

## Die Vogelperspektive

Schule dich in allen Bereichen ohne  
Voreingenommenheit.

Es ist entscheidend, dies immer durchgängig  
und mit ganzem Herzen zu tun.

*Atisha*, Losung zur Geistesschulung

**I**ndem wir Mairi, Mitgefühl und Mitfreude praktizieren, schulen wir uns darin, eine weitere Perspektive zu gewinnen und uns mit ganzem Herzen für uns selbst, unsere Freunde und selbst die Menschen, die wir nicht mögen, zu öffnen – so weit es nur geht. Wir kultivieren den unvoreingenommenen Zustand des Gleichmuts. Ohne diese vierte der grenzenlosen Eigenschaften bleiben die anderen drei durch unsere Gewohnheiten des Mögens und Nichtmögens, des Annehmens und Zurückweisens eingeschränkt.

Wann immer man einen bestimmten Zen-Meister fragte, wie es ihm gehe, antwortete er: „Es geht mir gut.“ Schließlich sagte einer seiner Schüler: „Rōshi, wie kann es Ihnen immer gutgehen? Haben Sie keine schlechten Tage?“ Der Zen-Meister antwortete: „Natürlich habe ich schlechte Tage. An schlechten Tagen geht es mir gut, an guten Tagen geht es mir auch gut.“ Das nennt man Gleichmut.

Das traditionelle Bild für Gleichmut ist ein Festmahl, zu dem jedermann eingeladen ist. Das heißt, daß jedermann und alle Dinge, ohne Ausnahme, auf der Gästeliste stehen. Denken Sie an Ihren schlimmsten Feind. Denken Sie an jemanden, der Ihnen Gewalt antun würde. Denken Sie an Pol Pot und Hitler und Drogendealer, die junge Leute abhängig machen. Stellen Sie sich vor, sie alle zu diesem Festmahl einzuladen.

Sich in Gleichmut zu schulen, das bedeutet die Tür für alle zu öffnen, alle Wesen willkommen zu heißen, das Leben zu einem Besuch einzuladen. Natürlich fühlen wir Furcht und Abneigung, wenn bestimmte Gäste ankommen. Wenn wir momentan nicht zu mehr fähig sind, dann erlauben wir uns, die Tür nur einen Spalt breit aufzumachen, und wir erlauben uns auch, die Tür wieder zu schließen, wenn es notwendig ist. Gleichmut zu kultivieren ist ein fortlaufender Prozeß. Wir streben danach, uns unser Leben lang in der Liebenden Güte und dem Mut zu üben, die es braucht, um alles, was kommt, annehmen zu können – Krankheit, Gesundheit, Armut, Reichtum, Kummer und Freude. Wir heißen all das willkommen und lernen es kennen.

Der Blickwinkel des Gleichmuts ist größer als unsere gewöhnliche eingeengte Perspektive. Im allgemeinen müssen wir darunter leiden, daß wir hoffen zu bekommen, was wir uns wünschen, und fürchten zu verlieren, was wir haben. Die buddhistischen Lehren unterscheiden acht Formen dieser Tendenz, zu hoffen und zu fürchten: Freude und Schmerz, Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande. Solange wir in einem dieser Extreme festsitzen, ist immer auch die andere Seite als Potential vorhanden. Sie sind wie eine Katze, die ihren Schwanz jagt. Wenn man in diesem Zyklus von Anziehung und Abneigung gefangen ist, kann man natürlich kein bleibendes Glück erwarten. Wir werden es niemals schaffen, das Leben so hinzubiegen, daß alles, was wir fürchten, ausgeschlossen bleibt und wir am Ende nur noch die Bonbons haben. Deshalb kultiviert der Krieger Bodhisattva den Gleichmut, jenen umfassenden Geist, der die Wirklichkeit nicht auf Für und Wider, Mögen und Nichtmögen einengt.

Wenn wir Gleichmut kultivieren, üben wir, den Moment anzupassen, wo Anziehung oder Abneigung auftreten, noch bevor sie sich zu Habenwollen oder Negativität verdichten. Wir schulen uns darin, beim wunden Punkt zu bleiben und unsere Vorurteile als eine Brücke zum Verständnis der Ver-

blendung anderer zu verwenden. Starke Emotionen sind hierbei sehr hilfreich. Alles, was auftaucht, gleich wie unangenehm es ist, können wir dazu benutzen, das Gefühl der Verwandtschaft mit anderen – die die gleiche Art von Aggression oder Verlangen erfahren und die wie wir Hoffnung und Furcht auf den Leim gehen – auszubauen. Auf diese Weise beginnen wir zur Kenntnis zu nehmen, daß wir alle im selben Boot sitzen. Wir alle haben es dringend nötig, besser zu verstehen, was zum Glück führt und was zum Leiden.

Kürzlich besuchte ich eine Freundin in einem buddhistischen Zentrum. Im Laufe weniger Tage hörte ich viele Menschen dort sagen, daß sie immer zu allem zu spät komme. Die Menschen fühlten sich dadurch belästigt und irritiert. Aber sie rechtefertigte ihre Unpünktlichkeit immer mit irgendwelchen für sie guten Gründen. Daß sie auch noch dermaßen selbstgerecht war, regte die Leute noch mehr auf.

Dann sah ich meine Freundin eines Tages mit hochrotem Kopf und zitternd vor Wut auf einer Bank sitzen. Sie war mit jemandem verabredet, und dieser jemand hatte sie jetzt schon fünfzehn Minuten warten lassen.

Es fiel mir schwer, mich zu beherrschen und sie nicht auf die Widersprüchlichkeit ihrer Reaktion hinzuweisen. Ich wartete einfach ab, ob ihr vielleicht von selbst klar wurde, daß der Spieß jetzt einmal umgedreht war, daß sie genau das erfuhr, was sie den anderen seit Jahren zugemutet hatte. Aber es kam nicht zu dieser Einsicht; sie konnte sich selbst nicht an die Stelle der anderen versetzen. Statt dessen blieb sie bei ihrer Empörung und steigerte ihren Zorn sogar noch damit, daß sie eine wütende Notiz für die Person, auf die sie wartete, aufschrieb. Sie war noch nicht bereit, ihre Verwandtschaft mit all den Menschen zu empfinden, die sie hatte warten lassen. Wie es die meisten von uns tun, trug sie, ohne sich dessen bewußt zu sein, sogar noch zu ihrem eigenen Leiden bei. Statt zuzulassen, daß die Erfahrung sie weicher machte, benutzte sie sie dazu, ihre Härte und Selbstgerechtigkeit noch zu verstärken.

Auch nach Jahren der Praxis ist es leicht, immer so weiterzumachen und sich auf eine Position des Zorns und der Entrüstung zu versteifen. Ist es uns jedoch möglich, mit der Verletzlichkeit und rohen Energie von Ablehnung oder Wut (oder was immer es ist) in Kontakt zu treten, dann kann eine weitere Perspektive entstehen. In dem Augenblick, wo wir uns dazu entscheiden, bei der Energie zu verweilen, statt sie auszuagieren oder sie zu verdrängen, üben wir uns in Gleichmut – darin, Richtig und Falsch aus der Vogelperspektive zu sehen. Und so entwickeln sich die Vier grenzenlosen Eigenschaften vom Begrenzten hin zum Unbegrenzten: Wir üben uns darin, jene Momente abzutun, in denen sich unser Geist auf fixe Ideen versteifen will, und tun unser Bestes, ihn aufzulockern. Wenn es uns gelingt, ihn weicher zu machen, beginnen die Mauern zu fallen.

Eine Übung von Gleichmut im Augenblick besteht darin, daß wir die Straße entlanggehen mit der Absicht, jedem, der uns begegnet, soviel Aufmerksamkeit wie möglich entgegenzubringen. Dadurch schulen wir uns darin, zu uns selbst emotional ehrlich und für andere offener zu sein. Wenn wir an Menschen vorbeigehen, können wir beobachten, ob wir uns öffnen oder uns verschließen. Wir nehmen einfach zur Kenntnis, ob wir Zuneigung, Gleichgültigkeit oder Ablehnung empfinden, ohne noch etwas Zusätzliches wie Selbstbeurteilung hinzuzufügen. Wir könnten zum Beispiel Mitleid mit jemandem empfinden, der niedergeschlagen aussieht, oder uns aufgemuntert fühlen durch jemanden, der in sich selbst hineinlächelt. Vor einer anderen Person fürchten wir uns vielleicht und verspüren Abneigung gegen sie, ohne daß wir wissen, warum. Zur Kenntnis nehmen, wo wir uns verschließen und wo wir uns öffnen – ohne Lob und Tadel –, das ist die Grundlage unserer Praxis. Dies auf der Straße auch nur einen Häuserblock lang zu üben, kann uns die Augen für viele Dinge öffnen.

Wir können bei der Übung noch einen Schritt weiter gehen und das, was auftaucht, zur Grundlage von Mitgefühl

und Verständnis machen. Verengte Gefühle wie Furcht oder Abscheu werden dann zu einer Gelegenheit, uns daran zu erinnern, daß andere in derselben Falle stecken. Offene Zustände wie Freundlichkeit und Freude können uns ganz direkt sogar mit den Menschen verbinden, an denen wir auf der Straße vorbeigehen. So oder so weiten wir unser Herz.

Wie bei den anderen grenzenlosen Eigenschaften, kann auch der Gleichmut formell in sieben Stufen geübt werden. Haben wir ein Gefühl der Offenheit und Gelassenheit, das nicht von Vorlieben und Vorurteilen eingeschränkt wird, so ist das Gleichmut. Wir können uns und unseren Lieben wünschen, in diesem Gefühl der Freiheit zu Hause zu sein. Dann weiten wir diesen Wunsch auf unsere Freunde, auf neutrale Personen und unsere Feinde aus. Dann haben wir den Wunsch, daß alle diese Menschen zusammengekommen in Gleichmut verweilen können. Schließlich können wir den Wunsch auf alle Wesen in Zeit und Raum ausdehnen: „Mögen alle Wesen im großen Gleichmut verweilen, der frei ist von Leidenschaft, Aggression und Vorurteil.“

Wir können die Übung von Gleichmut auch der Übung von Liebender Güte oder Mitgefühl vorausgehen lassen. Denken Sie einfach darüber nach, wieviel Schmerz durch Festhalten und Zurückweisung erzeugt wird, wieviel Schmerz in unserer Furcht liegt, das Glück zu verlieren, wieviel Schmerz das Gefühl enthält, daß manche Menschen unseres Mitgefühls und unserer Liebe nicht wert sind. Dann können wir um die Kraft und den Mut beten, grenzenlose Maitrî und grenzenloses Mitgefühl für alle Wesen ohne Ausnahme zu empfinden – auch für diejenigen, die wir nicht mögen oder die wir fürchten. Mit dieser Absicht beginnen wir die siebenstufigen Übungen.

Im *Maitrî-Sûtra* heißt es: „Mit einem grenzenlosen Geist könnte man sich an allen Lebewesen freuen und Freundlichkeit über die ganze Welt ausstrahlen, grenzenlos, oben und unten und ringsherum.“ Bei der Übung von Gleichmut schulen wir uns darin, den Horizont unseres Verständnisses

und unseres Mitgefühls so weit auszudehnen, daß er das Gute und das Schlechte, das Schöne und das Häßliche umfaßt. Grenzenloser Gleichmut, der frei ist von aller Vor-ingenommenheit, ist jedoch nicht dasselbe wie eine absolute Harmonie, in der alles reibungslos läuft. Es geht hier vielmehr darum, sich völlig auf alles einzulassen, was an unsere Tür klopft. Man könnte das auch nennen: total lebendig sein.

Die Übung von Gleichmut verlangt, daß wir einiges von unserem Gepäck zurücklassen: zum Beispiel die Bequemlichkeit, große Teile unserer Erfahrung einfach zurückzuweisen, und die Sicherheit, nur das anzunehmen, was angenehm ist. Den Mut dazu, diesen Prozeß immer weiterzutreiben, beziehen wir aus dem Mitgefühl mit uns selbst und daraus, daß wir uns genügend Zeit lassen. Wenn wir über Monate und Jahre auf diese Weise weiterüben, werden wir fühlen, wie unser Herz und unser Geist immer weiter werden. Wenn die Menschen mich fragen, wie lange das wohl brauchen wird, dann sage ich: „Wenigstens bis zu Ihrem Tod.“