

CHÖGYAM TRUNGPA

# Erziehung des Herzens

*Buddhistisches Geistestraining  
als Weg zu Liebe und Mitgefühl*



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 wohltuend. 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, stellen 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 böartigsten 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 Angelpunkt 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 das 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 Nichttätigkeit 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.

## Die Slogans des absoluten Bodhicitta

### 2

#### *Betrachte alle Dharmas als Träume*

Dieser Slogan ist ein Ausdruck des Mitgefühls und der Offenheit. Er bedeutet, dass alle Erfahrungen in unserem Leben – Schmerz, Freude, Glück, Traurigkeit, Grobheit, Feinheit, Sophisterei, Plumpheit, Hitze, Kälte und was sonst noch – lediglich Erinnerungen sind. Die echte Disziplin oder Praxis der Bodhisattva-Tradition besagt, dass man alles, was geschieht, als Phantom betrachten soll. Es geschieht nie etwas. Doch weil nichts geschieht, geschieht alles. Wenn wir unterhalten sein wollen, scheint gar nichts zu geschehen. Doch obwohl alles nur ein Gedanke in unserem Geist ist, gibt es dabei eine starke unterschwellige Infiltration. Dieses „nichts geschieht“ ist die Erfahrung der Offenheit und die Infiltration ist die Erfahrung des Mitgefühls.