

Pema Chödrön

Es ist nie zu spät

Ein aktueller Reiseführer
für den Weg des Bodhisattva



ist, wie Shantideva sagt, „wahrhaft wundersam“. Mehr noch: Es gibt keinen, der das nicht erleben könnte, wenn er oder sie dem eine Chance gibt.

1.26

Der schmerzstillende Trank,
dieser Grund zur Freude für die, die die Welt durchwandern –
diese kostbare Einstellung, dieses Juwel des Geistes,
wie soll man es messen oder quantifizieren?

Was ist diesem „schmerzstillenden Trank“ vergleichbar? Diese exzellente Medizin namens Bodhichitta befreit uns von Egozentrik und bringt uns Erleichterung und ein liebevolles Herz.

Diesen „Grund zur Freude“ finden die, „die die Welt durchwandern“. Auch wir Bodhisattva-Babys richten unser Leben nicht so aus, dass wir dem Chaos der Welt entkommen; wir stürzen uns mitten ins Getümmel und arbeiten mit dem, was wir vorfinden. Samsara wird unser Übungsplatz, sozusagen unser Ausbildungslager. Wenn wir entdecken, dass wir uns immer wieder in das Drama verstricken, dann ziehen wir uns für eine Weile zurück, um an uns zu arbeiten. Aber unser Herzensanliegen ist es, immer tieferes Leiden zu lindern und immer größeren Herausforderungen mit Gleichmut zu begegnen.

1.27

Denn wenn schon der simple Gedanke, anderen eine Hilfe zu sein,
wertvoller ist als jede Anbetung der Buddhas,
wozu noch über echte Taten sprechen,
die Wohl und Nutzen der Wesen mit sich bringen?

1.28

Denn die Wesen sehnen sich nach Befreiung vom Elend,
und doch sind sie genau hinter diesem Elend her.
Sie sehnen sich nach Freude, doch in ihrem Unwissen
zerstören sie sie wie einen verhassten Feind.

Wiederum lobt Shantideva den Nutzen eines gewöhnlichen altruistischen Gedankens, fügt aber hinzu, um wie viel großartiger es ist, die Sache bis zum Ende zu verfolgen. Um anderen auf der wichtigsten Ebene zu helfen, kümmern wir uns zunächst jedoch um unsere eigene Verwirrtheit.

Wie Shantideva uns erläutert, sind wir „genau hinter diesem Elend her“. Wir meinen vielleicht, wir tun verrückte Dinge mit Absicht, aber in Wirklichkeit geschehen diese Dinge nicht immer bewusst. Unsere Konditionierung reicht manchmal so tief, dass wir Schaden anrichten, ohne es zu merken. Wir sehnen uns nach Freude und tun genau die Dinge, die

unseren Seelenfrieden zerstören. Immer wieder machen wir alles nur noch schlimmer, ohne es zu merken. Wenn wir anderen Menschen auf dem Weg zur Freiheit helfen wollen, müssen wir auf mitfühlende Weise mit unseren eigenen unangenehmen Tendenzen arbeiten. Shantideva ist, wie sich bald herausstellen wird, Experte im Auseinandernehmen dieser sich wiederholenden Muster.

1.29

Die aber, die mit Wonne erfüllen
alle Wesen, die freudlos sind,
die allen Schmerz und alles Leiden beseitigen
von denen, die niedergeschlagen sind von ihrem Elend,

1.30

Die die Dunkelheit ihres Unwissens vertreiben –
welche Tugend könnte sich mit ihrer messen?
Welcher Freund ließe sich mit ihnen vergleichen?
Welches Verdienst kommt diesem gleich?

Strophe 29 und 30 beziehen sich indirekt auf die Paramita der Großzügigkeit, die Großzügigkeit, die uns von Stress und Egoismus befreit. Den Lehren zufolge gibt es drei Arten von Großzügigkeit, drei Wege, anderen zu helfen, indem man von sich etwas gibt.

Die erste Art Großzügigkeit liegt im Geben von materiellen Dingen, wie etwa Essen und Unterkunft.

Die zweite ist „das Geschenk der Furchtlosigkeit“. Wir helfen denen, die Angst haben. Wenn ein Mensch im Dunkeln Angst hat, geben wir ihm eine Taschenlampe; wenn er gerade eine angstvolle Phase durchmacht, trösten wir ihn; wenn er Alpträume hat, schlafen wir bei ihm. Das klingt einfach, aber es kostet Zeit, Mühe und Fürsorge.

Die dritte Art Großzügigkeit vertreibt das Dunkel der Unwissenheit. Das ist „das Geschenk des Dharma“ und wird als die tiefgreifendste Form angesehen. Obwohl nur wir selbst unsere Unwissenheit beseitigen können, können wir dennoch durch die Lehren und indem wir ein Vorbild sind, uns gegenseitig inspirieren und unterstützen.

Der unvorstellbare Wunsch, allen fühlenden Wesen zu helfen, beginnt bei einem selbst. Unser eigenes Erleben ist das Einzige, was wir teilen können. Ansonsten können wir nicht so tun, als wären wir wacher oder mitfühlender, als wir es tatsächlich sind. Ein großer Teil unserer Erkenntnis rührt aus ehrlicher Einsicht in unsere Schwächen her. Es macht definitiv bescheiden, wenn wir unseren eigenen Maßstäben nicht genügen. Das erlaubt uns, auf die Schwierigkeiten und Fehler anderer mit Empathie zu reagieren.

Kurz gesagt, der beste Freund ist der, der unser aller Gleichheit erkennt und es versteht, uns Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

1.31

Wenn die, die ein bisschen Gutes tun,
für einmal erwiesene Hilfe dankbar gelobt werden,
müssen wir dann von den Bodhisattvas sprechen –
von denen, die aus freien Stücken der Welt von Nutzen sind?

1.32

Diejenigen, die voller Verachtung und herablassend
ein einziges Mal jemandem zu essen gegeben haben –
Essen, das einen halben Tag lang vorhält –
werden von der Welt als tugendhaft geehrt.

1.33

Müssen wir da von denen sprechen,
die ständig den zahllosen Heerscharen
die makellose Freude des frohen Buddha-Seins beschenken,
die endgültige Erfüllung aller Hoffnungen?

Strophe 32 bezieht sich auf den indischen Brauch des formellen Gebens. Wenn man einmal am Tag, in der Woche, im Monat einem Bettler etwas zu essen gibt, wird man als ehrenwertes Mitglied der Gesellschaft angesehen. Das heißt, Shantideva spricht hier über ein Geben mit Hintergedanken.

Die meisten von uns, die in Städten mit vielen Obdachlosen leben, tun das. Wir haben eine Art Plan – zum Beispiel, dass wir dem Erstbesten, der uns darum bittet, etwas geben –, und wir hoffen, dass wir dann keine Schuldgefühle mehr haben. Natürlich bringt es etwas, auf diese Weise zu geben, aber wir könnten die Sache definitiv ein wenig ausweiten. Wenn wir obdachlosen Frauen und Männern etwas geben, könnten wir ihnen wünschen, dass sie von all ihren Schmerzen frei sein sollen. Wir könnten danach streben, unseren eigenen Komfort und unsere Zufriedenheit auf sie und auf Obdachlose überall auszuweiten. Was die Sache noch mehr treffen würde: Wir könnten erkennen, wie viel wir gemeinsam haben, und freimütig und ohne Groll oder Herablassung etwas geben.

Sogar in den ganz frühen Phasen der Praxis des Sehnsuchts-Bodhichitta können wir alle Wesen mit einschließen. Wenn es für Sie ein bisschen viel verlangt ist, „den zahllosen Heerscharen die makellose Freude des frohen Buddha-Seins zu beschenken“, bleiben Sie einfach ganz pragmatisch. Wenn wir zum Beispiel krank werden, denken wir normalerweise nicht an die Krankheit anderer. Aber diese Hinwendung kann stattfinden: Wenn Sie krank werden, könnten Sie an die anderen im selben Boot denken. Sie könnten zu einem entspannenden Bad in die Wanne ein- und dadurch aus Ihrem Kokon aussteigen. Unzählige Menschen haben diesen Komfort nicht: Menschen, die frieren und sich nach Wärme sehnen,

Menschen, die erschöpft sind und sich nicht erholen können. Wir können wünschen, dass alle Wesen von ihrem Leiden frei sein und die Annehmlichkeiten genießen sollen, die auch wir genießen.

Die letzten drei Strophen behandeln das angemessene Verhalten gegenüber einem Bodhisattva.

1.34

Und diejenigen, die Böses im Schilde führen
gegenüber solchen Meistern der Großmut, den Erben der Buddhas,
sie werden in der Hölle bleiben, so hat der Mächtige gesagt,
so viele Zeitalter, wie es in ihnen bösertige Momente gab.

1.35

Im Gegensatz dazu werden gute und tugendhafte Gedanken
in größerem Maße reichlich Früchte tragen.
Selbst unter widrigen Umständen bringen die Bodhisattvas
nie Böses hervor – nur einen stetig schwellenden Strom des
Guten.

1.36

Vor ihnen, in denen dieser kostbare heilige Geist
geboren wurde – vor ihnen verneige ich mich!
Ich suche Zuflucht bei dieser Quelle des Glücks,
die sogar ihre Feinde zu reinster Wonne führt.

In Strophe 34 ist zum ersten Mal die Hölle erwähnt. Als Kind wurde mir beigebracht, dass die Hölle die endgültige Strafe ist. Da kam man nach dem Tod hin, wenn man wirklich ganz, ganz böse war. Ich bin froh, Ihnen mitteilen zu können, dass das hier nicht gemeint ist. Um diese Aussage aus buddhistischer Sicht zu verstehen, betrachten wir Ursache und Wirkung und die Art und Weise, wie wir unser Bewusstsein ständig beeinflussen. Die Keime unserer zukünftigen Höllen oder unseres Glücks legen wir jetzt, dadurch, wie wir jetzt im Moment unser Denken öffnen oder abschotten.

Diese alles verzehrenden Höllen, die in vielen tibetischen Texten sehr anschaulich beschrieben werden, existieren nicht außerhalb des Bewusstseins der Wesen, die sie erleben. In seiner abschließenden Widmung spricht Shantideva zum Beispiel von denen, deren „Hölle es ist, zu kämpfen und zu verwunden“. Es geht darum, dass wir, wenn wir absichtlich jemanden verletzen – vor allem jemanden, der es sich zum Ziel gesetzt hat, anderen zu helfen –, die langfristigen Konsequenzen unserer Grausamkeit als höllische äußere Bedingungen erleben werden. Es ist unsere eigene Aggression, die uns verletzt. Es ist nicht so, dass wir bestraft und

in die Hölle geschickt werden; die Hölle ist die Manifestation eines rachsüchtigen Denkens.

Wichtig ist auch, zu verstehen, was Shantideva mit „diejenigen, die Böses im Schilde führen“ meint. Das Stichwort hier ist „im Schilde führen“, also Groll zu hegen. Das führt zu einem verkrampften Geisteszustand. In diesem höllischen Zustand verbleiben wir „so viele Zeitalter, wie es in uns“ Momente der Wut gab – mit anderen Worten, so lange, wie wir an unserem Hass festhalten, statt ihn loszulassen.

„Tugendhafte Gedanken“ andererseits bringen uns Zufriedenheit. Statt uns zu isolieren und uns noch mehr Gefühle der Angst und der Entfremdung zu bringen, bringen sie uns anderen näher.

In Strophe 35 sagt Shantideva, dass Bodhisattvas „selbst unter widrigen Umständen“ nur Gutes hervorbringen. Unter widrigen Umständen bekommen wir oft Angst, teilen wütend aus oder flüchten uns in Suchtverhalten, um unserem Schmerz zu entkommen. Shantideva sagt, dass Bodhisattvas sich von dem Leiden unter widrigen Umständen sanfter und freundlicher machen lassen und dass wir danach streben könnten, es auch so zu machen.

Dieser Bodhisattva-Weg erfordert ein bisschen Arbeit. Unsere Gewohnheitsmuster sind tief verwurzelt. Und dennoch, wenn die Zeiten hart sind und wir uns egoistisch abkapseln, könnten wir darin den Moment der Wahrheit sehen. Genau an diesem schmerzhaften Punkt kann Transformation geschehen. Statt des „Bösen“ von Neurose und Härte können widrige Umstände Bescheidenheit und Empathie mit sich bringen. Indem sie uns sozusagen auf die Knie zwingen, können sie uns zartfühlender machen und fähiger, auf andere zuzugehen.

In der letzten Strophe verneigt sich Shantideva vor allen von uns, die gewillt sind, Bodhichitta wachzurufen; und er verneigt sich vor Bodhichitta selbst, der „Quelle des Glücks, die sogar ihre Feinde zu reinster Wonne führt“.

Diese abschließenden Worte scheinen im Widerspruch zu Strophe 34 mit ihren höllischen Konsequenzen aggressiven Handelns zu stehen. Vom Standpunkt der Erleuchteten aus aber kann das Glück sogar zu denen kommen, „die Böses im Schilde führen“. Als Ergebnis unserer mitfühlenden Absichten können sogar unsere „Feinde“ von ihrer Ichbezogenheit frei werden und so Erleuchtung erreichen.

Indem wir wissen, wo Glück zu finden ist, ersparen wir uns mehr und mehr zunehmenden Schmerz. Wenn zum Beispiel jemand Sie beleidigt, würden Sie vielleicht gern zurückschlagen, aber Sie wissen, dass das nichts bringt. Stattdessen können Sie, bereits fest in den Klauen des Drangs nach Vergeltung, sich sagen: „Möge die Wut, die ich jetzt auf diesen Menschen habe, dazu führen, dass wir beide befreit werden.“

Das ist das Streben eines angehenden Bodhisattva, der dabei ist, zu lernen, wie man loslässt. Selbst wenn wir es noch nicht vollständig *fühlen*, können wir sagen: „Möge diese scheinbar negative Verbindung unsere Brücke zum Erwachen sein.“