

Jamgon Kongtruls Kommentar zu den Kadampa-Slogans ist eines der besten Bücher, die ich in den ersten Phasen meiner Begeisterung für das Klosterleben studierte. Ich war dabei, ein einfacher, kleiner Mönch zu werden. Ich studierte diese Texte und ich war dabei, ein guter kleiner Buddhist und ein kontemplativer Typ zu werden. Dieser Faden zieht sich durch mein ganzes Leben. Trotz aller Komplikationen in meinem Leben und der vielen organisatorischen Probleme fühle ich mich immer noch als ein grundsätzlich einfacher, romantischer Buddhist, der eine sehr tiefe Beziehung zu den Lehrern und den Lehren hat.

Die Dharma-Schriften sind wie Tropfen flüssigen Goldes. Jedes Mal, wenn man solch ein Buch liest, erhält man erneut die Bestätigung, dass der Dharma etwas sehr Einfaches und Direktes an sich hat. Das macht mich ungeheuer glücklich und ich schlafe gut. Die Präsentation der Lehren kann eine gewisse Scharfkantigkeit haben, denn es geht ja um das Zerschneiden von Vorurteilen und anderen Ego-Kämpfen. Aber zugleich findet man im Mahayana-Buddhismus auch immer wieder den *soft spot*, die zarte Stelle der Hingabe und Einfachheit, die man niemals vergessen kann. Das ist sehr wichtig. Ich will hier nicht dramatisch sein; sollte es so ankommen, wäre dies bedauerlich. Aber ich habe nun einmal ein ganz besonders positives Gefühl, was Jamgon Kongtrul und seine Art, diese Lehren zu vermitteln, betrifft.

Punkt eins

Die Vorbereitungen, die eine
Grundlage für die Dharma-Praxis
bilden



1

Als Erstes schule dich in den Vorbereitungen

Beim Praktizieren der Slogans und auch ganz allgemein im Alltag sollten Sie sich ständig folgender Punkte bewusst sein:

- 1. der Kostbarkeit des menschlichen Lebens und insbesondere des glücklichen Umstands, dass Sie in einer Umgebung leben, die es Ihnen ermöglicht, die Lehren des Buddha-Dharma zu hören;*
- 2. der Realität des Todes und dass er ganz plötzlich und ohne Vorwarnung kommen kann;*
- 3. der Falle des Karmas – dass alles, was Sie tun, sei es tugendhaft oder nicht, Sie immer mehr in die Ketten von Ursache und Wirkung fesselt; und*
- 4. der Intensität und Unvermeidlichkeit des Leidens, Ihres Leidens und des Leidens aller anderen fühlenden Wesen.*

Dies nennt man „die Haltung der vier Mahnungen einnehmen“.

Mit dieser Einstellung als Grundlage sollten Sie sich voller Hingabe an Ihren Guru wenden und, angeregt von seinem oder ihrem Beispiel, dabei eine Atmosphäre der geistigen Gesundheit in sich selbst erzeugen. Geloben Sie, die Wurzeln der Unwissenheit und des Leidens auszurotten. Das ist

sehr eng mit der Idee von Maitri, Herzenswärme oder liebevoller Zuneigung, verbunden. In der traditionellen Analogie des spirituellen Pfads ist das einzige reine Liebesobjekt eine Person, die uns den Weg zeigen kann. Sie können eine liebevolle Beziehung zu Ihren Eltern, Verwandten etc. haben, aber da gibt es dennoch Probleme – Ihre Neurose ist auch mit im Spiel. Eine reine Liebesbeziehung ist nur mit dem spirituellen Lehrer beziehungsweise der Lehrerin möglich. Deshalb wird dieses ideale sympathetische Objekt als Ausgangspunkt verwendet, als eine Möglichkeit, eine Beziehung jenseits der eigenen Neurose zu entwickeln. Vor allem im Mahayana ist der Lehrer für Sie jemand, der Sie aus der Depression heraus und von der Euphorie herunter holt – so etwas wie ein beruhigendes Prinzip. Vom Mahayana-Blickwinkel aus ist der Lehrer insbesondere deshalb wichtig.

Dieser Slogan macht den Unterschied zwischen Samsara (Epitome des Schmerzes, des Gefangenseins und der gestörten geistigen Gesundheit) und dem Wurzel-Guru (Verkörperung der Offenheit, Freiheit und geistiger Gesundheit) als Grundlage für jegliche Praxis deutlich. In dieser Hinsicht ist er sehr stark von der Vajrayana-Tradition beeinflusst.

Punkt zwei

Die zentrale Praxis,
die Schulung in Bodhicitta

Absolutes und relatives Bodhicitta

Absolutes Bodhicitta und die Paramita Großzügigkeit

Das eigentliche oder absolute¹ Bodhicitta-Prinzip basiert auf der Entwicklung der Paramita Großzügigkeit, symbolisiert durch ein Wunsch erfüllendes Juwel. Das tibetische Wort für Großzügigkeit, *jimpa*, bedeutet „geben“, „öffnen“ oder „teilen“. Großzügigkeit beinhaltet also die Idee, nicht zurückzuhalten, sondern ständig zu geben. Großzügigkeit ist aus sich selbst heraus existierende Offenheit, vollständige Offenheit. Man ist nicht mehr damit beschäftigt, die eigenen Vorstellungen oder Projekte zu pöppeln. Und es gibt kein besseres Mittel, um sich zu öffnen, als wenn man mit sich selbst und anderen Freundschaft schließt.

Entsprechend der Tradition gibt es drei Arten von Großzügigkeit. Die erste ist die gewöhnliche Großzügigkeit, die darin besteht, dass man materielle Güter hergibt oder eine angenehme Situation für andere schafft. Die zweite ist das Geschenk der Furchtlosigkeit. Man beruhigt andere, gibt ihnen ein Gefühl der Sicherheit und macht ihnen deutlich, dass sie sich nicht völlig ausgeliefert und vom Schicksal geschlagen fühlen müssen. Man hilft ihnen zu erkennen, dass es grundlegende Gutheit und die spirituelle Praxis gibt und dass jeder die Möglichkeit hat, sein Leben auszuhalten. Das ist das Geschenk der Furchtlosigkeit. Die dritte Art der Großzügigkeit ist das Geschenk des Dharma. Man zeigt anderen, dass es einen Pfad gibt, der aus Disziplin, Medita-



tion und Intellekt oder Wissen besteht. Mit Hilfe der drei Arten von Großzügigkeit kann man den Geist anderer Menschen öffnen. So lassen sich Enge, Elend und Kleinerzigkeit in eine viel weiträumigere Sicht der Dinge verwandeln.

Dies ist die grundlegende Vision des Mahayana – dass die Menschen größer, weiträumiger denken. Wir können es uns leisten, uns zu öffnen, uns auf den Rest der Welt mit einem Gefühl enormer Großzügigkeit, enormer Gutheit und enormen Reichtums einzulassen. Je mehr wir geben, desto mehr bekommen wir – obwohl das, was wir vielleicht bekommen mögen, nicht der Grund für das Geben sein sollte. Es ist eher so, dass wir uns umso inspirierter fühlen, immer weiter zu geben, je mehr wir geben. Und das Bekommen wiederum ergibt sich ganz natürlich, automatisch, zu jeder Zeit.

Das Gegenteil von Großzügigkeit ist Geiz, Festhalten – deshalb, weil man eine Armutsmentalität hat, um es auf den Punkt zu bringen. Das Grundprinzip der Slogans des absoluten Bodhicitta ist das Ruhen im achten Bewusstsein oder *alaya*, anstatt den diskursiven Gedanken zu folgen. *alaya* ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet „Basis“ oder manchmal auch „Wohnsitz“ oder „Heim“, wie etwa in Himalaya, „Wohnsitz des Schnees“. Damit ist die Vorstellung von weiter Ausdehnung verbunden. Es ist der fundamentale Zustand des Bewusstseins, bevor es sich in „Ich“ und „andere“ oder in die diversen Emotionen aufgespalten hat. Es ist der Boden, auf dem die Erfahrungen verarbeitet werden – wo sie existieren. Um in der Natur des Alaya zu ruhen, müssen Sie Ihre Armutsmentalität hinter sich lassen und erkennen, dass Ihr Alaya genauso gut ist wie jedermanns Alaya. Sie haben das Gefühl, reich zu sein

und sich selbst zu genügen. Sie können das wirklich und Sie können es sich auch leisten zu geben. Die Slogans des absoluten Bodhicitta (2 – 6) enthalten die grundlegenden Bezugspunkte, mittels derer wir uns mit dem absoluten Bodhicitta vertraut machen.

Das absolute Bodhicitta entspricht dem absoluten Shunyata-Prinzip. Wenn wir von einem absoluten Shunyata-Prinzip sprechen, müssen wir auch das Prinzip des absoluten Mitgefühls verstehen. Shunyata ist wörtlich mit „Offenheit“ oder „Leerheit“ zu übersetzen. Grundsätzlich bedeutet Shunyata das Verstehen der Nichtexistenz. Wenn Sie beginnen die Nichtexistenz zu verstehen, können Sie es sich leisten, mitfühlender zu sein, eine größere Bereitschaft zum Geben zu haben. Eine Schwierigkeit liegt darin, dass wir üblicherweise an unserem Hoheitsgebiet festhalten möchten und uns auf diesen Standort fixieren. Doch wenn wir das tun, haben wir keine Möglichkeit mehr zu geben. Shunyata verstehen bedeutet einzusehen, dass man keinen Standort finden kann, dass wir grundlegend frei, unaggressiv und offen sind. Wir erkennen, dass wir selbst in Wirklichkeit nichtexistent sind. Wir sind nicht – oder eher: Nein². Dann können wir geben. An diesem Punkt haben wir viel zu gewinnen und nichts zu verlieren. Das ist etwas sehr Grundlegendes.

Mitgefühl beruht auf einem gewissen Gefühl einer „weichen Stelle“ in uns. Es ist, als hätten wir eine kleine Pustel an unserem Körper, die sehr wund ist – so wund, dass wir sie nicht reiben oder kratzen mögen. Beim Duschen geben wir Acht, nicht zu viel Seife damit in Berührung zu bringen, weil das wehtut. Ein wunder Punkt oder eine weiche Stelle, die schmerzt, wenn man daran reibt oder heißes oder kaltes Wasser darauf tut.

Diese wunde Stelle an unserem Körper ist eine Analogie für Mitgefühl. Warum? Weil wir sogar inmitten gewaltiger Aggression, Empfindungslosigkeit oder Faulheit immer eine weiche Stelle haben, einen Punkt, den wir kultivieren können – oder den wir zumindest nicht verletzen wollen. Jedes menschliche Wesen hat diese Art von grundlegender weicher Stelle und die Tiere ebenfalls. Auch wenn wir völlig außer uns sind, dumpf, aggressiv, auf dem Egotrip oder was sonst noch, so gibt es doch immer diese weiche Stelle in uns. Eine offene Wunde wäre eine noch anschaulichere Analogie. Sie ist immer da. Diese offene Wunde ist im Allgemeinen sehr unerfreulich und problematisch. Wir mögen sie nicht. Wir möchten knüppelhart sein. Wir möchten kämpfen, um stark dazustehen, um nicht einen einzigen Aspekt unserer selbst verteidigen zu müssen. Wir möchten unseren Feind angreifen, jetzt sofort, mit bloßen Händen. Wir möchten alle und jeden ganz und gar in der Hand haben, sodass wir nichts zu verstecken brauchen. Wenn dann jemand auf die Idee kommt zurückzuschlagen, werden wir nicht verwundet. Doch hoffentlich schlägt keiner auf diese wunde Stelle, diese Wunde, die wir in uns tragen. Unser grundlegendes Make-up, die grundlegenden Bestandteile in unserem Geist basieren auf Mitgefühl und Aggression zugleich. Doch wie verwirrt wir auch sein mögen, was für ein kosmisches Monster wir sein mögen – immer gibt es eine offene Wunde, eine wunde Stelle in uns. Es wird immer eine wunde Stelle geben.

Manche Leute interpretieren diese wunde Stelle oder offene Wunde als „religiöse Überzeugung“ oder „mystische Erfahrung“. Aber lassen wir das lieber sein. Sie hat nichts mit Buddhismus zu tun, auch nichts mit Christentum und mehr noch: nichts mit irgendetwas anderem überhaupt. Es ist ein-

fach nur eine offene Wunde, eine ganz einfache offene Wunde. Das ist schön – wenigstens sind wir irgendwo zugänglich. Wir sind nicht ständig von oben bis unten in eine Rüstung gehüllt. Wir haben irgendwo eine weiche, zarte Stelle, eine offene Wunde. So eine Erleichterung! Der Erde sei Dank!

Dank dieser speziellen wunden Stelle können wir uns verlieben, selbst wenn wir ein kosmisches Monster sind – Mussolini, Mao Tse-tung oder Hitler. Wir können Schönheit, Kunst, Dichtung oder Musik wertschätzen. Der Rest von uns mag mit einer eisenbeschlagenen Rüstung bedeckt sein, doch eine wunde Stelle ist immer da – und das ist fantastisch. Diese wunde Stelle nennt man „Embryo-Mitgefühl“, potenzielles Mitgefühl. Wenigstens haben wir eine Art Lücke, eine gewisse Diskrepanz in unserem Seinszustand, die es ermöglicht, dass grundlegende Gesundheit durchscheint.

Unsere Ebene geistiger Gesundheit kann recht primitiv sein. Unsere wunde Stelle kann einfach nur eine Liebe für Knödel oder Spagetti sein. Doch das reicht schon. Wir haben eine gewisse Öffnung. Es spielt keine Rolle, auf was sich die Liebe richtet, solange nur eine wunde Stelle, eine offene Wunde da ist. Das ist gut. Das ist die Stelle, wo alle Keime eindringen und uns befruchten können, uns in Besitz nehmen und unser System beeinflussen können. Auf dieselbe Weise kommt es zur mitfühlenden Einstellung.

Und nicht nur das, es gibt auch eine innere Wunde, die man *Tathagatagarbha* oder „Buddha-Natur“ nennt. Tathagatagarbha ist wie ein Herz, das von Weisheit und Mitgefühl verletzt und zerstückelt ist. Wenn die äußere und die innere Wunde zusammentreffen und miteinander zu kommunizieren beginnen, erkennen wir, dass unser ganzes Wesen aus einer einzigen wunden Stelle besteht, die man „Bo-

dhisattva-Fieber“ nennt. Diese Verletzlichkeit ist Mitgefühl. Wir wissen überhaupt nicht mehr, wie wir uns verteidigen sollen. Eine gigantische kosmische Wunde hat sich überall ausgebreitet – eine innere Wunde und eine äußere Wunde zugleich. Beide sind sie empfindlich gegenüber kalter Luft und kleinen Störungen der Atmosphäre und das beginnt sich äußerlich und innerlich auszuwirken. Er ist die lebendige Flamme der Liebe, wenn Sie es so nennen wollen. Wir sollten allerdings sehr vorsichtig mit unseren Aussagen über die Liebe sein. Was ist Liebe? Kennen wir Liebe? Es ist ein vages Wort. Im vorliegenden Fall nennen wir es nicht einmal Liebe. Niemand kann sich vor der Pubertät eine Vorstellung von Sexualität oder Liebesaffären machen. Und solange wir nicht zu einem Verständnis durchgedrungen sind, was es mit unserer weichen Stelle auf sich hat, können wir nur über Leidenschaft reden. Es könnte allzu grandios klingen, von Mitgefühl zu sprechen. Es klingt fantastisch, aber genau genommen nicht so fantastisch wie Liebe. Liebe klingt sehr gewichtig. Mitgefühl hingegen ist eine Art von Leidenschaft³, und damit kann man leicht umgehen.

Da ist also ein Riss in unserer Haut, eine Wunde. In gewisser Hinsicht ist Mitgefühl eine sehr raue Behandlung; doch andererseits ist es auch sehr sanft. Die Absicht ist sanft, aber die Praxis ist rau. Wenn Sie die Absicht und die Praxis miteinander verbinden, werden Sie „geraut“, aber Sie werden auch „gesanftet“, sozusagen – beides zusammen. Das macht Sie zu einem Bodhisattva. Sie müssen diese Prozedur durchlaufen. Sie müssen in die Mischmaschine springen. Es ist wichtig, dass Sie das tun. Einfach in die Mischmaschine springen und mit dieser Situation umgehen. Dann werden Sie bemerken, dass Sie in der Mischmaschine schwimmen. Sie finden vielleicht sogar ein bisschen Ver-

gnügen daran, nachdem Sie gut verarbeitet worden sind. Ein echtes Verständnis des absoluten Bodhicitta erwächst also nur aus dem Mitgefühl. Mit anderen Worten, eine lediglich logische, professionelle oder wissenschaftliche Schlussfolgerung bringt uns nicht so weit. Die fünf Slogans des absoluten Bodhicitta beschreiben Schritte zu einer mitfühlenden inneren Einstellung.

Viele von Ihnen sind offensichtlich – und das ist sehr schockierend – nicht sonderlich mitfühlend. Sie retten Ihre Oma nicht vor dem Ertrinken und Sie bewahren Ihren Schoßhund nicht davor, getötet zu werden. Deshalb müssen wir uns mit dem Thema „Mitgefühl“ befassen. Mitgefühl ist ein sehr, sehr großes Thema, ein ganz außerordentlich großes Thema, und dazu gehört auch, wie man wirklich mitfühlend ist. Genau genommen ist das absolute Bodhicitta die Vorbereitung für das relative Bodhicitta. Bevor wir Mitgefühl entwickeln können, müssen wir verstehen, wie wir in der richtigen Weise sein sollen. Wie Sie Ihre Oma lieben sollen und wie Sie Ihren Floh oder Ihren Moskito lieben sollen – wie Sie das tun sollen, kommt später. Der relative Aspekt des Mitgefühls kommt viel später. Solange wir das absolute Bodhicitta nicht verstehen, haben wir keine Arbeitsgrundlage dafür, mitfühlend und liebevoll zu irgendjemandem zu sein. Wir werden bestenfalls ein Mitglied beim Roten Kreuz, gehen anderen auf die Nerven und produzieren zusätzlichen Müll.

Entsprechend der Mahayana-Tradition heißt es, dass wir das zweifache Bodhicitta wecken können – das relative Bodhicitta und das absolute Bodhicitta. Wir können beide wecken. Wenn wir Bodhicitta geweckt haben, können wir weitergehen und es nach dem Beispiel des Bodhisattva praktisch umsetzen. Wir können aktive Bodhisattvas sein.

Um das absolute oder eigentliche Bodhicitta zu wecken, müssen wir uns auf Shamatha und Vipashyana einlassen. Wenn wir die grundlegende Genauigkeit des Shamatha und das völlige Gewahrsein des Vipashyana entwickelt haben, fügen wir beide zusammen, sodass sie unsere gesamte Existenz durchdringen – unsere Verhaltensmuster, unser Alltagsleben, alles. Auf diese Weise sind Achtsamkeit und Gewahrsein sowohl während der Meditation als auch während der Nachmeditation ständig präsent. Ob wir schlafen oder wach sind, essen oder herumlaufen – immer sind Genauigkeit und Gewahrsein damit verbunden. Das ist eine wundervolle Erfahrung.

Außer dieser wundervollen Erfahrung entwickeln wir auch ein Gefühl der Freundlichkeit allem gegenüber. Die frühere Ebene der Irritation und Aggression wurde sozusagen mittels Achtsamkeit und Gewahrsein verarbeitet. Stattdessen haben wir nun eine Ahnung von grundlegender Gutheit, in den Kadampa-Texten als die natürliche Fähigkeit des Alaya beschrieben. Es ist wichtig, dass wir diesen Punkt verstehen. Alaya ist der fundamentale Zustand der Existenz oder des Bewusstseins, bevor es sich in „Ich“ und „andere“ oder in die diversen Emotionen aufspaltet. Und sein grundlegender Stil oder sein natürlicher Stil ist Gutheit. Er ist überaus wohlthuend. Es gibt einen grundlegenden Zustand der Existenz, der grundsätzlich gut ist und auf den wir uns verlassen können. Da gibt es Raum zum Entspannen, Raum, um uns zu öffnen. Wir können mit uns selbst und mit anderen Freundschaft schließen. Das ist die fundamentale gute Eigenschaft oder grundlegende Gutheit und es ist die Basis der Entwicklungsmöglichkeit des absoluten Bodhicitta.

Sind wir erst einmal von der Genauigkeit des Shamatha und der Wachheit des Vipashyana inspiriert worden, stel-

len wir fest, dass es Raum gibt und damit die Möglichkeit totaler Naivität im positiven Sinn. Das tibetische Wort für Naivität ist *pak-yang*, „sorglos“ oder „gelöst“. Mit unserer grundlegenden Gutheit können wir sorglos sein. Wir brauchen nicht mit allen Mitteln untersuchen und überprüfen, ob es nicht vielleicht Moskitos oder deren Eier in unserem Alaya gibt. Man kann die grundlegende Gutheit des Alaya kultivieren und sich mit ihm verbinden, ganz natürlich und uneingeschränkt, in einer *pak-yang*-Weise. Wir können ein Gefühl der Entspannung und Befreiung von unseren Qualen entwickeln – und überhaupt von allem Diesem-und-Jenem.

Relatives Bodhicitta und die Paramita Disziplin

Das führt uns zur nächsten Stufe. Anstatt uns bei der theoretischen, konzeptuellen Ebene aufzuhalten, wenden wir uns auch hier wieder der praktischsten Ebene zu. Im Mahayana geht es vor allem darum, wie wir uns selbst aufwecken können. Wir beginnen zu verstehen, dass wir gar nicht so gefährlich sind, wie wir dachten. Wir entwickeln ein Gefühl der Herzenswärme, Maitri, und nachdem wir Maitri entwickelt haben, befassen wir uns mit Karuna, Mitgefühl.

Die Entwicklung des relativen Bodhicitta ist mit der Paramita Disziplin verbunden. Es heißt, dass man ohne Disziplin einem Menschen gleicht, der ohne Beine zu gehen versucht. Ohne Disziplin ist die Befreiung nicht möglich. Im Tibetischen heißt Disziplin *tsültrim*; *tsül* bedeutet „richtig“ und *trim* bedeutet „Disziplin“ oder wörtlich „die Regeln beachten“. Man kann also *trim* auch mit „Regel“

oder „Recht“ übersetzen. Diese grundlegende Vorstellung von *tsültrim* geht über das Geben allein hinaus; es bedeutet „gutes Verhalten“. Außerdem beinhaltet es einen Sinn für Leidenschaftslosigkeit und den Verzicht auf ein persönliches Territorium. All das ist sehr eng mit dem relativen Bodhicitta verbunden.

Relatives Bodhicitta erwächst aus der einfachen und fundamentalen Erkenntnis, dass man in jeder Situation ein weiches Herz haben kann. Selbst die bösesten Tiere haben ein weiches Herz – sie kümmern sich um ihre Jungen und sie kümmern sich auch um sich selbst. Mit Hilfe unseres Trainings in Shamatha und Vipashyana lernen wir unsere grundlegende Gutheit verstehen und wie sie es uns ermöglicht loszulassen. Wir beginnen, uns in der Natur des Alaya niederzulassen, ohne Sorgen, sehr naiv und normal, sogar irgendwie beiläufig. Wenn wir uns loslassen, entsteht dadurch in uns das Gefühl einer guten Existenz. Man könnte das als die ganz gewöhnliche und triviale Vorstellung von Lassen-wir's-uns-gut-Gehen auffassen. Doch wenn wir den Wunsch haben, gut mit uns selbst umzugehen, rührt das nicht daher, dass wir etwas zu erreichen versuchen; wir versuchen einfach nur wir selbst zu sein. An diesem Punkt haben wir das natürliche Gefühl, dass wir es uns leisten können, uns selbst Freiheit zu gewähren. Wir können es uns leisten, uns zu entspannen. Wir können es uns leisten, uns selbst besser zu behandeln, uns mehr zu vertrauen und uns wohl zu fühlen. Die grundlegende Gutheit des Alaya ist immer da. Dieses Gefühl von Gesundheit und Heiterkeit und Naivität ist es, das uns zur Verwirklichung des relativen Bodhicitta führt.

Relatives Bodhicitta hat damit zu tun, dass wir lernen, einander und uns selbst zu lieben. Das scheint der Angel-

punkt zu sein. Es fällt uns sehr schwer, lieben zu lernen. Es wäre uns möglich zu lieben, wenn man uns ein Objekt der Faszination oder irgendeine Art von Traum oder Versprechen präsentieren würde. Aber es fällt uns sehr schwer zu lieben, wenn das einfach nur bedeutet, Liebe zu geben, ohne irgendeine Gegenleistung zu erwarten. Das ist wirklich sehr schwierig. Wenn wir uns dazu entschließen, jemanden zu lieben, erwarten wir im Allgemeinen, dass diese Person unsere Wünsche erfüllt und sich unserer Heldenverehrung entsprechend verhält. Werden unsere Erwartungen erfüllt, verlieben wir uns. Also ist unsere Liebe in den meisten unserer Liebesaffären ganz und gar bedingt. Es ist eher ein Handel als echte Liebe. Wir haben keine Ahnung, wie man ein Gefühl der Wärme vermittelt. Wenn wir beginnen jemandem ein Gefühl der Wärme zu geben, macht uns das sehr nervös. Und wenn unser Objekt der Liebe versucht, uns aufzuheitern, kommt das einer Beleidigung gleich.

Das ist eine sehr Aggressions-orientierte Haltung. Nach der Vorstellung des Mahayana, vor allem der kontemplativen Tradition, beruhen Liebe und Zuneigung größtenteils auf freiheitlicher Liebe, offener Liebe, die keine Gegenleistung verlangt. Es ist ein gemeinsamer Tanz. Selbst wenn man dem anderen während des Tanzens auf die Zehen tritt, wird das nicht als problematisch oder als Beleidigung betrachtet. Es ist nicht nötig, sich aufs hohe Ross zu setzen oder pingelig zu sein. Lieben lernen, sich öffnen lernen ist eine der schwierigsten Aufgaben für uns alle. Denn wir sind von Leidenschaft konditioniert. Da wir uns im Menschenbereich befinden, ist unser Hauptinteresse oder unsere charakteristische Tendenz immer auf Leidenschaft und Lust gerichtet. Die Mahayana-Lehren basieren also auf der Idee der Kommunikation, der Offenheit und dem Freisein von Erwartungen.

Wenn wir zu verstehen beginnen, dass die Natur der Phänomene frei von Konzepten ist, dass sie in sich selbst leer sind, dass die Stühle und Tische und Teppiche und Vorhänge und Wände nicht mehr im Weg sind, dann können wir unser Gefühl der Liebe endlos ausdehnen. Nichts steht im Weg. Wir erwähnen hier das Shunyata-Prinzip deshalb, weil es uns die Leerheit liefert; wir können diesen gesamten Raum der Leerheit mit dem Gefühl der Zuneigung füllen – Liebe ohne Erwartung, ohne Forderung, ohne Besitzergreifen. Das ist einer der machtvollsten Aspekte, die die Mahayana zu bieten hat.

Die Hinayana-Praktizierenden hingegen sind auf dem Pfad der individuellen Erlösung sehr eifrig darum bemüht, anderen nicht zu schaden. Sie sind vernünftige und wohlmeinende und sehr höfliche Leute. Aber wie kann man vierundzwanzig Stunden lang wirklich höflich sein und ständig lächeln, allein nur auf der Basis der individuellen Befreiung, ohne irgendetwas für andere zu tun? Man tut die ganze Zeit alles nur für sich selbst, mag man auch lieb und nett und höflich sein. Das ist ganz schön schwer. Auf der Mahayana-Ebene gibt es viel Raum für Zuneigung und Liebe – ungeheuer viel Raum, Offenheit und Mut. Man hat keine Zeit, unberührt davonzukommen, solange man Zuneigung hervorbringt.

Die Beziehung zwischen Mutter und Kind ist die beliebteste Analogie, die man für die Entwicklung des relativen Bodhicitta verwendet. Nach den indischen und tibetischen Traditionen der Zeit vor etwa tausend Jahren war die Mutter das nächstliegende Beispiel für jemanden, dem gegenüber man liebevolle Gefühle hegt. Traditionsgemäß empfindet man für die Mutter ein zutiefst warmes und herzliches Gefühl. In der modernen Gesellschaft ist

das vielleicht problematisch. Aber Sie könnten sich dennoch auf die alte Vorstellung vom Mutterprinzip beziehen. Sie könnten wertschätzen, dass Ihre Mutter Ihnen ihre eigene Bequemlichkeit geopfert hat. Sie könnten daran denken, wie sie mitten in der Nacht aufzustehen pflegte, wenn Sie weinten, wie sie Sie gefüttert und Ihnen die Windeln gewechselt hat und so weiter. Sie könnten sich daran erinnern, wie Sie sich als Herrscher in dem kleinen Haushalt aufführten, wie Ihre Mutter zu Ihrer Sklavin wurde. Wann immer Sie schrien, sprang sie auf, ob Sie mochte oder nicht, um zu schauen, was mit Ihnen los war. Ihre Mutter hat das wirklich getan. Und als Sie älter waren, hat sie sich um Ihre Sicherheit und um Ihre Ausbildung und alles Übrige gekümmert. Um also relatives Bodhicitta, relative wache Freundlichkeit zu entwickeln, nehmen wir unsere Mutter als Beispiel, sozusagen als unsere Zündflamme. Wir denken an sie und halten uns vor Augen, wie viel sie für uns geopfert hat. Ihre liebevolle Zuwendung ist das perfekte Beispiel, wie man andere vor sich selbst stellt.

Der Gedanke an Ihre Mutter ist die Vorbereitung für die Praxis des relativen Bodhicitta. Sie können diesen Gedanken als Ihren Ausgangspunkt betrachten. Vielleicht sind Sie ein ausgesprochen zorniger Mensch und haben einen Groll gegen das gesamte Universum. Vielleicht sind Sie ein überaus frustrierter Mensch. Aber Sie können sich dennoch an Ihre Kindheit erinnern und daran denken, wie lieb Ihre Mutter zu Ihnen war. Sie können daran denken, trotz Ihrer Aggression und Ihres Ressentiments. Sie können sich daran erinnern, dass es eine Zeit gab, als jemand das eigene Leben für das Ihre geopfert und Sie aufgezogen hat, sodass Sie der Mensch werden konnten, der Sie jetzt sind.

Die Vorstellung vom relativen Bodhicitta ist hier in gewisser Hinsicht recht primitiv. Andererseits ist sie auch sehr erleuchtend, wie Bodhicitta es sein sollte. Obwohl Sie vielleicht ein ausgesprochen zorniger Mensch sind, können Sie nicht behaupten, dass Ihnen in Ihrem ganzen Leben noch nie jemand geholfen hat. Denn wenn nicht jemand Sie aufgezogen hätte, gäbe es Sie jetzt nicht als Erwachsenen oder Erwachsene. Sie können erkennen, dass Ihre Mutter Sie nicht einfach nur aus Verpflichtung, sondern aus echter Mütterlichkeit aufgezogen und sich um Sie gekümmert hat, als Sie hilflos waren. Und deshalb sind Sie jetzt hier. Diese Art von Mitgefühl ist sehr unmittelbar und sehr eindeutig.

Wenn wir das verstanden haben, können wir beginnen, unser Gefühl von Nichtaggression und Nichtfrustration und Nichtärger und Nichtgroll noch weiter auszudehnen, über die einfache Wertschätzung für unsere Mutter hinaus. Das ist mit der Paramita Disziplin verbunden; sie ist frei von Leidenschaft und sie hat etwas mit „sein lassen“ zu tun. Traditionell verwenden wir unsere Mutter als Beispiel und dann dehnen wir dieses Gefühl auf unsere Freunde und andere Menschen ganz allgemein aus. Schließlich versuchen wir sogar, positivere Gefühle unseren Feinden und all jenen gegenüber, die wir nicht mögen, zu hegen. Wir versuchen also, dieses Gefühl der Freundlichkeit, Sanftheit und Dankbarkeit auszudehnen. Wir sprechen hier nicht vom christlichen Konzept der Barmherzigkeit, sondern wir sprechen davon, wie wir ein Gefühl der Dankbarkeit gegenüber jedermann entwickeln können, angefangen bei unserer Mutter und darüber hinaus auch gegenüber unserem Vater und so weiter, bis wir den ganzen Rest der Welt miteinbeziehen können. Und schließlich und endlich können wir sogar anfangen, unseren Wanzen und Moskitos mit Sympathie zu begegnen.

Der Ausgangspunkt der Praxis des relativen Bodhicitta ist die Erkenntnis, dass andere wirklich wichtiger sein können als wir selbst. Andere Menschen mögen uns vielleicht ständig Probleme bereiten, aber wir können dennoch nett zu ihnen sein. Entsprechend der Logik des relativen Bodhicitta sollten wir das Gefühl haben, dass wir selbst weniger wichtig und andere wichtiger sind – irgendwelche anderen sind wichtiger! Wenn sich dieses Gefühl einstellt, ist es, als sei uns eine große Last von den Schultern genommen. Schließlich erkennen wir, dass Raum da ist, um Liebe und Zuneigung immer und überall zu geben, nicht allein nur diesem Ding namens „Ich“. „Ich bin dies, ich bin das, ich bin hungrig, ich bin müde, ich bin bla-bla-bla.“ Wir können an andere denken. Von diesem Standpunkt aus ist das relative Bodhicitta recht einfach und gewöhnlich. Wir können uns um andere kümmern. Wir können tatsächlich geduldig genug sein, um eine Haltung des selbstlosen Dienens anderen gegenüber zu entwickeln. Und die Slogans des relativen Bodhicitta (7 – 11) sind Fingerzeige, wie man relatives Bodhicitta auf ganz einfache Art entwickeln kann, sozusagen als Großmutter's Zugang zur Wirklichkeit.