



März 2021

Wo ist die Leichtigkeit?

Wir haben unseren geschätzten Lehrer, Geshe Pema Samten, gefragt, wie das Leben leichter wird. Seine Antwort ist wieder einmal weise und voller Humor:

Geshe Pema Samten: Es fällt vielen Menschen schwer, in Leichtigkeit zu sein, sie akzeptieren sie nicht einmal. Aber die Probleme, welche die „Schwere“ verursachen, kommen nicht aus dem Kopf, sie kommen aus dem Herzen. Trotzdem hat das, was der Kopf an Gedanken hat, die Gefühle erzeugt und man sagt sich zum Beispiel „ich bin traurig“. Viele wissen dann nicht wirklich, woher die Probleme kommen. Es sind die Gedanken, die unser Herz schwermachen. Der Kontakt mit der (deutschen) Kultur ist eine Begegnung mit Konzepten. (Anm.: Was mit Konzept gemeint ist, wird später kurz erläutert.) Unser Auge kann sehr viel von dem sehen, was gerade ist. Das Dahinter, also die Zukunft, sehen wir aber nicht. Stattdessen denken wir an vieles, das noch kommen könnte. Und schon erleben wir mögliche zukünftige Probleme jetzt sofort. Obwohl es sein kann, dass es gar nicht so kommt, fühlen wir uns jetzt schon so, als sei das Problem da. Die vielen Gedanken, die wir haben, führen natürlich sowohl zu positiven als auch zu negativen Ergebnissen. Sie haben also auch ihr Gutes. Gut ist, dass wir zum Beispiel im Vergleich zu den Tieren sehr viel lernen können. Gerade hier in Deutschland ist ein hoher Bildungsgrad in der Bevölkerung. Mit gelerntem Wissen an die Zukunft zu denken, hat den großen Vorteil, dass man sich gut auf die Zukunft und auf mögliche Ereignisse vorbereiten und entsprechend hilfreich handeln kann. Nicht so gut ist, dass uns das viele Wissen auch viele Konzepte produzieren lässt. Buddhistisch betrachtet befinden wir uns aber noch nicht in einem wirklich befreiten Zustand, wir sind noch im sogenannten „Samsara“. In diesem Zustand gibt es nichts, das wirklich perfekt ist. Die große Menge an gelerntem Wissen und unsere reichhaltigen Erfahrungen unterstützen deshalb leider auch die unnützen Gedanken an mögliche zukünftige Probleme. Sie zuzulassen, ist eine so feste Gewohnheit, dass wir automatisch in Grübeleien verfallen und Schmerzen oder Ängste spüren, die dann auch länger bleiben. Und diese Gewohnheit oder Erfahrung müssen wir verändern.

Es gibt eine Geschichte dazu von Milarepa. Ihm seien Probleme der Zukunft als Dämon erschienen. Der Dämon erklärte ihm: „Wenn deine Konzepte nicht enden, dann bleibe ich immer bei dir.“ Diese Worte haben ihm geholfen, zu erkennen, dass seine Probleme aus seinem eigenen Geist kommen. Diese Sicht auf den eigenen Geist braucht die Gesellschaft hier auch unbedingt.

Es gibt Corona und andere Ursachen von außen, die wir akzeptieren müssen. Und diese äußerlichen Probleme werden durch die Gedanken und Konzepte noch viel schlimmer. Der Geist gerät in eine Art Unordnung. Die Schmerzen, die wir empfinden, werden schlimmer und schlimmer. Die buddhistische Geistesschulung, der Dharma, gibt viele Erklärungen und Methoden, um unsere Sichtweisen zu

verändern. Es fällt uns schwer, die Sicht anzunehmen, dass alles vom Geist kommt. Um sich dem anzunähern, gibt es zahlreiche Erklärungen über die Leehrheit, also das abhängige Entstehen und Erklärungen dazu, dass die Dinge nicht von ihrer Seite her existieren und so weiter. Damit wir uns an diese Sicht gewöhnen können, gibt es unzählige Meditationsmethoden. Konzepte lassen sich auf diesem Weg reduzieren. Und je weniger jemand davon hat, umso eher kann man mit einer schwierigen Situation zurechtkommen. Die Konzepte, zum Beispiel in Form von Angst vor einer Krankheit, kommen dennoch immer wieder, sie treten häufig in Wellen auf. Werden sie zu mächtig, gehen wir darin unter.

Es ist so, dass wir schon als Kind viel gelernt haben und unsere Erfahrungen im Laufe unseres Lebens stark angewachsen sind. Trotzdem sind wir nicht in der Lage, die Dinge so zu erkennen, wie sie wirklich sind und wir können oft nicht entscheiden, was richtig oder falsch ist. Schnell sind wir unsicher und Zweifel und Ängste machen sich breit. Stellen Sie sich vor, Sie haben einen weiten Weg vor sich. Dann brauchen Sie ein gutes Auto, das steht für die Weisheit, um anzukommen. Und Sie brauchen einen qualitativ hochwertigen Sitz, der steht für die geistige Ruhe, sonst werden Sie die Fahrt nicht durchhalten. Übertragen auf den Geist heißt das, wir brauchen viel Wissen und Weisheit, sonst erkennen wir die Dinge nicht wie sie sind, gleichzeitig brauchen wir ebenso den stabilen Geist (Samatha), sonst „fährt die Weisheit mit Konzepten“ und die Probleme tauchen immer wieder wie Ozeanwellen im Geist auf.

Wenn die Menschen – wie im Moment – so viel alleine zu Hause sind, fällt es aber nicht gerade leichter, mit den Gedanken mal zu pausieren. Man hat in den Konzepten viele „gute Freunde“, die vorbeikommen. (lacht)

Frage: Was sind eigentlich Konzepte? Sind das die Gedanken?

Geshe Pema Samten:

Ja, jeder Gedanke ist ein Konzept. Zuerst kommt der Gedanke, dann der nächste und schon entsteht ein Konzept. Es gibt auch positive Konzepte, die meisten sind es aber leider nicht. Die unheilsamen oder negativen schenken uns quasi die Probleme. (lacht) Üben wir Samatha, stoppen wir übrigens alle, auch die „guten“ Konzepte, denn sie wirken sich alle auf den Geist aus und sind deshalb Hindernisse für die geistige Ruhe. Es gibt nun unterschiedlichste Auffassungen darüber, wie man den Geist beruhigen und von diesen negativen Konzepten befreien kann. Zum Beispiel kann man Rezitationen machen. Macht man das ein paar Stunden, können Konzepte sich nicht durchsetzen. Andere sagen, das alleine bringe nichts.

Wichtig ist jedoch, sich überhaupt auf den Weg zu machen, um sie zu verringern, denn wir tragen viele problematische Konzepte in uns, an die wir uns sehr lange gewöhnt haben. Zum Beispiel gibt es hier im Westen, auch geprägt durch manches Vorgehen in der Psychologie, die Haltung, dass die Eltern oder auch andere Menschen oder äußere Bedingungen „Schuld“ am eigenen Leid haben. Aus Dharma-Sicht ist diese Haltung nicht immer hilfreich. Vielleicht haben die Eltern oder auch andere wirklich etwas getan, das nicht gut war, aber erstens haben sie meistens auch gute Dinge getan und zweitens habe ich es jetzt selbst in der Hand, meinen Geist und mein Leben zu verändern, gute Samen für die Zukunft zu setzen. Diese Sicht ist sehr nützlich. Es wäre gut, wenn wir erkennen, dass es keinen Schuldigen gibt. Es sind nicht die Eltern und keine äußeren Dämonen. Es ist nicht leicht, die eigenen Erfahrungen, Gedanken und die entstandenen Gefühle anders zu betrachten und in eine andere Richtung zu lenken. Aussagen, dass das Problem im eigenen Geist liegt, werden normalerweise nicht so leicht akzeptiert. Aber, selbst wenn solche Erklärungen nicht immer vollständig akzeptiert werden können, hilft es bereits, die eigene feste Sichtweise etwas in diese Richtung zu öffnen.