauben, dass Taten Folgen haben und dass sie diese Tatsache nutzen können, um zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Karma ist ein Freund.

Wie steht es mit Wiedergeburt? Glauben Buddhisten an Wiedergeburt? Aus traditioneller buddhistischer Sicht ist das Bewusstsein ein Kontinuum. Das Bewusstsein wird mit dem Tod nicht ausgelöscht, sondern es bildet seinen Neigungen und Handlungen entsprechend einen neuen Körper. Dieses kontinuierliche Bewusstsein gleicht einem Strom willentlicher Energie, der sich mit jeder Tat durch Körper,

Rede und Herz-Geist verändert. Wiedergeburt ist wissenschaftlich nicht belegbar. Es ist aber ebenso wenig wissenschaftlich nachzuweisen, dass das Bewusstsein mit dem Tod endet. Wiedergeburt wird im Buddhismus nicht als fortdauerndes Phänomen betrachtet, sondern als Strom von stets sich ändernden Geisteserfahrungen, die immer wieder neue Gestalt annehmen. Dies ist selbstverständlich nicht wissenschaftlich nachweisbar. Letztendlich basiert diese Lehre auf der Erfahrung des Buddha.

Gemäß der buddhistischen Lehre können sich manche Menschen an frühere Leben erinnern, wenn sie höhere Bewusstseinszustände erreichen, und als der Buddha Erleuchtung erlangte, sah er all seine vorherigen Leben. Das ist in etwa vergleichbar mit der Vorstellung, dass man kurz vor seinem Tod sein ganzes Leben vor sich ablaufen sieht. Wenn wir Erleuchtung erlangen, sehen wir möglicherweise mehrere frühere Leben vor uns. Subhuti schreibt in *Was ist Buddhismus*:

Unermesslicher Raum und unbegrenzte Zeit bilden den Hintergrund der buddhistischen Sicht des menschlichen Daseins. Selbstbewusstsein fließt in einem gewaltigen Strom des Wollens und erschafft sich Körper und Welten, die seiner Natur am besten entsprechen. Ist es von unheilbarer Art, so führt es zu einem Leben des Leides und der Enttäuschungen. Ist es heilsam, dann ersteigt es die Sprossen der Höheren Evolution. Es mag durch ungezählte Äonen diesen Pfad gehen, langsam, Leben um Leben immer höher gelangend, oder dank außergewöhnlicher Begabung und gewaltiger Bemühungen in einer einzigen Lebensspanne vom Selbstbewusstsein zum transzendenten Bewusstsein übergehen. Jene, die sich als Buddhisten ansehen, ohne an eine Wiedergeburt zu glau-

<sup>2</sup> Sangharakshita, *Peace is a Fire*, S. 30



ben, sollten sicherstellen, dass sie in diesem Leben Erleuchtung erlangen!<sup>3</sup>

Wir haben gläubiges Vertrauen aus buddhistischer Sicht betrachtet und gesehen, dass es auf Intuition, Verstand und Erfahrung beruht. Wir haben gesehen, dass Buddhismus-Übende an den Buddha glauben, an das Ideal der menschlichen Erleuchtung und an ihr eigenes Potenzial zu wachsen, sich zu verändern und schließlich Erleuchtung zu erlangen. Wir haben gesehen, dass sie daran glauben müssen, dass sie wachsen und sich verändern können. Wir haben gesehen, dass Buddhistinnen und Buddhisten glauben, dass Handeln Folgen hat, dass heilsames Handeln positive und unheilsames Handeln negative Folgen hat. Das ist das Karma-Gesetz. Wir haben gesehen, dass sie nicht an Gott glauben und dass sie diesen Glauben als Hindernis für spirituelles Wachstum betrachten. Schließlich haben wir gesehen, dass die buddhistische Perspektive viele Lebenszeiten umfasst, in denen der Strom der willentlichen Energie, die das Bewusstsein ausmacht, sich immer wieder manifestiert, um seinen Neigungen zu folgen.

Gläubiges Vertrauen manifestiert sich in der Offenheit für etwas, was außerhalb unserer gegenwärtigen Erfahrung liegt. Ohne Vertrauen in neue Möglichkeiten und ein größeres Potenzial kommen wir nicht weiter. Unser Vertrauen gibt uns die emotionale Energie und Entschlossenheit, uns zu entwickeln, die steinige Schale unseres Stolzes so lange zu bearbeiten, bis sich der Engel unseres erhofften Ziels befreit. Gläubiges Vertrauen ist ein sehr positiver emotionaler Zustand. Der buddhistische Schriftsteller Dr. Edward Conze schrieb dazu:

<sup>3</sup> Alex Kennedy (Subhuti), Was ist Buddhismus, Bern 1985, S. 100

Gläubiges Vertrauen ist eine Haltung von Heiterkeit und Klarheit. Das Gegenteil dazu ist Sorge, ein Zustand, in dem man sich um viele Dinge ängstigt. Man sagt, dass ein Mensch, der Vertrauen hat, die 'fünf panischen Ängste' verliert. Ein solcher Mensch macht sich zum Beispiel keine Sorgen mehr um die alltäglichen Lebensumstände, um den Verlust seines Rufes, um den Tod, um eine unglückliche Wiedergeburt und um den Eindruck, den er oder sie vielleicht auf ein Publikum macht.<sup>4</sup>

Ich stelle also mein Vertrauen auf die Probe, indem ich hier oben stehe und zu euch spreche.

Vertrauen ist eine positive Emotion, die Selbstbezogenheit lockert. Weil du Vertrauen in dein eigenes Potenzial und das Potenzial der ganzen Menschheit hast, glaubst das Ideal der Vervollkommnung erreichen zu können, erfüllt dich dieses Ideal und du bist nicht mehr so sehr von der Anerkennung durch andere abhängig.

Wir leben in einer Welt, in der wir sehr viel Wert auf das Rationale legen, und wir halten Zynismus für einen Ausdruck von Intelligenz. Vertrauen wird als irrational und damit als verdächtig eingestuft. Der Glaube an alles, was nicht mit unseren Sinnen überprüft werden kann, wird auf zynische Weise abgetan. Diese sehr einseitige Haltung wirkt abstumpfend. In einer zynischen Atmosphäre ist Wachstum unmöglich, es entstehen Misstrauen, Selbstbezogenheit und Isolation.

Vertrauen hingegen öffnet einen für neue Erfahrungen und Möglichkeiten sowie für Fähigkeiten, die über das hinausgehen, was wir kennen. Eine entspannte Haltung von Vertrauen und Großzügigkeit kann sich entfalten, und das schafft eine Atmosphäre, die Wachstum ermutigt. Zynismus hemmt unser Potenzial. Vertrauen gibt uns Kraft

<sup>4</sup> Sangharakshita, Way to Wisdom Seminar, S. 30

zu handeln, aus der bekannten Sphäre herauszutreten und die Freiheit des Unbekannten zu spüren. Durch Vertrauen wird die große unerforschte Welt unseres Vorstellungsvermögens glaubwürdiger, und es überwindet die Begrenzungen des logischen Denkens. Sangharakshita hat gesagt, dass Vertrauen angeboren sei und Zweifel erworben.<sup>5</sup>

Man kann also sagen, dass der Wunsch zu wachsen und über sich hinauszugehen jedem Leben zu eigen ist, Leben wirklich ausmacht. Und dennoch müssen wir ihn pflegen. Positive Emotionen gilt es zu fördern und zu entwickeln. Es gibt besondere Praktiken, die positive Emotionen fördern. Dazu zählen die Metta-Bhavana-Meditation, Kommunikationsübungen und Rituale. Das wichtigste unserer Rituale ist die Siebenfältige Puja (sprich: pudscha). Dabei werden Verse und Mantras rezitiert. Der Zweck dieser Übung ist es, unser intellektuelles Verständnis auch emotional erfahrbar zu machen. Die sieben Abschnitte der Puja bringen verschiedene Stimmungen zum Ausdruck, verschiedene Stadien, die damit beginnen, dass wir das Ideal als solches anerkennen und die damit enden, dass wir in der letzten Strophe den Wunsch, allen Wesen dienstbar zu sein, von ganzem Herzen ausdrücken. Diese anspruchsvollen Verse der Hingabe, die Gaben an den Schrein, der für das buddhistische Ideal steht, und das Rezitieren von Mantras appellieren an unser Mitgefühl und die Energie, die wir benötigen, um unser Gefühlsleben zu verändern und Vertrauen und Offenheit für etwas zu entwickeln, das außerhalb unserer augenblicklichen Erfahrung liegt. Wir sagen mit offenem Herzen: „Möge ich das werden, was alle Wesen erhält, die der ganze Weltraum birgt, solange noch nicht alle in Frieden sind.“ Die Puja ist ein poetischer Ausdruck von Hingabe. Dichtung erreicht die innersten Winkel unseres Herzens, regt uns an, auf und in die Welt zu blicken und lässt

uns unser Leben ohne Furcht annehmen. Der amerikanische Dichter Walt Whitman hat dazu gesagt:

Aber einen jeden von euch, Mann oder Weib, führ' ich  
auf eine Höhe,  
Meine linke Hand fasst dich rund um den Leib,  
Meine rechte Hand zeigt auf Landschaften von Kontinenten  
und die offene Straße.  
Nicht ich noch irgendwer sonst kann diese Straße für  
dich gehen,  
Du selber musst sie gehen.  
Sie ist nicht weit, sie ist in erreichbarer Nähe.  
Vielleicht warst du seit deiner Geburt auf ihr und wusstest  
es nicht,  
Vielleicht ist sie überall, zu Wasser und zu Lande.  
Schult're dein Bündel, lieber Sohn, wie ich das meine, und  
frisch voran.  
Herrliche Städte und freie Völker werden wir unterwegs  
erreichen.  
Wirst du müde, so gib mir beide Packen und stütze den  
Ballen deiner Hand auf meine Hüfte,  
Und später sollst du mir den gleichen Dienst erweisen,  
denn einmal aufgebrochen, halten wir nie wieder an.<sup>6</sup>

An anderer Stelle schreibt er:

Hinfort frage ich nicht nach Glück, ich bin das Glück.  
Hinfort wimmere ich nicht mehr, verschiebe nicht mehr, ich  
brauche nichts.

<sup>5</sup> Sangharakshita, *Peace is a Fire*, S. 85

<sup>6</sup> Walt Whitman, *Gesang von mir selbst*, in: Grashalme, Übersetzt von Hans Reisiger, Zürich 1985, S. 115f

Vorbei mit grämlicher Stubenhockerei, mit Bücherwälzen und  
nörgelnder Kritik,  
Stark und zufrieden zieh ich den offenen Weg.<sup>7</sup>

Der offene Weg war für Walt Whitman der amerikanische Bürgerkrieg, in dem er sich mit großer, liebevoller Hingabe in den provisorischen Krankenhäusern von Washington den kranken und verwundeten Soldaten zugewendet hat. So erlebte er ein Gefühl der Freiheit, indem er freigebig seiner großen Liebe Ausdruck verleihen konnte. Jeder von uns wird seine eigene Heerstraße vor sich sehen, die uns den Sinn unseres Lebens zeigt. Jeder von uns kann den Engel des Vertrauens aus dem Stein seiner Ängste befreien.

---

<sup>7</sup> Ebenda, S. 207

## 2. DIE GRUNDLEGENDE BUDDHISTISCHE TUGEND

Beginnen möchte ich mit einem Zitat aus Sangharakshitas Vortrag über die zweite Stufe des Edlen Achtfältigen Pfades, Vollkommene Emotion:

In gewissem Sinne ist *dana* oder Geben die buddhistische Grundtugend schlechthin. Wer sie nicht übt, dürfte sich eigentlich nicht als Buddhist bezeichnen. *Dana* meint nicht so sehr den Akt des Gebens selbst, als vielmehr die Bereitschaft geben zu wollen: den Wunsch, mit anderen zu teilen, was man selbst besitzt. Dieser Wunsch zu geben oder zu teilen ist oft das erste Anzeichen des spirituellen Lebens.<sup>8</sup>

Wenn wir mit Dana oder Großzügigkeit in Berührung kommen, begegnen wir etwas von grundlegender Bedeutung im spirituellen Leben. Im Buddhismus wird häufig das Bild des Lotos benutzt. Der Überlieferung nach hatte der Buddha nach seiner Erleuchtung eine Vision, in der er die Welt als einen Lotos-Teich mit Blüten in verschiedenen Stadien sah. Manche waren noch unter der Wasseroberfläche, andere ragten als kleine Knospen gerade aus dem Wasser, und wieder andere waren voll erblüht. Mit anderen Worten, er sah, dass alle Lebewesen sich wie Lotosblüten in verschiedenen Stadien ihrer Entwicklung befinden. Viele von uns sind mit kleinen Lotosknospen vergleichbar, die ihre Köpfe gerade aus dem Wasser strecken, aber

---

<sup>8</sup> Sangharakshita, Sehen wie die Dinge sind, S. 44

noch ganz geschlossen sind, sich nur mit sich selbst beschäftigen, sich selbst schützen und in sich selbst hineinschauen. Dieses Wachstumsstadium ist notwendig, aber wir müssen uns weiterentwickeln zu offenen Blüten, nach außen schauen, anderen und uns selbst Beachtung schenken. Dieses Stadium der teilweise geöffneten Lotosblüte ist mit dem Aufkommen unseres Wunsches zu geben vergleichbar; es ist ein Zeichen dafür, dass wir beginnen, uns auf dem spirituellen Pfad voranzuschreiten.

Dana oder Großzügigkeit muss bereits am Anfang des spirituellen Lebens vorhanden sein. Diese Qualität bleibt uns während des ganzen spirituellen Lebens bis zur Erleuchtung erhalten, wenn es sich zum Großen Mitgefühl (*maha-karuna*) voll entfaltet. Ich beschreibe hier fünf verschiedene Stadien von Dana. Jedes ist ein wenig weiter entwickelt als das vorherige, aber allen liegt die Übung von Großzügigkeit zugrunde. Diese fünf Stadien sind das Stadium der Gastfreundschaft, bedingten Gebens, des Helfens, des Harmonie-Stiftens und das Stadium der Spontaneität. Nebenbei bemerkt ist dies keine traditionelle Aufzählung.

In meiner Liste ist Gastfreundschaft das erste Stadium von Dana. Laut Wörterbuch bedeutet Gastfreundschaft „Fremde oder Gäste freundlich zu empfangen“. In der Gesellschaft und Kultur, in der ich aufgewachsen bin, war Gastfreundschaft so etwas wie ein schöner Faden, der in das Gewebe menschlichen Miteinanders eingewoben war. Die Menschen besuchten sich häufig gegenseitig, weil ihre Gespräche die Hauptquelle für Nachrichten und Unterhaltung waren, und Gäste wurden stets gut aufgenommen. Gewöhnlich waren Kuchen oder Kekse im Haus, um sie Gästen anzubieten. Nach dem Tod meiner alten Mutter im vergangenen Jahr schrieb ich einen fast poetischen Nachruf auf sie, und ein Teil davon war ein Lob auf ihre Gastfreundschaft:

Vor meinem geistigen Auge sehe ich unsere Fenster zur Weihnachtszeit, von Kerzenlicht erleuchtet, die den Wandersmann wie in alten Zeiten willkommen hießen. Heutzutage ist dies ein Zeichen dafür, dass deine Tür offensteht und du Nachbarn herzlich und Fremde freundlich willkommen heißt. Es steht für die altmodische Gepflogenheit: 'Tritt ein und fühl' dich wie zuhause, der Kessel steht auf dem Herd, trink eine Tasse Tee.'<sup>9</sup>

So erinnere ich mich an die Gastfreundschaft meiner Mutter, und dieses Verhalten war zu ihrer Zeit eine ganz natürliche Umgangsform. Da, wo ich herkomme, war es ganz natürlich, Fremde und Gäste freundlich und ohne Vorbehalte zu empfangen. Diese Erfahrung hat eine neue Bedeutung bekommen, als ich Vorsitzender des Buddhistischen Zentrums in London wurde. Aus dieser Erinnerung an meine Jugend möchte ich nun, da ich die Rolle des Vorsitzenden des Buddhistischen Zentrums London angenommen habe, gern den Geschmack von Gastfreundschaft in das buddhistische Zentrum und dessen Umfeld einbringen. Die meisten von euch sind nicht neu hier, kommen schon länger zum Zentrum, sind auf Retreats gewesen und deshalb in der Lage, Fremde hier im Zentrum willkommen zu heißen. So könnt ihr Gastfreundschaft, sprich Freundlichkeit, üben.

Gastfreundschaft ist ein grundlegendes Stadium der Großzügigkeit: Großzügigkeit als kulturelles Phänomen, als Möglichkeit, mit anderen Menschen auf angenehme und harmonische Weise in Kontakt zu kommen. So gesehen ist Großzügigkeit eine Grundlage für das spirituelle Leben. Sie ermöglicht uns, unabhängig von unseren eigenen Bedürfnissen, die Bedürfnisse anderer Menschen zu sehen, und

<sup>9</sup> Shabda (Plattform zum Erfahrungs- und Informationsaustausch innerhalb des Ordens), Dezember 1993, S. 19

sie ermutigt uns, Fremde in unsere Sphäre, unser Territorium freundlich aufzunehmen. Diese Form der Großzügigkeit wirkt also der Neigung entgegen, Cliquen zu bilden oder andere auszuschließen. Ich möchte alle ermutigen, von ganzem Herzen gastfreundlich zu sein, hier im Zentrum ebenso wie bei euch zu Hause. Sich gegenseitig zu besuchen ist eine Möglichkeit selbst Gastfreundschaft zu pflegen und beugt der Haltung „mein Heim ist meine Burg“ vor. Indem wir Großzügigkeit üben, werden wir immer häufiger die Zugbrücke zu unserer Burg herunterlassen und unsere Freundinnen und Freunde auf dem Pfad mit immer größerer Freundlichkeit empfangen.

Ein anderes Gebiet, auf dem wir Gastfreundschaft üben können, ist beim Telefonieren. Bevor wir ein Gespräch annehmen, könnten wir kurz zu uns selbst sagen: „Das ist auch ein Mensch.“ Und damit versuchen wir, uns für den anderen zu öffnen und freundlich zu sein. Manchmal sind Menschen sehr abweisend, fast grob, wenn sie ein Gespräch annehmen. Sie antworten vielleicht in einem barschen Ton. Lasst uns nicht so sein, lasst uns Gastfreundschaft üben, wenn wir ein Gespräch annehmen, und lasst uns Fremde oder Freunde gleichermaßen freundlich in unseren Lebensraum aufnehmen. Kulamitra, der Vorsitzende des Buddhistischen Zentrums in Nord-London, erzählte mir, dass er die Hotline einer amerikanischen Computerfirma anrufen musste, deren Büro in Irland ist. Er wurde so freundlich behandelt, dass es gar nicht so wichtig war, ob sein Problem behoben werden konnte oder nicht. Es ist also auch möglich, am Telefon gastfreundlich zu sein. Ein weiteres Ordensmitglied, Danavira, hat mir erzählt, dass er ein Sozialamt in Nordengland anrufen musste und er zu Tränen gerührt war, weil der Mann am Telefon so hilfreich war.

Das zweite Stadium von Großzügigkeit ist das Stadium bedingten Gebens. Wir geben Geschenke, Geld, Zeit usw., aber wenn wir ehrlich zu uns selbst sind und genau hinschauen, wird uns klar, dass wir eine Gegenleistung erwarten. Vielleicht erwarten wir, dass wir auch

Geschenke erhalten, so wie es in manchen Familien zu Weihnachten üblich ist. Vielleicht wollen wir uns selbst gut oder weniger schuldig fühlen. Oder vielleicht meinen wir, wie manche traditionelle Buddhisten in Asien, Verdienste anhäufen zu können. Wie dem auch sei, wir geben häufig etwas in der Erwartung, etwas zurückzubekommen. Das ist in Ordnung, denn das Wichtigste ist, dass wir geben. Geben ist eine Übung. Wir entwickeln uns vom Nicht-Geben zu bedingtem Geben und schließlich zu spontanem Geben. Wir müssen uns keine allzu großen Sorgen um unsere Motivation machen und erwarten, dass wir mit reiner Absicht geben. Was zählt, ist zu geben, wenn wir ein Bedürfnis sehen. Es ist nicht nötig, uns darüber den Kopf zu zerbrechen oder zu warten, bis wir uns über unsere Motive im Klaren sind. Wir müssen lediglich weiter üben und Geben zur Gewohnheit machen. Wenn jemand Geld braucht, geben wir Geld. Wenn jemand Zeit braucht, geben wir Zeit. Wenn jemand Energie braucht, geben wir Energie. Wo es an Bildung und Kultur fehlt, geben wir Bildung und Kultur. In diesem Stadium spreche ich nur über Geben als Reaktion auf Bedürfnisse. Wir teilen Geld, Gegenstände, Zeit, Energie, Verständnis mit denen, die es brauchen. Jedes Bedürfnis gibt uns die Gelegenheit zu geben und zu teilen. Dieses zweite Stadium von Dana ist in dem Sinne bedingt, dass unsere Motive vielleicht nicht rein sind und es auf Bedürfnisse antwortet. Wir geben, weil wir um etwas gebeten wurden oder weil wir ein Bedürfnis sehen und darauf eingehen.

Das dritte Stadium bezeichne ich als Stadium des Helfens. Wir beginnen Großzügigkeit jenseits von Bedürfnissen zu üben. In diesem Stadium dient unsere Übung der Großzügigkeit dazu, die Trennung zwischen uns selbst und anderen zu überwinden. Wir versuchen, anderen mit mehr Offenheit zu begegnen, weil sie Menschen sind, wie wir selbst. Wir können davon ausgehen, dass sie wie wir Bedürfnisse haben, denn alle Menschen haben einige Bedürfnisse gemein: das Bedürfnis, geliebt zu werden, das Bedürfnis, in unserem Leben einen

Sinn zu sehen und das Bedürfnis, unser Leiden bewältigen zu können. In diesem Stadium der Großzügigkeit begegnen wir der Menschheit von ganzem Herzen mit dem Bestreben, über die engen Grenzen unserer eigenen kleinen Welt hinauszuwachsen. Wir fangen an, die Vollkommenheit von Großzügigkeit zu üben, *dana-paramita*, und wir ahnen, was der Wunsch bedeutet, „zu werden, was alle Wesen erhält, die der ganze Weltraum birgt, solange noch nicht alle in Frieden sind“, wie es in der Puja heißt. Im Stadium des Helfens geben wir immer freigebiger unsere Zeit und Energie unserer buddhistischen Bewegung, und wir geben, was wir können, um zu den besten Bedingungen für unsere Praxis beizutragen. Wir helfen, wo Unterstützung gebraucht wird. Im Stadium des Helfens ist das Allerwichtigste, dass wir bereit sind, für das Wohl anderer Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen, uns Umstände zu machen, damit andere Menschen glücklich werden. Unsere Großzügigkeit ist noch aufrichtiger geworden. Unsere Haltung von Metta, liebender Güte, lässt uns großzügig sein; wir lieben, also geben wir.

Harmonie-Stiften ist in meiner Liste das nächste Stadium der Großzügigkeit. Im Buddhismus gibt es den Begriff „hilfreiche Mittel“. Der oder die Bodhisattva wendet hilfreiche Mittel an, um Menschen dabei zu helfen zu wachsen. Eine Liste hilfreicher Mittel sind die Vier Sangraha-vastus, die vier Mittel zur Vereinigung des Sangha. Mithilfe dieser Mittel unterstützen Bodhisattvas die Bildung einer spirituellen Gemeinschaft. Diese sind Dana, freundliche Rede, hilfreiches Handeln und beispielhaftes Verhalten. In diesem Stadium ist Großzügigkeit ein hilfreiches Mittel. Die stärkste Motivation zu geben ist, eine spirituelle Gemeinschaft zu bilden, zur Einheit des Sanghas beizutragen.

Wir haben die Vorzüge der spirituellen Gemeinschaft erfahren, wir wissen um die Notwendigkeit der spirituellen Gemeinschaft in der Welt. Unsere Herzen antworten auf die Vision einer Welt, die von

Metta erfüllt und von Metta durchdrungen ist. Aus dieser Erfahrung, diesem Verständnis und dieser aufrichtigen Reaktion heraus wünschen wir, freundschaftliche Beziehungen mit so vielen Menschen wie möglich aufzubauen. Wir möchten spirituelle Freundschaften und damit Sangha bilden. Im Stadium des Harmonie-Stiftens findet unsere Großzügigkeit darin Ausdruck, dass wir andere ermutigen, liebevoll sind, Aufmerksamkeit schenken und das Gute loben. Die Triratna-Gemeinschaft ist kein Dienstleistungsbetrieb. Sie wird gemeinsam von all denen gebildet, die aus der Tiefe ihrer Herzen begeistert auf den Buddha-Dharma antworten und zusammen förderliche Bedingungen für Meditation, spirituelle Freundschaften und vieles mehr schaffen. Da Triratna unser gemeinsames Werk ist, das Ergebnis aller unserer Bemühungen uns weiterzuentwickeln, ist sie gänzlich von unserer Großzügigkeit abhängig. Wir sind eine spirituelle Gemeinschaft und haben als solche die Kraft, Gutes in der Welt zu bewirken, und zwar in dem Maße, wie wir von unseren Besitztümern, von unserer Zeit, unserer Energie, unserer Liebe, kurz gesagt, uns selbst geben. Indem wir uns selbst mit ganzem Herzen in die Situation und somit in die buddhistische Gemeinschaft hineinbegeben, wird die Gemeinschaft geschaffen und mit Lebenskraft und Herzblut erfüllt.

Jeder von uns kann etwas geben, Geld, Blumen für den Schrein, Zeit oder ein freundliches Lächeln. Wir alle haben etwas, was wir geben können, und in diesem Stadium des Gebens, dem Harmonie-Stiften, können wir sehen, dass wir das, was wir dem Zentrum oder Triratna geben, auch uns selbst geben. Wir beginnen zu erkennen, dass Geben und Nehmen nicht so weit voneinander entfernt sind. Ich und die anderen sind auf diese Weise auch nicht so weit voneinander getrennt. Indem wir eine Kultur von Gastfreundschaft, Freundlichkeit und spiritueller Bemühung entstehen lassen, schaffen wir ideale Bedingungen, um unserem Leben Bedeutung zu verleihen. Damit

nähern wir uns der tiefgründigen Wahrheit des Bodhisattva-Ideals. Sangharakshita hat das so ausgedrückt:

Man kann sich nicht wirklich selbst helfen, ohne anderen zu helfen. Und man kann anderen nicht helfen, ohne sich dabei selbst zu helfen.<sup>10</sup>

Diese Wahrheit motiviert uns, im Stadium des Harmonie-Stiftens Großzügigkeit zu üben. Als ich vor einigen Monaten einen kurzen Vortrag hielt, in dem ich meine Vision für unser Zentrum und sein Mandala für die Zukunft darlegte, sagte ich, dass das ein geeignetes Motto für dieses Zentrum für die nächsten Jahre sein könnte: „Man kann sich nicht wirklich selbst helfen, ohne anderen zu helfen, und man kann anderen nicht helfen, ohne sich selbst zu helfen.“ Das möchte hier noch einmal wiederholen und betonen.

In meiner Liste ist das letzte Stadium von Dana das Stadium von Spontaneität. In diesem Stadium ist unsere Großzügigkeit der natürliche, spontane und kreative Ausdruck unseres überströmenden, großen inneren Reichtums. Die archetypische Manifestation davon ist der Buddha Ratna-Sambhava. Er ist gold-gelb, die Farbe der Erde. Er sitzt in voller Lotos-Haltung, seine linke Hand ruht in seinem Schoß und hält ein Juwel, das den Reichtum und die Fülle des erleuchteten Bewusstseins symbolisiert. Seine rechte Hand ist nach außen geöffnet ausgestreckt, in der Mudra, der Geste der Großzügigkeit. Sie symbolisiert, wie dieser Reichtum als Liebe und Mitgefühl hinaus in die Welt strömt.

Im Stadium der Spontaneität denkt man nicht an Geben und Nehmen. Da ereignet sich nur ein kreativer Ausdruck positiver Geistesverfassungen, die in der Welt die Form eines stetigen Flusses großzü-

<sup>10</sup> Sangharakshita, Die unvorstellbare Befreiung, S. 30, <http://triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download/texte-nach-autoren/>

gigen Handelns annehmen. Großzügigkeit ist nun nicht länger eine Übung, sie ist unser Wesen geworden. Zu leben bedeutet in diesem Stadium zu geben. Was gegeben wird, ist der Dharma, das Mittel zum Erlangen von Erleuchtung. In einem buddhistischen Sutra heißt es:

Materielle Hilfe genügt nicht. Es ist auf gar keinen Fall möglich, einen Misthaufen, sei er groß oder klein, angenehm riechen zu lassen. Ebenso gibt es Menschen, die aufgrund ihres Handelns und ihres Charakters unglücklich sind, und es ist auf gar keinen Fall möglich, sie nur mit materieller Hilfe glücklich zu machen. Die beste Art sie zu unterstützen ist, ihnen zu helfen, gute Menschen zu werden.<sup>11</sup>

Im Stadium spontanen Gebens verankern Bodhisattvas die Menschen in einem Leben voller Güte, bloß durch ihr Lebendigkeit, indem sie die Welt mit grenzenloser Freigebigkeit, liebevollen Taten und kreativem Handeln bis zum Überfluss füllen.

Unsere Bewegung, die Triratna-Gemeinschaft, ist ein direktes Ergebnis dieser Art Großzügigkeit seitens Sangharakshita. Den Dharma geben erfordert Empfänglichkeit. Den Dharma zu geben kann bedeuten, eine neue Perspektive zu vermitteln. Du kannst den Dharma nicht empfangen, wenn du nicht bereit bist, die Möglichkeit anderer Sichtweisen auf das Leben zu akzeptieren, die breiter, tiefer und besser sind, als alles, was du bislang kennst. Durch den Umgang mit Menschen, die mehr Erfahrung haben als wir selbst, entdecken wir vielleicht unsere falschen Ansichten. Zu akzeptieren, dass wir falsch liegen könnten, lässt uns wachsen und führt dazu, dass wir Weisheit erlangen. Im Buddhismus gibt es ein Bild des Bodhisattva Manjug-

<sup>11</sup> Sangharakshita, A Survey of Buddhism, S. 467

hosha (sprich: Mandschu-goscha). Er ist der Bodhisattva der Weisheit. In einer Hand hält er ein Buch mit einem Text über die Vollendete Weisheit. In der anderen Hand hält er ein flammendes Schwert, das die Zerstörung von Unwissenheit symbolisiert. Weisheit zu geben bedeutet Unwissenheit zu zerstören. Den Dharma zu geben heißt gegen falsche Ansichten vorzugehen. Durch falsche Ansichten entfernen Menschen sich voneinander. Rechte Ansichten wurzeln in Metta, universeller liebender Güte. Mit dem Schwert der Weisheit geht der Dharma gegen alle Ansichten und alle Ideologien vor, die die Menschheit entzweien. In diesem letzten Stadium der Großzügigkeit, dem Stadium spontanen Gebens, wird also der Dharma gegeben. Der Dharma ist der Schlüssel zu einem bedeutungsvollen Leben, und im strahlenden Licht dieser erhabenen Perspektive erscheinen alle weltlichen Ansichten und Ideologien eng und borniert.

Ich habe über die fünf Stadien von Dana gesprochen. Das Stadium der Gastfreundschaft ist die Basis für eine wahrhaft buddhistische Gesellschaft. Das Stadium bedingten Gebens lässt echte Großzügigkeit für uns zur Gewohnheit werden. Im Stadium des Helfens sind wir bereit, Unannehmlichkeiten zum Wohle anderer auf uns zu nehmen, da wir deutlich sehen, was uns Menschen verbindet, und dass alle die gleichen Bedürfnisse haben. Im Stadium des Harmonie-Stiftens reagieren wir auf das Bodhisattva-Ideal, wir beginnen die Notwendigkeit eines Sanghas, einer spirituellen Gemeinschaft zu sehen und erkennen, welche Bedingungen es dafür braucht. Im Stadium der Spontaneität sind uns Begriffe wie Geben und Nehmen fremd geworden, es gibt nur noch ein spontanes Ausströmen unseres spirituellen Reichtums.

Jetzt möchte ich noch etwas darüber sagen, wie wir das im Einzelnen anwenden können. Ihr habt sicher alle von der Dana-Ökonomie gehört, dem Versuch, unseren Umgang mit Geld, unser Tauschden-

ken zu verändern.<sup>12</sup> Die Grundregel dabei ist: „Gib, was du kannst, nimm, was du brauchst.“ Stellt euch vor, wir würden dieses Prinzip weiter ausdehnen und im Sinne einer „Dana-Gesellschaft“ versuchen, alle Interaktionen, und nicht nur die finanziellen, auf Dana-Basis zu regeln. Was würde das bedeuten? Wie würde eine „Dana-Gesellschaft“ aussehen?

Wie könnte das Prinzip „Gib, was du kannst und nimm, was du brauchst“ in größerem Rahmen angewendet werden? Indem wir überlegen, was wir geben können und was wir brauchen, bekommen wir vielleicht ein Gefühl dafür, wie das Dana-Prinzip unser Leben als buddhistische Gemeinschaft durchdringen könnte. Zunächst, was brauchen wir? Was brauchen wir, um den Dharma zu üben und ein spirituelles Leben zu führen? Diese Frage möchte ich mit den Worten von Sangharakshita beantworten. Er sagt:

In der Tat gibt es nur ein einziges Bedürfnis, das erfüllt sein muss, ehe man sich wirksam um die Nöte anderer kümmern kann. Dies ist kein körperliches oder materielles Bedürfnis, sondern es geht um emotionale Positivität und Sicherheit. Wir müssen unseren eigenen Wert schätzen und zugleich spüren, dass auch andere ihn schätzen; wir müssen uns selbst lieben und auch fühlen, dass wir von anderen geliebt werden.<sup>13</sup>

Das macht ziemlich deutlich, was wir geben müssen, nämlich das, was wir selbst brauchen. Wir müssen Wertschätzung und Liebe geben.

<sup>12</sup> Dies bezieht sich auf die aktuelle Situation im Buddhistischen Zentrum London 1994. Anmerkung der Übersetzerin.

<sup>13</sup> Sangharakshita, *Wisdom Beyond Words*, S. 83, zitiert aus Dhammalokas Übersetzung, die derzeit in Arbeit ist.



Und weil wir alle selbst Wertschätzung und Liebe brauchen, müssen wir genau das auch anderen geben.

In der „Dana-Gesellschaft“ geben und bekommen wir also Wertschätzung und Liebe (Liebe im Sinne von Metta). Das geschieht durch Körper, Rede und Geist. Wir machen uns gegenseitig Geschenke und zeigen unsere Liebe und Wertschätzung. Wir tragen finanziell zu gemeinsamen Projekten bei und zeigen damit unsere Unterstützung, Fürsorge und Anerkennung. Mit Zeit und Geld helfen wir anderen individuell, und wir helfen uns allen, wenn wir damit den Zentrumsbetrieb unterstützen. Wir geben Liebe und Wertschätzung, indem wir gastfreundlich sind, freundlich und liebevoll kommunizieren, aufmerksam zuhören und „Lob des Guten“ (eine buddhistische Praktik) üben. Indem wir alle Sprachvorsätze beachten und eine Kultur buddhistischer Gastfreundschaft und Freundlichkeit aufbauen, geben wir Wertschätzung und Liebe. Wir geben Wertschätzung und Liebe, indem wir uns bemühen, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, wodurch unser Selbstvertrauen wächst. Wenn wir meditieren, uns selbst bewusster wahrnehmen, unser Leben in die Hand nehmen und uns verändern, bringen wir uns selbst mehr Wertschätzung entgegen und geben anderen ein Beispiel dafür, wie wertvoll der Dharma ist und welche großen Veränderungen er in unserem Leben bewirken kann. Damit zeigen wir anderen, wie sie sich selbst mehr lieben und wertschätzen können.

Ich möchte ein Beispiel von mir selbst erzählen. Als ich 1984 mit Triratna in Kontakt kam, war ich extrem still und schüchtern. Es fiel mir sehr schwer, in einer Gruppe zu sprechen, selbst wenn es nur fünf oder sechs Leute waren. Dafür war ich viel zu ängstlich und zurückhaltend. Aber mein Wunsch mich zu verändern und mein Vertrauen in den Dharma ließen mich dabeibleiben. Und heute stehe ich hier und tue etwas, was mir vor zehn Jahren undenkbar erschienen wäre, ich halte einen Vortrag, vor vielen Menschen. Was ist passiert? Das

Wichtigste ist, dass ich durch Meditation, Reflexion und Freundschaft besser auf mich achte und eine größere Wertschätzung für mich selbst entwickelt habe. Ich hoffe, dass ich euch dadurch, dass ich hier heute Abend vor euch stehe und meine Gedanken über Großzügigkeit mit euch teile, etwas geben kann, und dass meine Worte und mein Beispiel euch inspirieren. Zum Abschluss möchte ich noch einmal sagen, dass die „Dana-Gesellschaft“ eine buddhistische Gesellschaft ist, die auf dem Prinzip beruht „Gib, was du kannst und nimm, was du brauchst.“ Zwischen dem, was wir brauchen und dem, was wir geben können, ist kein Unterschied. Als Menschen brauchen wir Liebe, Wertschätzung und Freundschaft. Als Menschen haben wir die Fähigkeit zu lieben, andere wertzuschätzen und freundlich zu sein. „Man kann sich nicht wirklich selbst helfen, ohne anderen zu helfen, man kann anderen nicht helfen, ohne sich dadurch selbst zu helfen.“

### 3. VON VERTRAUEN ZU MITGEFÜHL

Vor kurzem starb Dharmacari Shakyand in Indien, und Padmavajra verfasste einen Nachruf. Er schrieb über eine Rundreise, die sie beide zusammen gemacht hatten.

Die stärkste Erinnerung an diese Reise bezieht sich auf eine Begebenheit vor Beginn eines Vortrags in einem großen Dorf. Es war der letzte Vortrag des Tages und als wir ankamen ging die Sonne unter. Während wir aus dem Auto stiegen, setzte eine Marschkapelle ein, Trommler begannen einen Rhythmus zu schlagen, und ein Feuerwerk wurde entfacht. Etwa zwanzig Frauen aus dem Dorf hatten sich auf beiden Seiten der staubigen Zufahrtsstraße aufgestellt. Sie trugen schöne Kleider und hielten glänzende Messingkrüge mit Wasser in den Händen. Eine weitere Frau kam dazu und salbte uns mit rotem Puder. Es war ein prächtiger Empfang. Als ich mich anschickte, zwischen den aufgereihten Frauen hindurchzugehen, hielt Shakyand mich sanft am Arm zurück und sagte: ‚All das gilt Bhante und nicht uns. Bhante hat all das möglich gemacht. Dieser Empfang ist für Bhante.‘ Das hat mich sehr berührt. Es schien, als ob er mich dazu drängen wollte, diesen Empfang Bhante darzubringen, weil er diese Dharma-Vortragsreise möglich gemacht hat. Wir gaben nur weiter, was Bhante uns gelehrt hat. Über diese wenigen Worte von Shakyand, die er in diesem Dorf sagte, habe ich seitdem oftmals nachgedacht, und

darüber, dass so ziemlich alles, was ich versuche zu kommunizieren und was wertvoll und wichtig ist, von Bhante kommt?<sup>14</sup>

Auch alles, was ich über *Dana* zu sagen habe, und was wertvoll und wichtig ist, kommt von Sangharakshita. Deshalb möchte ich ihm diesen Vortrag widmen. Ich möchte hier mit einem Zitat aus dem Vortrag über „Vollkommene Emotion“ von Sangharakshita beginnen: „*Dana* oder Geben ist die buddhistische Grundtugend schlechthin. Wer sie nicht übt, dürfte sich eigentlich nicht als Buddhist bezeichnen. *Dana* bezieht sich nicht so sehr den Akt des Gebens selbst als vielmehr die Bereitschaft geben zu wollen: den Wunsch mit anderen zu teilen, was man selbst besitzt.“<sup>15</sup> *Dana* bedeutet geben wollen. Wenn es allerdings bloß bei dem Gefühl, geben zu wollen, bleibt und niemals auf einen Akt des Gebens hinausläuft, bezweifle ich, dass man es als *Dana* bezeichnen kann. Dann wäre es bloß blockierte Energie. *Dana* ist die von den Zwängen unserer Selbstbezogenheit befreite Energie. Wenn wir den Impuls spüren, großzügig zu sein, und diesem Impuls folgen, lassen wir unsere Energie lebendig werden, wir erlauben dem in uns pulsierenden Leben in die Welt hinaus zu wachsen. Wir erlauben unserem Bewusstsein sich auszuweiten und sich sozusagen mit dem Bewusstsein anderer zu vermischen. *Dana* ist eine Ausweitung des Bewusstseins. *Dana*, das Gefühl geben zu wollen, ist eine spirituelle Erfahrung. Es ist der Samen des Mitgefühls in uns. Wenn wir dem Impuls zu geben folgen, richten wir uns auf das Bodhisattva-Ideal aus, wir antworten auf den Ruf des *Bodhicitta* (sprich: boodi-tschitta).

*Dana* ist der Impuls geben zu wollen. Um *Dana* zu üben, müssen wir zunächst den Wunsch geben zu wollen erfahren und dann müs-

<sup>14</sup> Shabda (Plattform zum Erfahrungs- und Informationsaustausch innerhalb des Ordens), Dezember 1994

<sup>15</sup> Sangharakshita, *Sehen wie die Dinge sind* (2. Auflage), S. 50

sen wir tatsächlich geben. Wir müssen den Impuls erfahren und dann danach handeln. Erleben wir das Gefühl geben zu wollen? Oftmals? Immer? Geben wir ohne zu zögern, wenn wir dieses Gefühl spüren? Ich vermute, dass die Antwort in vielen, wenn nicht in den meisten Fällen sowohl „ja“ als auch „nein“ ist. Was müssen wir tun, um das Gefühl geben zu wollen, häufiger und deutlicher zu spüren? Und was müssen wir tun, um in der Lage und willens zu sein, nach diesem Impuls zu handeln? Dazu möchte ich wiederum Sangharakshita zitieren:

In der Tat gibt es nur ein einziges Bedürfnis, das erfüllt sein muss, ehe man sich wirksam um die Nöte anderer kümmern kann. Dies ist kein körperliches oder materielles Bedürfnis, sondern es geht um emotionale Positivität und Sicherheit. Wir müssen unseren eigenen Wert schätzen und zugleich spüren, dass auch andere ihn schätzen; wir müssen uns selbst lieben und auch fühlen, dass wir von anderen geliebt werden.<sup>16</sup>

Das hört sich sehr einfach an. Ich habe aber leider die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen damit Schwierigkeiten haben, selbst Menschen, die seit vielen Jahren im Orden sind. Es hat den Anschein, dass dieses Bedürfnis, sich selbst wertzuschätzen und die Wertschätzung durch andere zu spüren, sich selbst zu lieben und die Liebe anderer zu fühlen, nur einfach ist in dem Sinne, dass es einfach auszusprechen ist. Im Übrigen ist es nicht wirklich kompliziert, aber dennoch scheint es für viele Menschen, selbst für viele Ordensmitglieder, äußerst schwierig zu sein.

Lasst uns näher darauf eingehen. Warum ist es wichtig, sogar notwendig, dass wir uns selbst wertschätzen und lieben? Laufen wir

<sup>16</sup> Sangharakshita, *Wisdom Beyond Words*, S. 83, zitiert aus Dhammalokas Übersetzung, die derzeit in Arbeit ist.

nicht Gefahr, zu nachsichtig mit uns selbst zu sein, wenn wir diese Philosophie annehmen? Wenn wir zu uns selbst sagen: „Nun, ich kann nicht geben, da ich mich selbst nicht liebe, und, soweit ich das sehe, liebt mich auch sonst niemand. Deshalb warte ich, bis ich mich selbst liebe und sicher sein kann, dass andere mich lieben und wertschätzen, bevor ich gebe.“ Sicherlich geben wir alle auf vielfache Weise. Aber hier geht es darum, effektiv zu geben. Es gibt viele Beispiele dafür, wie Menschen aus aufrichtiger Motivation heraus geben, aber die Wirksamkeit des Gebens durch ihre emotionale Verarmung beeinträchtigt wird.

In Unternehmen Rechten Lebenserwerbs beginnen zum Beispiel Teammitglieder sich über ihren Lohn zu beklagen, was für mich oft ein Anzeichen ist, dass es in ihrem Leben zu wenig Liebe (*Metta*) gibt. Geld wird benutzt, um Gefühle von Verarmung zu bewältigen, Reichtum wird auf Geld projiziert. Manchmal beschwerten sich Mitglieder einer Wohngemeinschaft über die häuslichen Gewohnheiten anderer. Und wenn die Beschwerden immer lauter werden, ist gewöhnlich etwas Anderes dahinter, oft ist es ein Mangel an Liebe und Freundschaft. Das sind zwei Beispiele dafür, wie unsere Großzügigkeit durch emotionale Verarmung Schaden nehmen kann - durch unsere Unfähigkeit, uns selbst wertzuschätzen und die Wertschätzung anderer zu erfahren.

Es ist also eine dringende Notwendigkeit, sicherzustellen, dass wir selbst uns lieben und spüren, dass andere uns lieben, Es ist wichtig, dass wir uns selbst wertschätzen und die Wertschätzung anderer erfahren. Das ist es, was wir tun müssen, um unsere Dana-Praxis wirksamer zu machen.

Wie können wir das tun? Ich werde verschiedene Möglichkeiten vorschlagen. Zunächst erläutere ich meine selbst aufgestellte Liste über vier Arten, wie wir uns selbst lieben können und vier Arten, wie wir spüren können, dass wir von anderen geliebt werden. Danach

erläutere ich eine eher traditionelle Liste aus dem *Vimalakirti-Nirde-scha*. Sie enthält acht Arten wie ein Bodhisattva sich selbst verletzen kann. Aus dieser Liste versuche ich einige Schlüsse zu ziehen, die für uns relevant sind.

Zunächst zu meiner Liste, wie man sich selbst lieben und wertschätzen kann:

1. Verantwortung übernehmen
2. Den Boden deiner Erfahrung berühren
3. Das Buch der Fülle
4. Handeln

Du musst also zunächst Verantwortung übernehmen. Wenn du dich selbst nicht liebst, musst du dir darüber klar werden und eingestehen, dass du dir das zufügst und dass du dafür verantwortlich bist. Indem du die Verantwortung übernimmst, dich selbst zu lieben und wertzuschätzen, musst du es als Praxis annehmen und dich stets an die grundlegende Notwendigkeit von Metta erinnern. Vielleicht musst du den Gedanken über Bord werfen, dass du grundlegend schlecht bist. Du solltest dich selbst als in Ordnung betrachten, als der Mühe wert und nicht als wertlos. Im Christentum ist (oder war) jeder durch die Erbsünde befleckt, und jeder soll sich von Grund auf für schlecht halten. Wir Buddhisten wissen, dass es für alle Menschen möglich ist, Erleuchtung zu erlangen, und dass wir im Grunde der Mühe wert sind, wenn auch manchmal durch spirituelle Ignoranz verblendet. Der erste Schritt uns selbst zu lieben, ist Verantwortung dafür zu übernehmen als ein wesentliches Element unseres spirituellen Wachstums.

Zweitens müssen wir den Boden unserer eigenen Erfahrung berühren und die Göttin unserer spirituellen Praxis anrufen, dass sie den Wert unseres Lebens bezeugen möge. Es ist etwas Besonderes, auf dem spirituellen Pfad zu sein. Es ist in spiritueller und historischer

Hinsicht sowie aus kosmischer Sicht von großer Bedeutung. Wir müssen das ernst nehmen. Indem wir einen spirituellen Pfad gefunden haben, haben wir in unserem Leben etwas Großartiges erreicht. Wenn wir darüber reflektieren, über die spirituelle, die historische und die kosmische Bedeutung von Triratna und über den Anteil, den wir daran haben, gelingt es uns vielleicht, die Bedeutung und den Wert dessen zu erfassen, was wir erreicht haben und Wertschätzung für das zu entwickeln, was wir mit unserem kostbaren Leben tun. Diese Reflexion nenne ich „den Boden der Erfahrung berühren“.

Als drittes steht „das Buch der Fülle“ auf meiner Liste. Die Idee dazu kam mir bei der Lektüre eines Buchs mit dem Titel *Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren*. Ich hielt die Idee für nützlich, besonders für diejenigen, die Probleme damit haben, Metta für sich selbst zu entwickeln. Die Autorin macht folgenden Vorschlag:

Kaufe dir ein schönes Notizbuch, das teuerste, das du dir leisten kannst. Schreibe eine Liste mit möglichst vielen positiven Dingen aus der Vergangenheit und der Gegenwart deines Lebens hinein. Höre nicht auf, bevor es 150 sind. Manchen von euch fallen vielleicht noch mehr ein. Wenn du glaubst, dir fällt nichts mehr ein, konzentriere dich weiter auf alles Segensreiche in deinem Leben. Mögen es auch noch so geringe Dinge sein, schreibe sie auf. Mache jeden Tag weitere Eintragungen. Schreibe dieses Buch anstelle eines traditionellen Tagebuchs, das für viele Menschen aus Katastrophenmeldungen und unerfüllten Wünschen besteht. Dieses Buch stellt einfach nur fest: ‚So viel habe ich!‘ Schreibe jedes positive Ereignis auf, das dir widerfährt, sei es groß oder klein – ein Kompliment, ein

freundliches Hallo des Postboten, ein schöner Himmel, eine Gelegenheit, etwas beizutragen, ein Haarschnitt, ein neuer Anzug, nahrhaftes Essen. Achte auf alles Gute, was dir widerfährt. Halte Ausschau nach Wohltaten, und du findest sie überall. Sie werden dich umgeben. Es gibt so viel, was du nicht siehst. Du brauchst keinen Mangel zu fühlen, wenn Fülle dich umgibt.<sup>17</sup>

Das ist das „Buch der Fülle“, eine einfache Technik, sich auf das Positive des Lebens zu konzentrieren, anstatt sich den Katastrophenmeldungen hinzugeben. Als Mitglieder einer spirituellen Gemeinschaft sollten wir dieses Hilfsmittel wahrscheinlich nicht brauchen. Unser Buch der Fülle besteht aus unseren Freundschaften, Meditationen, unserer Übung von Ethik und spiritueller Hingabe. Die weite Perspektive, die ich meine, wenn ich die Bedeutung der Konzentration auf das Positive des Lebens hervorhebe, öffnet sich dir, wenn du deine Freundschaften und andere Praktiken pflegst und stärkst. Wenn du das nicht tust, oder wenn du sie sogar vernachlässigt oder fallengelassen hast, ist es wahrscheinlich schwierig, die Praxis von *Dana* aufrechtzuerhalten. Dann musst du dich bemühen, den Bereich der positiven Emotionen in deinem Erleben zu stärken, sei es mithilfe des Buchs der Fülle, der Metta-Bhavana, der Wiederbelebung deiner Freundschaften, der Kunst oder durch anderes.

Der letzte Punkt auf meiner Liste ist „Handeln“. Damit beziehe ich mich auf etwas, das ich schon früher erwähnt habe. Wir müssen das Karma-Gesetz für uns arbeiten lassen, wenn wir ein reines Gewissen und die sich daraus ergebende Freude erleben möchten. Es ist wichtig, dass wir im Hier und Jetzt leben. Wenn wir darauf warten, dass Zuversicht entsteht, bevor wir handeln, tun wir gar nichts.

<sup>17</sup> Susan Jeffers, Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren, S. 184

Unser Vertrauen entsteht, indem wir handeln. Besonders dann, wenn wir handeln, obwohl wir einer Sache nicht sicher sind, gewinnen wir Zuversicht. Das entspricht meiner eigenen Erfahrung, und es ist das Karma-Gesetz. Karma bedeutet Handlung. Subhuti sagt über Karma in seinem Vortrag *Are there Ethics in the Order? (Gibt es im Orden Ethik?)*:

Ein Grund, warum wir uns ständig mit unseren Gefühlen befassen, ist, dass wir eigentlich nicht an die Wirksamkeit unseres Handelns glauben. Wir glauben nicht wirklich, dass unser Handeln schließlich unsere Gefühle verändern kann. Weil wir kein Vertrauen in Karma haben, suchen wir nach Techniken und Heilmitteln wie zum Beispiel professionelle Hilfe, die Sterne oder Nadeln, um uns zu verändern. Für Buddhisten, die zum Dharma Zuflucht nehmen, ist aber Karma eines der wichtigsten Prinzipien des Dharma. Wir nehmen die Sichtweise an, dass das Universum von Grund auf moralisch ist, dass Ethik zur Natur der Dinge gehört. Da ist nichts zufällig oder hinzugefügt, ausgedacht oder erfunden. Es unterliegt nicht unserer Entscheidung, ob es da ist oder nicht. Das Universum ist von Natur aus ethisch. Heilsames Handeln zieht stets entsprechende Auswirkungen nach sich, sowohl innerlich als auch äußerlich. Unheilsames Handeln führt im Universum ebenso wie in unserem Geist immer zu entsprechenden Folgen. Nichts ist dem Zufall oder der Willkür überlassen. Das Universum würfelt nicht. Die Folgen unserer Taten gehören zur Natur der Dinge, sie kommen nur dadurch zustande, es könnte nicht anders sein. Das ist der Dharma. Das gehört zum Kern des Dharma.

Man kann auch sagen, unsere Mühe wird belohnt. Darauf kann man wirklich vertrauen.<sup>18</sup>

Wir müssen also im Angesicht unserer Ängste handeln, damit unsere Taten heilsame Wirkung haben, uns reifer, zuversichtlicher, effektiver werden lassen und uns wahrhaft lebendig sein lassen. Mein Rezept für Selbst-Metta ist also:

1. Verantwortung übernehmen
2. den Boden deiner Erfahrung berühren
3. das Buch der Fülle
4. Handeln, das Karma-Gesetz nutzen.

Wenn wir gemäß dem Bodhisattva-Ideal handeln möchten, rät uns Sangharakshita außerdem, die Liebe und die Wertschätzung anderer zu spüren. Wie machen wir das? Auch dafür habe ich eine vierteilige Liste:

1. Zuhören
2. Nachfragen
3. Lob des Guten
4. Handeln.

Ich werde diese Punkte kurz erläutern. Höre zunächst darauf, was andere Menschen zu dir und über dich sagen. Wenn man dir Komplimente macht, tu sie nicht einfach ab, nimm sie ernst. Oftmals schätzen andere an uns am meisten die Dinge, die wir für selbstverständlich halten oder sogar als Einschränkung betrachten. Jemand sagt vielleicht zu mir: „Du bist ein guter Redner“, und ich denke „Aber meditieren

kann ich überhaupt nicht.“ Selbst wenn ich wirklich nicht gut meditieren kann, ist das kein Grund für mich, das Kompliment für eine andere Fähigkeit zu untergraben. Lasst uns genau zuhören und annehmen, was andere zu uns sagen.

Zweitens, wenn es, wie Sangharakshita sagt, so wichtig ist, die Wertschätzung durch andere zu spüren, sollten wir innerhalb unserer spirituellen Gemeinschaft nicht davor zurückschrecken, andere zu bitten, uns ihre Wertschätzung zu zeigen. Wir sollten uns gegenseitig helfen, uns zu verändern, und eine besonders wirksame Methode dafür ist Wertschätzung. Also bitte gegebenenfalls jemanden darum, dir Wertschätzung entgegenzubringen. Dein Bedürfnis ist für sie oder ihn eine Chance.

Drittens, Lob des Guten. Was du in die Welt hinausrufst, kommt zu dir zurück. Wir erschaffen die Welt, in der wir leben, wir erschaffen die Atmosphäre, die uns umgibt. Wenn wir das Gute, das andere tun, loben, selbst wenn es nur im Inneren unseres Herzen geschieht, hat dieses Lob Auswirkungen auf unseren Umgang mit anderen, und das hat Einfluss darauf, wie andere uns sehen und mit uns umgehen. Wenn wir das Gute in anderen loben, verbessert das auch unser Leben deutlich.

Der vierte Punkt ist derselbe wie auf der vorherigen Liste: handeln. Wenn wir handeln, erfahren wir Wertschätzung durch andere. Damit haben andere Menschen etwas Konkretes, was sie wertschätzen können, und eine der Folgen heilsamen Handelns ist Dankbarkeit derer, die davon berührt werden. Das also ist mein Rezept, um die Liebe anderer zu spüren:

1. Zuhören
2. um Wertschätzung bitten
3. Lob des Guten
4. Handeln.

<sup>18</sup> Subhuti, Are there Ethics in the Order?, S. 10

Lasst uns nun die traditionelle Liste aus dem *Vimalakirti-Nirdescha* betrachten. Der Buddha spricht zu Maitreya darüber, wie Bodhisattvas sich selbst schaden. Je nach Übersetzung umfasst die Liste acht oder vier Punkte. Ich gehe von der längeren Liste aus: Es gibt vier Dinge, womit sich die Anfänger-Bodhisattvas schaden und vier, mit denen sich die erfahrenen Bodhisattvas selbst schaden. Ich hoffe, daraus einige positive Schlüsse zu ziehen, die wir für uns selbst anwenden können, und die uns helfen, unser Leben im Geist von Großzügigkeit zu führen. Hier ist ein Auszug aus dem *Vimalakirti-Nirdesa*:

Maitreya, es gibt vier Arten, wie Anfänger-Bodhisattvas sich schaden können und den Sinn der tiefgründigen Lehre nicht verstehen. Welche sind es?

1. Sie erschrecken, hegen Zweifel und sind nicht erfreut, wenn sie dieses tiefgründige Sutra hören, das nie zuvor gehört wurde.
2. Sie stellen es in Frage und verwerfen die Lehre und fragen sich selbst: „Woher kommt dieses Sutra, das niemals zuvor gehört wurde?“
3. Sie dienen nicht denjenigen, die dieses tiefgründige Sutra bewahren und erklären, sie bemühen sich nicht um deren Freundschaft und respektieren und verehren sie nicht.
4. Schließlich gehen sie sogar so weit, dass sie solche Menschen bekritteln und behaupten, ihre Lehren seien voller Irrtümer.

Dies sind die vier Arten, wie Anfänger-Bodhisattvas sich schaden können und den Sinn der tiefgründigen Lehre nicht verstehen.

Weiter gibt es vier Arten, wie Bodhisattvas sich schaden können und niemals die Gewissheit des Nicht-Entstehens aller *dharmas* erlangen, obwohl sie die tiefgründige Lehre verstehen. Welche sind es?

1. Diese Bodhisattvas verachten die Anfänger-Bodhisattvas und weisen sie zurecht, obwohl diese sich dem Großen Fahrzeug verpflichtet haben, aber noch nicht lange praktizieren.
2. Sie weigern sich, die Anfänger zu empfangen und zu unterweisen.
3. Ihr gläubiges Vertrauen in die tiefgründige Lehre ist zu schwach und sie respektieren deren weitreichenden Prinzipien nicht.
4. Sie helfen anderen auf materieller Ebene, aber sie vermitteln ihnen nicht die Lehre.<sup>19</sup>

Anhand dieser Punkte möchte ich im Einzelnen schauen, wie wir uns selbst schaden. Vielleicht erkennen wir, was für uns hilfreich sein kann. Inwieweit die Begriffe „Anfänger-Bodhisattva“ und „erfahrene Bodhisattvas“ für den Orden und die Bewegung anzuwenden sind, mag jeder für sich selbst entscheiden. Anfänger-Bodhisattvas schaden sich selbst, wenn sie ängstlich und zögerlich sind und sich nicht über die Lehre freuen. Es mangelt uns also an gläubigem Vertrauen. Wir haben Angst, Zweifel, und sind unfähig, uns am Guten zu erfreuen. Wir brauchen gläubiges Vertrauen, sonst schaden wir uns selbst. Vertrauen in den Dharma ist Vertrauen in den Buddha. Vertrauen in den Buddha ist Glaube an unser Potenzial zur Erleuchtung. Das wiederum ist Glaube an uns selbst. So wird erneut deutlich, dass wir, um

<sup>19</sup> Lamotte, *The Teaching of Vimalakirti*, S. 269

wirksam handeln zu können, unseren eigenen Wert schätzen und die Wertschätzung anderer spüren müssen, dass wir uns selbst lieben und fühlen müssen, dass andere uns lieben.

Die zweite Art, auf die Anfänger-Bodhisattvas sich schaden können, ist die Frage: „Woher kommt diese Lehre, die niemals zuvor gehört wurde?“, und sie dann verwerfen. Hier mangelt es an Offenheit für neue Erfahrungen, das Unbekannte wird abgelehnt. Sangharakshita drückt das so aus: „Selbstbezogenheit ist einfach mangelnde Bereitschaft sich neuen Erfahrungen zu stellen.“<sup>20</sup>

Anfänger-Bodhisattvas schaden sich durch ihre Haltung denjenigen gegenüber, die die Lehre annehmen und mit ganzem Herzen praktizieren. Sie dienen ihnen nicht, bemühen sich nicht um ihre Freundschaft und verehren sie nicht. Es gibt also nicht nur Ängste und Zweifel, sondern auch eine negative Haltung gegenüber denen, die praktizieren und Fortschritte machen. Das kann man als Stolz oder Arroganz bezeichnen. Wir können uns also durch unsere negative Haltung gegenüber Praktizierenden spirituell schaden.

Schließlich können Anfänger-Bodhisattvas sich schaden, indem sie sogar die kritisieren, die von ganzem Herzen praktizieren. Hier handelt es sich offensichtlich nicht um hilfreiches Feedback, sondern um Nörgelei, Zynismus und Reaktivität. Wenn wir uns darauf einlassen, schaden wir uns selbst.

Anfänger-Bodhisattvas schaden sich also selbst durch mangelndes Vertrauen, mangelnde Offenheit für neue Erfahrungen, eine negative Haltung gegenüber ernsthaft Übenden und dadurch, dass sie diese Haltung durch Zynismus und zersetzende Kritik zum Ausdruck bringen. Vor diesen vier Aspekten müssen wir uns in Acht nehmen.

Umgekehrt können wir profitieren von dem Vertrauen, das wir entwickeln: Gläubiges Vertrauen in den Dharma, Vertrauen in Sang-

harakshita und in den Orden. Es ist hilfreich für uns, wenn wir offen sind für neue Erfahrungen und für positive Veränderungen in der Bewegung. Wir können davon profitieren, wenn wir uns um die Freundschaft von Menschen bemühen, die mehr Herz in ihre Praxis legen als wir selbst, und wenn wir ihnen dienen und sie ehren. Wir profitieren, wenn wir spirituelle Hierarchie anerkennen und Freude haben an Menschen, die mit ganzem Herzen praktizieren. Wenn uns das gelingt, entwickeln und nähren wir positive Emotionen, die für die Übung der *dana-paramita* unerlässlich sind. Magerer Boden bringt magere Ernte. Um reiche Ernte zu bringen, muss der Boden bestellt und genährt werden. Das Feld unserer positiven Emotionen muss bestellt, bearbeitet und genährt werden, um die Reichhaltigkeit und Fülle hervorzubringen, deren Früchte großzügiges Handeln sind.

Nun zu den Schäden, die erfahrene Bodhisattvas sich zufügen können. Erstens behandeln sie Anfänger-Bodhisattvas, die erst seit kurzem praktizieren, verächtlich und vorwurfsvoll. Bestenfalls kann dies als Mangel an Geduld gelten, schlimmstenfalls als bewusstes Untergraben der Praxisbemühungen anderer. Indem wir ungeduldig sind und andere nicht ermutigen, schaden wir uns selbst. Zweitens schaden erfahrene Bodhisattvas sich, indem sie Anfänger-Bodhisattvas nicht empfangen und unterweisen. Mit anderen Worten, sie weigern sich Kalyana Mitra zu sein. Wir schaden uns also selbst, wenn wir weniger weit entwickelten Menschen Kalyana-Mitrata verweigern. Damit würgen wir die Entfaltung des Dharma ab. Drittens können erfahrene Bodhisattvas sich schaden, wenn sie gegen die Regeln verstoßen, sprich die Vorsätze nicht beachten. Auch wir fügen uns Schaden zu, wenn wir die Vorsätze nicht respektieren und nicht danach leben. Ich halte die *Die Zehn Pfeiler des Buddhismus*<sup>21</sup> für eines der großartigsten Geschenke, die Sangharakshita uns gemacht hat. Jeder von uns soll-

<sup>20</sup> Sangharakshita, *The Religion of Art*, S. 87

<sup>21</sup> Sangharakshita, *Die zehn Pfeiler des Buddhismus*, <http://triratna-buddhismus.de/ressourcen/buecher/>



te sie studieren, ehren und seine Praxis danach ausrichten. Schließlich schaden erfahrene Bodhisattvas sich selbst, wenn sie nur materielle Dinge geben und nicht den Dharma. Wir schaden uns selbst, wenn wir zwar Gutes tun, aber nicht uns selbst geben. Sangharakshita drückt das so aus:

Jede nur vorstellbare Menge materieller Gaben im gewöhnlichen weltlichen Sinn ist, so angemessen, notwendig und segensreich sie auf ihrer eigenen Stufe oder so verdienstvoll im traditionell buddhistischen Verständnis sie sein mag, sogar mit der kleinstmöglichen Gabe des Dharma unvergleichbar. ... Wenn du vor einer Versammlung von Menschen, die den Dharma noch nie zuvor gehört haben, auch nur einen einzigen Dharma-Vortrag hältst, ist die Menge von Verdienst, die du dadurch erzeugst, viel größer, als wenn du beispielsweise zehntausend Jahre lang Sozialarbeit leisten würdest.<sup>22</sup>

Ebenso wie erfahrene Bodhisattvas können auch wir uns schaden, wenn wir im Umgang mit anderen ungeduldig und entmutigend sind, wenn wir uns weigern, Kalyana-Mitra zu sein, wenn wir die ethischen Vorsätze nicht beachten und den Dharma nicht verbreiten. Andererseits kann es von großem Nutzen für uns sein, Geduld zu üben, anderen mit Metta zu begegnen, sie zu ermutigen, für sie Kalyana-Mitra zu sein. Die Vorsätze mit ganzem Herzen zu befolgen und den Dharma so oft wie möglich zu verbreiten, hilft uns selbst. Zu Beginn habe ich Sangharakshita zitiert, der sagt, dass Dana „der Impuls ist, geben zu wollen“, und dass es nur emotionaler Positivität und Sicherheit bedarf,

<sup>22</sup> Sangharakshita, *Wisdom Beyond Words*, S. 115, zitiert aus Dhammalokas Übersetzung, die derzeit in Arbeit ist

um uns wirksam um die Bedürfnisse anderer zu kümmern. „Wir müssen unseren eigenen Wert schätzen und zugleich spüren, dass auch andere ihn schätzen, wir müssen uns selbst lieben und auch spüren, dass wir von anderen geliebt werden.“ Ich habe einige wichtige Voraussetzungen für emotionale Positivität und Sicherheit aufgezeigt.

Im Folgenden würde ich gerne den Pfad des Fortschritts durch Großzügigkeit betrachten, der uns durch das Mandala der fünf Budhas führt. Bevor wir es vom Osten her betreten, hören wir Maras nörgelnde Stimme: „Was denkst du, wer du bist? Wie willst du großzügig sein?“ Wenn wir dann den Einflussbereich von Akshobya betreten, berühren wir den Boden unserer Erfahrung und spüren mit Zuversicht unseren eigenen Wert. Wir lieben uns selbst und spüren, dass wir geschätzt werden. Wir sind weit gekommen in unserem Leben: wir befinden uns auf dem spirituellen Pfad. Wir haben Freundschaft und Belehrung von Menschen erhalten, die wir ehren und respektieren. Wir werden geschätzt. Unser Selbstvertrauen wächst zu einem unerschütterlichen Glauben an unser Potenzial heran, und wir berühren wiederum den Boden, um die Göttin unserer Kreativität, unseres Reichtums und unserer Fülle anzurufen. Wir befinden uns jetzt in dem herrlichen Reich von Ratna-sambhava. Wir geben immer mehr, üppig, mit Freude, impulsiv und spontan. Uns geht es prächtig und wir spüren den Fluss unserer Großzügigkeit. Dabei schlagen wir alle Vorsicht in den Wind und lassen unsere großzügigen Impulse frei und nackt durch den Himmel tanzen, solange bis wir in den tiefroten, ruhigen Bereich von Amitabha gelangen. Dort regenerieren wir uns in den Tiefen, wo die Fülle von Ratnasambhava genährt und integriert und sich in feurige Energie verwandelt, die hilft, alle Hindernisse zu überwinden. Aus den Tiefen treten wir furchtlos und bereit zu handeln hervor, sind uns unseres Erfolgs gewiss und geschickt darin, das Karma-Gesetz anzuwenden. Wir befinden uns im Einflussbereich von Amogha-siddhi, und jede Vertrauenskrise ist überwun-

den. Leben bedeutet zu handeln und handeln bedeutet zu geben, den Dharma unerschrocken zu geben. Da wir so weit fortgeschritten sind, wird die Übereinstimmung zwischen unseren Worten und unserem Handeln immer größer, und wenn wir in den Bereich von Vairocana (spricht: Wairotschanna) gelangen, verkörpern wir den Dharma mehr und mehr: Reden wird gleichbedeutend mit Dharma Reden, Denken mit Dharma Denken und Handeln mit Geben des Dharma. Unser Vertrauen in den Dharma und in uns selbst werden eins.

Der Nutzen von Großzügigkeit ist grenzenlos. Sangharakshita sagt, Großzügigkeit sei die grundlegende buddhistische Tugend, und wenn wir wachsen und spirituelle Fortschritte machen, wird der Vorsatz Großzügigkeit zu üben zur Paramita und schließlich zum Sangraha-vastu, das heißt aus Geben als Übung wird spontanes Geben und schließlich Geben, um Sangha zu bilden.

Bevor ich zum Schluss komme, möchte ich zwei Arten des Gebens betrachten; das Geben von Geld und das Geben von Leib und Leben. Zunächst zum Geld. Sangharakshita sagt in seinem Vortrag über buddhistische Ökonomie: „Geld ist eine seltsame Angelegenheit. Man könnte fast sagen, Geld ist alles, außer Geld. Die Einstellung der Menschen zum Geld ist seltsam. Es ist höchst merkwürdig, dass sie sich nur sehr ungern von ihrem Geld trennen.“<sup>23</sup> Findet ihr es merkwürdig, dass Menschen sich ungern von ihrem Geld trennen? Ich finde das nicht, aber Sangharakshitas Perspektive ist eine andere. Er spricht von einer höheren Stufe spiritueller Einsicht als mir möglich ist, und aus dieser Perspektive erscheint es merkwürdig, sich nicht von seinem Geld trennen zu wollen. Geld gibt scheinbare Sicherheit und ist eine Illusion von Reichtum. Wir verknüpfen Reichtum mit Geld, deshalb möchten wir uns natürlich nicht davon trennen, wir möchten uns nicht von unserem Reichtum trennen. Da wir

<sup>23</sup> Sangharakshita, *Transforming Self and World*, S. 185

Vermögen und Reichtum auf Geld beziehen, tut es weh, sich davon zu trennen, selbst wenn es um des Dharma willen ist. Aber wir müssen uns davon trennen.

Wenn all deine Hoffnungen und Ängste sich um dein Geld drehen, ist dein Leben wirklich armselig. Wir können uns nicht auf Geld, Gehalt, Ersparnisse oder Erbschaften verlassen. Wir können uns aufeinander verlassen, auf Freundschaft, auf Vertrauen. Vertrauen bedeutet für Sangharakshita, „dass die andere Person dich im Einklang mit dem Liebes-Modus statt nach dem Macht-Modus behandelt.“<sup>24</sup> Als Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft müssen wir uns auf dieses Vertrauen mehr stützen als auf Geld. Wir müssen das Festhalten an unserem Geld lockern. Wir müssen uns mental davon lösen, so dass unser Geist frei wird, um nach anderen, subtileren Dingen zu greifen. Wir müssen unser körperliches Festhalten am Geld lockern, damit die Gemeinschaft, in der wir uns engagieren und die uns so viel gegeben hat, blühen und gedeihen kann.

Der dritte Vorsatz gilt auf zwei verschiedenen Ebenen, sich des sexuellen Fehlverhaltens zu enthalten und sich jeglicher sexueller Aktivität zu enthalten. Ich möchte auch für den zweiten Vorsatz zwei verschiedene Ebenen vorschlagen, sich des Nehmens von nicht Gegebenem zu enthalten und von unnötigen Besitztümern Abstand zu nehmen. Wenn wir alle keine unnötigen Besitztümer mehr kaufen und ansammeln würden, käme sicherlich ein beträchtliches Kapital für die Förderung des Dharma zusammen.

Zunächst könnten wir dazu beitragen, dass Sangharakshitas Vision eines „College of Public Preceptors“ (Kollegium der öffentlichen Präzeptoren und Präzeptorinnen) und einer buddhistischen Bibliothek verwirklicht werden kann.<sup>25</sup> Das würde Einschränkungen für

<sup>24</sup> Sangharakshita, Seminar über das Goldglanz-Sutra

<sup>25</sup> Dies bezieht sich auf die aktuelle Situation in der Triratna-Bewegung in England 1994. Beide Projekte wurden mittlerweile verwirklicht. Anmerkung der Übersetzerin

uns mit sich bringen. Ich sehe darin für uns eine Art, Leib und Leben zu geben. Leib und Leben zu geben heißt hier, bereit zu sein, Einschränkungen oder Entbehrungen dem Dharma, Bhante und der Bewegung zuliebe in Kauf zu nehmen. Wir haben die Möglichkeit, Geld zu spenden, um durch weltweite Aktivitäten den Dharma auch in Zukunft zum Blühen zu bringen und Bhanter Vision zu verwirklichen. Wie Padmavajra während seiner Indienreise mit Dharmacari Shakyamand klar wurde, wurde uns so ziemlich alles, was in unserem Leben wertvoll und wesentlich ist, von Bhante gegeben. Die Dankbarkeit, die wir Bhante schuldig sind, können wir nur ausdrücken, indem wir uns mit ganzem Herzen der Dharma-Praxis hingeben und alles nur Mögliche tun, um ihm zu helfen bei der Verwirklichung seiner weitreichenden Vision einer Welt, die von den Werten und Prinzipien des Buddhismus durchdrungen ist.

## 4. DIE SCHÖNHEIT DES GEBENS

Dies ist der vierte Vortrag zum Thema *Dana* oder Großzügigkeit, den ich im Laufe eines Jahres halte. Ich spreche immer wieder gerne über dieses Thema. Dafür gibt es im Wesentlichen zwei Gründe. Der zweite Grund ist, dass ich an die Wirksamkeit der Worte glaube und denke, dass es mich selbst und andere ermutigt, die Übung der Großzügigkeit ernst zu nehmen und großzügiger zu leben, wenn wir die Vorteile der Großzügigkeit oft und überzeugend genug preisen. Dies ist die Grundlage des spirituellen Lebens, der Beginn der spirituellen Evolution im Gegensatz zur psychologischen Integration. William Wordsworth sagte dazu:

Worte sind ein viel zu wirkungsvolles Instrument im Guten wie im Bösen, um damit leichtfertig umzugehen: Sie haben neben allen anderen äußeren Einflüssen die Herrschaft über die Gedanken inne.<sup>26</sup>

Ich spreche immer wieder gerne über Großzügigkeit, weil ich möchte, dass wir alle großzügiger werden, und hoffe, dies durch meinen Vortrag zu erreichen.

Aber der Hauptgrund, warum ich gerne über die Idee und Übung von Großzügigkeit spreche, hat mit dem Buddha Ratnasambhava zu tun. Viele von euch wissen, dass man bei der Aufnahme in den Triratna-Orden eine neue Meditation aufnimmt oder erhält, die die Visualisierung eines Buddhas oder Bodhisattvas beinhaltet. Meine Praktik ist die Visualisierung von Ratnasambhava. Er ist ein archetypischer Buddha aus dem Mandala der Fünf Buddhas.

---

<sup>26</sup> Stephen Gill, William Wordsworth, *A Life*, Oxford 1989

Ein archetypisches Bild drückt mehr aus, als Worte oder Konzepte jemals vermögen. Das ist der besondere Wert eines archetypischen Bildes. Es ist Kommunikation auf einer höheren Ebene, subtiler und feiner als bloße Worte. Ein archetypisches Bild spricht unser ganzes Wesen an: Körper, Rede und Geist. Ein archetypischer Buddha kommuniziert Erleuchtung in ihrer Gesamtheit, obwohl gewöhnlich ein bestimmter Aspekt des erleuchteten Geistes hervorgehoben oder betont wird. Für unser begrenztes Bewusstsein ist es leichter, sich auf eine bestimmte Qualität der Erleuchtung zu konzentrieren. Wir sind durch unsere Persönlichkeit und unser Temperament, unsere Vorlieben und Abneigungen begrenzt. Manche unserer positiven Eigenschaften sind stärker herausgebildet und deswegen uns selbst bewusster. Sie antworten in besonderem Maße auf ihre eigene Vervollkommnung in Gestalt eines bestimmten archetypischen Buddha oder Bodhisattva.

Der Aspekt der Erleuchtung, den Ratnasambhava kommuniziert, ist Großzügigkeit. Er wird manchmal Buddha des Gebens genannt und wird in Verbindung gebracht mit Reichtum, Fülle, Juwelen, Überschwänglichkeit und dem wunscherfüllenden Juwel. Seine Mudra ist die Varada-Mudra, die Geste höchster Großzügigkeit. Beschäftigung mit einem Archetypen weckt unsere Imagination und Intuition. Tiefere Schichten unseres Seins werden angesprochen. Indem wir uns auf Ratnasambhava einlassen, werden wir auf einer tieferen Ebene unseres Seins beeinflusst, großzügig zu handeln. Unsere Intuition und Imagination bereiten den Boden für ein consequentes Leben des spontanen Gebens. Großzügigkeit wird zu einem Teil von uns. Wenn wir uns Ratnasambhava nähern, offenbart sich uns die Schönheit der Großzügigkeit immer mehr. Der Drang zu geben gewinnt mehr Einfluss auf unser Leben. Um Großzügigkeit wirklich zu üben, müssen wir uns damit auseinandersetzen, denn wir brauchen eine Vision von den Höhen, zu denen unser großzügiges Han-

deln uns führen kann sowie eine Verbindung mit dieser Vision aus den Tiefen unseres Wesens. Indem ich euch heute näher mit Ratnasambhava vertraut mache, hoffe ich, eure intuitive und imaginative Verbindung mit der Schönheit des Gebens zu stärken.

Ratnasambhavas Körper besteht aus Licht, goldgelbem Licht. Er sitzt im vollen Lotossitz, seine rechte Hand in der Geste höchster Großzügigkeit ausgestreckt. Seine linke Hand ruht in seinem Schoß und hält das wunscherfüllende Juwel. Sein Gesicht drückt Mitgefühl aus und er hat blauschwarzes Haar. Seinen Kopf umgibt eine Aura aus grünem Licht und sein Körper ist von einer Aura aus hellblauem Licht umgeben. Seine Robe ist reich bestickt. Er sitzt auf einer Mondmatte, einer Scheibe aus weißem Mondlicht, mitten in einer gelben Lotusblüte. Sein Lotosthron ruht auf den Rücken von vier schönen gelben Pferden. In der Sadhana-Meditation wird das gesamte Bild in einem weiten, klaren, blauen Himmel visualisiert. Die Lotusblume symbolisiert das Transzendente, Einsicht und das Bewusstsein, das sich von der Anziehungskraft des Weltlichen befreit hat und die Dinge erfährt, wie sie wirklich sind. Der Bereich oberhalb des Lotos gehört zum Transzendenten, und was sich unterhalb des Lotos befindet, gehört zum Weltlichen. Dieser untere Bereich zeigt die weltlichen Eigenschaften auf, die als Grundlage für die Erfahrung höherer, von archetypischen Buddhas oder Bodhisattvas symbolisierter, transzendenter Eigenschaften entwickelt und vervollkommen werden müssen.

Ratnasambhavas Lotosthron wird von Pferden getragen. Sie stehen also für die höchsten Eigenschaften des weltlichen Bereichs, die es als Grundlage für transzendente Großzügigkeit zu vervollkommen gilt – spontane, frei fließende, natürliche Großzügigkeit, die keine Unterscheidung zwischen Gebenden und Nehmenden macht. Was bedeutet das und wofür stehen die Pferde? Was bedeuten die Pferde für uns? Versuche, Dir diese vier herrlichen, goldgelben Pferde vorzu-

stellen, wie sie durch den klaren blauen Himmel galoppieren. Ein Gedicht des südamerikanischen Dichters Pablo Neruda hilft uns dabei:

Ich sah die Pferde vom Fenster aus.  
 Es war in Berlin, im Winter. Das Licht  
 war lichtlos, ohne Himmel der Himmel.  
 Die Luft weiß wie nasses Brot.  
 Und vor meinem Fenster ein einsamer Zirkus  
 von den Zähnen des Winters angenagt.  
 Plötzlich, geführt von einem Mann,  
 traten zehn Pferde in den Nebel hinaus.  
 Beim Herauskommen tänzelten sie ganz leicht wie das Feuer,  
 für meine Augen jedoch nahmen sie die  
 bis zur Stunde leere Welt ein. Vollkommen, feurig,  
 waren sie zehn Gottheiten mit langen makellosen Beinen,  
 Mähnen, dem Traum des Salzes gleich.  
 Ihre Kuppen waren Welten, waren Orangen.  
 Ihre Farbe Honig, Amber, Feuersglut.  
 Ihre Häse waren Türme  
 in Stein des Stolzes geschnitten,  
 und in ihren wilden Augen zeigte  
 wie eine Gefangene sich die Kraft.  
 Und dort im Schweigen, inmitten  
 des Tags, des schmutzigen verwahrlosten Winters,  
 die kraftvollen Pferde waren das Blut,  
 der Rhythmus, des Lebens antreibendes Gut.  
 Ich schaute und schaute, und da lebte ich von neuem:  
 ohne es zu wissen,  
 dort war die Quelle, Tanz des Goldes, der Himmel,

das Feuer, das in der Schönheit lebte.  
 Ich hatte den Winter jenes düstren Berlins vergessen.  
 Ich werde nicht das Licht der Pferde vergessen.<sup>27</sup>

Einige dieser Zeilen vermitteln die Eigenschaften der Pferde auf wunderbare Weise; „in ihren wilden Augen zeigte wie eine Gefangene sich die Kraft“ und „die kraftvollen Pferde waren das Blut, der Rhythmus des Lebens antreibende Kraft“ oder „beim Herauskommen tänzelten sie ganz leicht wie das Feuer“ und weiter „Vollkommen feurig, waren sie zehn Gottheiten mit langen makellosen Beinen“, „Ihre Farbe Honig, Amber, Feuersglut“, „Ich werde nicht das Licht der Pferde vergessen“. Mit Bildern von Feuer und Flammen, Licht und Energie vermittelt Pablo Neruda etwas von der Bedeutung der Pferde für ihn, diese starke, feurige Energie symbolisiert das Leben schlechthin. Die schönen Pferde bedeuten für ihn „des Lebens antreibende Kraft“.

Auch Ratnasambhavas Pferde stehen für „des Lebens antreibende Kraft“, diese starke Energie, die für Schönheit leidenschaftlich brennt. Sie stehen für Energie auf höchstem Niveau, erhabene Energie, die ausgerichtet, gezäumt und bereit ist, in Freude über die Transzendente Einsicht auszubrechen und sich in einem spontanen Strom von Großzügigkeit zu ergießen. Die Übung von Großzügigkeit braucht Energie. Um uns aber aus dem Sumpf unserer Ängste und Sorgen zu erheben, müssen wir die wunderbare Vision des spirituellen Lebens leidenschaftlich annehmen. Unsere Herzen müssen bei der Vorstellung einer Welt nicht endender Großzügigkeit Freudensprünge machen. Wir müssen uns in das Ideal von Großzügigkeit verlieben. Das bringt uns die Energie, das Interesse und die Motivation, von ganzem Herzen großzügig zu geben. Die wunderbaren, kräftigen, wilden Pferde unserer ungezähmten Energie können zur erhabenen Leiden-

<sup>27</sup> Pablo Neruda, „Pferde“, aus Extravaganzenbrevier 1958, München 2009

schaft für die Schönheit werden, die unser Ideal für uns anziehend macht. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit dem Ideal zuwenden, uns auf das Höchste in unserem Leben konzentrieren, Vertrautes für unbekannte Gefilde aufgeben und die Sicherheit unseres Sexlebens und unserer Besitztümer gegen die Unsicherheit von Metta und Großzügigkeit eintauschen, dann werden wir die starke Energie in uns aufsteigen spüren, weil wir mit aller Kraft nach dem Höchsten, dem Erhabenen, streben. Diese Energie, die uns ermöglicht, großzügig zu sein, ohne uns arm zu fühlen, ist wie des Lebens Reichtum, der sich in Fülle und Überschwang entlädt. Ratnasambhavas Pferde stehen nicht nur für intensive Energie, sondern für eine Energie, die so erhaben und verfeinert ist, dass sie sich in Meditation und künstlerischer Kreativität ausdrücken kann. Meditation und intensive künstlerische Beschäftigung bilden zwei verschiedene Straßen, die zur herrlichen Stadt des spirituellen Lebens führen. Großzügigkeit ist das Tor zum spirituellen Leben und Energie ist der Schlüssel zu diesem Tor, edle, starke Energie, die Energie von Ratnasambhavas Pferden.

Auf den Rücken der wunderschönen goldgelben Pferde befindet sich eine gelbe Lotosblüte – riesig erhaben und zart. Das Symbol des Lotos genießt eine universelle Verwendung und tiefsinnige Bedeutung im ganzen Buddhismus. Er wächst aus dem dunklen Schlamm langsam dem Licht entgegen und bricht schließlich oberhalb der Wasseroberfläche auf und entfaltet seinen vollen Glanz, seine atemberaubende Schönheit. Indem er sich für das Licht der Sonne öffnet, entfaltet er sich vollends.

Auch wir wachsen aus dem Schlamm unserer weltlichen Erfahrungen, aus dem „schmutzigen Lumpensammler-Lager des Herzens“<sup>28</sup>, und indem wir auf den Ruf des Transzendenten, des Bedeutungsvollen, des Ideals antworten, wachsen wir dem Licht der Weisheit und

den warmen Strahlen des Mitgefühls entgegen. Wir öffnen uns, um unser volles Potenzial zu entfalten und werden größer und schöner durch unsere Dharma-Praxis. Wir lernen uns selbst kennen und gewinnen die Kraft und den Mut, die wir brauchen, um uns aus den Wassern des Weltlichen in das strahlende Licht des Spirituellen zu erheben. Die Vision, ein zarter, sanfter und offener Lotos zu sein und allein oberhalb des sicheren Wassers zu stehen, kann gleichzeitig inspirieren und auch beängstigen. Unsere Praxis des spirituellen Lebens lässt uns dem Lotos gleich nach oben und nach außen wachsen. Unsere einzigartige Schönheit kommt zum Vorschein und inspiriert all jene, die sie sehen. So zart und sanft der Lotos der spirituellen Einsicht auch scheinen mag, ruht er auf der festen Grundlage der starken und verfeinerten Energie, die durch Ratnasambhavas Pferde symbolisiert wird. Der Lotos steht in Verbindung mit seinen Wurzeln in der dunklen Tiefe und wird von dort genährt, dabei wird die Energie fortdauernd in den reinen Zaubersäften höherer Bewusstseinszustände verwandelt. In der Mitte des Lotos liegt eine weiße Mondmatte. Sie bildet das strahlend reine Herz der völlig geöffneten Lotosblüte, die strahlende Reinheit des durch Einsicht in die Realität erweiterten Geistes.

Auf der strahlenden Reinheit dieser Mondmatte sitzt der archetypische Buddha Ratnasambhava, der „aus Juwelen Geborene“ oder der „Juwelen Hervorbringende“, der Buddha der Großzügigkeit mit seinem goldgelbem Lichtkörper. Dieses Gelb ist ein sehr lebendiges und leuchtendes, ein reifes, sattes Gelb. Es ist die Farbe der Fülle und des Reichtums, eine vitale Farbe, die auf dich zukommt und dich mit ihrer Wärme umgibt und in den Kern deines Wesens vordringt, so wie die warmen gelben Strahlen der Mittagssonne dich bis ins Herz erwärmen und die Samen der Freude und des Überschwangs in den Tiefen deines Wesens zum Leben erwecken. Diese Samen wachsen, blühen und tragen Früchte in Form von Taten liebevoller Güte, warmher-

<sup>28</sup> W.B. Yeats, *Collected Poems*, Macmillan 1978, S. 392

zigem Lachen, mitfühlendem Lächeln und spontan ausströmender Großzügigkeit. Ratnasambhavas goldgelbe Farbe weckt das pulsierende Leben in uns, das wahre Leben, das frohlockt über eine warmherzige, liebevolle Verbindung mit allen Lebewesen.

Ratnasambhavas linke Hand ruht in seinem Schoß und hält das wunscherfüllende Juwel. Dieses herrlich funkelnde Juwel bricht das Licht in blendender Schönheit und verbreitet Strahlen von Licht und Farbe. Es ist ein unerschöpfliches Symbol für den unendlichen Schatz spirituellen Reichtums, der darauf wartet, aus den Truhen unserer Ängste und Unwissenheit befreit zu werden. Das Juwel Ratnasambhavas ist ein wunscherfüllendes Juwel. Wenn du es verehrst, werden alle deine tiefsten Wünsche erfüllt. Es ist das dreifache Juwel von Buddha, Dharma und Sangha, und wenn du das verehrst, gehen deine tiefsten Wünsche in Erfüllung. Wir erweisen dem Juwel unsere Ehrfurcht, indem wir uns bemühen zu wachsen, die uns einschränkenden Ängste und Gedanken zu überwinden und uns in die Freiheit von Weisheit, Mitgefühl und Entschlossenheit auszuweiten.

„Wir ehren den Buddha und sind bestrebt, ihm zu folgen. Was der Buddha überwunden hat, das können auch wir überwinden. Was der Buddha erreicht hat, das können auch wir erreichen.“ Mit diesen Versen aus der einfachen Puja (sprich: pudscha) drücken wir unser Selbstvertrauen aus. Wir sehen die natürliche Verbindung zwischen der juwelen-gleichen Natur des Buddha und unserer eigenen wertvollen juwelen-gleichen Natur. Es besteht kein Zweifel, weder Zögern noch Selbstmitleid, nur Vertrauen, Stärke und edle Gesinnung „Was der Buddha überwunden hat, das können auch wir überwinden.“

Weiter: „Wir ehren den Dharma und sind bestrebt, ihm zu folgen. Die Wahrheit in all ihren Formen, den Weg in all seinen Stufen wollen wir durchdenken, üben, verwirklichen.“ Nach dem Vertrauen in unser Wachstumspotenzial drücken wir unsere Entschlossenheit zu handeln aus, die Bereitschaft, die Schätze unserer Herzen zu befrei-

en. Wir haben uns entschieden, die Essenz jenes ‚Juwels im Herzen des Lotos‘ zu verwirklichen, die Vollkommenheit von Weisheit und Mitgefühl. Mit ganzem Herzen haben wir uns entschlossen, das herrliche Juwel der transzendenten Einsicht durch Studium und Praxis anzustreben. Denn: „Wir ehren den Dharma und sind bestrebt, ihm zu folgen. Mit Körper, Rede und Geist – bis ans Ziel.“

Weiter: „Wir ehren den Sangha und sind bestrebt, ihm zu folgen. Der Gemeinschaft derer, die auf dem Weg sind. Indem wir uns, jeder für sich, entschließen, wächst der Sangha – ein immer weiterer Kreis.“ „Jeder für sich, entschließen wir uns“, spricht eine weitere Facette des dreifachen Juwels an, nach dem klaren Ausdruck unseres Vertrauens und unserer Entschlossenheit, geht es nun um unsere Selbstverpflichtung. Sowohl Vertrauen in unsere Fähigkeit zu wachsen, als auch Entschlossenheit uns zu bemühen, sind für unsere Selbstverpflichtung nötig. Darüber hinaus bringen unser Vertrauen und unsere Entschlossenheit uns näher zusammen mit anderen, die genauso über Vertrauen und Entschlossenheit verfügen. Verpflichtung braucht sowohl eine Ausrichtung als auch einen Kontext. Sie verbindet uns mit anderen, die dasselbe Ziel verfolgen. Das wunscherfüllende Juwel in Ratnasambhavas linker Hand strahlt das helle Licht von Vertrauen, Entschlossenheit und Selbstverpflichtung aus.

Weil das Karma-Prinzip immer und überall gültig ist, folgt daraus, dass unsere tiefen Wünsche zur Reife neigen, wenn wir uns intensiv bemühen, wenn wir unser Vertrauen in den Buddha und in uns selbst aufrecht halten, wenn wir mit Entschlossenheit praktizieren, um unsere Ängste und Sorgen und den uns eingrenzenden Stolz zu überwinden, und wenn wir uns den äußerst wertvollen, kostbaren Idealen verpflichten, die in dem dreifachen Juwel von Buddha, Dharma und Sangha verkörpert sind. Karma stellt sicher, dass unsere Bemühungen etwas bewirken, und je deutlicher wir die wahre Natur des Lebens erkennen, je mehr wir uns auf den wechselhaften Prozess, der

das Leben ausmacht, einstellen, desto mehr erfahren wir die Freiheit höherer Bewusstseinszustände.

Das wunscherfüllende Juwel steht auch für eine Haltung von Reichtum und Fülle, mit der wir dem Leben begegnen können. Allzu oft ist unsere Einstellung geprägt von emotionaler Armut, und wir meinen kurz vor dem emotionalen Bankrott zu stehen. Damit einher geht das Gefühl, unsere kostbaren Reserven an Liebe und Großzügigkeit für uns selbst aufheben zu müssen, um nicht zugrunde zu gehen. Diese Haltung emotionalen Geizes kann in wirklichen Geiz übergehen, wenn wir inneren Reichtum und emotionale Fülle mit Geld und Besitztümern verwechseln. Wir projizieren unseren inneren Reichtum auf Dinge und Menschen und meinen dann, diese besitzen und festhalten zu müssen, damit wir glücklich und zufrieden sind. Das wunscherfüllende Juwel Ratnasambhavas deutet darauf hin, dass wir diese Haltung umkehren sollten. Unser wahres Glück und unsere Zufriedenheit entstehen eher aus einer Haltung von Reichtum als aus einer Haltung von Verarmung – eine Haltung von Reichtum, in der wir uns selbst und unsere Besitztümer mit offenem Herzen und offenen Händen mit anderen teilen.

Das wunscherfüllende Juwel ist ein Bild für ständig sich erneuernden und frei fließenden Reichtum. Das Fließen und das Erneuern sind eins. Großzügigkeit und das Glück zu geben sind eins. Zu lieben und die Freude zu lieben sind eins. Wenn deine Liebe und deine Großzügigkeit frei fließen, wird der Hort deines Glücks durch die Fülle deiner Freundlichkeit und deines Wohlwollens stets aufgefüllt. Wenn du mit deiner Liebe und Großzügigkeit dem Karma-Gesetz zum Trotz knauserig bist, wirst du den Schmerz von Verlust und Einsamkeit spüren. Das wunscherfüllende Juwel des Ratnasambhava weist darauf hin, dass nur innerer Reichtum wahrer Reichtum ist. Und ihn nähren wir, indem wir immer tiefer Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen. Wir entwickeln Vertrauen, Entschlossenheit und

Selbstverpflichtung, indem wir uns selbst und unsere Besitztümer geben, indem wir unser Leben mit anderen teilen, indem wir im Umgang mit anderen, besonders mit Menschen im Sangha, aufrichtig und großzügig sind.

Ratnasambhavas rechte Hand ist ausgestreckt in der Mudra der Großzügigkeit, der Varada-Mudra. Seine rechte Hand weiß, was die linke tut. Der üppige Reichtum des wunscherfüllenden Juwels in der linken Hand ist mit der großzügigen nach außen gerichteten Geste der rechten Hand untrennbar verbunden. Mitfühlendes Handeln ist die unvergleichliche Großzügigkeit und die Quelle des Reichtums, für die das wunscherfüllende Juwel steht. Es wird selbst durch die Aktivität des wunscherfüllenden Juwels hervorgebracht. Unser innerer Reichtum, der uns vorbehaltlos freigebig handeln lässt, wird von unseren großzügigen Taten, Gedanken und Worten genährt und lässt weitere Großzügigkeit entstehen. Das ist vergleichbar mit einem Kreis oder eher mit einer Spirale, in der Großzügigkeit weitere Großzügigkeit hervorruft, in der unsere Fähigkeit, großzügig zu sein, stetig zunimmt. Je mehr wir geben, desto mehr sind wir in der Lage zu geben. Die ersten Tropfen von Großzügigkeit werden zu einem Schauer und schließlich zu einem wahren Monsun, einem erfreulichen Platzregen von Großzügigkeit, der die Samen der spirituellen Geburt in uns selbst und anderen nährt. Auf diese Weise wächst die Spirale der Großzügigkeit und lässt ein Reines Land erblühen, das herrliche Reine Land des Ratnasambhava, wo Reichtum, Fülle und Schönheit herrschen und niemand irgendetwas besitzt, denn es gibt dort keine Vorstellung von Besitz, alles wird geteilt.

Das ist das Reine Land, das das archetypische Bild von Ratnasambhava uns vermittelt. Zu solch einem Reinen Land kann die Menschenwelt werden, mit der Ratnasambhava vor allem in Verbindung gebracht wird. Traditionell gilt Stolz als die größte Schwäche im Menschenreich. Er ist das Gift, das uns zurückhält und uns einschränkt.



Man kann sagen, Stolz liegt auch in allen negativen Vergleichen, diese sind der große Fehler der Menschenwelt. Indem wir uns mit anderen vergleichen, grenzen wir uns selbst ein und behindern das Wachstum des Sangha. Es gibt im Wesentlichen drei Arten uns zu vergleichen. Wir betrachten uns als überlegen, als unterlegen oder als ebenbürtig. Alle diese Vergleiche unterstützen nicht unsere Bemühungen, ein spirituelles Leben zu führen. Sie sind zu selbstbezogen, ja sogar von sich selbst besessen. Damit wir vom Psychologischen zum Spirituellen wachsen können, müssen wir andere als Individuen wahrnehmen und uns um sie kümmern. Wenn wir uns mit dem Gedanken beschäftigen, ob wir höher oder niedriger gestellt sind als andere oder ihnen ebenbürtig, schränken wir uns selbst ein und verharren in einer Welt selbstbezogenen Stolzes. Wir alle sind einzigartig, denn wir sind Individuen mit einzigartigen Kombinationen von guten und schlechten Eigenschaften. Wenn wir spirituell wachsen, wird unsere Einzigartigkeit immer deutlicher und unsere wahre Individualität zeigt sich stärker. Vergleiche mit anderen sind nicht hilfreich, und je weiter unsere spirituelle Entwicklung fortschreitet, desto unsinniger werden sie. Vergleiche anzustellen ist etwas anderes, als spirituelle Hierarchie anzuerkennen, sich selbst einzugestehen, dass manche Menschen weiter entwickelt sind als man selbst.

Ratnasambhava verbreitet im menschlichen Bereich die Botschaft, dass Großzügigkeit und die Weisheit der Gleichheit<sup>29</sup> Gegenmittel für unsere Neigung sind, uns zu vergleichen. Großzügigkeit wirkt ganz offensichtlich gegen Selbstbezogenheit, denn um zu geben, müssen wir anderer und ihrer Bedürfnisse gewahr sein. Die Weisheit der Gleichheit sieht das Gemeinsame der menschlichen Erfahrungen, unserer „gemeinsames Menschsein“. Wir alle unterliegen der Tatsache,

<sup>29</sup> Jedem der archetypischen Buddhas wird eine besondere Weisheit zugeschrieben, vgl. Vessantara, Das weise Herz der Buddhas, Essen 1993, S. 106f

dass alle Phänomene unbeständig und unbefriedigend sind, dass wir *sich ständig verändernde Prozesse* sind. Wir alle können höhere Bewusstseinszustände entwickeln und sind in der Lage, Einsicht in die Natur der Wahrheit zu erlangen. In dieser Hinsicht sind wir alle gleich, aber wir unterscheiden uns in unseren Temperamenten, Eigenschaften, Fähigkeiten und Konditionierungen, und die Wirklichkeit wird durch uns auf einzigartige, individuelle Weise offenkundig. Das ist die Lehre der Parabel von der Regenwolke im *Weißes Lotos-Sutra*. Sangharakshita sagt dazu:

Obwohl der Regen auf alles gleichmäßig fällt, und die Sonne auf alles gleichmäßig scheint, sind die Pflanzen selbst alle verschieden und wachsen in unterschiedlicher Weise. Eine Nuss wird zu einem Baum und ein Samen zu einer Blume. Ein Rosenstrauch bildet große rote Blüten, wohingegen ein Krokus kleine gelbe entwickelt. Manche Pflanzen wachsen hoch hinaus, andere winden sich auf dem Boden entlang, und andere umranken größere und stärkere. Alle wachsen entsprechend ihrer Natur. Mit den Menschen ist es – so unterstellt die Parabel – genau das gleiche. Alle empfangen die gleiche Wahrheit, alle hören im Prinzip die gleiche spirituelle Lehre, und alle wachsen. Aber das Seltsame, Erstaunliche und Wundervolle ist, dass alle auf verschiedene Weise wachsen. Alle wachsen entsprechend ihrer Natur. Die Menschen mögen alle die gleiche Lehre hören, an die gleiche Lehre glauben und dem gleichen Pfad folgen, aber was sie tun, scheint etwas ganz anderes zu sein. Manche vertiefen sich immer mehr in Meditationen, so dass sie am Ende die meiste Zeit mit Meditation verbringen und kaum noch Kontakt zu anderen Menschen haben. Andere engagieren

sich auf sozialem Gebiet. Wieder andere machen Musik, schreiben oder malen. Andere, vielleicht die Mehrheit, machen einfach auf die ihnen eigene Art weiter. Sie zeigen kein spezielles Talent, aber sie werden nach und nach mehr zu einem Individuum<sup>30</sup>.

Es ist paradox, dass wir, wenn wir wachsen und uns weiterentwickeln, uns einerseits zunehmend von anderen unterscheiden und uns andererseits in mancher Hinsicht immer ähnlicher werden, nämlich bewusster, empfänglicher, mitfühlender – mit einem Wort – lebendiger.

Das bedeutet, dass das spirituelle Leben keine Sache von Reglementierung ist. Man kann davon ausgehen, dass alle Menschen, wenn sie sich etwas bemühen, wachsen. Aber es ist unsinnig zu glauben, dass alle Menschen auf die gleiche Weise wachsen.<sup>31</sup>

Die Weisheit der Gleichheit besagt, allen Menschen gegenüber die gleiche Einstellung zu haben, zu allen gleich freundlich, gleich fürsorglich und gleich aufmerksam zu sein, denn jeder kann spirituell wachsen. Sie sieht Gleichheit im Anderssein, jedoch ohne den Versuch, die Unterschiedlichkeit zu verwischen.

Wir Menschen müssen uns davor hüten, Vergleiche anzustellen, die nicht hilfreich für uns sind. Stattdessen müssen wir uns bemü-

30 Der Begriff des Individuums wird bei Triratna, auf Sangharakshita zurückgehend, auf eine Weise benutzt, die vom Alltagsgebrauch abweicht. Hier steht er für Menschen, die wirksam Zuflucht nehmen oder ernsthaft den Dharma üben. Damit geht einher, dass sie sich ihrer Konditionierungen und emotionalen Abhängigkeiten bewusster werden und sich bemühen selbstverantwortlich zu leben, ohne dabei das Wohl anderer aus dem Auge zu verlieren. Anmerkung der Lektorin.

31 Sangharakshita, Parabeln, Mythen und Symbole des Mahayana-Buddhismus im Sutra vom Weißen Lotos, S. 62, <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/dharma-uebungskurs-fuer-mitras/info/modul-7>

hen, anderen als einzigartige Individuen zu begegnen, die an unserem gemeinsamen Menschsein teilhaben. Wir müssen versuchen, das Beste in anderen und in uns selbst zu sehen. Wir sind anderen weder überlegen, noch unterlegen, wir sind nicht gleich; wir alle sind einzigartig. Natürlich sind manche Menschen weiter auf dem Pfad als andere. Ratnasambhavas Reines Land entsteht, wenn wir über unsere Selbstbezogenheit hinausgehen, die uns zu negativen Vergleichen veranlasst, und wenn wir den Wert anderer Menschen und unsere gegenseitige Verbundenheit erkennen. Wir beginnen, uns mit ganzem Herzen an ihren Erfolgen und ihren Eigenschaften zu erfreuen und sind geneigt, unsere Erfahrungen, unsere Fähigkeiten und Besitztümer zu teilen. In Ratnasambhavas Reinem Land, auch das Glorreiche genannt, neigt man nicht zu Berechnung. Dort herrschen Fülle und überschwängliches Geben. Aus der Wahrnehmung von Fülle entsteht eine Haltung von Reichtum, nach der Geben und Nehmen eins sind, und deshalb gibt es keine Angst vor Verlust.

Können wir das Mandala unseres buddhistischen Zentrums in ein Reines Land verwandeln?<sup>32</sup> Ein Reines Land von Ratnasambhava, wo es eine Kultur von Fülle und Großzügigkeit gibt? Ein Reines Land mit einer Atmosphäre von Freundlichkeit, Güte und Gastfreundschaft? Können wir uns das Mandala unseres Zentrums als Gemeinschaft vorstellen, in der Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft, Gastfreundschaft und Freundlichkeit die normale und spontane Umgangsform miteinander und mit Menschen sind, die zum ersten Mal zu uns kommen? Können wir uns das Mandala als Gemeinschaft vorstellen, in der die Unterschiedlichkeit unserer Temperamente anerkannt und deren Wert als reicher und lebhafter Bestandteil geschätzt werden? Können wir uns vorstellen, dass der Geist von Großzügigkeit das Mandala so durch-

32 Mandala bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die spirituelle Gemeinschaft und ihre Institutionen, die sich um ein Triratna-Zentrum bilden. Anmerkung der Übersetzerin.

dringt, dass wir kein Bedürfnis verspüren, Sicherheit im Besitz zu suchen – auch nicht von Menschen? Können wir uns vorstellen, dass ein Gefühl von Sicherheit im Mandala auf der Erfahrung von gegenseitiger Verbundenheit beruht? Können wir uns das Mandala unseres Zentrums als Gemeinschaft von Menschen vorstellen, die von ihren höchsten Idealen motiviert sind und zusammenkommen, um eine Atmosphäre von Harmonie und Freude zu schaffen?

Wenn wir für uns selbst und für zukünftige Generationen eine bessere Welt schaffen wollen, brauchen wir große Träume, müssen wir uns das Unvorstellbare vorstellen und uns trauen, nach den Idealen unserer Träume zu leben. Wenn wir unsere Imagination in das Glorreiche Reine Land des Ratnasambhava aufsteigen lassen und unserer Intuition auf den Flügeln unseres Muts und unserer Selbstverpflichtung folgen, verändern wir uns, und durch den „Duft des vollkommenen Lebens“ verändern wir die Welt. Wenn wir fliegen wollen, müssen wir unsere Flügel nutzen. Wenn wir spirituelle Fortschritte machen wollen, müssen wir uns mit dem Engagement unseres ganzen Herzens bemühen. So wie es Sangharakshita in seinem Gedicht „verborgene Flügel“ ausdrückt:

Wir klagen, ach wie schwach wir sind  
Doch spreizen wir nicht unsere verborgenen Flügel.  
Die Welt ist düster, denn wir sind blind  
Für das Strahlen in allen Dingen.

Oh klagt nicht länger, ihr wäret schwach,  
Sondern breitet sie aus, eure verborgenen Flügel,  
Verkündet dann: „Die Welt ist Licht“,  
Denn wir erahnen das Strahlen der Dinge.

Schwingt euch empor auf euren Regenbogenflügeln  
Zu jenem nah-fernen Land,  
Wo alle eins werden, der Schönheit Anblick unverhüllt,  
Und jeder Stern ist eine Sonne.<sup>33</sup>

Im spirituellen Leben ist der nächste Schritt der wichtigste, denn ohne diesen gibt es keine weiteren Schritte. Man muss sich selbst also fragen, was ist der nächste Schritt, welche Bemühung steht an? Mit weitem Vorstellungsvermögen und dem Willen, dich zu bemühen und den nächsten Schritt in Richtung des Ziels zu gehen, ist spiritueller Fortschritt sicher. Wenn wir alle ein weites Vorstellungsvermögen haben, werden wir die Grundmauern unseres Reinen Lands erstellen und das Mandala unseres Zentrums in eine Gemeinschaft verwandeln, die das spirituelle Leben unterstützt und uns ermutigt, unsere verborgenen Flügel auszubreiten, die uns zu den kristallinen Gipfeln von Weisheit und Mitgefühl emporheben.

Ich möchte diesen Vortrag in einer etwas anderen Tonart beenden und eine kleine Anekdote vorlesen, die Sangharakshita während eines Seminars erzählt hat:

1956 wurde ich von der indischen Regierung nach Delhi eingeladen, um als einer der fünfundsiebzig „bedeutenden Buddhisten aus den Grenzgebieten“ an den Feierlichkeiten der 2500-Jahrfeier des Buddha-Jayanti<sup>34</sup> teilzunehmen. Während unserer Reise kamen wir nach Benares, wo einer der anderen bedeutenden Buddhisten aus den Grenzgebieten, ein buddhistischer Laie und Anhänger der Nyingmapa-Schule, mit dem ich befreundet war, mich mitnahm, um Tendzing Gyaltsho kennenzu-

<sup>33</sup> Sangharakshita, Complete Poems, S. 58

<sup>34</sup> Geburtstag des Buddha

lernen, einen 70-jährigen tibetischen Lama, der dort lebte, um Sanskrit zu lernen. Er war kein inkarnierter Lama, sondern ein einfacher Mönch. Obwohl der Dalai Lama ihn gebeten hatte zu lehren, lehnte er das ab. Er sagte dem Dalai Lama, dass er viel zu sehr damit beschäftigt sei, selbst zu lernen; er habe sein Studium noch nicht beendet. Deshalb ließ er sich in Benares nieder, um Sanskrit zu studieren. Wir fanden ihn an einem Ort, der fast wie ein typischer Hindu-Ashram war. Er wohnte in einem kleinen leeren Zimmer im Obergeschoss. Er saß auf dem Boden und hatte als Tisch einen Metallkoffer vor sich, auf dem nichts als ein kleiner Text lag, den er studierte. Er war sehr erfreut über meinen Besuch, und wir unterhielten uns für etwa eine Stunde. Als wir aufstanden, sagte er: „Ich muss dir unbedingt etwas geben.“ Er schaute sich im Zimmer um, aber es gab dort überhaupt nichts. Ich sah ihm an, dass er der Verzweiflung nahe war. Er hatte nichts außer seiner Mala-Kette, deshalb zerriss er sie, gab mir eine Perle davon und sagte: „Nimm das bitte. Ich habe sicherlich viele Millionen Mantras damit rezitiert. Das ist alles, was ich dir geben kann.“<sup>35</sup>

Und das ist alles, was ich Euch jetzt geben kann.

---

35 Sangharakshita, Mitrata, The Bodhisattva Ideal. Altruism and Individualism in the Spiritual Life (2), S. 47

## TRIRATNA-ZENTREN & GRUPPEN

### **Berlin**

info@buddhistisches-tor-berlin.de  
www.buddhistisches-tor-berlin.de

### **Essen**

info@buddhistisches-zentrum-essen.de  
www.buddhistisches-zentrum-essen.de

### **Minden**

info@buddhismus-minden.de  
www.buddhismus-minden.de

### **Arnsberg-Sundern**

arnsberg-sundern@triratna-buddhismus.de  
www.triratna-arnsberg-sundern.de

### **Duisburg**

info@duisburg-meditation.de  
www.duisburg-meditation.de

### **Düsseldorf**

info@duesseldorf-buddhismus.de  
www.duesseldorf-buddhismus.de/

### **Freiburg**

info@freiburg-buddhismus.de  
www.freiburg-buddhismus.de

### **Hamburg**

info@triratna-hamburg.de  
www.triratna-hamburg.de

### **Osnabrück**

info@meditation-im-turm.de  
www.meditation-im-turm.de

### **Tübingen**

dharmapushpa@yahoo.de  
www.triratna-buddhismus/gruppen/tuebingen

### **Wiesbaden**

upekshalila@wiesbaden-buddhismus.de  
www.wiesbaden-buddhismus.de