

## Sich dem Feind stellen

Mit unfehlbarer Güte wird Ihr Leben Ihnen immer genau das präsentieren, was Sie zu lernen haben. Ob Sie nun zu Hause bleiben oder in einem Büro arbeiten oder sonstwo sind, der nächste Lehrmeister wird unweigerlich auftauchen.

*Charlotte Joko Beck*

Die Essenz der Unerschrockenheit ist, daß man sich selbst nichts vormacht. Es ist allerdings nicht leicht, dem, was wir tun, gerade ins Auge zu blicken. Uns selbst klar zu sehen ist anfangs sehr unbequem und beschämend. Wenn wir uns in Klarheit und Standhaftigkeit üben, dann sehen wir Dinge, über die wir lieber hinwegsehen würden – Kritiksucht, Kleinlichkeit, Arroganz. Dies sind keine Sünden, sondern zeitweilige Gewohnheiten des Geistes, die man in den Griff bekommen kann. Je besser wir sie kennenlernen, desto mehr verlieren sie an Macht. Wenn wir das sehen, dann beginnen wir der Tatsache zu vertrauen, daß unsere grundlegende Natur total einfach und frei von jedem Kampf zwischen Gut und Böse ist.

Ein Krieger beginnt die Verantwortung dafür zu übernehmen, in welche Richtung sein Leben steuert. Es ist, als sortierten wir überflüssige Dinge aus unserem Gepäck aus. Unsere Schulung ermutigt uns dazu, unsere Koffer zu öffnen und uns genauer anzusehen, was wir da mit uns herum schleppen. Wenn wir das tun, wird uns klar, daß wir eine Menge von dem Krempel nicht mehr brauchen.

Es gibt eine traditionelle Lehre, die uns in diesem Prozeß unterstützen kann: die nahen und die entfernten Feinde der Vier grenzenlosen Eigenschaften. Der nahe Feind ist etwas, das diesen vier Eigenschaften sehr ähnlich ist. Statt uns jedoch zu befreien, belasten die nahen Feinde uns noch mehr. Der entfernte Feind ist das Gegenteil der vier Eigenschaften; auch er kommt uns in die Quere.

Der nahe Feind oder das Mißverständnis von Liebender Güte ist Anhaften. Der tibetische Ausdruck *Lhenchak* beschreibt dies sehr gut. Lhenchak weist darauf hin, daß fließende Liebe auch in die Irre gehen und sich festfahren kann. Es heißt, daß die stärksten Formen von Lhenchak in den folgenden Beziehungen auftreten: der zwischen Eltern und Kindern, der zwischen Liebenden und der zwischen spirituellen Lehrern und ihren Schülern. Lhenchak ist charakterisiert durch Festhalten und die Einmischung des Ich. Es ist so, als verstrickten wir uns in ein Netz der miteinander geteilten Neurose. Das behindert natürlich das Wachstum der Menschlichkeit. Eine Lhenchak-Beziehung wird unweigerlich zu einer Quelle von Ärgermissen und Blindheit.

Liebende Güte ist etwas ganz anderes als Lhenchak. Sie beruht nicht auf Bedürftigkeit. Sie ist eine echte Würdigung des anderen, eine Fürsorge für sein Wohlergehen und Respekt vor dem Wert eines anderen Menschen. Wir können jemanden um seiner selbst willen lieben, nicht weil er liebenswert oder besonders liebevoll uns gegenüber ist. Das geht über die Beziehungen zu Menschen hinaus. Selbst wenn wir eine Blume ohne Lhenchak lieben, sehen wir sie klarer und fühlen mehr Zärtlichkeit für die ihr innewohnende Vollkommenheit.

Wenn wir durch die sieben Stadien der Wunschgebetspraxis gehen, bekommen wir einen interessanten Ausblick auf die Achterbahn des Lhenchak. Jemand, der uns theoretisch sehr lieb ist, kann dabei in die verschiedensten Kategorien fallen. Typischerweise sind es oft nicht unsere Partner oder Eltern, die wir in die Kategorie der bedingungslos

Geliebten einordnen. Das kann sich von Tag zu Tag verschieben, und mal sind sie die Geliebten, mal die schwierigeren Personen.

Der entfernte Feind oder das Gegenteil von Liebender Güte ist Haß oder Aversion. Der offensichtliche Nachteil von Aversion ist, daß sie uns von anderen isoliert. Sie verstärkt die Wahnvorstellung, daß wir abgetrennte Wesen sind. Doch mitten in der Verkrampfung und Hitze des Hasses ist da auch der wunde Punkt von Bodhichitta. Es ist ja gerade unsere Verwundbarkeit, die dazu führt, daß wir uns in schwierigen Beziehungen abschotten. Wenn eine Beziehung alte Erinnerungen weckt und uns an früheres Ungemach denken läßt, dann fürchten wir uns und verhärten unser Herz. Gerade in dem Moment, wo uns die Tränen in die Augen steigen könnten, zucken wir zurück und tun irgend etwas Gemeines.

Jarvis Masters, mein Freund in der Todeszelle, hat mir die Geschichte eines anderen Häftlings namens Freddie erzählt. Als Freddie vom Tod seiner Großmutter erfuhr, war er zutiefst erschüttert. Er wollte jedoch nicht, daß die Männer um ihn herum ihn weinen sahen, und deshalb rang er mühsam darum, seinen Schmerz nicht zu zeigen. Seine Freunde sahen, daß er jeden Moment explodieren würde, und wollten ihn trösten. Da begann Freddie wütend um sich zu schlagen. Die Posten im Wachturm schossen in die Luft und schrien den Männern zu, sie sollten Abstand von Freddie halten. Aber das taten sie nicht; sie riefen den Posten zu, daß es Freddie nicht gurgelge und er Hilfe brauche. Dann packten sie Freddie und rangen ihn zu Boden, und sie alle weinten zusammen. Wie Jarvis es ausdrückte, kümmerten sie sich um Freddie „nicht wie verhärtete Häftlinge, sondern einfach als menschliche Wesen“.

Es gibt drei nahe Feinde des Mitgefühls: Mitleid, Überwältigtsein und Idiotenmitgefühl. Mitleid oder professionelle Fürsorge wird leicht mit echtem Mitgefühl verwechselt. Wenn wir uns selbst als Helfer sehen, dann definieren wir

die anderen damit als hilflos. Statt wirklich den Schmerz der anderen Person zu empfinden, trennen wir uns von ihr ab. Wenn wir jemals diejenigen waren, denen man Mitleid entgegengebracht hat, dann wissen wir, wie schmerzlich das sein kann. Statt Wärme und Unterstützung fühlt man da nur Entfremdung. Bei wirklichem Mitgefühl fällt dieses „von oben nach unten“ völlig weg.

Überwältigtsein ist eine Art von Hilflosigkeit. Das Leiden scheint uns so groß zu sein, daß nichts, was wir zu tun vermögen, etwas helfen kann. Wir lassen uns entmutigen. Nach meiner Erfahrung gibt es zwei effektive Methoden, mit dem Überwältigtsein fertig zu werden. Eine davon ist, mit einer weniger herausfordernden Situation zu arbeiten, sich Umstände auszusuchen, von denen wir das Gefühl haben, daß wir damit umgehen können.

Ein Frau, die von den Übungen zur Bodhichitta-Praxis gehört hatte und sich inspiriert fühlte, sie für ihren heroinsüchtigen Sohn zu praktizieren, schrieb mir über ihre Erfahrungen. Natürlich wünschte sie sich, daß ihr Sohn frei sein möge von seinem Leiden und dessen Ursachen. Doch als sie mit der Praxis begann, war sie nicht fähig, sie durchzuführen. Sobald sie Kontakt zum Ausmaß seiner Situation aufnahm, fühlte sie sich davon überwältigt. So entschloss sie sich, statt dessen Tonglen und die Wunschgebete für die Familien aller jungen Menschen zu üben, die von Heroin abhängig sind. Sie versuchte es, aber vermochte auch das nicht. Die Situation erschreckte sie zu sehr und war zu schmerzlich.

Da schaltete sie eines Tages den Fernseher ein und sah, daß die Fußballmannschaft ihres Heimatortes gerade ein Spiel verloren hatte. Sie sah, wie enttäuscht die Spieler waren. Da begann sie Tonglen und die Wunschgebete des Mitgefühls für die geschlagene Mannschaft zu üben. Sie konnte echtes Mitgefühl mit den Spielern empfinden, ohne davon überwältigt zu werden. Als es ihr erst einmal möglich war, die Praxis durchzuführen, nahmen ihre Furcht und ihr Gefühl der Hilflosigkeit ab. Allmählich fühlte sie sich dann

fähig, die Übung so weit auszuweiten, daß sie auch die anderen Familien und schließlich auch ihren Sohn mit einschließen konnte.

Mit etwas zu beginnen, das wir bewältigen können, kann eine kraftvolle Magie darstellen. Wenn wir den Punkt finden, an dem unser Herz engagiert bleiben kann, dann beginnt das Mitgefühl sich von selbst auszuweiten.

Die zweite Methode, mit dem Überwältigtsein umzugehen, besteht darin, mit unserer Aufmerksamkeit ganz bei der anderen Person zu bleiben. Diese Methode erfordert mehr Unerschrockenheit. Im allgemeinen wenden wir uns ab und errichten Schutzmauern, wenn der Schmerz eines anderen Menschen Furcht in uns auslöst. Wir schrecken zurück, weil wir glauben, den Schmerz nicht ertragen zu können. Manchmal müssen wir diese Panik auch als ein Zeichen verstehen, daß wir noch nicht soweit sind, uns für diesen Schmerz zu öffnen. Doch statt uns zu verschließen und Widerstand zu leisten, haben wir manchmal vielleicht auch den Mut, etwas Unerwartetes zu tun: Wir wenden unsere Aufmerksamkeit wieder ganz der anderen Person zu. Das ist dasselbe, als hielten wir unser Herz für den Schmerz geöffnet. Wenn wir fähig sind, den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit zu verlagern, dann können wir vielleicht das Skript fallenlassen und die Energie des Schmerzes in unserem Körper für eine Sekunde spüren, ohne in Panik zu geraten und zurückzuschrecken. Wenn jedoch noch nichts von dem möglich ist, dann sehen wir einfach unsere gegenwärtige Beschränktheit mit Mitgefühl an und gehen weiter.

Der dritte nahe Feind von Mitgefühl ist Idiotenmitgefühl. Das heißt, daß wir einem Konflikt ausweichen und unser gutes Image in Situationen bewahren, wo wir ein ganz klares „Nein“ sagen sollten. Mitgefühl bedeutet nicht, daß wir immer freundlich zu sein versuchen. Wenn wir uns zum Beispiel in einer Beziehung finden, in der der Partner Gewalt ausübt, dann müssen wir klare Grenzen ziehen. Das Freundlichste, was wir dann für alle Beteiligten tun können, ist zu wis-

sen, wann wir sagen müssen: „Jetzt ist es genug!“ Viele Menschen benutzen buddhistische Ideale dazu, um ihre Selbsterniedrigung zu rechtfertigen. Weil wir doch unser Herz nicht verschließen wollen, lassen wir uns wie ein Fußabtreter behandeln. Doch wenn wir unser Gelübde, Mitgefühl zu üben, nicht brechen wollen, so heißt es, dann müssen wir wissen, wo wir der Aggression Einhalt zu gebieten und eine Grenze zu ziehen haben. Manchmal ist der einzige Weg, die Barrieren zum Einsturz zu bringen, die Grenzen aufzuzeigen.

Der entfernte Freund des Mitgefühls ist Grausamkeit. Wenn wir an die Grenzen unserer Leidensfähigkeit stoßen, dann ziehen wir manchmal Grausamkeit als Schutz gegen unsere Furcht oder unseren Schmerz heran. Das ist häufig anzutreffen bei Menschen, die in ihrer Kindheit mißbraucht wurden. Statt Wohlwollen für jene zu empfinden, die schutzlos und schwach sind, empfinden wir den unerklärlichen Wunsch, ihnen weh zu tun. Wir schützen uns in unserer Verletzlichkeit und Furcht, indem wir hart werden. Wenn wir nicht erkennen, daß wir uns selbst damit ebenso weh tun wie den anderen, dann werden wir niemals frei sein können. Booker T. Washington sagte ganz richtig: „Laß dich von keinem Menschen so in den Schmutz ziehen, daß du ihn zu has-sen beginnst.“ Wird Grausamkeit rationalisiert oder nicht als solche erkannt, dann zerstört sie uns.

Der nahe Feind von Freude ist Übermut. Wir können uns selbst in einen manischen Zustand hineintreiben und fälschlicherweise annehmen, es sei bedingungslose Freude, wenn wir uns über allen Kummer der Welt erhaben fühlen. Doch statt uns mit anderen zu verbinden, trennt uns auch das von ihnen. Authentische Freude ist kein euphorischer Zustand oder das Gefühl, high zu sein. Es ist vielmehr ein Zustand der Würdigung unseres Lebens, der uns erlaubt, es voll auszu-schöpfen. Wir schulen uns darin, uns an unserem eigenen Glück und dem anderer zu freuen.

Der entfernte Feind der Freude ist Neid. Bevor ich mit der Praxis der Freude am Glück der anderen begann, war mir

nie bewußt, wie neidisch ich sein kann. Das zu bemerken war, gelinde gesagt, beschämend. Ich war überrascht zu sehen, wie oft ich mit Ablehnung auf den Erfolg anderer reagierte. Wenn ich hörte, das Buch einer Bekannten habe sich besser verkauft als mein Buch, fühlte ich sofort den Neid. Wir sträuben uns wohl manchmal gegen diese Übungen, weil sie unsere verborgenen Schwächen ans Tageslicht bringen. Aber genau dies ist einer der Gründe, warum wir uns schulen: Es braucht Übung, bei uns zu bleiben, wie wir sind – mit allem, was wir sind.

Der nahe Feind des Gleichmuts ist Distanz oder Gleichgültigkeit. Besonders in der spirituellen Praxis kann es leicht geschehen, eine über den Anfechtungen des Alltags schwebende Haltung fälschlich für echten Gleichmut zu halten. Wir sind offen und freundlich und gelassen und stolz, daß wir den emotionalen Aufruhr transzendiert haben. Wenn wir Not, Beschämung oder Zorn erfahren, dann denken wir, etwas falsch gemacht zu haben. Doch emotionalen Aufruhr zu erfahren ist kein spiritueller Fauxpas; genau dies sind die Punkte, an denen der Krieger Mitgefühl lernt. Hier lernen wir, von dem Kampf gegen uns selbst abzulassen. Nur wenn wir an diesen Orten, die uns Angst machen, verweilen können, wird unser Gleichmut unerschütterlich.

Der entfernte Feind des Gleichmuts ist Voreingenommenheit. Wir halten selbstgerecht an unseren Anschauungen fest und sind entweder für oder gegen andere eingenommen. Wir schlagen uns auf eine Seite. Wir werden engstirnig. Wir haben Feinde. Diese Polarisierung ist ein Hindernis für die Entwicklung jenes echten Gleichmuts, der die Grundlage von mitfühlendem Handeln ist. Wenn wir wirklich Unrecht und Leiden verringern wollen, müssen wir es mit einem unvoreingenommenen Geist tun. Die Herzensübungen stellen uns darauf ein, die nahen und entfernten Feinde sehr intim kennenzulernen. Unsere Schulung läuft geradezu darauf hinaus, daß wir sie einladen. Wenn wir uns der Fähigkeit annähern, echte Freude zu empfinden, lernen wir unseren

Neid und unsere Abneigung kennen. Wenn wir uns darin üben, unser Herz zu öffnen, bekommen wir unsere Vorurteile und unsere Gleichgültigkeit vor Augen geführt. Indem wir durch die einzelnen Stadien der Wunschgebetübung fortschreiten, werden alle zuvor unterdrückten Gefühle auf einmal sehr lebendig.

Diese Feinde sind hervorragende Lehrmeister, die uns zeigen, daß wir uns und andere ganz, mit allen Schwächen, akzeptieren können. Langsam bekommen wir Zutrauen zu unserem offenen und vergebenden Geist. Wenn das geschieht, dann entdecken wir die Stärke, die es uns möglich macht, in das Leiden der Welt einzutreten.