





# **ALL UNSER HANDELN ZÄHLT**

Ehrwürdige Wuling

## **Ehrwürdige Wuling**

ist eine buddhistische Nonne aus den USA und gehört der Schule des Reinen Landes des Mahayana-Buddhismus an.

Ihre anderen Werke können unter  
*www.amitabha-publications.org* eingesehen werden  
(nur englischsprachig).

Mehr Dharma-Geschenke und -Lehren sind auf *www.amitabha-publications.org* zu finden (englischsprachig).

Übersetzt vom Übersetzungskomitee  
Miao Fa Zentrum für Meditation und Chan-Buddhismus  
Streitstraße 23 in 13587 Berlin, *www.miao-fa.de*

Übersetzung: Gino Aliji  
Lektorat: Michael Jung  
Coverfoto: Chen, Tsun-Hsing  
Grafische Bearbeitung: Jacek Jung

Dieses Buch kann kostenlos beim  
**Miao Fa Zentrum für Meditation und Chan Buddhismus**  
bezogen werden. *info@miao-fa.de*

Erste Edition, Juni 2020

Printed for free distribution by  
**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**  
11F., 55, Sec.1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.  
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415  
Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)  
Website: <http://www.budaedu.org>  
Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**  
**Dieses Buch ist nur zur freien Verteilung, nicht zum verkauf.**

Printed in Taiwan

*Dieses Buch ist in voller Wertschätzung meiner Mutter, Evelyn  
Bolender, gewidmet.*

*Ursprünglich kam ich zu ihr, um sie drei Monate lang zu  
besuchen, blieb dann aber drei Jahre bis zu ihrem Verscheiden.  
Große Teile dieses Buches wurden in ihrem Haus verfasst.*

*In manchen Leben sind wir wahrlich mit warmem Lachen und  
Liebe gesegnet.*



# Inhaltsverzeichnis

All unser Handeln zählt	1
Wie man einen ruhigen und klaren Geist kultiviert	14
Rache und Vergeltung	27
Die Gifte der Gier, des Ärgers und der Unwissenheit	40
Wohlwollen, Mitgefühl und Gleichmut	52
Wertschätzung	62
Die vier Gewissheiten	73
Die Umwandlung von Gier Und Angst	84
Der Klimawandel: Wie wir mit unseren Gedanken die Welt formen	128





# All unser Handeln zählt



In einem Land, das weit zurück in unserer Vergangenheit liegt, begegneten sich einst zwei Männer. Einer von ihnen war ein Brahmane, ein hinduistischer Priester. Er erkannte, dass sein Gegenüber kein gewöhnliches Wesen war und sprach ihn daraufhin fragend an:

*„Seid Ihr ein Gott?“*

*„Nein, Brahmane.“*

*„Seid Ihr ein Engel?“*

*„Nein, Brahmane.“*

*„Seid Ihr ein Geist?“*

*„Nein, Brahmane.“*

*„Was seid Ihr dann?“*

*„Ich bin erwacht,“ antwortete Buddha.*

Buddha selbst bestätigte schon damals, dass er kein Gott war. Er war ein gewöhnlicher Mensch, der sich in einer Welt wiederfand, welche von Gier, Ärger, Unwissenheit und Täuschung zerfressen wurde.

Als Buddha vor 2500 Jahren sein Erwachen erlebte und anderen durch weise Lehren den Weg zur Erleuchtung zeigte, war seine Welt in vielerlei Hinsicht sehr ähnlich zu der unseren

heute. Es gab sowohl große kulturelle Schmelztiegel als auch Teile der Welt, in denen das Leben stagnierte. Es gab mächtige Herrscher, die nach immer mehr und mehr Macht gierten und es gab unterdrückte Menschen, die schlicht in Frieden leben wollten. Gleichermmaßen gab es Menschen, die von sich behaupteten, allein der wahre Schlüssel zu spirituellem Fortschritt zu sein. Und dann gab es all jene, die nach anderen Antworten auf ihre Fragen suchten. Es lebten damals Menschen mit großem Reichtum und welche, die so gut wie nichts besaßen. Es gab Menschen, die sagten, dass sich in der Welt etwas ändern müsse und jene, die die Probleme in der Welt leugneten. Womöglich ist diese weit zurückliegende Epoche doch nicht so weit von unserer heutigen Zeit entfernt. Gier, Ärger, Unwissenheit und Täuschung sind immer noch Teil unseres Lebens.

In der heutigen Welt hören wir täglich von unzähligen Konflikten in der Welt: Wirtschaftliche Konflikte zwischen Industrienationen und Ländern der Dritten Welt. Konflikte kultureller Art zwischen dem Westen und dem Osten. Gruppenkonflikte im Mittleren Osten und ethnische Konflikte in Afrika. Es herrscht so viel Stolz und Arroganz, so viel Hass, so viel Schmerz und Leid. Wenn sogar Regierungsoberhäupter die Probleme der Welt nicht friedlich lösen können, wie soll es dann uns gelingen? Wie können wir als Individuen ohne Macht oder Einfluss überhaupt im Angesicht solchen Ärgers und Intoleranz einen positiven Wandel anstoßen?

Gibt es in unserer technologisch fortschrittlichen Welt irgendetwas, das wir von dem Mann lernen können, der einst

vor so langer Zeit ein Leben sinnlichen Vergnügens, der Privilegien und der Macht hinter sich ließ und den Rest seines Lebens damit verbrachte, barfuß durch Indien und Nepal zu reisen, unter Bäumen zu schlafen und täglich um sein Essen zu betteln? Gibt es irgendetwas, das wir von dem Mann lernen können, der vor 2500 Jahren erwachte und die universelle Wahrheit mit ungetrübtem Blick sah?

Wenn wir den Buddhismus lediglich als mit Riten und Bräuchen verzierte Religion betrachten und nicht über diese Sichtweise hinausgehen, dann werden wir davon nicht profitieren können. Wenn wir den Buddhismus auf diese Weise betrachten, dann wenden wir womöglich zu viel Energie dafür auf, ein perfektes Umfeld für die Praxis zu schaffen. Und dabei laufen wir immer Gefahr, zu sehr an die rituelle Ausschmückung der Praxis angehaftet zu sein: Gewänder, Meditationskissen, Räucherwerk und Musikinstrumente. Sich dem Buddhismus auf diese Weise zu nähern, bedeutet auch, dass wir unsere meiste Zeit damit verbringen, das äußere Erscheinungsbild der buddhistischen Praxis zu wahren, anstatt Buddhas Lehren in unserem Alltag anzuwenden.

Wenn wir den Buddhismus nur als reines Studium von Ethik, Konzentration und Weisheit betrachten, dann werden wir davon nicht profitieren. Wenn wir den Buddhismus lediglich als eine Art Studium betrachten, dann können wir noch so viele Bücher lesen und Wissen ansammeln, aber wir werden so niemals das wahre Glück des Dharmas erfahren und erleben können. Das Dharma ist die universelle Wahrheit, die Buddha selbst erlebte und uns in seinen Lehren mitteilte. Wenn wir lediglich über den

Buddhismus lesen und Wissen ansammeln, dann verschwenden wir viel unserer Zeit damit, seine Lehren zu rationalisieren, anstatt sie in die Praxis umzusetzen. Unsere Probleme in der Welt werden weiterhin bestehen, wenn wir den Buddhismus sowie andere Glaubensrichtungen und Ethiken nur auf ihren Wissensinhalt hin studieren. Wir müssen handeln. Aber wie?

Wenn wir im Buddhismus allerdings eine Ansammlung von Lehren über Ethik, Konzentration und Weisheit sehen und diese Lehren auch anwenden, dann – und nur dann – kann uns der Buddhismus helfen, eine bessere Welt zu schaffen. Nur wenn wir selbst erleben, worüber Buddha damals sprach, wird es uns möglich sein, uns selbst und der Welt zu helfen.

Aber wo sollen wir nur beginnen? Am besten beginnen wir mit den zwei Grundsätzen, die von Buddha damals festgelegt wurden, nämlich keinem Wesen Schaden zuzufügen und unseren Geist zu klären. Er lehrte uns nicht, die Fehler anderer aufzuzeigen und sie zu korrigieren. Er sagte nicht, dass wir andere zu unserer Weltansicht zwingen sollen oder sie zu herabwürdigend zu behandeln, damit wir selbst überlegen und weiser erscheinen. Er lehrte uns stattdessen, dass wir für unser eigenes Erwachen damit aufhören müssen, andere für unsere Probleme verantwortlich zu machen, mit ihnen zu streiten und sie zu verurteilen.

Wir müssen stattdessen einen Blick auf uns selbst werfen, unsere eigene Lebenssituation verstehen und Verantwortung für die Geschehnisse in unserem Leben übernehmen. Denn wir

ernten stets, was wir einst ausgesät haben. Unser Leben heute ist das Resultat unserer vergangenen Gedanken, Worte und Handlungen. Und was wir heute denken, sagen oder tun wird gleichermaßen einen Einfluss auf die Zukunft haben. Wenn wir anderen Liebe zeigen, werden wir diese auch zurückbekommen. Wenn wir friedliche Gedanken hegen, dann werden wir auch in Frieden leben. Alles kommt irgendwann auf uns zurück. Und aus diesem Grund zählt all unser Handeln.

Buddha lehrte uns einst, anderen nicht zu schaden. Wie können wir das erreichen? Durch Ethik – behandle andere so, wie auch du behandelt werden möchtest. Buddha drückte einst dasselbe Konzept aus, als er sagte: „Verletze andere nicht mit Dingen, die dich selbst verletzen würden.“ Und Mohammed sagte einst: „Niemand von euch ist ein wahrer Gläubiger, wenn er nicht dieselbe Liebe für seine Nachbarn zeigt, die er auch für sich selbst hat.“ Hillel sagte zu seiner Zeit: „Tu nicht anderen an, was dir selbst gegenüber hasserfüllt ist.“ Und Konfuzius lehrte einst: „Was du dir nicht für dich selbst wünschst, das tu auch keinem anderen an.“ Wenn wir nicht angelogen werden wollen, dann dürfen auch wir selbst nicht lügen. Wenn wir selbst unglücklich darüber wären, wenn uns etwas ungefragt genommen wird, dann dürfen auch wir nichts ungefragt von anderen nehmen. Wenn wir selbst durch harsche Worte von anderen gekränkt wären, dann sollten auch wir nicht auf eine ähnliche Weise mit anderen sprechen.

Die ungeschminkte Wahrheit ist, dass es wenig gibt, was wir tun können, um einen schnellen globalen Wandel herbeizuführen. Jedoch gibt es eine ganze Menge, was jeder einzelne von uns

tun kann – und auch tun muss – um sich selbst zu ändern. Denn um Weltfrieden zu erreichen, müssen wir zunächst Frieden in uns selbst kultivieren. Wenn in jeder Himmelsrichtung um uns herum Feuer brennen, dann müssen wir auch damit rechnen, von ihnen angesengt zu werden. Jemand, der vollkommen von Feuer umgeben ist, wird immer leiden. Wenn wir in einer harmonischen Gesellschaft leben wollen, dann müssen wir auch in unseren Familien, im Beruf und in unseren Gemeinschaften Harmonie schaffen. Um nicht vom Feuer unserer Gier und unseres Ärgers verschlungen zu werden, müssen wir Frieden schaffen.

Wenn wir solche Worte hören, dann sind wir meist von ihnen angetan und nicken zustimmend unsere Köpfe. Andere so zu behandeln, wie wir selbst behandelt werden wollen, klingt wunderbar. Solche wahren Worte fallen wie Regentropfen auf Herzen, die nach Heiterkeit und Güte dürsten. Sie erfüllen uns mit Freude.

Aber sobald wir uns nicht mehr auf diese Worte konzentrieren, geraten sie schnell in Vergessenheit. Sehr schnell schwinden unsere Achtsamkeit und unsere Freude, wenn wir mit unseren alltäglichen Sorgen konfrontiert werden. Womöglich geschieht das auch, wenn wir heute von der Arbeit nach Hause fahren. Es ist sehr einfach, zurück in einen Zustand der Selbstbezogenheit zu verfallen und zu vergessen, unser Gegenüber so zu behandeln, wie auch wir selbst behandelt werden wollen. Es fällt uns sehr leicht, einen gedankenlosen Kommentar über jemand anderen zu äußern und damit gleichzeitig unseren eigenen Geist sowie den unserer Mitmenschen zu trüben.

Indem wir vergessen, dass wir selbst unsere friedlichen Gedanken nicht durch die harschen Worte anderer gestört sehen wollen, stören wir auf unachtsame Weise die friedlichen Gedanken anderer.

Um anderen keinen Schaden zuzufügen, benötigen wir Konzentration – die Fähigkeit, sich auf eine bestimmte Aufgabe zu fokussieren. Um andere nicht zu verletzen und uns am Ende selbst zu schaden, müssen wir uns auf unsere Gedanken und Handlungen konzentrieren. Aber nur selten gelingt es uns, auch nur auf eins von beidem zu achten.

Um uns herum finden wir viel zu viele Ablenkungen. Es gibt so vieles, was wir noch lernen möchten. Es gibt so viele Spielzeuge, die wir besitzen möchten. Es gibt so viele Erfahrungen, die wir noch machen wollen – wir wollen, wir wollen, wir wollen. Unser Verlangen zieht uns erst in eine Richtung und kurz darauf in eine andere. Wonach wir letztes Jahr ein großes Verlangen hatten, muss in diesem Jahr durch etwas Anderes ersetzt werden. Wir werden von unserem Verlangen hin und her gezogen, wodurch wir in unseren eigenen Anhaftungen und Abneigungen gefangen bleiben. Kein Wunder, dass wir uns nicht konzentrieren können! Aber genau das müssen wir lernen. Solange wir nicht unsere eigenen Gedanken unter Kontrolle bekommen, werden wir weiterhin die Sklaven unserer Emotionen bleiben.

Füge keinem lebenden Wesen Schaden zu. Buddha hat uns gezeigt, wie das geht. Sobald wir damit beginnen, unser Leben nach ethischen Prinzipien in Bahnen zu lenken, so werden wir

auch weniger Missetaten begehen. Und auf diese Weise werden wir auch weniger von Schuldgefühlen geplagt. Wir werden weniger aus unseren Emotionen heraus handeln und dafür mehr aus Vernunft. Indem wir anderen weniger schaden, werden auch wir weniger besorgt sein. Und indem wir unsere Zeit nicht damit verschwenden, besorgt zu sein, werden unsere Gedanken friedlicher sein und es uns ermöglichen, uns auf andere Dinge zu konzentrieren. Zum Beispiel auf unsere spirituelle Praxis oder auf eine unserer anderen Tätigkeiten.

Indem wir mehr und mehr Ruhe und Frieden in uns walten lassen, wird sich auch unsere Konzentration allmählich unserer angeborenen Weisheit nähern. Das ist genau die Weisheit, welche auch Buddha damals erfuhr und später lehrte. Sie liegt bereits tief in uns. Aber wir müssen bislang noch den nötigen Schritt wagen, um diese reine und intuitive Weisheit zu erreichen und sie zur Grundlage unseres Lebens zu machen.

Als fürsorgliche Mitglieder der Gesellschaft ist es unsere Aufgabe, die Tugenden der Schadlosigkeit, des Mitgefühls und des Gleichmuts zu praktizieren. Diese Tugenden liegen tief in uns, in unserer wahren Natur. Diese wahre Natur ist dieselbe wie die aller Buddhas. Denn die wahre Natur aller Buddhas und ihre wahre Essenz ist liebende Güte, Selbstlosigkeit und innere Ruhe. Diese Eigenschaften begründen den Kern ihres Wesens und auch des unseren.

Obwohl sich solche Tugenden bereits in uns befinden, so sind sie dennoch oft verborgen und passiv. Warum ist das so? Weil wir ausgiebig mit den närrischen Versuchen beschäftigt sind, unser persönliches Verlangen nach Dingen zu stillen. Wir sind



davon überzeugt, dass unser Handeln richtig ist und dass unser Glück in Besitztümern und Macht liegt. Die Konsequenz daraus ist, dass wir ständig darauf aus sind, andere dazu zu bringen, nach unseren Vorstellungen zu handeln und Reichtum sowie Einfluss anzusammeln. Obwohl wir dieselbe wahre Natur wie Buddha haben, halten wir uns selbst davon ab, die Wunder unserer wahren Natur zu erfahren. Wir fallen oft in schlechte Verhaltensweisen und Angewohnheiten zurück. Aus diesem Grund handeln wir oft aus unserer menschlichen Natur heraus und bemerken dabei nicht, dass wir unsere wahre Natur dadurch immer weiter in uns begraben.

Buddha kannte die Probleme der Menschheit, denn er selbst hatte sie ebenfalls erlebt. Aber er konnte diese Probleme überwinden. Er erwachte durch die Praxis von Ethik, Konzentration und Weisheit. Und so erfuhr er die kosmische Wahrheit. Er fand den Weg, welcher zum Erwachen führt, und überließ uns klare Richtlinien, die es uns ermöglichen, Buddha auf seinem Weg zu folgen. Aber das war auch alles, was er tun konnte – uns Richtlinien hinterlassen.

Egal wie mitfühlend Buddhas sind, sie können sich nicht gegen die natürlichen Gesetze des Universums stellen. Sie kennen die Wahrheit und sie wissen auch, dass die natürlichen Gesetze des Universums nicht veränderbar sind – noch nicht einmal von einem Buddha. Und so sehr sie uns helfen möchten, Buddhas können nicht das aufhalten, was wir bereits in Gang gesetzt haben.

Ich habe mein eigenes Leben so geschaffen, wie es jetzt ist. Und nur ich kann es ändern. Du hast dein Leben so geschaffen,

wie es jetzt ist. Und nur du kannst es ändern. Andere sind für ihr eigenes Leben verantwortlich und nur sie können es ändern. Unser heutiges Leben ist das direkte Resultat von unseren Gedanken, Worten und Handlungen, die wir in vergangenen Zeiten gedacht, gesprochen und getätigt haben. Wie wir gesehen haben, ist unsere heutige Zeit genau wie die Welt damals in Gier, Ärger, Unwissenheit und Täuschung versunken.

Gier ist unser endloses Verlangen und Ärger entsteht, wenn unser Verlangen nach etwas ungestillt bleibt. Unwissenheit ist unser fehlendes Verständnis der Wahrheiten, die den Ereignissen in unserem Leben zugrunde liegen. Täuschung ist das Verwechseln von falschen Ansichten mit der Wahrheit. Aufgrund unserer Unwissenheit und Täuschung glauben wir falschen Konzepten und lehnen all jene Ansichten ab, welche richtig und heilsam sind. Aber wir tun dies nicht, weil wir schlechte Menschen sind. Weil wir faul sind? Ja. Weil wir leicht abgelenkt sind? Ja. Weil wir ungeduldig und wertend handeln? Ja. Aber weil wir schlechte Menschen sind? Nein.

Weil wir nicht über die Fähigkeit verfügen, das Richtige vom Falschen klar zu unterscheiden, handeln wir automatisch aus schlechten Gewohnheiten heraus, sind ungeduldig und leben auf unbedachte Weise. In den meisten Fällen liegen unsere Absichten jedoch nicht darin, anderen zu schaden. Wir lassen uns schlicht und einfach leicht von unserem Verlangen sowie unseren Wünschen und Erwartungen beeinflussen. Denn wenn sie unerfüllt bleiben, dann geben wir in unserer Ungeduld und Enttäuschung oft unserem Ärger nach, welcher unaufgefordert und unbemerkt in unserem Inneren entsteht. Aus diesem Grund

fällt es uns leicht, automatisch den Gefühlen der Feindseligkeit, Reizbarkeit und sogar des Zorns zu verfallen.

Im Griff dieser negativen Gefühle reagieren wir auf andere Menschen und Situationen. Nicht aus dem Wunsch heraus, um anderen zu helfen, sondern vielmehr aus der gefühlten Notwendigkeit heraus, uns selbst zu schützen. Ärger steigt in uns auf, wenn wir selbstsüchtig sind oder über Dinge nachdenken, die wir haben oder erreichen wollen, aber daran gescheitert sind. Unser Gegenüber folgt nicht unseren Vorstellungen und wir erhalten nicht seine Zustimmung und Lob für unsere Klugheit. Ein begehrter Gegenstand ist nicht erreichbar und wir besitzen somit nicht das, wovon wir glauben, dass es uns in dieser Welt glücklich macht. Wir werden von einem anderen Menschen abgelehnt, nach dem wir verlangen, und wir fühlen uns alleingelassen und angsterfüllt.

All diese Ängste liegen im Kern unseres Ärgers. Wir überzeugen uns selbst davon, dass unsere Konzepte, Besitztümer und Mitmenschen für unser Glück sorgen werden. Wir wollen, dass es so kommt – wir erwarten es sogar! Aber unsere Erwartungen materialisieren sich oft nicht und unser Glück ist uns wieder einmal durch die Finger geronnen. Und anstatt wir einen Blick auf uns selbst werfen, um herauszufinden, ob wir nicht der Grund dafür sind, beschuldigen wir andere dafür, dass sie mit uns streiten, dass sie uns Dinge vorenthalten, nach denen wir verlangen, und dass uns nicht die Liebe entgegenbringen, auf die wir gehofft haben. Und so steigt unsere Angst auf. Die Angst, nicht von anderen bewundert zu werden. Die Angst, nicht das zu haben, was andere bereits besitzen. Und die Angst, allein

und einsam zu sein. Wir wehren uns krampfhaft gegen unsere Mitmenschen. Wir wehren uns gegen all jene, von denen wir glauben, dass sie uns etwas genommen haben, was uns zusteht und sie bereits besitzen. Wir sind voller Angst und Besorgnis.

In unserer Angst fühlen wir uns verletztlich. In unserer Unsicherheit und Angst wird Ärger geboren. Wir verbergen entweder unsere Bitterkeit, Feindseligkeit und unseren Schmerz in uns oder wir reagieren, indem wir anderen Menschen gegenüber defensiv handeln. Egal auf welche Art und Weise wir handeln, wir geben so immer wieder dem Ärger in uns nach. Auf dieselbe Weise geben auch unsere Familienmitglieder ihrem Ärger nach. Ebenso auch Freunde und Kollegen. So auch all jene mit viel Macht und der Möglichkeit, anderen Schaden zuzufügen. Als Konsequenz daraus finden wir uns in einer Welt wieder, die durch Gier und Enttäuschung, durch Unwissenheit und Täuschung, durch Ärger und Vergeltung geprägt ist.

Nicht nur Individuen, sondern auch Menschengruppen, die durch ethnisch, religiös oder politisch miteinander verbunden sind, reagieren mit Gier, Angst, Ärger und Vergeltung. Was ist die Antwort auf ein solches Problem? Wie können wir Konflikte lösen und Frieden schaffen?

Einfaches Wunschdenken wird den Hass und die Intoleranz in der Welt nicht beenden. Schlicht Bücher zu lesen, wird ebenfalls keine Lösung sein. Sich darauf zu verlassen, dass andere vorangehen, ist auch nicht der richtige Weg. Der einzige Weg zu wahren Frieden führt über harte Arbeit und Hingabe. Und

indem wir verstehen, wie viel dabei auf dem Spiel steht. Jeder einzelne von uns sollte genug Hingabe zeigen und die harte Arbeit in Angriff nehmen.

Aber es ist nicht mehr notwendig, den dafür notwendigen Weg zu entdecken. Denn die Buddhas haben uns bereits alles Notwendige gelehrt, was wir wissen müssen, und uns den Pfad aufgezeigt, dem wir folgen müssen. Wir können unsere Bedenken in dem Wissen lindern, dass uns die Buddhas nicht aus unserem selbstgeschaffenen Chaos befreien können, aber so lange für uns da sein werden, wie wir sie brauchen. Dies tun sie, indem sie mit ihren Lehren uns den Weg aufzeigen. Alles, was wir tun müssen, ist schlicht ihren Anleitungen zu folgen.

Füge anderen keinen Schaden zu. Reinige deinen Geist. Behandle andere so, wie auch du behandelt werden möchtest. Ethik, Konzentration und Weisheit ergeben den bewährten Pfad, auf den wir uns begeben müssen. Buddha erreichte das Ende dieses Pfades bereits vor 2500 Jahren und erwachte vollkommen. Auch wir können das Ende dieses Pfades erreichen und vollständig erwachen. Dafür müssen wir uns nur auf den Pfad begeben und uns auf dem Weg zu vollem Verständnis und Frieden von nichts auf Abwege bringen lassen.

# Wie man einen ruhigen und klaren Geist kultiviert



Eines Tages, als sich Buddha in Sravasti aufhielt, wurde er auf einen Vorfall aufmerksam. Nicht weit von seinem Aufenthaltsort lebten einige Mönche und Nonnen. Es begab sich, dass einer der Mönche wütend wurde, sobald schlecht über einige Nonnen gesprochen wurde. Und wenn schlechte Worte über den Mönch fielen, wurden die Nonnen wütend. Nachdem Buddha mit dem Mönch Kontakt aufnahm und der Vorfall in seiner Wahrheit bestätigt wurde, riet Buddha dem Mönch, dass er sich selbst disziplinieren und stets den Gedanken im Kopf halten möge: „Mein Geist bleibt unverändert [unablenkbar], ich werde keine schlechten Worte sprechen, ich werde in Mitgefühl und liebender Güte verweilen, ohne jeglichen Gedanken des Ärgers.“<sup>1</sup>

Buddha sagte den Mönchen und Nonnen, immer daran zu denken, dass auch Geister, welche gewöhnlich ruhig sind, in schwierigen Zeiten aufgewühlt werden können. Die Mönche und Nonnen mussten sich also selbst dahingehend trainieren, unabhängig von der jeweiligen Situation ruhig zu bleiben.

---

<sup>1</sup> Sister Upalavanna, Übersetzer, *Kakacupama Sutta*, MN 21, <http://www.saigon.com/~anson/ebud/majjhima/021-kakacupama-sutta-el.htm>

Buddha erzählte ihnen, dass es einst eine Frau gab, welche in derselben Stadt lebte, in der sich nun auch die Mönche und Nonnen aufhielten. Jeder dachte von ihr, dass sie eine sanfte und ruhige Person war. Sie hatte einen Sklaven mit dem Namen Kali, der sehr klug war und hart arbeitete. Kali fragte sich, ob ihre Hausherrin tatsächlich so ruhig und gelassen war, wie sie sich immer gab. Ob sie wohl in Wahrheit ein aufbrausendes Temperament in sich verbarg? Vielleicht arbeitete Kali so gut, dass ihre Hausherrin nie die Gelegenheit dazu hatte, ihr wahres Temperament zu enthüllen!

Kali entschied sich dazu, ihre Hausherrin zu testen, indem sie eines morgens später als gewöhnlich aufstand. Als die Hausherrin Kali begegnete, fragte sie nach dem Grund für Kalis spätes Aufstehen. Kali sagte jedoch, dass es dafür keinen besonderen Grund gab. Daraufhin wurde ihre Hausherrin wütend. Am nächsten Morgen wachte Kali noch ein wenig später auf. Und erneut wurde sie von der Hausherrin daraufhin angesprochen. Kali antwortete ein weiteres Mal, dass es dafür keinen besonderen Grund gäbe. Als dies erneut am dritten Tag passierte, bekam Kali von der verärgerten Hausherrin eine Ohrfeige. Blutend rannte Kali aus dem Haus, lauthals rufend, dass sie von ihrer Hausherrin geschlagen wurde, nur weil sie später aufgestanden sei! Und schnell ging das Wort im Dorf herum, dass die Hausherrin in Wirklichkeit eine gewalttätige und temperamentvolle Person sei.

Buddha wies die Mönche und Nonnen darauf hin, dass die meisten von ihnen ruhig und gelassen waren, solange sie nichts Unangenehmes hören mussten. Aber sobald sie etwas

Verwerfliches hörten, würden sie diese Worte daraufhin testen, wie ruhig und höflich sie in Wahrheit waren. Buddha gab dafür ein Beispiel: Mönche und Nonnen mögen sanft und freundlich sein, weil sie alles haben, was sie zum Überleben benötigen. Aber wenn sie aufgebracht und verärgert werden, sobald ihre Bedürfnisse unerfüllt bleiben, dann sind sie nur an der Oberfläche sanft und freundlich.

Buddha erklärte den Mönchen und Nonnen, dass es fünf Aspekte der Rede gibt, durch die sie von anderen angesprochen werden können: „rechtzeitig oder verzögert, wahr oder falsch, liebevoll oder harsch, wohltuend oder unzutraglich, mit einem guten Willen oder mit innerem Ärger.“<sup>2</sup> Unter diesen Umständen sollten sich die Mönche und Nonnen selbst disziplinieren, indem sie folgende Gedanken hegen: „Unser Geist bleibt unverändert und wir werden keine schlechten Worte sprechen. Wir werden mitfühlend auf das Wohl der Anderen blicken und dabei einen gutwilligen Geist ohne inneren Hass in uns tragen. Wir werden die andere Person in einem Bewusstsein guten Willens betrachten und dieses Bewusstsein von der Person ausgehend auf die ganze Welt ausweiten. Und das ausgiebig, weitreichend, unermesslich, frei von Feindseligkeit und frei von Böswilligkeit.“<sup>3</sup>

Buddha fuhr fort mit den Worten, dass all jene Mönche und Nonnen, die von Räubern ihre Gliedmaßen mit einer zweihändigen Säge abgetrennt bekommen und daraufhin wütend werden, nicht den Lehren von Buddha folgen. Er lehrte

---

<sup>2</sup> Thanissaro Bhikku, *Kalama Sutta*, AN III.65 (1994)  
<http://accesstoinight.org/canon/sutta/anguttara/an03-065.html>

<sup>3</sup> Ibid.



sie, dass sie sich selbst unter solchen Umständen dahingehend trainieren müssen, um einen unbeeinflussten Geist zu behalten und das Universum stets mit Gedanken des Wohlwollens zu erfüllen, ohne dabei Hass und schlechte Worte zu verbreiten.

Buddha fragte die Mönche und Nonnen, ob es irgendeine Art der Rede gäbe, welche sie nicht aushalten und mit einem ruhigen Geist überstehen könnten, wenn sie Buddhas Anleitungen folgen würden. Sie antworteten, dass dies nicht der Fall sei. Buddha gebot ihnen daraufhin, sich immer wieder den Vergleich mit der zweihändigen Säge ins Gedächtnis zu rufen, denn das würde ihnen helfen und Glück bringen.

Buddha lehrte die Mönche und Nonnen, sich selbst zu disziplinieren und zu trainieren, indem sie sich diese Worte immer wieder ins Gedächtnis riefen, wann immer sie mit Menschen in Kontakt standen, die eine rechtzeitige oder verzögerte, liebevolle oder harsche, wohltuende oder unzutragliche, mit Wohlwollen oder innerem Hass erfüllte Rede verwendeten. Mit anderen Worten sollten sie sich selbst disziplinieren, indem sie sich diese Worte des Ratschlags stets im Gedächtnis behielten.

Die Mönche und Nonnen wurden zunächst angehalten, sich so zu trainieren, dass ihr Geist unbeeinflussbar wurde. Um einen ruhigen, klaren und ungestörten Geist zu kultivieren, sollten wir nicht zulassen, dass alles, was wir sehen, hören, schmecken, berühren oder denken unseren Geist aufwühlt und somit unseren klaren Geist verunreinigt. Was auch immer wahrgenommen wird, darf den Geist nicht aufwühlen und sollte

nicht festgehalten werden, genau wie das Spiegelbild im Spiegel verschwindet, sobald das Objekt davor weggenommen wird und sich nicht mehr im Blickfeld befindet.

Darüber hinaus sollten die Mönche und Nonnen keine schlechten Worte sprechen. Und genau wie sie können wir uns vornehmen, fortan keine Worte zu sprechen, die falsch, harsch, polarisierend oder anstiftend sind. Diese Richtlinie, nur das zu sprechen, was richtig, ehrlich und heilsam ist, wird es uns ermöglichen, rechte Rede zu kultivieren. Es kommt oft vor, dass wir mit anderen Menschen sprechen, ohne dabei etwas Hilfreiches zu sagen, und dabei nutzlose und leichtsinnige Gespräche führen. Wenn es nichts Richtiges, Ehrliches oder Heilsames zu sagen gibt, dann ist es oft weiser, schlichtweg nichts zu sagen. Auf diese Weise verhindern wir, dass wir später unsere Worte bereuen und uns fragen, wie wir den angerichteten Schaden wiedergutmachen können.

Wenn wir mit anderen sprechen, ist es stets wichtig, den richtigen Zeitpunkt für das Besprechen von heiklen Angelegenheiten zu finden. Wenn wir andere in eine peinliche Situation bringen oder verletzen, nur weil wir zum falschen Zeitpunkt gesprochen haben, verursacht das zusätzliches Leiden. Außerdem hilft das nicht dabei, die Situation zu bessern. Wir müssen sowohl die richtigen Worte als auch den richtigen Zeitpunkt finden, um sie zu äußern.

Als nächstes sollten die Mönche und Nonnen dem Wohl anderer Menschen mit einem wohlwollenden Geist und ohne Hass gegenüberstehen. Wir benötigen Mitgefühl nicht nur für

diejenigen, die Schaden erleiden, sondern auch für all jene, die den Schaden anrichten. Jemand, der anderen schadet, versteht die Gesetze von Ursache und Wirkung nicht. Er versteht nicht, dass er durch sein Handeln selbst immer wieder in den Kreislauf von Verletzung und Schmerz hineingezogen wird. Menschen, die anderen schaden, verstehen nicht, dass die Personen, an denen sie Schaden anrichten, in der Vergangenheit auch ihnen Schaden zugefügt haben. Und indem sie auf diese Weise Vergeltung üben, setzen sie den Kreislauf des Schmerzes immer weiter fort.

Wir benötigen Empathie und Mitgefühl, um zu verstehen, dass sowohl der Täter als auch das Opfer beide in diesem Kreislauf gefangen sind. Sie sind nicht in der Lage, weise zu handeln, denn sie sind sich der Ursachen und Konsequenzen nicht bewusst, welche sie an diesen Punkt gebracht haben. Das ist natürlich verständlich. Wie viele von uns haben sich schon einmal mit Kausalitäten befasst? Wir müssen verstehen, was wirklich vor sich geht, wenn negative Ereignisse in unserem Leben geschehen. Aber wie oft sind wir in der Lage, einen klaren Geist zu bewahren und weise zu handeln, wenn solche Ereignisse in unser Leben treten?

Wenn wir dem Wohl anderer mit Wohlwollen, Mitgefühl und liebender Güte gegenüberstehen, dann ist es uns unmöglich, andere zu verurteilen. Wir werden nicht sagen, dass eine Person richtig liegt und die andere falsch. Denn wir werden zu dem Verständnis gelangen, dass wir auch nicht wissen, was wirklich vor sich geht und wir ebenfalls mit großer Wahrscheinlichkeit Täuschung mit Wahrheit verwechseln. Aber wenn wir in der

Lage sind, sowohl Freund als auch Feind mit Mitgefühl und liebender Güte zu betrachten, dann können wir das Geben von unvoreingenommener und bedingungsloser Liebe praktizieren und allen Wesen ein glückliches Dasein wünschen.

Als nächstes wurden die Mönche und Nonnen von Buddha dazu angehalten, einen Geist ohne Hass zu kultivieren. Indem wir nicht harsch mit anderen sprechen, keinen Sarkasmus praktizieren und nicht blind um uns schlagen, können wir unseren Ärger kontrollieren. Aber wir müssen noch einen Schritt weiter gehen. Idealerweise sollten wir unser Herz frei von jeglichem Ärger halten. Denn indem wir an unserem Ärger festhalten, trüben wir gleichzeitig all unser weiteres Handeln: Wenn wir mit anderen aus Bitterkeit und Frustration heraus interagieren, so säen wir auch Ärger in den Herzen anderer.

Zuletzt hielt Buddha die Mönche und Nonnen an, dass sie besonders all jenen mit einem Bewusstsein des Wohlwollens gegenüberreten sollten, welche mit ihnen auf böswillige Weise sprachen. Indem sie bei dieser Person anfangen, sollten sie die gesamte Welt in einem Bewusstsein völligen Wohlwollens betrachten. Und das ausgiebig, weitreichend, unermesslich und frei von Feindseligkeit sowie Böswilligkeit. Wir können diese Praxis zunächst mit all jenen einüben, die uns am nächsten stehen: Unsere Familie und Freunde, denen wir am Herzen liegen. Wir beginnen am besten dort, weil es leichter fällt, all jene zu lieben, die uns gegenüber liebevoll und freundlich sind. Es ist jedoch ungleich schwerer, all jene Mitmenschen zu lieben, für die wir negative Emotionen und Gefühle hegen.

Sobald wir einen Geisteszustand des Mitgefühls für unsere Freunde und Familie erreicht haben, können wir damit beginnen, ihn auf Menschen auszuweiten, denen wir zufällig begegnen und für die wir weder positive noch negative Gefühle empfinden. Wenn wir das erreichen, können wir diesen Geisteszustand des Wohlwollens auch gegenüber Menschen aufrechterhalten, die uns missfallen, und letztlich gegenüber all jenen, für die wir Hass empfinden. Wenn wir diesen Geisteszustand immer weiter öffnen, wird es uns am Ende auch möglich sein, viele unserer Mitmenschen in diesen Kreis des Wohlwollens und des Mitgefühls aufzunehmen. Dann können wir diesen mitfühlenden Geist auch für alle Wesen in diesem Universum öffnen. Je allumfassender dieser mitfühlende Geist ist, desto größer wird auch unser Respekt für alle Wesen und Dinge. Unser Respekt für andere wird uns innere Ruhe bescheren, denn er macht es uns unmöglich, in Ärger, Frustration und Feindseligkeit zurückzufallen.

Buddha sprach damals von dem Gleichnis der zweihändigen Säge und zeigte uns damit, dass selbst wenn etwas Schreckliches passiert, wir demjenigen, der anderen Schaden zufügt, keinerlei Abneigung gegenüber zeigen sollten. Wenn wir auf eine gewaltsame oder verletzende Situation mit Feindseligkeit reagieren, machen wir damit die Gesamtsituation nur noch schlimmer. In einem solchen Fall lassen wir es zu, dass der Ärger eines Anderen unseren inneren Frieden stört und unseren Geist seines Mitgefühls beraubt.

Wenn wir in die Angewohnheit verfallen, ständig aus Bitterkeit und Ärger heraus zu handeln, dann reagieren wir auch stets aus

blinden und zerstörerischen Emotionen heraus. Wenn das passiert, dann sind wir für niemanden eine Hilfe – weder für unser Gegenüber, noch für uns selbst – denn wir lassen uns emotional von der Situation des Anderen in eine Falle locken. Wenn wir jedoch einen ruhigen Geist bewahren, dann haben wir auch eine wesentlich bessere Chance, erfolgreich von unserer inhärenten Weisheit Gebrauch zu machen und zu wissen, wie wir am besten behilflich sein können.

Indem wir mit Gewalt auf Gewalt reagieren, steigern wir damit nur die bereits existierenden Feindseligkeiten. Ein solches Handeln mag womöglich das Problem einen Moment lang lösen, jedoch säen wir damit den Samen für noch mehr Feindseligkeit in der Zukunft. Wenn wir in der Lage gewesen wären, in der Vergangenheit aus Weisheit heraus zu handeln, wären viele Feindseligkeiten bereits beigelegt und aufgelöst. Aber da uns das nicht gelungen ist, haben wir gleichzeitig zugelassen, dass Feindseligkeiten weiter anwachsen. Und wenn wir sie nicht heute mit einem tieferen Verständnis auflösen, werden Ärger und Gewalt weiterhin anwachsen und sich verschlimmern, bis sie das nächste Mal gewaltsam ausbrechen. Wie Buddha bereits damals sagte: Hass löst sich nicht durch noch mehr Hass auf, sondern durch seine Abwesenheit.

Oft, wenn ich vor anderen Menschen über diese Sache spreche, tauchen Fragen über Situationen auf, in denen sie mitbekommen, wie eine Person einem geliebten Menschen schadet. Wie sollte man in einer solchen emotionalen Situation reagieren?

Das ist genau der Moment, in dem wir einen ruhigen Geist bewahren müssen. Wenn wir wütend reagieren, kann es uns passieren, dass wir uns blind in eine Situation hineinstürzen und selbst gewaltsam handeln. Mit einem ruhigen Geist werden wir jedoch die nötige Weisheit besitzen, um zu wissen, wie wir selbst auf gefährliche Situationen reagieren sollten.

In den Sutren gibt es Überlieferungen, in denen Buddha wütenden Menschen und gefährlichen Situationen begegnet ist. Aber er wusste stets die richtigen Worte zu sagen und konnte so zu den Menschen vordringen und sie so dazu bringen, ihrem Handeln ein Ende zu setzen. Wir kennen nicht die richtigen Worte, weil unser Geist noch nicht ruhig genug dafür ist. Denn nur, wenn unser Geist ruhig und klar ist, haben wir Zugang zu unserer angeborenen und urteilsfreien Weisheit, welche es uns ermöglicht, die richtigen Worte und Handlungsweisen für jede Situation zu kennen.

Im Idealfall sollten wir erkennen, dass es sich um ein karmisches Resultat aus Geschehnissen der Vergangenheit handelt, wenn jemand einem anderen oder gar uns selbst Schaden zufügt. Mit diesem Verständnis von Kausalität und dem Verständnis, dass unser Körper nicht „ich“ ist, sind wir nicht länger gezwungen, in emotional aufgeladenen Momenten zurückzuschlagen, oder wenn wir attackiert werden. Im *Diamant-Sutra* lesen wir von einem Bodhisattva, welcher hinterlistig attackiert und getötet wurde, als er friedlich auf einem Berg meditierte. Aber Dankseinem tiefen Verständnis und seinem ruhigen, klaren Geist, verspürte er weder Ärger noch Hass.

Ich denke, es ist ziemlich sicher, zu behaupten, dass wir uns noch nicht auf einer solchen Verständnisebene befinden. Als noch nicht erwachte Wesen können wir entweder andere Menschen oder uns selbst verteidigen oder alternativ den Versuch unternehmen, uns der Situation zu entziehen, ohne unserem Gegenüber dabei zu schaden. Wir sollten alles Mögliche versuchen, um die Situation nicht zu verschlimmern. Je mehr wir meditative Konzentration praktizieren, desto einfacher wird es uns fallen, aus einem ruhigen Geist heraus zu handeln. Uns wird dann auch klar, wie wir uns in allen möglichen Situationen weise verhalten können.

Aber die Situation, die hier besprochen wird, ist lediglich eine hypothetische, welche wahrscheinlich nie genau so eintreten wird. Eine viel wahrscheinlichere Situation wäre eine, in der uns jemand im öffentlichen Straßenverkehr die Vorfahrt nimmt. Das passiert fast täglich. Anstatt aus Ärger heraus zu reagieren und laut zu hupen oder zu beschleunigen, um unser Gegenüber ebenfalls zu schneiden, sollten wir anders reagieren. Aber wie?

Vor kurzem erzählte mir eine junge Frau, dass sie während der Autofahrt Geduld praktiziert. Sie gibt sich selbst mehr Zeit als nötig, um an ihrem Ziel anzukommen. Das erlaubt ihr auch, mit moderater Geschwindigkeit zu fahren. Wenn sie von jemandem im Verkehr geschnitten wird, ist das kein Problem. Sie ist nicht in Eile und es gelingt ihr auf diese Weise, von der Unachtsamkeit und Unverschämtheit der anderen unbeeinträchtigt und unbeeinflusst zu bleiben. Sie erreicht womöglich ihr Ziel einige Minuten später, als wenn sie hastig durch den Verkehr geeilt wäre, aber das ist es auf jeden Fall wert, denn sie erreicht



ihr Ziel stets in einem gelassenen und fröhlichen Geisteszustand.

Diesen Situationen begegnen wir oft. Sie sind der ärgerliche und frustrierende Teil des täglichen Lebens. Egal, ob es sich um das unhöfliche Verhalten eines Ladenmitarbeiters handelt oder um den Telefonverkäufer, den wir nicht loswerden, oder gar um einen Kollegen, welcher tagtäglich mit uns in Konflikt steht, all das sind tägliche Situationen aus dem realen Leben, mit denen wir uns unzählige Male konfrontiert sehen. Und das sind genau die Situationen, in denen wir praktizieren sollten, wovon Buddha damals sprach.

Wenn wir in kleinen, alltäglichen Situationen aus einem von Emotionen unberührten Geist heraus handeln können – einem Geist vollen Mitgefühls und voller Liebe, welcher keinen Hass und keine Bitterkeit mehr in sich trägt – dann säen wir Gutes in der Welt. Das gesäte Gute wird mit der Zeit zu guten Bedingungen heranreifen, welche uns wiederum eine gute Praxis ermöglichen. Unsere Praxis der Ethik und des Respekts sowie unsere Vermeidung von mehr Schaden und Leid in der Welt werden zu noch mehr guten Bedingungen führen. Unter diesen Umständen wird das gesäte Schlechte keine Möglichkeit zum Heranreifen haben und wir werden uns somit nicht in gewaltsamen Situationen wiederfinden.

Indem wir Buddhas Ratschlag folgen, sollten wir stets danach streben, niemals unseren ruhigen, klaren Geisteszustand zu verlieren und harsche sowie böartige Worte zu äußern. Stattdessen sollten wir auf andere mit einem Geist des Mitleids

und des Mitgefühls zugehen. Indem wir unseren Ärger loslassen, können wir die gesamte Welt mit einem Bewusstsein betrachten, welches unvoreingenommen, unendlich und frei von Feindseligkeit und Böswilligkeit ist.

In Situationen, die das Potenzial dazu haben, uns zu betrüben und wütend zu machen, sollten wir unseren zerstörerischen Emotionen niemals nachgeben. Denn unsere Angewohnheit, ständig in Ärger zurückzufallen, hat für die vielen Konflikte, Streitigkeiten und Kriege gesorgt, welche unsere heutige Welt verschlingen. Anstatt unbedacht immer Ärger zu kultivieren, sollten wir uns das Gleichnis von der zweihändigen Säge ins Gedächtnis rufen.

Wenn wir uns dahingehend trainieren können, unseren Geist klar zu halten und mitfühlend anderen gegenüber zu sein, werden wir uns schrittweise unserer inneren Weisheit nähern und immer häufiger wissen, wie wir anderen in allen möglichen Situationen bestmöglich helfen können. Wir sollten ebenfalls nicht vergessen, dass es stets einfacher ist, einen ruhigen und klaren Geist zu bewahren, wenn wir emotional nicht betroffen sind und für uns nichts auf dem Spiel steht. Wenn uns das in kleinen, alltäglichen Situationen gelingt, sehen wir auch, dass es tatsächlich funktioniert. Auf diese Weise gewinnen wir mehr Selbstvertrauen und können diese Lehren in anspruchsvolleren Situationen zur Anwendung bringen. Wie es bei vielen anderen Dingen so ist, braucht es auch hier viel Zeit und Geduld. Aber mit der Zeit wird sich unser Geist immer mehr mit Mitgefühl und innerer Ruhe füllen.

# Rache und Vergeltung



In den Sutren lesen wir, wie eines Tages ein Konflikt zwischen zwei Mönchen ausbrach. Anfangs ging es nur um einen relativ kleinen Vorfall, welcher die Feindseligkeiten ausbrechen ließ, führte aber schrittweise zu einer Teilung der Mönche in zwei Gruppen. Eine dritte, kleinere Gruppe an Mönchen betrachtete den Konflikt, ohne dabei Partei zu ergreifen. Die Mitglieder der beiden Hauptgruppen waren überzeugt davon, dass sie recht hatten und die anderen falsch lagen. Als sich die Situation immer mehr verschlimmerte, fingen beide Gruppen sogar damit an, getrennt zu praktizieren.

Die unparteiischen Mönche betrachteten die Situation mit immer mehr Sorge und gingen schließlich zu Buddha, um ihm zu erzählen, was vorgefallen war. Buddha sprach zu beiden Gruppen und hielt sie an, wieder mit einer harmonischen und gemeinsamen Praxis zu beginnen, nicht zu sehr an den eigenen Sichtweisen angehaftet zu sein und Verständnis für die jeweils andere Gruppe aufzubringen. Aber die Situation verschlechterte sich dennoch zunehmend.

Buddha wurde erneut gebeten, die beiden im Konflikt stehenden Mönchgruppen zu versöhnen. Er begab sich erneut in das Kloster und sprach ein zweites Mal über die Notwendigkeit von Frieden und Einigkeit innerhalb der buddhistischen Gemeinde.

Einer der Mönche stand daraufhin auf und bat Buddha, sich wieder seiner eigenen Meditation zu widmen, denn sie würden den Konflikt selbst untereinander lösen. Ein weiteres Mal hielt Buddha die Mönche dazu an, sich zu versöhnen und in einen harmonischen Zustand zurückzukehren. Derselbe Mönch wiederholte seine Worte und lehnte somit die Hilfe Buddhas ab.

Buddha erzählte den Mönchen dann von einer Reihe an Ereignissen, welche sich vor langer Zeit abgespielt hatten. König Brahmadata herrschte einst über ein großes Königreich und befehligte ein mächtiges Heer. König Dighiti, welcher ein kleineres Königreich besaß, hörte davon, dass Brahmadata sein Königreich überfallen würde. In dem Wissen, dass er es nie mit der Armee von Brahmadata aufnehmen können würde und viele seiner Soldaten ihre Leben in einer sinnlosen Schlacht geben würden, hielt er es für das beste, wenn er und seine Königin flüchten würden. Also suchten sie Zuflucht in einer anderen Stadt. Kurze Zeit später wurde Prinz Dighavu geboren. Als er älter wurde, begann König Dighiti, darum zu fürchten, was geschehen würde, wenn sie alle von König Brahmadata entdeckt würden. Er schickte seinen Sohn deshalb fort, um woanders zu leben.

Eines Tages wurden der König und seine Königin entdeckt, gefangen genommen und sollten hingerichtet werden. Zufällig war auch Prinz Dighavu zu dieser Zeit auf dem Weg zu seinen Eltern, die er schon lange nicht mehr gesehen hatte. Er war kurz davor, zu seinen Eltern zu eilen, um die Gefangennahme zu verhindern, als sein Vater ihm zurief: „Halt, mein liebster Dighavu, sei nicht weitsichtig. Sei nicht kurzfristig. Denn Rache

kann nicht durch Rache gestillt werden. Rache wird nur durch Vergebung gestillt.“<sup>4</sup> Der König wiederholte seine warnenden Worte zwei weitere Male und fügte hinzu, dass er noch bei Sinnen sei und all jene seine Worte verstehen würden, die aus ihrem Herzen heraus lebten.

Keiner der Dorfbewohner wusste, wer Dighavu war oder worüber der König sprach. Den Worten seines Vaters lauschend, gelang es Dighavu, sich zu zurückzuhalten. Er schaute dabei zu, wie seine Eltern hingerichtet wurden. In jener Nacht kaufte er Wein und gab ihn den Wachen, die schon bald betrunken waren. Er häufte dann einen Scheiterhaufen an, legte die Überreste seiner Eltern darauf und verbrannte sie. Nachdem er seinen Eltern die letzte Ehre erwiesen hatte, begab er sich in den Wald und trauerte um den Verlust seiner Eltern.

Nach einer Weile kam Dighavu aus seinem Versteck und bekam eine Anstellung im Elefantenstall in der Nähe des Palastes. Eines Tages, als König Brahmadata hörte, wie Dighavu singend auf seiner Laute spielte, war er von dem Klang so berührt, dass er Dighavu fortan für sich im Palast arbeiten ließ. Indem er dem König treu diente und ihn zufriedenstellte, gewann er mehr und mehr das Vertrauen des Königs.

Eines Tages, als König Brahmadata auf die Jagd ging, fuhr Dighavu den königlichen Streitwagen absichtlich vom Rest der Jagdgruppe weg. Nur wenig später sagte der König, dass er ein kurzes Schläfchen wünschte, und schon bald schlief er mit dem Kopf auf Dighavus Schoß ein. Nun war der Moment für

---

<sup>4</sup> Ibid.

Dighavus Rache gekommen. Er zog sein Schwert, aber plötzlich erinnerte er sich an die Worte seines Vaters und steckte es wieder weg. Ein zweites Mal zog er die Klinge und erneut steckte er sie ein.

Als Dighavu ein drittes Mal sein Schwert zog, berührten die einfachen und sanften Worte seines Vaters Dighavus Herz, welches voller Hass und Rachsucht war. Sein Herz verstand den wahren Sinn dieser Worte und ihre Bedeutung. Auf die Worte seines Vaters hörend, erwachte Dighavu schließlich und sein Herz füllte sich mit Mitgefühl und Weisheit. Es war ihm so möglich, nicht nur die Klinge abzulegen, sondern ebenfalls seine Rachsucht loszulassen.

Der König wachte plötzlich in großer Panik auf. Er erzählte Dighavu, dass er geträumt habe, wie er vom Prinzen beinahe getötet worden wäre! Instinktiv zog Dighavu erneut sein Schwert und verkündete, dass er Prinz Dighavu sei. Der König flehte ihn ohne zu zögern an, ihn zu verschonen. Und mit seiner Weisheit und seinem Mitgefühl, konnte Dighavu seinen Hass, seine Rachsucht und sein Schwert niederlegen. Er bat dann im Gegenzug um die Vergebung des Königs. Der König und Dighavu ließen einander am Leben und beide schworen, sich gegenseitig nicht zu schaden. Daraufhin kehrten sie in den Palast zurück.

Im Palast angekommen, fragte der König seine Staatssekretäre, wie sie reagieren würden, wenn sie Prinz Dighavu anträfen. Nachdem er ihre brutalen Beschreibungen all jener Dinge hörte, die sie Dighavu antun würden, erzählte ihnen der König, was

zuvor vorgefallen war. Er wandte sich dann Dighavu zu und fragte ihn nach der Bedeutung von den letzten Worten seines Vaters.

Dighavu erklärte, dass nicht weitsichtig zu sein bedeutet, dass man sich nicht am Wunsch nach Rache festhalten sollte. Nicht kurzsichtig zu sein bedeutet, dass man nicht leichtsinnig die Freundschaft mit anderen brechen sollte. Hinzu kommt die Tatsache, dass Rache nicht durch Rache gestillt werden kann. Die Erkenntnis, dass Rache nur durch Vergebung gestillt werden kann, ließ Dighavu erkennen, dass die Ermordung des Königs durch seine Hand nur zu noch mehr Tod und Rachsucht führen würde. Dighavus und Brahmadas Untergebene würden sich immer weiter gegenseitig bekämpfen. Das ist der Grund, weshalb Rache nie durch noch mehr Rache gestillt werden kann. Indem sie sich gegenseitig verschonten, beendeten beide den Kreislauf der Rache, weil sie beide ihre Rachsucht losließen.

Die Worte von Dighavus Vater, nicht weitsichtig zu sein, bedeuten, dass wir uns nicht an dem Wunsch nach Rache und Vergeltung festhalten sollten. Wir haben zuvor gesehen, wie Buddha die Mönche mehrmals dazu anhielt, sich wie folgt zu trainieren: „Unser Geist bleibt unbeeinflusst und wir äußern keine schlechten Worte. Wir sind anderen gegenüber mitfühlend, mit einem wohlwollenen Geist und ohne inneren Hass. Wir begegnen anderen mit einem Bewusstsein des Wohlwollens und weiten dieses Bewusstsein auf die gesamte Welt aus – ergiebig, weitreichend, unermesslich, frei von

Feindseligkeit und Böswilligkeit.“<sup>5</sup> Wenn wir unserem Ärger nachgeben, verliert unser Geist seinen natürlichen, klaren und ruhigen Zustand. Wenn wir an unserem Wunsch nach Rache anhaften, beherbergen wir schlechte Worte sowie einen Geist voller Hass und Bitterkeit. In einem solchen Geist gibt es keinen Raum für Mitgefühl oder Wohlwollen.

Wenn jemand das Recht dazu hatte, Hass und Angst zu empfinden, dann war es sicherlich König Dighiti. Als er jedoch mit einer wahrlich furchterregenden Situation konfrontiert wurde, galt sein Hauptgedanke seinem Sohn und wie er ihn beschützen könnte. Er rief nicht nach seinem Sohn und verlangte, dass er ihn und seine Königin rette oder dass Dighavu die Flucht ergreift, um sein Leben zu schützen. Stattdessen sprach er zum Herzen seines Sohnes und bat ihn, sich nicht zu offenbaren. Er warnte Dighavu davor, nicht an seinem Hass festzuhalten, nicht leichtsinnig Freundschaften zu brechen und rachsüchtig zu sein. Der König war in diesem Moment geistig so gegenwärtig, dass er genau wusste, welche Worte das Herz seines Sohnes berühren würden, selbst wenn er seinen Sohn schon lange nicht mehr gesehen hatte.

Man stelle sich vor, was für eine Selbstbeherrschung nötig ist, um in einer solchen Situation anstatt aus Ärger und Angst weise aus Liebe und Mitgefühl zu sprechen. Man stelle sich vor, wie fokussiert sein Geist im Angesicht der drohenden Gefahr gewesen sein muss. Man stelle sich die Erhabenheit vor, die es brauchte, um einen ruhigen Geist zu bewahren. Wie viele von

---

<sup>5</sup> Ibid.



uns haben in der heutigen Welt auch nur einen Bruchteil einer solchen Erhabenheit? Und wie oft kommt es vor, dass wir erhaben handeln? Wie erhaben sind wir in der Art und Weise, wie wir uns geben und verhalten?

Stellen wir uns vor unserem geistigen Auge das Erscheinungsbild Buddhas vor – ein wahrlich erwachtes Wesen. An welche charakterlichen Eigenschaften erinnert uns dieses Bild? An Zurückhaltung und Erhabenheit, Geduld und Mitgefühl, Zufriedenheit und Gelassenheit. Diese Eigenschaften müssen wir auch in uns selbst entdecken, wenn wir wie Buddha erwachen wollen.

Aber wir sind in unserer heutigen Welt so sehr hin und her gerissen. Wir haben so viel zu tun und eilen von einer Verpflichtung zur nächsten. Wenn wir so viel zu tun haben, müssen wir wirklich wichtige Menschen sein! Es ist so einfach, den modernen Konzepten von Erfolg und Glück zu verfallen. Auf diese Weise sind wir stark von unseren inneren Tugenden abgewichen. Wir üben uns wenig in Zurückhaltung und zeigen wenig Erhabenheit. Und was noch viel schlimmer ist: Wir verursachen damit großen Schaden an unseren Kindern. Wir führen sie somit auf einen Weg, der sie nur weiter von ihrer innewohnenden Güte und ihren Tugenden abbringt.

Anstatt unsere negativen Angewohnheiten der Maßlosigkeit und der sofortigen Befriedigung von Verlangen an unsere Kinder weiterzugeben, sollten wir ihnen zeigen, worauf es im Leben wirklich ankommt – nämlich wahrlich glückliche und mitfühlende Menschen zu sein. Denn Menschen, die wahrlich

glücklich und mitfühlend sind, haben in ihrem Herzen keinen Platz für Süchte und Verlangen, oder gar Hass. Im Geiste solcher Menschen ist kein Platz für rachsüchtige Gedanken und sie verdienen sich somit auf natürliche Weise den Respekt und das Vertrauen ihrer Mitmenschen. Sie gehen mit dem Leben gelassen um und wenn einmal etwas Schreckliches passiert, werden sie nicht von Angst und Sorge überwältigt. Sie sind in der Lage, ihre Angst zu kontrollieren und sie in Liebe umzuwandeln. Denn sie wissen, dass es zwecklos ist, sich anders zu verhalten und dass sie an ihren Geliebten weitaus mehr Schaden anrichten können, als es der Lauf des Lebens jemals könnte.

Glückliche und fürsorgliche Menschen sind in der Lage, nicht nur daran zu denken, wonach sie selbst verlangen, sondern sie erkennen auch das Verlangen und die Nöte anderer. Indem sie dem Verlangen ihrer Mitmenschen Priorität über ihr eigenes Verlangen geben, können sie aus Zurückhaltung und Erhabenheit heraus handeln. Sie sind so in der Lage, anderen mit Weisheit zu geben, was ihnen wahrlich im Leben weiterhilft.

In der Geschichte von Dighavu gab ihm sein Vater als König zwei wundervolle Geschenke: Erkenntnis und das Leben selbst. Durch seine Worte und Handlungen der Erhabenheit und Zurückhaltung übergab er seinem Sohn eine kraftvolle Botschaft, die es Dighavu am Ende ermöglichte, von seiner Rachsucht abzulassen. Der König lehrte Dighavu, dass man an dem eigenen Ärger und der eigenen Bitterkeit nicht festhalten und sie stattdessen loslassen sollte.

Zum Glück werden die meisten von uns nicht mit solchen schrecklichen Erlebnissen konfrontiert. Ja, wir sind in Streitigkeiten mit Familienmitgliedern und Freunden verwickelt. Und wir müssen uns oft mit Menschen abgeben, die wir nicht mögen. Aber so unangenehm diese Geschehnisse auch sind, so sind sie sicherlich nicht lebensbedrohlich. Aber wie viele von uns reagieren in diesen Situationen deshalb ruhig und handeln aus tiefer Weisheit heraus? Wie viele von uns würden sich stattdessen beschweren und dem eigenen Gemecker lauschen? Wie oft ist es schon vorgekommen, dass unser Geist aus seinem klaren und ruhigen Gleichgewicht gebracht wurde? Wie oft kommt es vor, dass wir schlechte Worte verwenden, welche harsch und falsch sind? Wie oft halten wir privat an unserem Ärger fest und nähren ihn weiter mit unseren Gedanken?

Wie Dighavus Vater schon sagte: Halte dich nicht an deiner Rachsucht fest. Wir haben die Wahl, ob wir uns an unserem Hass und unserer Bitterkeit festhalten und dadurch Frieden und Glück ablehnen – was zu Konsequenzen führt, die wir täglich in den Nachrichten verfolgen können. Oder wir können die Entscheidung fällen, das Ausmaß unseres Mitgefühls auszuweiten und nach dem Ende allen Leidens für alle Wesen zu streben. Wir können uns dazu entscheiden, Frieden in uns selbst zu kultivieren und dadurch gleichzeitig unseren Mitmenschen Frieden zu bringen.

Als nächstes erzählte der König in Buddhas Geschichte, dass Dighavu nicht kurzfristig sein und leichtsinnig Freundschaften brechen solle. Der kurz vor der Hinrichtung stehende König wollte, dass sein Sohn den Wert von Freundschaft und

Vertrauen versteht. Um uns mit anderen anzufreunden, müssen wir auch Vertrauen in andere Menschen haben und selbst vertrauenswürdig sein. Als König Brahmadata erkannte, dass Dighavu kurz davorstand, ihn niederzustrecken, kniete er sich nieder und bat Dighavu darum, sein Leben zu verschonen. Man könnte sagen, dass dies im Angesicht seines drohenden Todes kein Akt des Vertrauens, sondern vielmehr eine Handlung aus Angst und Verzweiflung war.

Aber Dighavu erinnerte sich an die Worte seines Vaters, nicht leichtsinnig Freundschaften zu brechen. Als er sich plötzlich der wahren Bedeutung dieser Worte gewahr wurde, steckte Dighavu sein Schwert wieder ein und bat dann den König um Vergebung. Das war ein Akt großen Vertrauens auf seiner Seite. Er stärkte sein Vertrauen noch weiter, indem er in den Königspalast zurückkehrte und sich dadurch einer noch größeren Lebensgefahr aussetzte. Aber diesmal zeigte der König sein Vertrauen, indem er den Staatssekretären von den Geschehnissen erzählte und das eroberte Königreich an Dighavu zurückgab. Um die Verbundenheit zwischen beiden weiter zu stärken, gab er Dighavu sogar seine eigene Tochter als Frau.

In unserem Vertrauen müssen wir aufrichtig sein. Es war die Aufrichtigkeit des Prinzen, die den König so sehr bewegte. Es kommt nur allzu oft vor, dass wir zögerlich und zweifelnd handeln. Dieser Zweifel hält uns womöglich davon ab, das Richtige zu tun. Die Motive für unsere Handlungen mögen ebenfalls selbstsüchtig sein, aber Dighavus waren es nicht. Er wollte die Worte seines Vaters ehren und weder Hass noch

Bitterkeit in seinem Herzen tragen. Sein Wunsch danach war so stark, dass er sogar dafür sein eigenes Leben zu geben bereit war, nur um seinen Hass und seine Rachsucht loszulassen. Ihm fiel das sicherlich nicht leicht. Er hatte mit sich zu kämpfen und zog sein Schwert dreimal, um den schlafenden König zu töten. Aber in seinem Herzen erkannte er die Wahrheit in den Worten seines Vaters und war schlussendlich in der Lage, sein Verlangen nach Rache loszulassen.

Es kommt so oft vor, dass wir aus Eigeninteresse heraus handeln und dabei nicht in der Lage sind, unseren Stolz loszulassen, geschweige denn unser eigenes Leben zu geben. Im Kampf mit unserem Gewissen haben wir auch Zweifel und zögern, genau wie Dighavu. Immer wieder kommen in uns Gedanken auf, dass wir recht haben und nur wir wissen, was uns glücklich macht und wie wir dieses Glück erreichen können. Anders als Dighavu scheitern wir immer wieder daran, in wirklich wichtigen Situationen nach unserem Sinn für das Rechte zu handeln. Wir tun das jedoch nicht, weil wir schlechte Menschen sind. Wir tun dies, weil wir unachtsam sind und weil wir der Angewohnheit verfallen sind, ständig Entschuldigungen für unser unrechtes Verhalten zu finden. Wir erzählen uns selbst, dass wir unseren aktuellen Gefühlszustand verdient haben. Zögerlichkeit und Zweifel halten uns also womöglich von rechtem Verhalten ab. Und selbst wenn wir das Richtige tun, tragen wir immer noch Zweifel in uns. Als wäre das noch nicht genug, so ist unser Zögern für die Menschen um uns herum klar sichtbar.

Aber wenn wir vollkommen unsere negativen und selbstsüchtigen Neigungen überwinden und stattdessen aus ganzem Herzen das Richtige tun, so wird auch unsere Aufrichtigkeit durchscheinen. Wenn wir gänzlich aufrichtig sind, werden wir auch andere im Herzen berühren. Wenn wir anderen mit einer solchen Aufrichtigkeit vertrauen, dass sie sie förmlich spüren können, dann werden wir auch als vertrauenswürdig und ehrwürdig angesehen.

Die letzten Worte von Dighavus Vater waren, dass Rache niemals durch noch mehr Rache gestillt werden kann, sondern nur durch die Abwesenheit von Rache verschwindet. Das Verlangen nach Rache mindert niemals den Hass, sondern lässt ihn nur weiter anwachsen. Dighavu erklärte, dass wenn er seiner Rachsucht durch das Töten des Königs nachgegeben hätte, dann hätten die Anhänger des Königs auch danach getrachtet, an Dighavu Rache zu nehmen. Und seine eigenen Anhänger hätten dann zurückgeschlagen, indem sie die Anhänger des Königs töteten. Und so würde der Kreislauf des Tötens immer weiter vorangetrieben. Wenn jedoch der Prinz und der König einander gegenseitig verschonten, dann würde der Kreislauf damit sofort ein Ende nehmen. Und als das geschah, starb der Hass sofort an Ort und Stelle aus.

Hass ist ein Feuer, das ungehemmt alles verschlingt, womit es in Berührung kommt. Und weiter Öl ins Feuer zu gießen, sorgt nur dafür, dass es noch größer wird. Es kann nur gelöscht werden, wenn es nicht weiter befeuert wird und langsam ausbrennen kann. Wenn wir das Feuer des Ärgers und des Hasses mit Gedanken der Selbstrechtfertigung und

Selbstsucht, Bitterkeit und Feindseligkeit nähren, werden wir unseren Ärger niemals loslassen können. Stattdessen wird es uns allmählich verschlingen und alles um uns herum zerstören, denn all jene, die von Feuer umgeben sind, verbrennen sich letztlich auch daran.

Dighavus Vater schaffte es mithilfe von Liebe und Sorge um seinen Sohn, jeglichen Ärger und jeglichen Hass zu überwinden, welchen er womöglich für König Brahmadata und seine Soldaten empfand. Und auch Dighavu war in der Lage, seinen Hass für den Eroberer loszulassen, der für den Tod seiner Eltern verantwortlich war. Wir jedoch haben große Schwierigkeiten, unseren Ärger für all jene loszulassen, die uns von den Dingen abhalten, nach denen wir verlangen, uns das Leben schwer machen oder uns einfach ein Dorn im Auge sind. Wir halten uns an dem Fehlverhalten anderer fest und träumen davon, ihnen zu zeigen, mit wie viel Klugheit wir zurückgeschlagen haben.

„Mein liebster Dighavu, sei nicht weitsichtig. Sei nicht kurzsichtig. Denn Rache wird niemals durch noch mehr Rache gestillt. Rache kann nur durch die Abwesenheit von Rache verschwinden.“ Sehne dich nicht nach Rache. Sei vertrauenswürdig und breche nicht leichtsinnig Freundschaften. Beende den Hass und finde Frieden durch das Loslassen von Schmerz und Bitterkeit.

Diese wenigen Worte aus dem Munde von Dighavus Vaters, trotz ihrer Einfachheit und Sanftheit, berührten sein Herz, welches von Trauer und Hass überwältigt war. Das führte dazu, dass es von seinem Verlangen nach Rache ablassen konnte

und zu einem Ort des Mitgefühls und der Weisheit wurde. Es war diese Weisheit und dieses Mitgefühl, welches Dighavu zu seinem Erwachen führte.

Wie Buddha damals sagte, sollten wir unseren Geist dahingehend trainieren, sowohl von angenehmen als auch negativen Umständen unbeeinflusst zu sein und unsere Sprache stets rein und wohlwollend zu halten. Unser Geist sollte frei von Hass sein, wenn wir das Universum mit unserem ergiebigen, uneingeschränkten und endlosen Wohlwollen umarmen.

## **Die Gifte der Gier, des Ärgers und der Unwissenheit**



Eines Tages, als sich Buddha im Jetavana-Kloster aufhielt, fragte er zwei Mönche, wie sie die drei Gifte der Gier, des Ärgers und der Unwissenheit anderen Mönchen gegenüber erklären und beschreiben würden, die anderen Lehren folgten. Die Mönche antworteten, dass sie diese drei Gifte so beschreiben wollten, wie Buddha es selbst getan hätte, und baten ihn deshalb um eine Erklärung. Sie baten ihn darum, ihnen beizubringen, wie man diese negativen Geisteszustände am besten erklären könne. Buddha antwortete, dass Gier durch



falsches Nachdenken über angenehme Objekte und Situationen entsteht. Sobald Gier daraus entstanden ist, sorgen falsche Gedankenmuster dafür, dass diese Gier noch weiter verstärkt wird.

Durch unsere persönlichen Erfahrungen können wir verstehen, was Buddha damit gemeint hat. Wenn wir ein Objekt entdecken oder anderen dabei zusehen, wie sie eine Aktivität genießen, die auch wir als angenehm empfinden, dann wollen wir besagtes Objekt ebenfalls besitzen oder eine ähnlich angenehme Erfahrung machen. Wir wollen dann ein neueres Modell von etwas besitzen, das sich längst in unserem Besitz befindet. Wir wollen denselben Urlaubsort aufsuchen, zu dem auch unser Arbeitskollege gefahren ist. Wir wollen auch in denselben Genuss davon kommen, weil wir es aus unserer Sicht verdient haben oder weil wir uns nach einer Enttäuschung dadurch aufmuntern wollen.

Und auf diese Weise geht der Kreislauf des Verlangens immer weiter. Wir verlangen nach Dingen und Erfahrungen. Aber wie Buddha einst erklärte, führen uns Gier und Verlangen auf einen Weg des Leidens, denn Verlangen führt zwangsläufig zu immer mehr Gier. Sie wächst wie eine Sucht immer weiter an. Je mehr wir besitzen und je mehr Erfahrungen wir machen, desto stärker wird auch unser Verlangen. Und dieses stetig wachsende Verlangen endet darin, dass unser Leben immer stressvoller für uns wird, weil unsere Gier nach Objekten und Erfahrungen weitaus größer ist als unsere Fähigkeit, diese Gier zu stillen. Und so versinken wir immer weiter im Teufelskreis des Leidens.

Warum geschieht das alles? Das alles passiert, weil wir von der falschen Annahme ausgehen, dass uns angenehme Dinge – egal ob in Form materieller Objekte oder angenehmer Erfahrungen – am Ende glücklich machen. Jedoch ist Glück ein Geisteszustand. Glück ist somit nichts, was materiellen Dingen oder Erfahrungen innewohnt. Ob uns etwas glücklich macht oder nicht, hängt davon ab, wie wir es betrachten. Wie Shakespeare bereits in *Hamlet* schrieb: „Es gibt nichts Gutes oder Schlechtes. Allein die Gedanken erwecken diesen Anschein.“ Das bedeutet, dass es unsere Gedanken sind, welche uns glücklich oder traurig machen. Wir können uns selbst einreden, dass wir immer mehr angenehme Objekte und Erfahrungen benötigen, um glücklich zu sein. Oder wir können versuchen zu verstehen, dass das Verlangen nach mehr und mehr unweigerlich auch zu mehr Leiden führt.

Als nächstes erklärte Buddha, dass Ärger aus falschen Gedanken über unangenehme Objekte oder Geschehnisse hervorgeht. Sobald aus einem solchen falschen Denken Ärger hervorgegangen ist, wächst er immer weiter an.

Erneut können wir durch unsere eigenen Erfahrungen erkennen, dass das stimmt. Wenn wir ein Objekt sehen oder eine Erfahrung machen, die wir als unangenehm empfinden, dann entstehen leicht Gefühle der Feindseligkeit, Bitterkeit und Ärger. Wir wollen dann, dass diese Erfahrung schnell vorbeigeht. Wir möchten, dass das unerwünschte Objekt verschwindet. Wir wünschen uns, dass die lästige Person vor uns schnell davonzieht. Wenn das nur geschehen würde, dann wären wir sicherlich glücklich.

Aber laut Buddha unterliegen wir durch solchen Gedanken einem großen Irrtum. Genauso wie die Gegenwart von Objekten und Erfahrungen uns nicht unbedingt glücklich macht, ist das auch bei ihrer Abwesenheit der Fall. Der Versuch, unser emotionales Verlangen zu stillen, wird uns nicht glücklich machen. In Wahrheit ist es so, dass unser Verlangen danach, unangenehme Dinge zu vermeiden, am Ende zu noch mehr Verlangen und Gier, mehr emotionalen Reaktion und mehr Unruhe führt – so werden wir nicht glücklich. Weil wir dies nicht realisieren, kaufen wir uns immer wieder Tickets für unsere emotionale Achterbahn des Verlangens, der Gier, der Enttäuschung und des Ärgers.

Was sollten wir tun, um nicht in negative Verhaltensmuster zurückzufallen? In einem vorigen Kapitel haben wir erfahren, dass Buddha die Mönche dazu anhielt, an dem Gedanken „Mein Geist bleibt unbeeinflusst und unerschütterlich“ festzuhalten. Das bedeutet mit anderen Worten, dass unser Geist so im Gleichgewicht und fokussiert bleibt. Wir sollten uns niemals an angenehme Empfindungen angehaftet fühlen oder umgekehrt all jenen Erfahrungen abgeneigt gegenüberstehen, die wir als unangenehm empfinden. Wenn uns das gelingt, sind wir zufrieden mit all den Dingen, die wir aktuell um uns herum haben und bewahren stets Ruhe, egal in welchen Umständen wir uns wiederfinden. Aus dieser Zufriedenheit und Ruhe heraus wissen wir stets, wie wir am weisesten handeln können. Unser Ärger wird dadurch auch mehr und mehr schrumpfen und letztendlich vollkommen verschwinden.

Buddha beendete seine Erklärung mit den Worten, dass Unwissenheit aus falschen Gedanken resultiert. Und solche falschen Gedanken sind es auch, die dafür sorgen, dass Unwissenheit weiter anwächst. Wenn man dieses Prinzip versteht, fällt es leichter, sowohl angenehme als auch unangenehme Geschehnisse besser einzuschätzen. Wenn man aus diesem Verständnis heraus handelt, dann sollte dabei weder Gier noch Ärger aufkommen. Und selbst wenn sie aufkommen sollten, wäre man in der Lage, sie zu überwinden. Wenn man mit einer rechten Sichtweise auf das Leben schaut, sollte Unwissenheit gar nicht erst auftreten. Aber sollte es trotzdem vorkommen, so könnte man die Unwissenheit stets überwinden.

An dieser Stelle sprach Buddha auch über falsche Gedanken. Falsche Gedanken sind unsere persönlichen Meinungen, welche wiederum durch externe Sinnesreize entstehen. Indem wir uns auf Sinnesreize verlassen, denken wir über unsere Erfahrungen nach und ziehen Schlussfolgerungen basierend auf all den Dingen, die wir gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt und gefühlt haben. Daraufhin bewerten wir manche Dinge als gut und andere als schlecht, manche als angenehm und andere als unangenehm. Mit anderen Worten, wir beginnen damit, die Welt in Kategorien aufzuteilen und sehen Dualität in allen Dingen.

Wir begehen dabei den grundlegenden Fehler, uns auf unsere Sinne zu verlassen. Wir bedenken dabei auch nicht, dass wir nur einen kleinen Bruchteil der gesamten Erfahrungen in diesem Universum erleben und dass die Wahrnehmung unserer Sinne subjektiv ist. Bedenken wir an dieser Stelle Buddhas Erzählung

von einer Gruppe an Männern, die von Geburt an blind waren und versuchten, die verschiedenen Körperteile eines Elefanten zu beschreiben. Jeder der Männer wurde zu einem anderen Körperteil des Elefanten geführt: Dem Kopf, einem Ohr, einem Stoßzahn, seinem Rüssel, seinem Bauch, einem Fuß, seinem Schwanz und seinem Schwanzbüschel. Die blinden Männer gaben nacheinander an, dass sich der Elefant wie ein Topf, ein Korb, ein Pflugschar, ein Pflug, ein Lagerhaus, eine Säule, ein Stößel und ein Pinsel anfühlte. Die Männer fingen daraufhin damit an, miteinander zu streiten und tauschten darüber sogar den ein oder anderen Faustschlag aus.

Diese nachvollziehbaren, aber eingeschränkten Antworten der Männer waren das Resultat daraus, dass sie jeweils nur einen Teil der Wahrheit kannten und ihnen ein Blick auf das Gesamtbild verwehrt blieb. Und traurigerweise erleben wir heutzutage ähnlich wie die blinden Männer damals auch nur einen Teil der gesamten Wahrheit. Wir haften ebenfalls zu stark an unseren Sichtweisen an und sind davon überzeugt, dass wir über alle Fakten Bescheid wissen. Und in dem Glauben, dass wir angesichts der uns bekannten Fakten die richtige Schlussfolgerung gezogen haben, lehnen wir leicht die Sichtweisen anderer ab. Aus diesem Grund entsteht Unwissenheit aus falschen Gedanken. Und unsere Unwissenheit manifestiert sich in unserer Anhaftung an unsere falschen Gedanken, welche wiederum unweigerlich unsere Unwissenheit weiter anwachsen lassen.

Eines Tages fragte ein Mönch, der einer anderen spirituellen Lehre folgte, den ehrwürdigen Ananda, was mit all jenen

geschieht, die sich den drei Giften des Geistes hingeben. Ananda antwortete, dass all jene, die sich diesen Giften hingeben, selbst zu Opfern dieser drei Gifte werden. Daraus folgt, dass sie nicht nur sich selbst, sondern auch anderen Schaden und für die schmerzhaften Konsequenzen ihrer Handlungen selbst verantwortlich sind. Da Gier dem Betroffenen dazu bringt, unreine Gedanken in sich zu tragen und sich falsch zu verhalten, bleiben all jenen diese schmerzhaften Konsequenzen erspart, die sich von ihrer Gier befreien können.

Wenn unser Geist unrein ist, entstehen unsere Gedanken aus Gier, Ärger und Unwissenheit. Sie entstehen jedoch auch aus Arroganz heraus, also unserem Glauben, dass wir anderen überlegen sind. Aber bereits Buddha verkündete, dass wir alle dieselbe wahre Natur in uns tragen. Obwohl unser vergangenes Karma dafür verantwortlich ist, dass wir alle ein unterschiedliches Leben führen und einige Leben besser als andere erscheinen, so sind sie dennoch bloß ein kleiner Ausschnitt im Vergleich mit unseren vergangenen Leben. In diesem Leben kann es uns passieren, dass wir klüger oder privilegierter als andere sind. Aber diese Rollen könnten schon im nächsten Leben vertauscht sein. Plötzlich sind uns diejenigen überlegen, welche wir vorher als uns unterlegen wahrgenommen haben. Unsere Arroganz wird also später auf uns zurückkommen und ihren Preis einfordern. Wie das Sprichwort so schön sagt: „Hochmut kommt vor dem Fall.“

Es ist ebenfalls möglich, dass unsere Gedanken aus Zweifel heraus entstehen. Zum Beispiel können wir daran zweifeln,

dass wir dieselbe wahre Natur wie Buddha in uns tragen, oder daran, dass wir wie Buddha spirituell erwachen können. Wir mögen daran zweifeln, dass die Kausalitätsgesetze ununterbrochen in und um uns herum in Aktion sind und die Gesamtheit von Raum und Zeit beeinflussen. Wir mögen daran zweifeln, dass der Geist Buddhas sowie der Geist aller Wesen alles durchdringt und dass wir alle letztlich eine Einheit bilden. Und zuletzt können unsere Gedanken aus Täuschung heraus entstehen, unser Glaube an falsche Ideen und Konzepte.

Aufgrund all dieser Gier, des Ärgers, der Unwissenheit, Arroganz, Täuschung und aufgrund dieses Zweifels ist unser Geist mit wirren und beurteilenden Gedanken gefüllt. Wir bleiben in Gedanken des Mögens oder Ablehnens, des Guten und Schlechten sowie Gedanken an angenehme und unangenehme Situationen hängen. So ist unser Geist nicht länger ruhig – nicht mehr rein – und wird ständig von äußeren Einflüssen aus dem Gleichgewicht gebracht.

In einem solchen erregten emotionalen Zustand gelingt es uns nur teilweise, aus guten Absichten heraus zu handeln. Aber selbst wenn wir mit guten Absichten handeln, so läuft dennoch oft etwas schief, weil unsere Gedankengänge von Anfang an fehlerhaft waren. Und auf diese Weise endet es oft damit, dass wir anderen und uns selbst schaden. Indem wir Gutes mit Falschem verwechseln und umgekehrt, treffen wir falsche Entscheidungen und müssen die negativen Konsequenzen dieser erleiden. Nicht, weil jemand so darüber entscheidet, sondern weil das Gesetz der Kausalität – von Ursache und Wirkung – ein universelles und natürliches Gesetz ist. Unsere

guten Absichten mögen die Konsequenzen womöglich etwas abmildern, aber wir werden trotzdem mit dem konfrontiert, was wir durch unsere unreinen Handlungen hervorgebracht haben.

Wenn wir unsere Gier, unseren Ärger und unsere Unwissenheit überwunden haben, handeln wir nicht länger auf eine solche Weise, weil wir nicht länger getäuscht werden. Wir verwechseln so nicht länger Gutes mit Falschem und unser Geist bleibt ruhig und klar.

Indem wir von unseren Anhaftungen, unserer Arroganz und unserer Selbstsucht ablassen, werden wir nicht mehr von urteilenden Standpunkten aus handeln, welche aus falschen Schlussfolgerungen über unsere subjektiven Sinne resultierten. Stattdessen wird es uns möglich, aus unserer inneren Weisheit heraus zu handeln.

Ananda erklärte den Mönchen weiterhin, dass all jene, die ihrer Gier nachgeben, nicht verstanden haben, was es bedeutet, Wohltaten für das Selbst, für Andere und für den Rest des Universums zu vollbringen.

Erneut können wir aus eigener Erfahrung erkennen, dass unser Verlangen nach etwas häufig von selbstsüchtiger Natur ist. Wir verlangen nach etwas entweder für uns selbst oder für unsere Nahestehenden. Und die Genugtuung, welche durch das Stillen des Verlangens entsteht, ist oft nur von kurzer Dauer und bringt uns somit nur kurzweiliges Glück.

Der einzige Weg zu wahren Glück ist es, zu erwachen. Mit anderen Worten, wir müssen den Kreislauf der Wiedergeburt



verlassen können somit immerwährende Freiheit und wahres Glück erreichen. Solange wir uns nicht vom Kreislauf der Wiedergeburt befreien, werden wir nie vollkommen frei sein. Solange wir im Kreislauf der Wiedergeburt gefangen sind, werden wir weiterhin durch Gier und Unwissenheit gefesselt sein und niemals wahre Freiheit und wahres Glück finden.

Indem wir anderen wohltun, gehen wir über selbstsüchtige Gedanken hinaus und kümmern uns mehr um andere. Das ist auch der Punkt, an dem uns klar wird, dass alle Wesen – nicht nur wir selbst – danach streben, ihr Leiden aufzulösen und einen Zustand des Glücks zu erreichen. Sobald wir das erkannt haben, werden wir anderen dabei helfen wollen, dieses Ziel zu erreichen. Wir können am besten damit anfangen, indem wir all unseren Geliebten und Nahestehenden wünschen, dass sie einen Zustand des Glücks erreichen. Als nächsten Schritt wünschen wir all jenen dasselbe, die wir nicht persönlich kennen, und dann schrittweise auch all jenen, die wir nicht leiden können. Am Ende werden wir dadurch den Wunsch entwickeln, dass alle Wesen frei von Leid sind und absolutes Glück erreichen.

Wenn wir den Fokus unseres Wunsches nach Glück und Freiheit für uns selbst auch auf andere Wesen ausweiten, denken wir dadurch auch weniger nur an unser eigenes Glück. Anstatt alle Dinge mit einem Blick der Selbstsucht zu betrachten, wird es uns auf diese Weise möglich, fürsorgliche Gedanken für andere zu entwickeln. Wir werden dann damit aufhören, danach zu fragen, wie wir profitieren können, und fragen stattdessen, wie wir anderen helfen können.

Die Konzepte des Eigennutzes und der Hilfsbereitschaft tauchen bereits in einer frühen Stufe des Erwachens auf. Sobald wir mit unserem Verständnis eine höhere Stufe erreichen, werden wir feststellen, dass alle Wesen letztlich eins sind und keine Dualität zwischen uns und anderen Wesen gibt. Daraus folgt auch, dass wir auch uns selbst helfen, wenn wir anderen behilflich sind. Indem wir diese enge Verbundenheit aller Wesen miteinander erkennen, werden wir auch erkennen, dass wir uns nicht ständig um unseren eigenen Profit sorgen müssen. Denn wenn wir anderen helfen, dann helfen wir am Ende auch uns selbst. Es gibt also keinen Grund, uns ständig um uns selbst zu sorgen.

Je mehr wir mit ganzem Herzen danach streben, allen Wesen gegenüber wohltuend zu sein, desto mehr Güte werden wir dabei erzeugen. Und diese Güte wird wiederum gute Bedingungen schaffen, welche es uns ermöglichen, anderen noch mehr zu helfen.

Zuletzt warnte Ananda die Mönche davor, dass Gier verblendet, Weisheit blockiert, Unwissenheit erhöht und auf diese Weise ein Erwachen erschwert.

Es ist unser Verlangen und unsere Gier, welche unser Leiden verursachen – denn Gier verblendet unsere Wahrnehmung der Realität und stört unseren klaren Geist. Indem wir unseren klaren und ruhigen Geisteszustand verlassen, werden wir vom Strudel des Verlangens und der Gier nach Besitztümern mitgerissen und verlangen dadurch nach immer mehr und mehr. Je erregter wir werden, desto weniger können wir uns

konzentrieren und desto mehr vergraben wir unsere innere Weisheit immer tiefer in uns. Und weil wir dann keinen Zugriff mehr auf unsere Weisheit haben, fallen wir Unwissenheit und Täuschung zum Opfer. Wir werden von ihnen beeinflusst und unsere Sorgen wachsen dadurch nur weiter an.

Aber all dies muss nicht passieren. Wir können uns von Gier, Ärger und Unwissenheit befreien, indem wir uns ethisch disziplinieren. Durch ethisches Verhalten bleibt unser Geist ruhiger und erreicht leichter einen Zustand meditativer Konzentration. Da diese Art der Konzentration es uns ermöglicht, mehr Kontrolle über unsere Gedanken und Emotionen zu erlangen, berühren wir dadurch auch gleichzeitig unsere innere Weisheit. Und sobald wir damit beginnen, aus dieser inneren Weisheit heraus zu handeln, werden wir uns schrittweise von unserer Gier befreien, unseren Ärger überwinden und unsere Unwissenheit ausmerzen. Unser Geist bleibt dann in allen Situationen klar und ruhig und auf diese Weise gelingt es uns, all das Leiden hinter uns zu lassen und einen Zustand wahrer Freiheit und wahren Glücks zu erreichen.

# Wohlwollen, Mitgefühl und Gleichmut



Als sich Buddha eines Tages in Kalama aufhielt, sprach er zu den Menschen über die drei Gifte - der Gier, des Ärgers und der Unwissenheit. Ein Schüler Buddhas, der frei von den drei Giften ist, wird die gesamte Welt „mit einem Bewusstsein des Wohlwollens [erfüllen]: ausgiebig, weitreichend, unermesslich, frei von Feindseligkeit und frei von Böswilligkeit.“<sup>6</sup>

Ein solcher Schüler durchdringt auch die sechs Richtungen des Nordens, Südens, Ostens, Westens sowie oben als auch unten – tatsächlich das gesamte Universum und all seine Teile – mit einem Bewusstsein des *Mitgeföhls* und des *Gleichmuts*, von denen beide ebenfalls „ausgiebig, weitreichend, unermesslich, frei von Feindseligkeit und frei von Böswilligkeit [sind].“<sup>7</sup>

Als erstes sprach Buddha von Wohlwollen oder auch liebender Güte, welche sich beide durch fürsorgliche Anteilnahme auszeichnen. Dahinter steht der Wunsch, dass es allen Wesen gut geht und sie sicher sind – kurz gesagt, dass sie glücklich sind. Mithilfe von Wohlwollen können wir reine Handlungen vollbringen, ohne dabei widrige Hintergedanken oder selbstsüchtige Beweggründe zu haben. So wird es uns leichtfallen, über unser persönliches Verlangen hinwegzusehen

---

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Ibid.

und ihre Gefühle und Gedanken besser zu verstehen: Ihr Verlangen, ihre Bedürfnisse und Bestrebungen. Wenn wir hingegen in Gedanken gefangen sind, die davon handeln, wonach wir uns selbst sehnen, dann denken wir nur darüber nach, was war und was sein könnte – aber nicht darüber, was im Moment ist. Wenn wir in Gedanken des Eigennutzes und des Egos gefangen sind, werden diese Gedanken auch nur von uns selbst handeln. Andere Mitmenschen und Wesen bleiben da außen vor. Wir müssen also von Gedanken ablassen, welche nur von uns selbst handeln. Stattdessen sollten wir den Horizont unseres Geistes erweitern und uns auf andere konzentrieren. Aber um das zu erreichen, benötigen wir einen Geist und ein Herz des Mitgefühls.

*Mitgefühl* ist die Absicht und Fähigkeit, Leiden zu verringern und es letztlich ganz aufzulösen. Wenn wir ein Bewusstsein des Mitgefühls entwickeln, dann streben wir danach, den Schmerz anderer Wesen zu lindern. Aber in unserem Wunsch zu helfen kommt es oft vor, dass wir emotional reagieren und uns von unseren Gefühlen überwältigen lassen. Manchmal passiert es, dass wir so sehr mit der Situation eines Anderen mitfühlen, dass wir am Ende selbst davon betroffen sind. Und somit sind aus einer leidenden Person zwei Leidende geworden!

Anstatt emotional zu reagieren, müssen wir lernen, unser Mitgefühl mit Weisheit zu mäßigen. Nur dann werden wir wissen, wie wir uns gegenseitig besser helfen können. Wir werden auch erkennen, dass die Umstände von Situationen, in denen sich andere befinden, ein Ergebnis ihres vergangenen Karmas sind. Es kann deshalb sein, dass es uns nahezu

unmöglich ist, die Situation des anderen angenehmer zu machen. Diese Erkenntnis bedeutet jedoch nicht, dass wir damit aufhören sollten, Anderen gegenüber Fürsorge zu zeigen oder ihre schwierigen Situationen darauf zurückzuführen, dass es ihre eigene Schuld ist. Stattdessen führt uns diese Erkenntnis zu dem Verständnis, dass unser Verlangen danach, ihr Leiden zu verringern, womöglich positive Auswirkungen in der Zukunft haben kann – und das auf eine Art und Weise, die wir im Moment nicht erahnen können.

Wir sollten also definitiv mitfühlende Menschen sein, aber nicht unbedingt sofortige Ergebnisse erwarten. Wir dürfen uns nicht von egoistischen Gedanken beeinflussen lassen und denken, dass wir das Problem lösen können. Ohne eine solche Erwartungshaltung werden wir weder enttäuscht noch betrübt sein, wenn unsere Versuche zu helfen fehlschlagen oder die Situation gar noch verschlimmern. Wir werden niemals wissen, wie wir anderen am besten helfen können, wenn wir daran scheitern, unser Mitgefühl mit Weisheit zu mäßigen. Mit anderen Worten, es kann passieren, dass die Person, der wir helfen wollen, nicht die nötigen Voraussetzungen dafür mitbringt, um uns das zu ermöglichen.

Wenn wir damit aufhören, uns auf sofortige Ergebnisse zu konzentrieren und unsere Konzentration stattdessen einfach nur darauf lenken, anderen zu helfen, wird unser Mitgefühl am Ende allen Wesen wohlzutun. Indem wir die Samen des Mitgefühls pflanzen und allen Wesen Glück und Freiheit von Leiden wünschen, können wir beruhigt davon ausgehen, dass wir anderen tatsächlich geholfen haben.

Wenn wir Mitgefühl jedoch nur für bestimmte Personen empfinden, dann ist unser Mitgefühl eingeschränkt und somit natürlich auch unsere Fähigkeit, zukünftiges Leiden zu verringern. Aber wenn wir uneingeschränktes Mitgefühl für alle Wesen empfinden, dann wird auch unser unermessliches Mitgefühl allen zuteil. Wenn wir das erreichen, durchdringen wir das gesamte Universum mit einem Bewusstsein des Gleichmutes.

Im Reinen Land des Westens von Amitabha Buddha gibt es unzählige Bodhisattvas – Wesen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, allen Wesen dabei zu helfen, ihr Leiden aufzulösen. Einer von ihnen, der oft links von Buddha stehend dargestellt wird, ist Avalokiteshvara oder auch Guanyin-Bodhisattva. Avalokiteshvara wird oft als „Bodhisattva des großen Mitgefühls“ oder „Sie, die die Leiden der Welt hört“ übersetzt.

Vor sehr langer Zeit gelobte sich Avalokiteshvara, dass wenn sie jemals in ihrer Absicht, andere empfindende Wesen zu retten, entmutigt sein sollte, so möge ihr Körper in tausend Teile zersplittern. Einmal, als sie unzählige Wesen aus den Höllenreichen rettete und sie auf den Weg des Dharmas führte, schaute sie in die Höllenreiche hinunter. Mit Entsetzen musste sie feststellen, dass sich die Höllenreiche schnell wieder füllten.

In einem Moment der Verzweiflung verspürte sie tiefe Trauer. Und so geschah es, dass ihr Körper in diesem Moment in tausend Teile zersplitterte. Sie bat die Buddhas darum, ihr zu helfen, und viele erklärten sich dazu bereit. Und wie der sanfte Fall von Schneeflocken erschienen sie, darunter auch Amitabha

Buddha. Er und die anderen Buddhas halfen ihr und stellten ihren Körper wieder so her, dass sie von nun an tausend Arme und Hände hatte und sich in jeder der Handflächen ein Auge der Weisheit befand. Auf diese Weise konnte sie allen fühlenden Wesen besser helfen.

Ob man diese Geschichte nun für wahr oder eine Legende hält, so können wir hier trotzdem eine wichtige Lektion lernen, welche uns in unserer Praxis des Mitgefühls helfen kann. Wenn wir zunächst einen Bodhi-Geist entwickeln – einen Geist, der darauf aus ist, allen Wesen und auch uns selbst zur Erleuchtung zu verhelfen – wird es ab und an vorkommen, dass wir uns entmutigt fühlen. In einer solchen Situation haben wir zwei Möglichkeiten: Mit der Praxis fortzufahren oder sie aufzugeben. Um mit der Praxis fortzufahren, müssen wir unser Selbstvertrauen wiederherstellen. Wir können das unter der Anleitung eines guten Lehrers, durch die Unterstützung eines guten spirituellen Freundes oder auch auf anderen Wegen erreichen. Wenn wir die Praxis jedoch nicht weiter fortsetzen, dann fallen wir unweigerlich in Unwissenheit und Täuschung zurück.

In schwierigen Zeiten ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir keinen spirituellen Fortschritt machen, wenn alles nach unseren Vorstellungen läuft. Wir wachsen nur dann spirituell weiter auf dem Weg zum Erwachen, wenn wir uns in Situationen wiederfinden, die uns Schwierigkeiten bereiten. Genau wie Stahl in der Hitze eines Feuers gehärtet wird, so stärkt sich auch unsere Entschlossenheit nur im Angesicht von Not und Elend.



Avalokiteshvara zersplitterte in einem kurzen Moment der Verzweiflung. Aber durch die Kraft ihrer Entschlossenheit, allen Wesen zu helfen, berührte sie die Herzen all jener, die zuvor den Weg zur Erleuchtung gegangen waren. Aufgrund ihrer tugendhaften Entschlossenheit und tiefgreifenden Aufrichtigkeit hatte sie die nötigen Bedingungen dafür geschaffen, dass ihr die anderen Buddhas helfen konnten, als sie in einem kurzen Moment von dem ungeheuren Ausmaß ihrer Aufgabe erschüttert wurde. Auch wir werden immer wieder Hindernissen begegnen. Wenn das passiert, dann wird uns unsere Entschlossenheit, allen Wesen zu helfen, ermöglichen, die nötige Hilfe zu erhalten, welche uns wieder zurück auf den richtigen Pfad führt.

Aufgrund ihrer tugendhaften Entschlossenheit, anderen zu helfen, betrachtete Avalokiteshvara alle Wesen mit Gleichmut. In der zuvor beschriebenen Geschichte begab sie sich neben den Höllenreichen auch in Reiche der Geister, Tiere, Menschen, Halbgötter und in die Himmelsreiche, um dort allen ihre Lehren zu vermitteln, die von ihr lernen wollten. Jedes Wesen hatte für sie den gleichen Wert und so gab sie ihre Lehren an alle Wesen weiter, so gut sie konnte. Sie unterschied nicht zwischen den Wesen und beurteilte sie nicht. Unermüdlich und immer wachsam lauschte sie den Hilferufen der leidenden Wesen. Sie vermittelte ihnen ihre Lehren, sodass sie auf dem Weg zur Erleuchtung voranschreiten konnten.

Mit einem ähnlichen Gleichmut werden auch wir alles mit Gleichheit und Balance betrachten. Wenn wir anderen helfen wollen, kommt es oft vor, dass wir impulsiv, unüberlegt und

unweise handeln. An einem Tag lassen wir uns von unserer Hilfsbereitschaft mitreißen und am Tag darauf stehen wir kurz davor, unser Bemühen aufzugeben. Ohne einen klaren und ruhigen Geist verlieren wir leicht unser Gleichgewicht und stürzen von aus großem Enthusiasmus heraus in tiefe Entmutigung. Nur wenn unser Geist vollkommen ruhig ist, werden wir erkennen, wie wir anderen am besten helfen können.

Buddha erzählte einst die Geschichte von einem Vater, der seine Kinder aus einem brennenden Haus rettete. Einige Kinder spielten einst in einem großen und alten Haus. Sie waren so sehr im Spielen vertieft, dass sie nicht mitbekamen, dass das Haus Feuer gefangen hatte. Ihr Vater rief besorgt nach ihnen und forderte sie auf, das Haus zu verlassen. Aber da sie ihn nicht hörten, spielten die Kinder einfach weiter. Zum Glück war der Vater so geistesgegenwärtig, den Kindern zuzurufen, dass neue Karren im Dorf eingetroffen waren. Er wusste, dass sich die Kinder darauf gefreut hatten. Als die Kinder das hörten, liefen sie neugierig aus dem Haus heraus und wurden so vor dem Feuer gerettet.

Auf eine sehr grundlegende Weise zeigt diese Geschichte, wie wir durch die Nutzung eines klaren und ruhigen Geistes besser beurteilen können, wie anderen am besten geholfen ist. Wäre der Vater in das Haus gerannt, so wäre er dort zusammen mit den Kindern gestorben. Aber indem er ruhig blieb, handelte er aus seiner inneren Weisheit heraus und rettete die Kinder vor dem Tod.

In unserer Praxis des Gleichmuts und des Mitgefühls brauchen wir auch Geduld. Tatsächlich ist Geduld eine der Tugenden des Bodhisattvas auf dem Weg zur Erleuchtung. Avalokiteshvara brauchte viel Geduld, um den unterschiedlichen Wesen ihre Lehren zu vermitteln. Und sie brauchte noch viel mehr Geduld, um nach ihrem Moment der kurzen Verzweiflung mit ihrem tugendhaften Handeln fortzufahren und weiterhin anderen Wesen zu helfen. Der Vater aus der Geschichte brauchte Geduld, um sich selbst davon abzuhalten, unklug und unweise zu handeln. Und durch ruhiges Nachdenken fand er den sichersten Weg, um seine Kinder zu retten. Auch wir benötigen Geduld, um mitfühlend zu sein und alles als gleichwertig zu betrachten.

Wir benötigen Geduld, um emotionale und physische Hindernisse zu überwinden und um anderen zu helfen. Es werden sich immer wieder Hindernisse vor uns auftun. Und nur weil wir zu helfen versuchen, garantiert das keineswegs, dass sich alle Hindernisse in Luft auflösen und sich alles zu unserer Zufriedenheit entwickelt. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir das Karma anderer und die damit einhergehenden Konsequenzen nicht aufheben können. Und ohne Geduld werden wir uns schnell im tiefen Sumpf unserer eigenen Enttäuschung wiederfinden.

Ohne Geduld neigen wir ebenfalls dazu, unsere Bemühungen aufzugeben, sobald wir von anderen kritisiert werden oder sich uns andere in den Weg stellen, die unsere Absichten nicht verstehen. Genau wie wir aufrichtig daran glauben, dass wir den richtigen Weg zur Erleuchtung gefunden haben, so werden sich

andere ebenfalls sicher sein, dass nur sie die richtige Lösung für das Problem gefunden haben. Wenn wir darauf vorbereitet sind und nicht zulassen, dass solche Situationen unseren inneren Frieden stören, bleibt unser ruhiger und klarer Geist davon unbeeinflusst.

Wir brauchen Geduld, um mit überwältigender Kritik und scheinbar unüberwindbaren Hindernissen umgehen zu können. Alles befindet sich stetig im Wandel – Gutes und Schlechtes, Angenehmes und Unangenehmes. Wir sollten uns immer daran erinnern, dass gute Zeiten nicht ewig währen und natürlich auch schlechte Zeiten irgendwann vergehen und sich bessern. Auch wenn unsere gegenwärtige Situation überwältigend zu sein scheint, werden selbst diese schweren Zeiten irgendwann ein Ende finden. Wenn es uns gelingt, an diesem Gedanken festzuhalten, werden wir in uns die nötige Geduld finden, um durchzuhalten, bis die Gewitterwolke der erschwerten Bedingungen vorbeigezogen ist.

Ein solcher Wandel wird sich noch schneller vollziehen, wenn wir von Gedanken unseres eigenen Unwohlseins und unserer Enttäuschung ablassen können. Stattdessen sollten wir uns darauf konzentrieren, wie wir die Not anderer lindern können. Denn je schneller ihre Not endet, desto schneller wird auch unser Unwohlsein nachlassen. Schließlich ist der Schmerz anderer auch immer unser eigener Schmerz. Wir sind alle eins und miteinander eng verbunden.

Wir dürfen uns nicht von Gedanken abbringen lassen, dass die Nöte anderer trivial und unwichtig sind, denn ihre Nöte und

Bedenken nehmen einen Großteil ihrer Gedanken ein und sind von großer Wichtigkeit für sie. Ob ihre Gedanken auch für uns eine wichtige Rolle spielen oder nicht, ist nicht von Belang. Wir sollten unsere persönlichen Beurteilungen und Vorurteile beiseite legen und uns stattdessen darauf konzentrieren, die Not und das Elend anderer zu lindern, denn für sie stellt das ein echtes Problem dar.

Wie können andere ihren Weg zu wahren Glück finden? Natürlich nur auf dieselbe Weise, wie auch wir zu unserem Glück finden würden – nämlich indem wir unsere negativen Emotionen hinter uns lassen. Wenn wir anderen ein gutes Beispiel sind und ihnen zeigen können, wie es ihnen gelingt, weniger an ihre emotionalen Reaktionen angehaftet zu sein, helfen wir ihnen dabei, aus größerer Vernunft heraus zu handeln. Wenn wir ihnen dabei helfen zu erkennen, dass die grundlegenden Ursachen für ihr Elend in ihren Anhaftungen und Abneigungen liegen, werden wir den Schmerz des Anderen dadurch lindern. Indem wir unsere Gier und unsere Anhaftungen loslassen, werden wir erkennen, dass wahres Glück in Wohlwollen, Mitgefühl und Gleichmut zu finden ist.

Es gibt im Leben Dinge, die wir ändern können. Und es liegt in unserer Verantwortung, diese Dinge so gut es geht zum Besseren zu ändern. Aber manchmal kann es auch vorkommen, dass wir nicht in der Lage sind, einen positiven Wandel herbeizuführen. Wenn wir verhindern können, über unseren gescheiterten Hilfsversuch betrübt oder enttäuscht zu sein, dann wird die sanfte Freude, welche durch unseren

Hilfeversuch entsteht, dennoch das Leiden der anderen mindern.

Wir sollten immer mit Freude in unserem Herzen helfen. Und wir sollten uns auch damit zufriedengeben, dass es uns manchmal nur möglich ist, anderen lediglich wahres Glück zu wünschen.

## Wertschätzung



In den Sutren lesen wir oft von Dankbarkeit. Und tatsächlich ist die Praxis von Dankbarkeit im Buddhismus ein wichtiger Aspekt. Aber oft vergessen wir, anderen Dingen oder Wesen gegenüber dankbar zu sein. Wenn Dinge nach unseren Vorstellungen laufen und wir das bekommen, wonach wir verlangen, dann führen wir das allzu schnell nur auf uns zurück und verfallen in einen Zustand der Arroganz. Wir denken dann nicht mehr über all jene nach, die uns womöglich geholfen haben und mitverantwortlich dafür sind, was wir um uns herum haben – seien es nun Besitztümer oder Lebenssituationen. Und wenn wir nicht das bekommen, wonach wir verlangen, dann beschuldigen wir oft allzu leicht andere dafür! Wir vergessen dabei, dass alles, was wir in unserem Leben erhalten, das Ergebnis der von uns erzeugten Ursachen und Bedingungen ist, und auf unsere Verdienste oder Unverdienste zurückgeführt

werden kann. Aber Arroganz und das Beschuldigen anderer sind beides Aspekte des Leidens und stellen somit ein Hindernis auf unserem Weg des Erwachens dar.

Wenn wir stattdessen dankbar für die Hilfe anderer sind, dann werden wir in unserem Glück auch den Drang danach entwickeln, dieses Glück mit anderen zu teilen. Wenn Buddhisten teilen, dann widmen sie ihre Verdienste – d. h. die Güte, welche sie täglich ansammeln – vier Empfängern. Diese vier Empfänger sind die Drei Juwelen, unsere Eltern, unsere Lehrer und zuletzt alle Wesen. Wir erwähnen diese vier Empfänger in unserer Übertragung der Verdienste, welche mit den Worten beginnt: „Mögen die angesammelten Verdienste und Tugenden das Reine Land Buddhas schmücken [und] die vier Felder der Dankbarkeit erwidern.“

Die Drei Juwelen sind Buddha, das Dharma und die Sangha. Die werden die drei Juwelen genannt, weil sie von unermesslichem Wert sind. Alle Buddhas streben danach, uns universelle Wahrheiten zu lehren, welche uns beim Erwachen helfen. Sie helfen uns, die wahre Natur in jedem von uns zu erkennen, dem Leiden zu entfliehen und einen Zustand völligen Glücks zu erreichen. Ihre Entschlossenheit, uns zu helfen, genau wie ihre Geduld sind unendlich groß. Während unsere Liebe für andere vergänglich ist, so ist die Liebe eines Buddhas für alle Wesen unermesslich und unerschöpflich. Wir geben unsere Liebe nur unter bestimmten Bedingungen und nur ausgewählten Dingen und Wesen. Aber die Liebe eines Buddhas ist bedingungslos und wird gleichermaßen allen Wesen geschenkt.

Buddhas helfen uns auf unserem Weg, indem sie uns die grundlegenden Prinzipien des Universums aufzeigen – Prinzipien wie Kausalität, die Vergänglichkeit von bedingten Phänomenen, die Existenzlosigkeit eines immerwährenden, unabhängigen Selbst und die enge Verbundenheit von allem Existierenden. Mit anderen Worten, sie lehren uns die universellen und ewigwährenden Gesetze des Kosmos – die Gesetze des Dharmas. Wenn wir diese Lehren wahrlich verstehen, wird es uns möglich, unsere falschen Ansichten aufzulösen und rechte Ansichten sowie ein rechtes Verständnis zu entwickeln. Wenn wir jedoch ein solches Verständnis nicht erlangen, werden wir unzählige Leben ziellos umherwandern und in Unwissenheit und Täuschung gefangen bleiben.

Durch die Unterstützung der Sangha können wir unser Verständnis erweitern und die Lehren Buddhas besser praktizieren. Die Sangha stellt die Gemeinschaft all jener dar, welche die Lehren Buddhas aktiv praktizieren. Mit der Hilfe von guten Freunden auf dem Weg des Erwachens können wir danach streben, einen reinen Geist zu erlangen und ein Leben in Harmonie zu führen. Ein klarer Geist zeichnet sich dadurch aus, dass er nicht mehr von herum streifenden und beurteilenden Gedanken geplagt wird. Er trägt keine Sorgen mehr in sich, keine Anhaftungen oder Gedanken der Zuneigung oder Abneigung. Ein Leben in Harmonie zu führen bedeutet, in unseren Gedanken und unserem Handeln sanftmütig und fürsorglich zu sein.

Wir drücken den Drei Juwelen unsere Dankbarkeit dadurch aus, indem wir nach den Lehren der Buddhas praktizieren. Aber wie



genau? Indem wir stets mit den Umständen zufrieden sind, in denen wir uns wiederfinden. Indem wir aufmerksam zuhören, was andere zu sagen haben, und uns nicht durch Selbstsucht oder Unkonzentriertheit ablenken lassen. Indem wir mit dem Schmerz und der Enttäuschung anderer mitfühlen. Letztlich drücken wir unsere Dankbarkeit dadurch aus, indem wir rechte Ansichten und ein rechtes Verständnis entwickeln, einen klaren Geist erlangen und in Harmonie mit allen Wesen leben. Auf diese Weise beginnen wir damit, unsere immense Schuld gegenüber den Drei Juwelen zu begleichen und uns für ihre Geduld und ihre große Hilfe zu bedanken.

Als nächstes sollten wir unseren Eltern Dankbarkeit zeigen. Viele von uns haben das Glück, von liebenden Eltern aufgezogen worden zu sein, die für uns immer ihr Bestes gaben. Andere hingegen hatten mit ihren Eltern weniger Glück und wurden von ihnen vielleicht sogar missbraucht. Als Buddhisten glauben wir, dass jeder von uns durch sein Karma zu bestimmten Eltern hingezogen wird. Nach dem Tod und vor unserer nächsten Geburt fallen wir in tiefe Dunkelheit und werden mit unseren ungehemmten Emotionen konfrontiert. In dieser überwältigenden Verwirrung werden wir zu unseren nächsten Eltern hingezogen, als wären sie ein Leuchtfeuer, welches die immense Dunkelheit durchdringt.

Es gibt vier Gründe – vier karmische Verbindungen – die uns mit anderen verbinden und welche über die Wahl unserer Eltern bestimmen. Wenn diese Verbindung sehr stark ist, werden jene Personen zu nahestehenden Familienmitgliedern, meist Eltern oder Kinder. Wenn diese Verbindung etwas schwächer ist,

werden jene Personen zu entfernten Verwandten oder Freunden.

Der erste Grund für diese karmische Verbindung ist es, die Schulden der Güte und Freundlichkeit zu begleichen. In vergangenen Leben standen die Kinder mit ihren Eltern in einer positiven und glücklichen Beziehung. Indem diese Menschen zurückkommen, um die Freundlichkeit und Güte zu erwidern, werden aus ihnen oft freundliche und treue Kinder. Sie benehmen sich gut in jungem Alter und werden später zu liebenswürdigen Erwachsenen. Sie kümmern sich außerdem liebevoll um die Sorgen und Wünsche ihrer Eltern.

Der zweite Grund für eine karmische Verbindung liegt darin, Rache an jemandem auszuüben. Diese Kinder sind karmische Schuldner aus vergangenen Leben. Und wenn sie älter werden, passiert es oft, dass sie ihre Familien auseinander oder gar in den Ruin treiben.

Der dritte Grund liegt in der Begleichung einer karmischen Schuld seitens der Eltern. Das Kind verursacht den Eltern in solchen Fällen oft viel Sorge und Schmerz, indem es ungehorsam ist und den Eltern viel abverlangt. Es kann passieren, dass solche Kinder sehr oft krank werden oder gar chronisch krank sind. Sie brauchen deshalb viel Aufmerksamkeit und Fürsorge von ihren Eltern. Die Schwere einer solchen karmischen Schuld hängt davon ab, wie viel die Eltern dem Kind karmisch gesehen schuldig sind.

Der vierte Grund einer karmischen Verbindung liegt darin, eine Schuld zurückzuzahlen. In diesem Fall schulden die Kinder ihren

Eltern etwas aus vergangenen Lebenszeiten. Wenn diese Schuld sehr groß ist, dann werden sich die Kinder aufmerksam um ihre Eltern kümmern. Wenn diese Schuld kleiner ist, dann werden sich die Kinder nur soweit um ihre Eltern kümmern, dass es ihnen an nichts fehlt. Aber sie haben in diesem Fall keinen tiefen Respekt für die Eltern und kümmern sich nur um ihre physischen Bedürfnisse.

Unabhängig von der karmischen Verbindung, die wir zu unseren Eltern haben, und unabhängig davon, wie sie uns behandeln, so schulden wir ihnen dennoch viel Dankbarkeit. Selbst wenn unsere Eltern nicht viel für uns getan haben – und zum Glück fallen die meisten Eltern nicht in diese Kategorie – so haben sie uns zumindest die Gelegenheit dazu gegeben, geboren zu werden. Unsere Mütter verbrachten viele schmerzvolle Stunden, um uns sicher auf diese Welt zu bringen. In den meisten Fällen haben sich unsere Eltern jahrelang fürsorglich um uns gekümmert und oft ihren eigenen Komfort hinten angestellt, nur damit wir ein besseres Leben haben können, als sie es jemals hatten.

Aber selbst wenn sich unsere Eltern nicht gut um uns gekümmert haben, so haben sie uns zumindest einen Körper gegeben – und somit natürlich auch ein Leben. Selbst in diesem Fall können wir unsere Schuld bei ihnen nicht vollends mit Dankbarkeit begleichen. Denn ohne sie wären wir heute nicht hier und könnten nicht danach streben, mitfühlende und selbstlose Wesen zu sein.

Es spielt also keine Rolle, unter welchen Umständen wir geboren und aufgezogen wurden oder welche Gefühle wir für unsere Eltern hegen, unsere Schuld der Dankbarkeit bei ihnen ist dennoch unermesslich groß.

Sobald wir damit beginnen, Wertschätzung für unsere jetzigen Eltern zu empfinden, sollten wir auch damit beginnen, unseren Geist und unser Herz zu öffnen und auszuweiten. Im Brahmajala Sutra sagte Buddha einst, dass wir stets den Gedanken in uns tragen sollten, dass „alle männlichen Wesen einst mein Vater waren und alle weiblichen Wesen einst meine Mutter waren.“ Unsere Wertschätzung sollte sich schrittweise auf sämtliche Wesen in diesem Universum von Zeit und Raum ausweiten.

Wenn unsere jetzigen Eltern nicht mehr am Leben sein sollten, so können wir ihnen dennoch unsere Schuld der Dankbarkeit zurückzahlen, indem wir uns stattdessen fürsorglich um andere kümmern, uns wünschen, dass sie glücklich sind, und ihnen dieselbe Liebe entgegenbringen, als wären sie unsere eigenen Eltern. Wir sollten alle dafür wertschätzen, dass sie uns die Gelegenheit dazu geben, zu lernen und zu wachsen. Wir sollten allen Wesen auf eine Weise helfen, dass sie sich in unserer Gegenwart geliebt und sicher fühlen. Wir sollten bei jeder Gelegenheit Dankbarkeit zeigen.

Wenn wir für unsere jetzigen Eltern eine tiefe Wertschätzung dafür empfinden, dass wir die Gelegenheit dazu haben, zu lernen und zu wachsen, und dasselbe auch für unsere Eltern in

vergangenen Leben empfinden, dann werden wir auch in der Lage sein, allen Wesen gegenüber Dankbarkeit zu zeigen.

Weiterhin sollten wir all unseren Lehrern gegenüber Wertschätzung zeigen – also all jenen, die bereits vor uns den Weg zur Erleuchtung beschritten haben. Solange wir nicht eine höhere Stufe des Erwachens erreichen, werden wir weiterhin aus Unwissenheit und Täuschung heraus handeln und Falsches mit Richtigem verwechseln. Wenn wir das Glück haben, von einem guten Lehrer angeleitet zu werden, dann wird er oder sie uns auf den richtigen Pfad führen. Ein guter Lehrer versteht unser Wesen und wozu wir in der Lage sind. Und das ermöglicht es dem Lehrer, uns weise anzuleiten. Genau wie die Buddhas werden auch sie uns nicht im Stich lassen, wenn wir unrecht handeln und in unserer Praxis scheitern.

Aber um einen guten Lehrer zu finden, benötigen wir auch die richtigen Bedingungen und Umstände dafür. Wenn die Zeit für solche Bedingungen noch nicht reif ist, dann können wir jeden Tag an unserem Lehrer vorbeifahren, ohne ihn wahrzunehmen oder Kontakt mit ihm zu haben. Wenn die Zeit für die richtigen Bedingungen jedoch reif ist, dann begegnen wir auf ganz natürliche Weise unserem Lehrer. Man sagt: „Der Lehrer taucht auf, wenn der Schüler bereit ist.“ Mit anderen Worten, wenn die richtigen Bedingungen zusammenkommen, dann erst wird die Begegnung möglich.

Einmal, als ich einen Vortrag in einer Bibliothek in Lawrence im Bundesstaat Kansas gab, entdeckte ein Mann, der seine Bücher zurückgeben wollte, das Poster für meinen Vortrag. Voller

Verwunderung ging der Mann zu den Organisatoren der Veranstaltung und erzählte ihnen, dass er die Drei Zufluchten nehmen wollte, aber keine Mönche und Nonnen kannte. Nach meinem Vortrag diente ich auf seine Bitte hin als Zeuge, als er zeremoniell die Zufluchten nahm. Er war davon zutiefst berührt und voller Dankbarkeit. Seine Bedingungen dafür, offiziell den buddhistischen Weg zu beschreiten, waren herangereift. Er hatte nicht erwartet, an diesem Tag in die Bibliothek zu spazieren und dort eine buddhistische Nonne anzutreffen! Und auf dieselbe Weise begegnen wir unseren Lehrern nur dann, wenn die Bedingungen dafür stimmen und herangereift sind.

Wenn wir bislang noch nicht unseren Lehrer gefunden haben, dann müssen zunächst dafür die richtigen Ursachen und Bedingungen säen. Das gelingt, indem wir anderen fürsorglich helfen, einer buddhistischen Praxis folgen und den Wunsch hegen, allen Wesen wohlzutun. So werden die gesäten Ursachen schnell zu richtigen Bedingungen heranreifen.

Wenn wir unserem Lehrer begegnen, werden wir das instinktiv erkennen und bemerken. Diese Erkenntnis wird aus unserer Prajna-Weisheit heraus entstehen – unserer intuitiven Weisheit, welche wir tief in unserem Inneren tragen. Wenn wir das Glück haben, unserem Lehrer zu begegnen, dann werden wir schnell von ihm lernen. Wir werden ein tiefes Vertrauen zu unserem Lehrer haben und gerne seinen Lehren folgen.

Wenn wir jedoch noch nicht das Glück hatten, unseren Lehrer anzutreffen, so können wir uns zunächst an den Sutren – an den Lehren Buddhas – ausrichten. Wir nennen Sakyamuni

Buddha respektvoll unseren „ursprünglichen Lehrer“. „Ursprünglich“ bedeutet hier, dass Sakyamuni Buddha unser historischer Buddha ist. Er ist keineswegs der allererste oder einzige Buddha, denn vor ihm sind schon unendlich viele andere Buddhas erwacht und auch nach ihm werden unzählige Buddhas erscheinen. Die Lehren in den Sutren stammen direkt von der wahren Natur Sakyamuni Buddhas. Diese wahre Natur ist dieselbe wahre Natur aller Buddhas und aller anderen Wesen. Solche Lehren sind zeitlos und immerwährend gültig.

Indem wir die Lehren unserer Lehrer in die Praxis umsetzen, zeigen wir ihnen dadurch unsere Dankbarkeit. Wie sieht eine solche Praxis aus? Indem wir zum Beispiel von unserer Gier und unserem Verlangen ablassen: Wir brauchen nur genug Geld, um gesund zu bleiben, ein Dach über dem Kopf zu haben und unseren Verpflichtungen nachzukommen. Wir lassen unseren Ärger und unsere Frustration los: Wir müssen nicht aus negativen Angewohnheiten heraus handeln und unsere Kinder wütend anbrüllen oder die Person schlecht behandeln, die sich nicht nach unseren Vorstellungen verhält. Wir lösen unsere Unwissenheit und Täuschung auf: Wir erinnern uns daran, dass die Person neben uns genau das Gleiche möchte, wie wir auch – nämlich glücklich und frei von Sorgen zu sein.

Als nächstes sollten wir Wertschätzung und Dankbarkeit allen Wesen gegenüber zeigen. Denn alle Wesen und Dinge im Kosmos sind miteinander verbunden. Nichts existiert für sich allein und isoliert. Als wir noch sehr jung waren, kümmerten sich unsere Familie und Freunde um uns. Und als wir älter wurden, besuchten wir Schulen, welche von der Gemeinde oder

Gesellschaft gebaut wurden. Damals wie heute werden unsere Länder durch Streit- und Rettungskräfte beschützt und gesichert. Wenn wir in einem Land leben, in dem wir frei unseren Glauben – also unseren ethischen Lebensstandard – wählen können, ist nicht nur unser Überleben gesichert, sondern wir haben auch die Möglichkeit spirituell und emotional zu wachsen.

Und auch dieses Buch, das gerade von jemandem gelesen wird, ist nur durch die harte Arbeit vieler Menschen entstanden. Viele von diesen Menschen wurden wiederum von anderen Menschen unterstützt – egal ob finanziell oder emotional – welche wiederum erneut von den Mühen anderer gestützt wurden. Und diese Kette der engen Verbundenheit setzt sich immer weiter fort. Indem wir verstehen, dass wir nicht allein und isoliert von anderen leben – dass niemand auf einer einsamen Insel lebt – wird es uns möglich, tiefe Dankbarkeit für alle unzähligen Wesen zu entwickeln, welche uns dabei helfen, ein besseres und sinnerfüllteres Leben zu führen.

Aber was ist mit all jenen, die uns geschadet haben? Müssen wir auch ihnen gegenüber dankbar sein?

Im Idealfall sollten wir natürlich auch all jenen gegenüber dankbar sein, die uns geschadet haben, und nicht nur all jenen, die wir mögen und die sich um uns kümmern. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir stets das ernten, was wir selbst gesät haben. Unsere heutigen Leben sind das Resultat unseres Karmas, welches durch vergangene Gedanken, Worte und Handlungen entstanden ist. Wenn wir mit unangenehmen



Situationen konfrontiert werden, dann können wir niemanden außer uns selbst dafür beschuldigen. Alle jene, die uns Schaden zufügen, bringen uns lediglich die Konsequenzen unseres eigenen Karmas. Im Angesicht solcher Situationen können wir tun, was wir immer getan haben: Uns beschweren und wütend werden. Oder wir können uns dazu entscheiden, die Geschehnisse zu verstehen und unsere karmische Last zu akzeptieren. Es wird uns dann schrittweise einfacher fallen, all jenen Dankbarkeit zu zeigen, die uns geschadet haben. Denn all jene, welche uns Schaden zufügen, geben uns auch gleichzeitig die Möglichkeit dazu, unsere vergangene karmische Schuld zurückzuzahlen.

## Die vier Gewissheiten



Eines Tages, als sich Buddha in Kalama aufhielt, sprach er zu den Leuten über die Gifte der Gier, des Ärgers und der Unwissenheit. Er erklärte, dass ein Schüler Buddhas, welcher frei von den drei Giften ist und alles im Kosmos mit liebender Güte, Mitgefühl, Wertschätzung und Gleichmut betrachtet, ebenfalls frei von Gier und Feindseligkeit ist. Ein solcher Schüler ist deshalb von Grund auf rein und erhält in seinem Leben die vier Gewissheiten.

Um gänzlich zu verstehen, was Buddha den Menschen in Kalama sagen wollte, müssen wir zunächst die nötigen Bedingungen kennen, welche zu den vier Gewissheiten führen. Buddha sagte, dass die erste Bedingung darin besteht, Gier, Ärger und Unwissenheit aufzulösen. Wie wir diese drei Gifte auflösen können, wurde in vorigen Kapiteln im Detail erläutert.

Die zweite Bedingung besteht darin, die Lehren Buddhas zu leben. Buddhas Schüler sollten ein Leben voller Wohlwollen führen und allen Wesen liebende Güte entgegenbringen. Sie sollten alle Wesen und Situationen mit Gleichmut betrachten und nicht von ihren Abneigungen und Verlangen hin- und hergerissen sein. Auf diese Weise sind ihre Gedanken anderen gegenüber mit liebender Güte, Mitgefühl, Wertschätzung und Gleichmut gefüllt.

Solche Menschen empfinden ein tiefes Mitgefühl und viel Mitleid mit allen Wesen, weil sie erkannt haben, dass alle Wesen letztlich frei von Angst und Leiden sein wollen. Viele Menschen wissen nicht, wie Angst und Leiden aufgelöst werden können, weil sie ihre Ursachen nicht verstehen oder erkennen. Die Ursache sowohl für Angst als auch für Leiden ist Gier und Verlangen. Um Angst und Leiden aufzulösen, müssen wir also zuerst unsere Gier auflösen. Sobald die Gier verschwunden ist, kommt wahres Glück von ganz allein auf.

Wahres Glück ist nicht das, was wir uns oft unter Glück vorstellen. Alle Wesen sehnen sich nach wahrem Glück, aber nur wenige wissen, was damit gemeint ist und wie man es erreichen kann. Gewöhnliches Glücklichein entsteht aus Gier

und Verlangen heraus, genau wie Angst und Leiden ebenfalls aus Gier hervorgehen. Wahre Glückseligkeit hingegen tritt erst dann auf, wenn Gier und Verlangen nicht länger existieren. Sie ist dabei zeitlos und entsteht spontan aus unserer wahren inneren Natur heraus. Das ist die Glückseligkeit eines erwachten Wesens.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung durchdringt unser gesamtes Leben. Es gibt keinen Weg, um diesem universellen Gesetz zu enttrinnen. Wenn jemand unrecht und falsch handelt, entstehen die Konsequenzen daraus entweder sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt. Jedoch kann niemand den Konsequenzen entfliehen, auch wenn es eine gewisse Zeit lang so erscheinen mag.

Indem wir das verstehen, können wir auch damit aufhören, uns ständig um das Verhalten anderer zu kümmern, denn wir haben keine Möglichkeit, es zu kontrollieren oder zu verändern. Stattdessen sollten wir uns auf unser eigenes Verhalten konzentrieren, denn unsere einzige Hoffnung ist es, unser eigenes Verhalten unter Kontrolle zu bekommen. Indem wir das tun und rechten Lehren folgen, können wir die Gifte der Gier, des Ärgers und der Unwissenheit in uns ausmerzen.

All jene, die die drei Gifte in sich auflösen und den rechten Lehren folgen, empfinden großes Mitgefühl für alle leidenden Wesen. Während sie das Leiden und die Not anderer beobachten, fühlen sie unerschöpfliche liebende Güte für alle Wesen gleichermaßen. Sie hegen den Wunsch, allen Wesen zu Glück und Freiheit zu verhelfen und nicht nur all jenen, die sie

mögen und für die sie positive Gefühle haben. Und durch diesen Wunsch, allen Wesen ausnahmslos zu helfen, kommen sie zu der Erkenntnis, dass geschickte Methoden notwendig sind, um anderen mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten und Lebenssituationen erfolgreich zu helfen. Manche Menschen mögen den Wunsch danach haben, den rechten Lehren zu lauschen. Anderen wiederum ist am besten geholfen, wenn man ihnen ein gutes Beispiel ist. Und manche benötigen womöglich einfach unser Verständnis und ein paar aufmunternde Worte unsererseits.

Erwachte Wesen betrachten alle anderen Wesen urteilsfrei und interagieren mit ihnen auf bedingungslose Weise. Viele von uns hingegen beurteilen oft andere und finden Dinge an ihnen, die wir kritisieren können. Wir haben törichte Erwartungen an andere und laufen deshalb jedes Mal erneut in die Falle der Enttäuschung. Ohne jegliche Erwartungshaltungen wären wir sicherlich glücklichere Wesen.

Viele von uns handeln nicht auf bedingungslose Weise, denn wir stellen Bedingungen auf und haben gewisse Erwartungen. Die meiste Zeit sind wir uns noch nicht einmal darüber bewusst, dass wir so handeln. Zum Beispiel helfen wir anderen womöglich nur so lange, wie sie sich nach unseren Wünschen verhalten. Aber sobald sie sich nicht mehr so verhalten, wie wir es von ihnen verlangen, kommt ein Gefühl der Enttäuschung auf. Es kommt auch oft vor, dass wir anderen nur so lange helfen, wie es für uns angenehm ist und wir dabei keinen zu großen Aufwand betreiben müssen. Aber sobald wir aus

unserer Komfortzone heraustreten müssen, um anderen zu helfen, verlieren wir schnell das Interesse daran.

Glücklicherweise handeln all jene, die den rechten Lehren folgen, ohne dabei andere zu beurteilen. Sie verfolgen keine versteckten Ziele oder Pläne. In ihnen kommen auch keine selbstsüchtigen Gedanken auf. Sie lassen sowohl von ihren Anhaftungen als auch von ihren Abneigungen ab. Es entstehen keine Gedanken daran, dass ihnen Umstände bereitet oder sie ausgenutzt werden. Und wenn ihre Hilfe einmal mehr Zeit und Mühe als erwartet in Anspruch nimmt, dann sind sie weiterhin in der Lage, anderen mit Enthusiasmus und Freude zu helfen.

Buddha sagte, dass der noble Schüler die vier Gewissheiten erhält, der frei von den drei Giften ist und alle Dinge und alle Wesen im Kosmos mit endloser liebender Güte und Wertschätzung sowie endlosem Mitgefühl und Gleichmut betrachtet.

Die erste Gewissheit besteht darin, dass wenn es Wiedergeburt und vergeltende Konsequenzen durch gutes oder schlechtes Karma gibt, dann wird die Ansammlung guten Karmas auch zu einer Wiedergeburt unter guten Bedingungen führen. Die zweite Gewissheit liegt darin, dass wenn es für den Schüler keine Wiedergeburt gibt, dann wird er dieses Leben in Glückseligkeit verbringen und niemals Gier und Ärger sowie dem durch sie erzeugten Leiden anheimfallen.

Die dritte Gewissheit besteht darin, dass wenn es durch schlechtes Karma erzeugte Konsequenzen gibt, so wird der noble Schüler durch sie kein Leiden erfahren, weil in ihm keine

schlechten Gedanken aufsteigen, er keine schlechten Worte äußert oder unrecht handelt. Die vierte und letzte Gewissheit besteht darin, dass selbst wenn jemand die Konsequenzen seines schlechten Karmas nicht erlebt, so ist der noble Schüler trotzdem davon unbetroffen und bleibt rein.

Die erste Gewissheit basiert auf der Existenz von Wiedergeburt und Kausalität. Wenn jemand unrecht handelt, so wird er im nächsten Leben eine Wiedergeburt unter schlechten Bedingungen erleben. Und wenn jemand auf rechte Art und Weise handelt, so wird er eine gute Wiedergeburt erfahren. Das ist der Grund weshalb viele Menschen danach streben, ein ethisches, selbstloses und fürsorgliches Leben zu führen. Wir alle sehnen uns danach, unser Leiden zu beenden und Glückseligkeit zu finden. Aber ein erwachtes Wesen, welches die drei Gifte aufgelöst hat und mit Bedacht und Fürsorge handelt, geht noch einen Schritt weiter. Es sehnt sich danach, anderen dabei zu helfen, ihr Leiden zu beenden und ebenfalls einen Zustand der Glückseligkeit zu erreichen.

Es ist sehr schwierig, ein wahrlich mitfühlender Mensch zu sein. Es braucht viele, viele Lebenszeiten, um ein solches Maß an Mitgefühl zu entwickeln. Indem wir an die Wahrheit von Karma und Wiedergeburt glauben, erlangen wir das Verständnis, dass Unmoral und Selbstsucht zu Wiedergeburten voller Elend führen und es uns somit erschweren, sowohl uns selbst als auch anderen zu helfen. Wir haben bereits mehr Lebenszeiten verschwendet, als wir zählen können. Und wenn wir die Lehren Buddhas weiterhin missachten, wird sich dieser Kreislauf unendlich lang weiter fortsetzen. Der einzige Weg, um anderen

wirklich zu helfen, liegt darin, Tugenden zu kultivieren und gute Verdienste anzusammeln. Zu guten Verdiensten zählen unter anderem eine Unterkunft, ausreichend materielle Güter zum Überleben, Fähigkeiten, Weisheit, Zeit und eine gute Gesundheit. Diese Bedingungen treffen wir in einer guten Wiedergeburt an. Aber nur indem wir diese guten Bedingungen auch dafür nutzen, um anderen zu helfen, wird es uns möglich sein, weiterhin gute Verdienste für die Zukunft anzusammeln. Wenn wir auf selbstsüchtige Weise unsere angesammelten Verdienste dafür aufbrauchen, um unser eigenes Leben angenehmer zu gestalten und dabei die Not und das Leiden anderer vernachlässigen, werden die Verdienste schon bald aufgebraucht sein und uns zurück in negative Situationen und Leiden stürzen lassen.

Mit der zweiten Gewissheit beschrieb Buddha einen Fall, der zu der zuvor genannten Situation im Gegensatz steht. Hier geht es um einen Fall, in dem es weder eine Wiedergeburt noch karmische Vergeltung gibt. Er nannte diese Möglichkeit, um auch all jene von seinen Lehren Nutzen ziehen zu lassen, die an Wiedergeburt und Karma zweifelten.

Er zeigte damit, dass selbst in einem solchen Szenario all jene wahres Glück erreichen, die frei von Gier, Ärger und dem aus ihnen entstehenden Leiden sind.

Selbst heutzutage ist diese Gewissheit besonders nützlich für Menschen, die die Existenz von Wiedergeburt nur schwer akzeptieren können, aber die positiven Ergebnisse einer solchen Praxis ernten wollen. Wie Buddha zeigte, müssen solche Menschen nicht an Wiedergeburt glauben, um von der

buddhistischen Praxis zu profitieren. All jene, die frei von Gier, Ärger und dem daraus entstehenden Leiden sind, kultivieren in diesem Leben einen Geist der liebenden Güte und Wertschätzung sowie des Mitgefühls und Gleichmuts. Sie sind nicht länger Opfer ihrer eigenen Gier und verlangen nicht nach emotionaler Befriedigung durch das Beschaffen neuen Dingen – sie wertschätzen schlicht das, was sie bereits besitzen. Verlangen und sein dunkler Doppelgänger namens Enttäuschung lösen sich auf, sobald sich Menschen mit ihrer aktuellen Situation zufriedengeben. Das ist es, worin wahre Glückseligkeit liegt.

Die meisten von uns können im Moment aber lediglich davon träumen, wie wunderbar es wäre, nicht mehr nach Empfindungen und neuen Erfahrungen zu verlangen, sondern einfach mit dem zufrieden zu sein, was wir bereits besitzen.

Stellen wir uns vor, wie wunderbar es wäre, wenn wir nicht länger Ärger in uns tragen und aus einem unruhigen Geist heraus handeln. Wie wunderbar wäre es, wenn wir stets aus einem ruhigen und friedlichen Geist heraus handeln? Solch eine Person wäre sicherlich in jeder Situation glücklich und in ihrem inneren Gleichgewicht. Sie wäre sicher überall willkommen, wohin sie auch geht. Ohne Gier und ohne Ärger gibt es kein Leiden – nur Glückseligkeit, das ganze Leben lang. Und all das kann im Hier und Jetzt zur Realität werden, denn selbst wenn man nicht an Wiedergeburt glaubt, so kann man dennoch von einer Lebensweise profitieren, die frei von Verlangen, Feindseligkeit und Elend ist.



Die dritte Gewissheit besteht darin, dass wenn jemand schlechtes Karma ansammelt und die daraus hervorgehenden Konsequenzen erleidet, der noble Schüler davon unbetroffen bleibt. Denn ein solcher Schüler trägt keinerlei schlechte Gedanken in sich, spricht keine schlechten Worte und handelt nicht unrecht. Während all jene durch die negativen Konsequenzen ihres schlechten Karmas leiden, so erlebt ein tugendhafter Mensch kein Leiden, weil er von schlechten Gedanken, Worten und Taten ablässt. Wer ein solches Leben führt, wird kein Leiden durch das Verletzen anderer mit schlechten Worten oder Taten erfahren. Für eine solche Person gibt es keinen Grund, Reue zu verspüren. Ein solcher Mensch wird frei von den Sorgen darüber sein, wie er den von ihm angerichteten Schaden durch unachtsame Worte oder Taten wiedergutmachen kann.

Aber was genau sind schlechte Gedanken, Worte und Handlungen? Schlechte Gedanken entstehen aus Gier, Ärger, Unwissenheit, Stolz, Zweifel und falschen Ansichten. Sie verletzen sowohl uns selbst als auch andere. Wenn wir nicht das bekommen oder erreichen, wonach wir uns sehnen, dann werden wir oft wütend. Gier und Ärger entstehen aus unserer Unwissenheit und einem falschen Verständnis heraus. Stolz und Zweifel entstehen ebenfalls aus unserer Unwissenheit. Und falsche Ansichten sorgen nur dafür, dass unsere Unwissenheit weiter ansteigt. Denn wir haben dann nicht nur ein mangelndes Verständnis, sondern verwechseln falsche Ansichten mit der Wahrheit!

Unrechte Rede, also die Art Rede, welche nicht recht, ehrlich und wohltuend ist, verletzt nicht nur uns selbst, sondern auch andere auf vielfältige Weise. Unrechte Rede hat einen täuschenden Charakter und führt andere auf Abwege, denn sie enthält stets falsche Informationen. Harsche Rede stört unseren geistigen Frieden und den der Menschen um uns herum. Spaltende Rede teilt die friedliche Einheit von Menschen und sät die Samen für spätere Konflikte. Aufdringliche Rede drängt andere Menschen dazu, Dinge zu tun, die sie normalerweise nicht tun würden.

Was ist unrechtes Handeln? Buddha gab uns die drei Gebote, nicht zu töten, zu stehlen und kein sexuelles Fehlverhalten zu begehen. Durch Töten wird das Leben eines anderen Wesens zerstört, egal ob es tierischer oder menschlicher Natur ist. Indem wir stehlen, nehmen wir uns von anderen, was uns nicht freiwillig gegeben wurde. Das Schwelgen in sexuellen oder sinnlichen Vergnügungen für ein kurzzeitiges Erlebnis angenehmer Sinneswahrnehmungen geschieht stets auf Kosten unseres ruhigen und klaren Geistes.

Wer sein Leben nach den Lehren Buddhas führt, hegt keine schlechten Gedanken, spricht keine schlechten Worte und begeht keine unrechten Handlungen. Auf diese Weise ist das Leben einer solchen Person frei von Leiden. Ein solcher Mensch kennt nur Zufriedenheit und Seelenfrieden, denn sein Geist verbleibt in einem klaren und ruhigen Zustand, gänzlich frei von Erregung und Angst.

Die vierte Gewissheit Buddhas besagt, dass selbst wenn eine Person nicht die Konsequenzen ihres schlechten Karmas erleidet, so wird der Geist des noblen Schülers trotzdem gereinigt, denn er hat nicht länger schlechte Gedanken, spricht schlechte Worte und handelt auf unrechte Weise.

Geistiger Frieden erfüllt stets all jene, die ein Leben nach ethischen Prinzipien führen. Indem solche Wesen einen reinen Geist besitzen, sind sie gleichzeitig frei von schlechten Gedanken und Worten und begehen keine unrechtlichen Handlungen. Der Geist einer solchen Person trägt keine wirren oder beurteilenden Gedanken mehr in sich. Ein solcher Mensch empfindet keine Anhaftungen oder Abneigungen mehr und ist frei von Gier oder Hass. Ein solcher reiner Geist wird nicht mehr von unterschiedlichen Erlebnissen und Erfahrungen hin- und hergerissen. Er befindet sich in einem friedlichen Zustand, der gleichzeitig auch der natürliche Zustand aller Wesen ist.

Buddha gab seinen Schülern vier Gewissheiten mit an die Hand, um ihnen und allen anderen Wesen dabei zu helfen, alles Negative und Verletzende aufzulösen und stattdessen nach allem zu streben, was positiv und wertvoll ist. Wenn man ein Leben nach den Lehren Buddhas lebt, wird man gleichzeitig auch einen ruhigen und stabilen Geisteszustand erlangen. Indem man reinen Geistes ist, wird auch der Körper einen reinen Zustand erlangen, denn die Gedanken sind stets der Ursprung jeglicher Handlungen. Und nur jemand, der auf diese Weise einen reinen Geist und Körper erlangt, wird in den Genuss der vier Gewissheiten kommen.

# Die Umwandlung von Gier Und Angst



## Die zerstörerischen Emotionen der Gier und Angst

Als menschliche Wesen haben wir mit negativen Angewohnheiten zu kämpfen, von denen die schlimmsten Gier und Angst sind. Sie entstehen aus unserer emotionalen Anhaftung an das Konzept, dass wir ein individuelles und immerwährendes Selbst sind, und aus unserem Unverständnis darüber, was unser wahrer Platz im Universum ist und in welcher Beziehung wir zu allen anderen Wesen des Kosmos stehen.

Gier oder Verlangen entsteht aus der falschen Ansicht heraus, dass wir an Besitztümern, Ideen und sogar anderen Menschen festhalten können. Verlangen entsteht aus einer Selbstsucht heraus und aus der falschen Ansicht, dass unser Körper unsere wahre Identität ist. Aber wenn wir versuchen, dass „Ich“ in unserem Körper genau zu verorten, gelingt uns das nicht. Das „Ich“ kann weder im Herzen, im Kopf oder sonst irgendwo im Körper gefunden werden.

Jeder Körper ist schlicht eine Ansammlung unterschiedlicher Teile: Zwei Arme, zwei Beine, viele unterschiedliche Organe, darunter auch das Herz und das Gehirn. Aber nichts davon ist das „Ich“. Weil wir das noch nicht verstanden haben,

unternehmen wir alles Mögliche, um unseren Körper zu schützen und versuchen unter großem Aufwand, unsere Besitztümer zu schützen. Wir glauben sogar oft daran, dass es nötig ist, unsere Ideen und Weltansichten zu verteidigen, und fühlen uns bedroht, wenn jemand anderes nicht unserer Meinung ist.

Die Wahrheit ist jedoch, dass unser Körper nur eine kurze Zeit lang existiert und unsere Besitztümer für eine noch kürzere Zeit in unserer Obhut sind. Denn am Ende dieses Lebens nehmen wir nichts davon mit. Wir wissen nur zu gut um diese Wahrheit und dennoch haften wir an unseren Besitztümern an.

Wenn wir das Gefühl haben, dass dieses Fehlverhalten nicht auf uns zutrifft, dann stellen wir uns einmal unsere wertvollsten Besitztümer vor. Stellen wir uns vor, wie wir diese Besitztümer abgeben und weiterreichen. Wie würden wir uns dabei fühlen? Die meisten von uns würden den Gedanken daran als sehr verstörend wahrnehmen.

Das ist eine Form der Gier, denn wir verlangen danach, unsere aktuellen Besitztümer zu behalten und darüber hinaus weiteren Besitz anzuhäufen. Wir sind davon überzeugt, dass uns solche Besitztümer, sogar in Form von Ideen und Menschen, uns am Ende glücklich machen werden.

Aber schon bald nachdem wir etwas Neues zu unserem Besitz zählen oder mehr von dem angehäuft haben, was wir bereits besitzen, kommt sehr schnell der Wunsch nach noch mehr auf. Das liegt leider in der menschlichen Natur. Sogar junge Kinder zeigen bereits eine solche Eigenschaft, wenn sie zum Beispiel

alles Mögliche unternehmen, um ihre Eltern dazu zu bringen, ihnen ein neues Spielzeug zu kaufen. Aber wenig später – manchmal sogar nur wenige Stunden später – verliert das Kind das Interesse und verlangt nach einem neuen Spielzeug.

Bei uns Erwachsenen ist das nicht anders. Unsere Spielzeuge sind nur weitaus größer und kostspieliger. Aber das Prinzip bleibt das gleiche: Egal ob alt oder jung, wir geben uns selten zufrieden, stürzen in Enttäuschung und fühlen uns oft unglücklich.

Wir werden durch Besitztümer niemals bleibende und wahre Glückseligkeit erlangen und stattdessen ewig weiter im Dunkeln auf der Suche nach Glück tappen. Weil wir das noch nicht verstehen, halten wir es für ganz normal, immer mehr und mehr Besitztümer anzusammeln. Wir beneiden sogar andere und hoffen womöglich insgeheim, andere mit unserem Besitz zu beeindrucken.

Die falsche Annahme, dass es gut ist, immer mehr und mehr zu haben, wird durch die heutige Werbeindustrie stetig aufrechterhalten. Sie versucht uns glauben zu machen, dass die von ihnen beworbenen Güter uns am Ende glücklich machen werden und wir das finden, wonach wir uns sehnen: Glückseligkeit, Liebe, Jugend, Sicherheit – die Liste ist endlos. Indem wir das Gefühl haben, nicht genug Glück, Liebe, Jugend und Sicherheit zu haben, fallen wir auf ihre Werbung herein und glauben daran, dass die beworbenen Produkte unser Elend lindern werden.

Solange wir der Idee anhaften, dass die Quelle unserer Glückseligkeit außerhalb von uns selbst liegt, werden wir immer wieder an Dingen, Orten und Ideen angehaftet sein. Wir missachten dabei die Wahrheit, dass nichts ewig bei uns bleibt: Besitztümer gehen verloren oder werden uninteressant, Menschen verlassen uns oder umgekehrt, Orte werden zurückgelassen und Ideen verändern sich. Diese Anhaftungen sind es, weshalb wir immer noch ein Leben in Elend führen. Wir haften zu sehr an Dingen, Ideen und dem Leben selbst an. Wir sehnen uns, nein, wir verlangen sogar nach all diesen Dingen.

In unserem Verlangen nach Besitz trachten wir ebenfalls danach, andere Menschen zu besitzen. Wir wollen, dass sie uns respektieren und uns Liebe entgegenbringen. Wir wollen, dass andere nur an uns denken, immer wieder zu uns zurückkommen und auf ewig bei uns bleiben. Das ist eine Form von Gier und großer Anhaftung, die größtenteils daher stammt, dass wir noch nicht die Vergänglichkeit von Allem verstanden haben. Wir alle verändern uns von Sekunde zu Sekunde. Niemand von uns bleibt ewig gleich und vom Wandel unbetroffen. Niemand von uns kann auf ewig das besitzen, worüber wir im Moment verfügen.

Unsere Leben sind kurz. Dabei scheint die Zeit so langsam und zäh zu vergehen, wenn wir uns elendig fühlen. Aber in Zeiten von Glück fühlt sich unser Leben sehr kurz an. Albert Einstein erklärte dieses Prinzip in verständlichen Worten, als er die Relativitätstheorie zu erklären versuchte: Wenn wir unsere Hand nur wenige Sekunden über eine heiße Herdplatte halten, kommt uns das wie eine Ewigkeit vor. Aber wenn wir neben einer

attraktiven Person sitzen, kommen uns zehn Minuten wie wenige Sekunden vor. Alles ist relativ.

Und so kurz unser Leben auch sein mag, nichts bleibt auf ewig in unserem Besitz. Die Person, die gerade ihr Leben mit uns verbringt, wird nicht ewig bei uns bleiben. Dieser Gedanke ist oft so schmerzhaft für uns, dass wir an Dingen und Wesen anhaften, die wir keinesfalls verlieren wollen. Wenn sie dann aber doch verschwunden sind, dann vermischen wir sie sehr und denken ständig an vergangene Zeiten zurück. Aber wir können geliebte Dinge und Wesen nicht ewig an uns binden.

Als Buddhisten glauben wir daran, dass wir bereits unzählige Male wiedergeboren wurden. In vielen dieser Lebenszeiten waren wir in tiefer Fürsorge und Liebe mit anderen verbunden. Das wird auch in zukünftigen Leben erneut passieren, da uns unsere Anhaftungen Leben für Leben immer wieder in dieselben Situationen und Beziehungen zurückziehen werden. Diese Anhaftungen können eine enge Beziehung zu Orten, Dingen, Ideen und Konzepten oder auch zu bestimmten Menschen darstellen. Sie können sich über die gesamte Lebenszeit ausdehnen und womöglich sogar in unserem jetzigen Leben wirken. Oder all diese Anhaftungen offenbaren sich erst in den letzten Momenten unseres Lebens und überwältigen uns dadurch vollkommen.

Wenn wir im Sterben liegen, dann können uns unsere Gedanken in alle möglichen Richtungen lenken. Die letzten verbleibenden Gedanken unseres Lebens sind von so großer Wichtigkeit, weil sie uns in das nächste Leben führen. Ich habe bereits unzählige



Gelegenheiten gehabt, um mit Krankenschwestern, Familienmitgliedern und Freunden zu sprechen, die sich in der Anwesenheit von sterbenden Menschen befanden. Eine von ihnen erzählte mir, was einer ihrer Freundinnen widerfuhr.

Vor ein paar Jahren trafen eine Nonne und ich uns wöchentlich mit einer kleinen Gruppe von Freunden. Als wir uns das erste Mal mit ihnen trafen, erfuhren wir, dass eine enge Freundin dieser Gruppe schwer erkrankt war. Sie verbrachte ihre meiste Zeit entweder zuhause oder im Krankenhaus. Während ihrer Krankenhausaufenthalte versuchten ihre Freunde, sie dazu zu bringen, Buddhismus zu praktizieren und ein besserer Mensch zu sein. Aber sie sagte ständig, dass sie im Moment nicht die nötige Energie dafür habe und mit der Praxis beginnen würde, sobald sie wieder zuhause wäre. Als die Freundin von der Gruppe zuhause besucht wurde und wieder das Thema Buddhismus und eine tugendhafte Praxis aufkam, sagte sie, dass es ihr bereits viel besser ginge und sie sich später um die Praxis kümmern würde.

Als wir uns weiter mit der Gruppe trafen, erfuhren wir darüber hinaus, dass die jetzt kranke Freundin ihre anderen Freundinnen immer nach Geld fragte, wenn sie zusammen einkaufen und shoppen gingen. Angeblich hatte sie ihr Geld immer vergessen und bat andere darum, ihr welches zu leihen. Es lag außerdem in ihrer Gewohnheit, oft zu vergessen, das geliehene Geld zurückzuzahlen. Ihre Freunde waren darüber verständlicherweise bestürzt, aber sie wussten auch, dass ihre Freundin eine gewisse Unterstützung und Ermutigung brauchte,

um die Lehren Buddhas anzunehmen und von ihnen zu profitieren.

Eines Tages dann, als die Freundin erneut im Krankenhaus war, wurde sie von einer ihrer Freundinnen besucht. In ihrem Krankenbett liegend, begann sie ihrem Besucher davon zu erzählen, dass sie einst jemandem Geld und Schmuckstücke geliehen hatte. Und in diesem Moment der Bitterkeit und des Ärgers darüber, dass sie ihre Schmuckstücke nicht zurückbekommen hatte, verstarb sie plötzlich. Die Freunde, welche während ihres Verschheidens dabei gewesen waren, erzählten davon, wie das tote Gesicht der Freundin von Ärger verzerrt war und sich die Farbe des Gesichts innerhalb von dreißig Minuten in ein dunkles Grau verwandelte.

Was wir in den letzten Momenten unseres Lebens empfinden, ebnet unseren Weg in das nächste Leben. Wenn wir während unseres Verschheidens ruhig sind, dann wird uns diese Ruhe ins nächste Leben führen. Es mag uns nicht möglich sein, ganz genau zu sagen, wo die Freundin wiedergeboren wurde, aber das Erscheinungsbild ihres toten Gesichts war in der Tat sehr düster. Ärger und Gier waren für diese Art und Weise des Sterbens verantwortlich.

In den letzten Momenten ihres Lebens dachte sie nicht an die Güte ihrer Freundin, die sie besuchen gekommen war. Sie dachte nicht an die Freundlichkeit all jener, die sie während ihrer Krankenhausaufenthalte besucht hatten. Alle von ihnen wollten ihr dabei helfen, ein besserer Mensch zu werden. Aber sie hielt sich selbst davon ab, das zu erkennen. Genauso wenig dachte

sie an die Krankenschwestern und Ärzte, die ihr helfen und ihren Schmerz lindern wollten. Stattdessen dachte sie an ihren fehlenden Schmuck und trieb in einem Meer der Wut und des Ärgers. Uns Buddhisten wird gelehrt, dass Wut und Ärger zu einer Wiedergeburt in den Höllenreichen führen. Und Gier führt dazu, dass man im Reich der Hungergeister wiedergeboren wird.

Das Reich der Hungergeister ist ein Reich, in dem sich Wesen mit unersättlichem Verlangen aufhalten. Sie haben ständig Hunger und Durst. Ihre Mägen sind sehr groß, aber ihre Hälse sehr schmal, und so sind sie nicht in der Lage, ihren Hunger und ihren Durst sowie sämtliches anderes Verlangen nach etwas jemals zu stillen. Es spielt keine Rolle, ob sich die Höllenreiche und das Reich der Hungergeister nun in dieser Welt oder in anderen Dimensionen befinden. Tatsache ist, dass wir durch Ärger und Gier in diese Reiche gelangen.

Unser Verlangen und unsere Gier binden uns an Elend und sind für so viele schadhafte Verhaltensweisen verantwortlich. Nur durch die Macht der Gier werden wir wütend, wenn andere uns etwas nehmen oder über etwas verfügen, das auch wir gerne hätten. Gier kann auch in der Geste des Gebens mitschwingen, wenn wir weiterhin an das gegebene Objekt denken und wir somit in Gedanken immer noch daran angehaftet sind.

Gier stellt eines der größten Probleme in der Welt dar, aber es gibt einen Weg, um sich dieser Gier entgegenzustellen. Es ist die erste der sechs Perfektionen, welche Bodhisattvas als erwachte Wesen praktizieren.

## **Selbstloses und großzügiges Geben**

Um gegen unsere Gier anzugehen, können wir Großzügigkeit praktizieren. Denken wir erneut an unsere wertgeschätzten Besitztümer. Werden wir sie vermissen und uns wünschen, sie nicht weitergegeben zu haben? Wenn wir anderen etwas von uns geben, dann sollten wir dies im Idealfall ohne anhaftende Gedanken tun und uns nicht an jenen Gedanken aufhalten, ob wir den Empfänger nun mögen oder ob er unser Geschenk verdient hat. Wenn wir jemandem begegnen, der etwas benötigt, worüber wir verfügen, dann sollten wir es einfach und ohne Hintergedanken weitergeben können.

Wahre Großzügigkeit liegt darin, dass man spontan und bedingungslos etwas gibt, wenn es jemand anderem weiterhilft und womöglich sogar glücklich macht. Wir sollten dies stets ohne Zweifel oder Gedanken der Reue tun. Und wenn wir etwas von uns gegeben haben, dann streben wir danach, die daran angehafteten Gedanken loszulassen und schnell vorbeiziehen zu lassen.

Wenn wir Großzügigkeit praktizieren, dann können wir zunächst mit Gegenständen beginnen, die uns nicht so sehr am Herzen liegen, und das zum Startpunkt unserer Großzügigkeit machen. Wir leben heutzutage in einer wohlhabenden Welt und viele von uns besitzen mehr, als wir in Wahrheit wirklich benötigen. Wir brauchen nur eine ausreichende Menge an Kleidungsstücken, um uns vor Wind und Wetter zu schützen. Wir benötigen nur ein Zuhause, das uns ausreichend Platz bietet. Zudem können wir bereits durch einfache und gesunde Nahrungsmittel eine

gesunde Lebensweise kultivieren. Anstatt wir an all unseren Besitztümern anhaften, können wir uns in Großzügigkeit üben.

Wenn wir zu Beginn Schwierigkeiten mit dem Geben haben, dann können wir zunächst Dinge weitergeben, die wir schon eine Weile nicht mehr benutzt haben. Wenn wir das tun, werden wir schnell merken, dass wir diesbezüglich kein Bedauern in uns tragen oder das Gefühl haben, etwas Wichtiges verloren zu haben. Ganz im Gegenteil, viele von uns werden ein gutes Gefühl dabei haben, weil wir damit jemand anderem helfen konnten. Wir haben etwas weggegeben, das uns nicht viel bedeutet hat und dabei gleichzeitig einer anderen Person geholfen.

Auf diese Weise wird es uns am Ende auch gelingen, spontan und bedingungslos ebenfalls all jene Dinge wegzugeben, die uns am Herzen liegen, wenn wir sehen, dass jemand anderes diese Dinge viel dringender als wir benötigt. Und wenn wir im Nachhinein immer noch an das gegebene Objekt denken, dann tun wir dies mit Freude und dem glücklichen Gedanken daran, jemandem damit geholfen zu haben.

Selbst wenn der Empfänger das Objekt nur eine kurze Zeit lang benutzt, so werden wir trotzdem schrittweise erkennen, dass wir mit unserer Handlung wahre Großzügigkeit praktiziert und andere damit glücklich gemacht haben. Aus einem solchen Geben heraus entsteht Zufriedenheit. Und selbst wenn der Empfänger den gegebenen Gegenstand nie benutzt und ihn an andere weitergibt, geben wir uns trotzdem in dem Wissen damit zufrieden, dass wir auf diese Weise begonnen haben, unsere

Anhaftung und Gier zu reduzieren. Wir kommen damit der vollkommenen Entsagung unserer Anhaftungen einen Schritt näher und geben unserer inneren Güte die Möglichkeit, etwas mehr zu erwachen.

Aber was ist mit all jenen, die nichts geben können, weil sie selbst bereits nur das Nötigste besitzen? Was können all jene tun, die gerade einmal alle grundlegenden Bedürfnisse ihrer Familie decken können? Auch wenn sie über keinen materiellen Überfluss verfügen, so können sie dennoch etwas von sich geben – zum Beispiel ihre Fähigkeiten oder ihre Zeit. Alle Formen des Gebens ermöglichen es uns, gegen unsere Anhaftungen und unsere Gier anzugehen. Wie oft schon wurden wir von anderen um Hilfe gebeten? Und wie oft haben wir uns Ausreden einfallen lassen, wenn wir in Wirklichkeit einfach nur zuhause bleiben, uns entspannen und ein wenig fernsehen wollten?

Und was ist mit all den Situationen, in denen wir geholfen haben? Wie oft kam es schon vor, dass wir uns gewünscht haben, zuhause geblieben zu sein, weil die Arbeit anstrengender und schwieriger war als gedacht?

Das ist ebenfalls eine Form von Gier. Die Auffassung, dass unser Körper wichtig ist oder dass körperlicher Komfort wichtiger ist, als anderen zu helfen.

Um gegen diese Gier anzugehen, müssen wir Großzügigkeit praktizieren. Wir alle kennen vermutlich bereits Menschen, die bereits mit bestem Beispiel vorangehen. Womöglich bewundern wir diese Menschen sogar und wünschen uns, mehr wie sie zu

sein. Wenn sie sehen, dass jemand Hilfe braucht, dann bieten sie ihnen automatisch ihre Hilfe an. Bei hilfsbereiten Menschen wirkt das alles so natürlich und mühelos.

Wenn wir lange genug darüber nachdenken, dann kommen wir wahrscheinlich zu dem Schluss, dass diese hilfsbereiten Menschen noch erschöpfter und energieloser waren als wir selbst. Und dennoch waren sie in der Lage, so viel mehr zu erreichen als wir, ohne dabei offensichtlich erschöpft und verärgert zu sein. Auf ihrem Gesicht spiegelte sich Freude darüber wider, dass sie anderen helfen konnten. Und genau das ist wahre Großzügigkeit.

Und auch wir werden unsere Gier überwinden können, wenn wir anderen auf spontane Weise helfen. Wenn wir das durchhalten, wird der Tag kommen, an dem wir freiwillig anderen helfen, ohne erst darauf zu warten, darum gebeten zu werden. Eine solche Praxis braucht Zeit und Geduld, aber der Erfolg wird sich Stück für Stück zeigen.

Die Praxis des Gebens hilft uns auch dabei, anderen ein Lächeln oder einige bedachte Worte zu schenken, wenn sie über etwas bestürzt sind. Indem wir das tun, geben wir ihnen instinktiv das, was sie in dem jeweiligen Moment gerade brauchen, um sich besser zu fühlen. Das kann natürlich auch in einem Moment passieren, indem uns selbst gerade nicht zum Lächeln zumute ist oder wir das Gefühl haben, selbst ein paar aufmunternde Worte gebrauchen zu können. Aber um ehrlich zu sein, ist es immer besser, anderen zuerst zu helfen, bevor wir uns selbst helfen – egal in welcher Situation.

Wenn wir in der Lage sind, auf eine solche Weise zu geben – wenn wir zu fürsorglichen und großzügigen Wesen geworden sind – dann fühlen wir uns auch nicht länger erschöpft davon. Aber selbst wenn wir zu Beginn ein Gefühl der Erschöpfung empfinden, so werden wir durch unsere Praxis des Gebens mit der Zeit aufmerksamer, glücklicher und tatkräftiger. Wir werden uns dann nicht länger um unsere eigenen Sorgen und Ängste kümmern. Indem wir uns darauf konzentrieren, anderen zu helfen, werden wir nicht länger von negativen Gefühlen und Emotionen betroffen sein, welchen wir ständig ausgesetzt sind. Das ist das Ergebnis aus einer Praxis aufrichtigen Gebens.

### **Das Geben von Lehren und Wissen**

Wir können anderen auch geben, indem wir ihnen Lehren und Wissen vermitteln. Wir mögen vielleicht nicht viele materielle Dinge zum Geben haben, jeder hat Stärken oder verfügt über Fähigkeiten, von denen andere profitieren können. Wir können dann anderen unsere Fähigkeiten und unser Wissen geben. Dafür brauchen wir keineswegs herausragende Fähigkeiten oder das Wissen eines Spezialisten. Wir geben einfach anderen, die lernbereit und wissbegierig sind, von unserem Wissen ab. Auf diese Weise geben wir ihnen ebenfalls die Möglichkeit, besondere Fähigkeiten zu entwickeln und sich neues Wissen anzueignen.

Wenn wir Menschen begegnen, die ihre Grundbedürfnisse wie zum Beispiel jenes nach Nahrungsmittel nicht erfüllen können, dann können wir ihnen zunächst dabei helfen, diese grundlegenden Bedürfnisse zu stillen. Danach können wir einen



Schritt weiter gehen und Mittel und Wege finden, um ihnen beizubringen, wie sie selbst für sich sorgen können. Auf diese Weise werden sie später in der Lage sein, eigenständig für sich selbst und ihre Liebsten zu sorgen.

Wenn wir anderen etwas beibringen, dann sollten wir jedoch keinesfalls Informationen vorenthalten und stattdessen unser gesamtes Wissen vermitteln, solange unser Gegenüber lernwillig und wissbegierig ist. Wenn wir aus unserer Selbstsucht heraus nicht nach unserem besten Wissen und Gewissen lehren und nicht all unser Wissen weitergeben, weil wir aus Eigeninteresse handeln, dann geben und lehren wir nicht mit vollkommener Aufrichtigkeit. Dabei ist Aufrichtigkeit hierbei von überaus großer Wichtigkeit. Es mag sein, dass wir nicht besonders viel wissen, aber solange wir Wissen in uns tragen, über das andere nicht verfügen, sollten wir offen und ehrlich unserer Fähigkeiten und unser Wissen mit ihnen teilen.

Und selbst wenn wir weder über materielle Dinge noch über besonderes Wissen verfügen, so können wir stets dennoch unsere Güte und Freundlichkeit mit anderen teilen. Wir können anderen gegenüber trotzdem respektvoll sein. Wir können allen Wesen gegenüber Aufmerksamkeit zeigen. Und wir können anderen so helfen, dass sie sich in unserer Gegenwart sicher und geborgen fühlen.

### **Das Geben von Angstlosigkeit**

Eine andere Weise, auf die wir etwas von uns geben können, ist es, die Sorgen und Ängste anderer zu lindern. Eine Freundin

erzählte mir vor einiger Zeit von einem Vorfall, der sich in ihrem Haus ereignet hatte. Obwohl sie eine Frau mit einem ausgeprägten Sinn für Humor ist, so zieht sie dennoch die Grenze bei bestimmten Dingen. Als sie eines Morgens ins Badezimmer ging, entdeckte sie dort eine große Python-Schlange auf dem Boden. Geistesgegenwärtig verließ sie den Raum und verschloss die Badezimmertür fest hinter sich. Als sie erkannte, dass sie in keiner unmittelbaren Gefahr war, dachte sie sofort an ihre alte Katze, welche sich nicht mehr so gut bewegen konnte.

Jenny, die eine Buddhistin in der Praxis ist, rief ihren Mann Rob an, welcher ein Buddhist in seinem Herzen ist. Er suchte im Telefonbuch nach einem Schlangenfänger und fand ihn auch. Bevor der Schlangenfänger jedoch das Haus mit seinem neuen Fang verließ, fragte ihn Rob mit Bedacht, ob es der Schlange gut gehe, ob und wo er sie aussetzen würde und ob sie dort sicher und gefahrlos weiterleben könne. Der Schlangenfänger antwortete mit viel Geduld, dass er die Schlange ein ganzes Stück wegfahren und sie dann in einer natürlichen Umgebung aussetzen würde. Meine beiden fürsorglichen Freunde schauten dem Fänger dabei zu, wie er die Schlange einfing, und er versicherte ihnen, dass die Schlange dabei nicht gelitten hätte und in einer sicheren Umgebung ausgesetzt werden würde.

Wie viele von uns hätten sich genauso viel Mühe gemacht, um die Schlange schmerz- und leidfrei einzufangen zu lassen? Das ist ein Beispiel für das Geben von Sicherheit und dem Entgegenbringen von Fürsorge, auch wenn es sich hierbei um

eine fast zwei Meter lange Python handelt. Das ist ein sehr gutes Beispiel dafür, wie wir anderen ein Gefühl von Sicherheit und Angstlosigkeit vermitteln können, und das gleichzeitig allen Wesen gegenüber. In diesem Fall nicht nur der Schlange, sondern auch der alten Katze gegenüber.

Jeder unserer Gedanken beeinflusst auch alle anderen Wesen in diesem Universum, denn wir sind alle eins – wir sind alle eng miteinander verbunden. Wir erkennen das nur noch nicht vollständig, weil wir absolute Einigkeit noch nicht erfahren haben. In dem zuvor genannten Beispiel mit der Schlange drehten sich die Gedanken hauptsächlich darum, ein Leben zu schützen, ohne dabei ein anderes zu schädigen. Diese Gedanken des Mitgefühls und der liebenden Güte wurden somit auch von allen anderen Wesen gefühlt, egal ob sie sich im Haus mit der Schlange befanden oder auf der anderen Seite des Universums.

Viele von uns hätten in solch einer Situation sicher gedacht: „Um meine Katze zu schützen, muss ich die Schlange töten.“ Aber die Gedanken von Jenny und Rob entstanden nicht aus ihrer Zuneigung zur Katze oder aus dem Gedanken heraus, ihr eigenes Hab und Gut zu schützen. Stattdessen entstanden in ihnen spontane Gedanken des allumfassenden Respekts für alle Wesen und somit auch der Wunsch, für ihre Sicherheit zu sorgen.

Wenn wir damit beginnen, Dinge auf Basis von Mitgefühl und Verständnis zu geben, dann werden auch wir immer mehr Zufriedenheit und Glückseligkeit in uns entwickeln. Mit der Zeit

werden wir auf einen für uns wertvollen Gegenstand schauen können, ohne dabei an ihn angehaftet zu sein und stattdessen zu denken: „Ich kenne jemanden, der diesen Gegenstand gut gebrauchen könnte.“ Und sobald unsere Praxis des Gebens mit der Zeit natürlicher und spontaner wird, so werden wir gleichzeitig auch immer weniger in Gedanken unseres eigenen tugendhaften Verhaltens schwelgen.

### **Ein Leben in Glück und Freiheit**

Buddhistische Lehren können in drei Vorsätzen zusammengefasst werden:

*Vermeide alles Schlechte,  
Umarme alles Gute,  
Reinige den Geist.*

Um ein Leben in Glück und Freiheit zu führen, müssen wir alles Schlechte ausmerzen. Wir müssen unsere Gier, unser Verlangen und unsere Anhaftungen mindern und letztlich ausmerzen, weil sie der Grund für viele unserer negativen Emotionen und Angewohnheiten sind. Wenn wir uns an unsere Besitztümer, andere Menschen, etc. anhaften, werden wir ein unglückliches Leben nach dem anderen führen.

Indem wir darauf hinarbeiten, alles Gute zu umarmen, können wir damit beginnen, unsere Gier durch großzügiges Geben zu mindern. Unser Glück wird dann daher stammen, dass wir anderen etwas von uns geben. Und schrittweise werden wir uns auch weniger an Gedanken daran aufhalten, dass wir etwas

Tugendhaftes getan haben. Stattdessen werden wir in einem klaren und aufrichtigen Zustand der Glückseligkeit verweilen.

Wenn wir unsere Anhaftungen loslassen, werden wir ab einem bestimmten Punkt nicht mehr verärgert sein und stattdessen in einem Zustand der Ruhe und Zufriedenheit verweilen, wenn die Dinge mal nicht so ablaufen, wie wir es gerne hätten. Zunächst wird dieses Verhalten nur gelegentlich auftauchen, aber wir werden sehen, dass es uns mit der Zeit immer leichter fällt, so zu handeln. Aber auch umgekehrt, wenn die Dinge nach unseren Vorstellungen laufen, bleiben wir erneut ruhig und gelassen, und verfallen nicht in Stolz oder gar den Wunsch danach, dass es ewig so bleibt. Je mehr wir von unserer Selbstsucht und unseren Anhaftungen ablassen, desto ruhiger und gelassener werden wir mit allen möglichen Situationen umgehen. Und auf diese Weise lernen wir, wie wir unseren Geist reinigen können.

Viele von uns werden bemerken, dass es uns schrittweise gelingt, in negativen Situationen nicht mehr so leicht verärgert oder bestürzt zu sein. Aber sich nicht danach zu sehnen, dass angenehme Situationen weiter fortbestehen, kann wesentlich schwieriger sein, denn sie erscheinen oft harmlos. Was ist so schlimm daran, sich zu wünschen, dass der morgige Tag genauso gut wird wie der heutige? Während diese Gedanken zwar anderen nicht schaden, kann es dennoch uns selbst auf lange Sicht schaden, weil wir uns an positive Situationen mehr und mehr anhaften. Und auch das ist eine Form von Gier.

Unser Ziel sollte es hingegen sein, in allen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben – ohne jegliche Anhaftungen. Zugegeben, das ist anfangs äußerst schwierig und mag sogar manchmal nahezu unmöglich erscheinen. Aber mit genug Enthusiasmus und Mühe werden wir schrittweise zu dem Punkt gelangen, wo wir unabhängig von der Situation um uns herum ruhig und zufrieden bleiben.

Es scheint oft so, als würden unsere Mitmenschen bestimmte Dinge anders angehen, als wir es tun. Wenn Meinungsverschiedenheiten auftreten, dann ist es sehr wichtig, dass wir nicht an unserem Standpunkt angehaftet sind. Wenn andere einen Weg bevorzugen, der nicht ethisch verwerflich ist, sondern einfach einen anderen Weg zum selben Ziel darstellt, dann sollten wir den Versuch wagen, dort mitzugehen und uns dem nicht entgegenzustellen. Wenn wir verärgert sind und andere dadurch in eine unangenehme Situation ziehen, ist damit niemandem wirklich geholfen. Versuchen wir einmal, uns an zwei entgegengesetzte Situationen zu erinnern – eine, in der wir vor Ärger überkochten, und eine andere, in der wir sehr glücklich waren. Welche von beiden fühlt sich besser an? Wir dürfen unseren negativen Angewohnheiten nicht nachgeben und sollten stattdessen einen vernünftigeren Weg finden, um auf bestimmte Situationen zu reagieren.

Ein einfaches Lächeln ist oft eine kostenlose, schmerzfreie und sofort verfügbare Möglichkeit, um auf etwas zu reagieren. Selbst wenn sich niemand in unserer Nähe befindet, können wir unseren Mundwinkeln ein Lächeln abgewinnen. Anfangs mag das etwas seltsam wirken und peinlich sein, wenn zufällig doch

mal jemand zu diesem Zeitpunkt den Raum betritt und uns dort einsam lächelnd sieht. Andere mögen sich zu Beginn über ein solches Verhalten wundern, aber ihnen wird dann ebenfalls schnell nach einem Lächeln zumute. Also lächeln wir einfach und seien wir glücklich – andere um uns herum werden das dann auch fühlen.

Die Glückseligkeit anderer zu spüren, ist wesentlich positiver, als die Gier und Selbstsucht unserer Mitmenschen wahrzunehmen. Es fühlt sich immer unangenehm an, in der Nähe von solchen Menschen zu sein. Wenn wir uns jedoch in der Gegenwart von großzügigen und fürsorglichen Menschen befinden, macht sich auch in uns ein Gefühl der Glückseligkeit breit.

Wenn wir mit unserer Praxis der Großzügigkeit fortfahren und unsere Gier schrittweise reduzieren, wird das auch anderen auffallen. Und sie werden auf diese Weise erkennen, dass aufrichtiges Geben sowohl dem Gebenden als auch dem Empfänger nutzt. Auf diese Weise können wir anderen als gutes Beispiel vorangehen, ohne dabei ein einziges Wort zu verlieren.

Wenn wir hingegen von jemandem zum Geben angehalten werden, der selbst nicht zu geben bereit ist, dann wird es uns schwerfallen, uns diese Worte zu Herzen zu nehmen. Wenn wir auf der anderen Seite jedoch jemandem begegnen, der anscheinend nicht viel besitzt, aber trotzdem freiwillig von sich gibt – seien es nun Nahrungsmittel oder andere Dinge – dann haben wir einen Menschen gefunden, von dem wir lernen können.

Gier ist etwas sehr Hässliches, denn sie führt zu vielen negativen Emotionen. Sie führt uns in unzählige Leben voller Elend, weil wir auf selbstsüchtige Weise uns selbst, unsere Besitztümer, Ideen, Konzepte und Wissen beschützen wollen. Darüber hinaus denken wir, dass uns diese Dinge am Ende glücklich machen werden. Aber unsere Ideen, Besitztümer, Verlangen, Wünschen und Anhaftungen werden uns niemals zur Glückseligkeit führen.

Großzügigkeit hingegen wird das Tor zur Glückseligkeit öffnen. Es ist wahrscheinlich, dass viele von uns noch nicht die Art Großzügigkeit praktizieren, nach der wir uns sehnen. Aber wir können trotzdem in unserem aktuellen Zustand mit Großzügigkeit beginnen: Wir können anderen Wissen vermitteln. Wir können sicherlich jedem unserer Mitmenschen ein Lächeln schenken. Viele von uns verfügen über Dinge, die wir anderen geben können – seien es nun Fähigkeiten oder unsere eigene Zeit.

Indem wir so handeln, wird sich in uns Glückseligkeit breit machen und wir werden uns frei fühlen. Wir werden ein Gefühl der Leichtigkeit empfinden, weil wir unsere schwerwiegenden Anhaftungen losgelassen haben. Aber wenn wir nicht unsere Gier, unser Verlangen und unsere Anhaftungen ausmerzen oder zumindest reduzieren, werden wir einer Emotion anheimfallen, die vielen von uns ein großes Hindernis ist: Unser eigener Ärger.



## Die Samen des Ärgers

Wut und Ärger entstehen, wenn Gier außer Kontrolle gerät oder wenn wir nicht das bekommen, was wir uns wünschen, weil andere es uns verwehren und es womöglich vor uns in ihren Besitz gebracht haben. Das Gleiche kann auch passieren, wenn uns etwas genommen wird oder wir geliebte Menschen verlieren. Verlangen, Gier und Anhaftungen können uns auf unzählige Weise überwältigen und unser Verhalten beeinflussen. Der daraus entstehende Schmerz ist ebenfalls nahezu unendlich groß.

Ärger stellt eines der größten Probleme dar. Er steigt in den meisten Fällen bereits auf, bevor es uns überhaupt bewusst wird. Es reicht bereits, dass jemand etwas Falsches sagt, und schon sind wir wütend und verärgert. In solchen Fällen ist es meist auch schon zu spät, den Versuch zu unternehmen, um den Ärger unter Kontrolle zu bringen. Denn er hat sich schließlich bereits entzündet. Wenn das vorkommt, können wir stattdessen versuchen, darüber nachzudenken, warum wir wütend geworden sind und woher der Ärger überhaupt kommt.

Meist hat unser Ärger nicht seinen Ursprung in einem Vorfall, der gestern, letzte Woche oder letztes Jahr passiert ist. Als Buddhisten glauben wir daran, dass die Ursachen dafür viele Lebenszeiten zurückliegen. Alles fing damit an, dass wir irgendwann in der Vergangenheit etwas zu einem anderen sagten. Dabei hatten wir gar nicht die Absicht, die Gefühle des anderen zu verletzen – wir haben nur nicht aufmerksam genug auf die Wahl unserer Worte geachtet. Auf diese Weise sprachen

wir unachtsame Worte und verletzten damit unser Gegenüber, ohne es überhaupt zu bemerken.

Aber tief im Inneren unseres Gegenübers hat diese Erfahrung mit uns einen Abdruck hinterlassen. Und als wir uns in einem anderen Leben wiedertrafen, erinnerte sich unser Gegenüber unbewusst an den Schmerz unserer vorigen Begegnung. Dieses Mal sagte die Person jedoch etwas Unbedachtes zu uns, was uns wiederum verärgerte. Das sorgte dafür, dass dieses Erlebnis in unser beider Unterbewusstsein einen Abdruck hinterließ.

Auf diese Weise reichen wir unseren Ärger immer wieder an andere weiter und bekommen ihn von anderen zurück. Und jedes Mal wird der Ärger dabei ein Stückchen größer. Jedes Mal, wenn wir dem Ärger nachgeben, werden die Gefühle der Abneigung stärker und stärker. Irgendwann geht das so weit, dass verbale Beschimpfungen nicht mehr ausreichen: Physische Gewalt beginnt auszubrechen. Aber selbst damit findet der Kreislauf kein Ende.

Wenn wir uns dann das nächste Mal begegnen, endet es meist in Gewalt. Bei der darauffolgenden Begegnung verwandelt sich die Gewalt in Rachsucht, da unser Ärger bereits in regelrechte Raserei entbrannt ist. Unser Verlangen nach Rache führt uns dann zu einer unausweichlichen Konsequenz: Einer von uns wird versuchen, den anderen zu töten. Aber selbst hier endet dieser schreckliche Teufelskreis nicht, denn persönlicher Ärger und der Wunsch nach Rache beschränken sich nicht nur auf Individuen. Der Ärger eines Individuums entwickelt sich oft zu

territorialen, ethnischen und religiösen Konflikten weiter. Diese Konflikte führen dann letztlich zu Kriegen, welche wiederum Tod und Zerstörung verursachen.

All der Ärger, all der Schmerz und all das Leiden sind nur deshalb entstanden, weil jemand mal etwas unbedachtes gesagt hat. Dabei war es gar keine Absicht, einen anderen mit den Worten zu verletzen. Wir waren schlicht nicht aufmerksam und bedacht genug, um auf die Wahl unserer Worte zu achten – das ist der Anfang allen Ärgers und allen Hasses.

Wenn wir uns also das nächste Mal in einer Situation befinden, in der wir Ärger mit anderen austauschen, dürfen wir dabei nicht vergessen, dass wir an der Situation auch nicht ganz unschuldig sind. Sowohl wir selbst als auch unser Gegenüber haben an diesem Austausch länger teilgehabt, als wir uns vorstellen können. Unser Gegenüber trägt deshalb nicht die alleinige Schuld. Mit dieser Erkenntnis kommt meist auch der Gedanke daran, dass wir entweder den Ärger weiter befeuern können oder einer von uns den Kreislauf durchbricht und seinen Ärger schlicht und einfach gehen lässt.

Wenn wir uns in einem wütenden Zustand befinden, erreichen wir nichts Positives und können nichts auf zufriedenstellende Weise lösen. Wenn wir mit Ärger auf andere antworten, wächst dieser Ärger nur weiter an und entwickelt sich zu einem erschreckenden Monster. Aber einfach nur mit Sachlichkeit und Rationalität auf den Ärger anderer zu reagieren, mag auch nicht immer die beste Lösung sein.

Rationalität ist oft das letzte, was eine wütende Person hören möchte. Wir sind selbst schon einmal in einer solchen Situation gewesen. Erinnerung wir uns einfach an das letzte Mal, als wir über etwas wütend waren. Wie hätten wir wohl reagiert, wenn uns jemand gesagt hätte, dass wir uns beruhigen sollen? Es kommt nur selten vor, dass sich Menschen mit den Worten „Bitte rege dich nicht auf“ beruhigen lassen. Ganz besonders dann, wenn wir vor Ärger nur so kochen.

Woher kommt dieser Ärger, der so schwer zu unterbinden ist? Unser Ärger und unsere Wut entstehen immer in unserem Inneren und gehen nie von einer anderen Person aus. Wir machen uns selbst dadurch wütend, indem wir zulassen, dass andere uns provozieren und verärgern – wir tun uns unser Leid in dem Fall selbst an.

Indem wir das erkennen, können wir uns stattdessen entscheiden, unseren Ärger einfach loszulassen. Womöglich können wir uns dazu entscheiden, im ersten Moment nichts zu erwidern. Alternativ können wir auch bis zehn zählen und tief durchatmen oder durch das Aufsagen von „Amitufo“ den Namen Buddhas zitieren. Vielleicht gelingt es uns auch, schlicht nichts zu sagen oder, wenn es nicht anders geht, uns still aus der Situation zurückzuziehen.

Gewöhnlich wird sich der entbrannte Ärger unseres Gegenübers schneller wieder beruhigen, weil wir nichts tun, um sie weiter zu befeuern. Später können wir dann versuchen, ruhig mit der anderen Person zu sprechen. Wir können sie dann beispielsweise fragen, was wir getan haben, um sie so zu

verärgern, und uns eventuell für unser Fehlverhalten entschuldigen. Oft ist es so, dass unser Gegenüber einfach einige Worte der Entschuldigung hören möchte, und sich der Ärger dann fast wie von selbst auflöst.

Wut und Ärger versetzen uns in einen Zustand des Elends und der Schuld. Wir sind dann meist so erregt und bestürzt, dass wir nicht mehr ruhig schlafen oder uns konzentrieren können. Und mit hoher Wahrscheinlichkeit geht es der unserem Gegenüber genauso. Aus einem Mitgefühl für unser Gegenüber heraus, sollten wir unser Möglichstes versuchen, um unseren Ärger zu unterbinden und unseren gemeinsamen Konflikt aufzulösen. Wenn uns das nicht möglich sein sollte und wir keinen Weg finden, um den Konflikt aufzulösen, so können wir zumindest versuchen, unserem Gegenüber eine Weile aus dem Weg zu gehen und all jene Umstände zu vermeiden, die vermutlich noch mehr Feindseligkeiten verursachen könnten.

Außerdem können wir darüber nachdenken, wie es überhaupt zu solch einer Situation gekommen ist – was wir getan haben, um unser Gegenüber und uns selbst wütend zu machen. Nur dann können wir uns für die Zukunft vornehmen, mit mehr Bedacht und Vernunft zu handeln.

## **Anziehung und Abneigung**

Die Zahl all jener, denen wir in unseren vorigen Leben begegnet sind, ist größer als wir zählen können. Einige dieser Bekanntschaften waren positiver Art, während andere hingegen leider schlechte Erfahrungen mit sich brachten. Manchmal

passiert es, dass wir Menschen „wiedererkennen“, mit denen wir in vergangenen Leben bereits zu tun hatten. Wir haben es alle schon einmal erlebt, dass wir eine fremde Person trafen und es uns so vorkam, als hätten wir einen alten Freund wiedergefunden. Auf gewisse Weise stimmt das auch. Wir könnten uns mit dieser Person stundenlang unterhalten, und vielleicht haben wir das sogar getan. Wann immer wir uns in der Gegenwart eines solchen „alten Freundes“ befinden, fühlen wir uns glücklich und sind entspannt. Das ist es, was mit einer guten Anziehung gemeint ist – einer guten und natürlichen Verbundenheit mit einer anderen Person.

Im Gegensatz dazu haben viele von uns wahrscheinlich auch schon die Erfahrung gemacht, dass wir eine fremde Person trafen und sofort eine gewisse Abneigung gegen sie empfanden. Die betroffene Person hat dabei noch nicht einmal ein unfreundliches Wort verloren und uns womöglich nur begrüßt. Und dennoch fühlen wir eine starke Abneigung. Wann immer wir einem unserer „alten Rivalen“ begegnen, fühlen wir uns unwohl und sind angespannt. Das ist es, was unter einer Abneigung oder negativen Anziehung aus der Vergangenheit zu verstehen ist.

Wenn wir jemandem begegnen, dem gegenüber wir eine Abneigung verspüren, dann können wir uns stets daran erinnern, dass wir die Person vermutlich genauso reizen und stören wie sie uns. Wie sind wir in eine solche Situation gelangt? Die Antwort ist Karma. Denn Karma ist sprichwörtlich Ursache und Wirkung. Unsere Gedanken, unsere Rede und unser Verhalten säen Ursächlichkeiten. Alles, was wir in

unserem heutigen Leben erfahren, ist das Resultat von Ursachen, welche wir in der Vergangenheit erzeugt haben. Nur sehr wenig von dem, was uns in unserem Leben passiert, kann auf Ursachen zurückgeführt werden, welche wir in diesem Leben erzeugt haben.

Da die meisten Ursachen bereits erzeugt wurden, können wir nichts unternehmen, um sie zu ändern. Wir können allerdings die Bedingungen kontrollieren, unter welchen die Ursachen sich zu bestimmten Ergebnissen entwickeln. Um dafür ein Beispiel zu nennen, sind Ursachen wie Samen, welche die richtigen Bedingungen zum Heranwachsen benötigen: Guten Boden, angemessene Bewässerung und viel Sonnenlicht. Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, kann der Samen gut heranwachsen. Aber natürlich können wir auch bestimmte Samen am Wachsen behindern, wenn wir ihnen nicht die richtigen Bedingungen dafür geben. Ohne guten Boden, Wasser und Licht kann der Samen nicht heranwachsen und die Ursache kann sich nicht zu einem Ergebnis entwickeln. Aus diesem Grund können wir versuchen, die Bedingungen für unseren Ärger unter Kontrolle zu bringen, wenn es uns nicht gelingt, unsere Wut und unseren Ärger direkt unter Kontrolle zu bringen oder gar loszulassen.

Es gibt eine Erzählung von einem Buddhisten, der durch seine langjährige Praxis bereits eine gewisse Erkenntnisstufe erreicht hatte. Er hatte die Fähigkeit, in die Zukunft zu blicken, und sah in einer Vision, dass er in einer Stadt in China von jemandem getötet werden würde. Der Grund dafür war, dass er seinen zukünftigen Mörder in einem vergangenen Leben getötet hatte. Obwohl er das wusste, verstand er auch, dass er in seiner

bisherigen Praxis noch nicht so weit war, dass er während seines Mordes keinen Ärger verspüren würde. Er wäre also nicht in der Lage, seine Emotionen unter Kontrolle zu bringen und das Erzeugen von weiterem negativen Karma zu verhindern.

Da der Buddhist jedoch diese eine chinesische Stadt vermied, hatte er Kontrolle über die Bedingungen. Auf diese Weise war er in der Lage, seine Praxis mit Fleiß und Aufrichtigkeit weiter zu vertiefen. Als er dann eine Stufe erreichte, mit der er seinem Ärger nicht mehr nachgeben würde, begab er sich in die chinesische Stadt, wo er seinem Mörder begegnete. Aber da der Buddhist seine Emotionen kontrollieren konnte, gelang es ihm, seinen Hass und seinen Ärger loszulassen.

Ihm war es gelungen, einen Zustand zu erreichen, in dem er die Bedingungen um sich herum beeinflussen und kontrollieren konnte – das allein ist schon eine Meisterleistung. Er tat dies nicht bloß für sich selbst, sondern auch für sein Gegenüber. Denn er hatte verstanden, dass wenn er seinem Ärger nachgeben würde, dann würde er seinen Mörder in einem zukünftigen Leben erneut töten.

Ein solches Handeln erfordert ein großes Maß an Selbstdisziplin, welches nur wenige von uns besitzen. Aber dennoch können wir daran arbeiten, die Umstände und Bedingungen um uns herum so gut es geht zu kontrollieren. Wenn es jemanden gibt, der uns ständig in Wut und Rage versetzt, und all unsere Versuche, die Situation zu entschärfen, gescheitert sind, dann können wir uns für gewisse Zeit



zurückziehen, unseren Ärger mindern und ihn womöglich sogar loslassen. Auf diese Weise können wir damit beginnen, die Umstände und Bedingungen um uns herum zu beeinflussen.

### **Wer ist für unseren Ärger verantwortlich?**

Wir können uns ebenso immer wieder daran erinnern, dass andere Menschen uns niemals wütend machen – das können nur wir selbst. Wenn wir mit einer schwierigen Situation konfrontiert werden, haben wir immer die Wahl, wie wir darauf reagieren wollen. Wir können unbedacht in unsere Angewohnheit verfallen, unserem Ärger nachzugeben, oder wir können mehr Weisheit walten lassen. Es liegt ganz an uns.

Warum werden wir überhaupt so leicht wütend und verärgert? Das passiert, weil wir zu sehr an einem Gefühl der Selbstbezogenheit und des „Ich“ anhaften. Sobald unsere Identität als „Ich“ angegriffen wird, wehren wir uns oft in Ärger dagegen.

Ein gutes Beispiel dafür ist die typische Reaktion gegenüber Kritik. Wir alle sind nicht perfekt, aber wir können es meist noch weniger leiden, wenn wir unsere Fehler von anderen aufgezeigt bekommen. Trotzdem kommt es oft vor, dass andere uns kritisieren, genauso wie wir oft an anderen Kritik üben. Wenn jemand etwas an uns kritisiert, dann tut die Person das ähnlich wie wir sehr unbeholfen, was am Ende zu verletzten Gefühlen führt. Es gibt nur wenige Menschen, die uns kritisieren und korrigieren können, ohne dass wir dabei negative Gefühle entwickeln.

Wir verteidigen uns oft dagegen mit Gefühlen der Abneigung, Schuld, Beschämung und vielen anderen Emotionen. Dabei wissen wir in den meisten Fällen, dass wir etwas falsch gemacht haben. Aber wir mögen es trotzdem nicht, wenn uns andere unsere Fehler aufzeigen. Wir stehen Kritiken so abgeneigt gegenüber, weil wir oft das Gefühl haben, dass andere kein Recht dazu haben: Sicherlich haben sie in der Vergangenheit ebenfalls Fehler gemacht und sind nicht perfekt. Es kann uns aber auch passieren, dass es uns schwerfällt, uns für etwas zu entschuldigen – egal wie schuldig wir uns dabei fühlen. Wir reagieren deshalb oft mit Ärger auf eine solche Situation oder ignorieren sie gänzlich.

Es fällt uns sehr schwer, die Kritik anderer hinzunehmen. Und es gibt nur sehr wenige Menschen auf der Welt, die mit Leichtigkeit sagen: „Du hast absolut recht. Ich entschuldige mich dafür und werde es in Zukunft nicht nochmal tun.“ Solch eine Bescheidenheit zusammen mit großer charakterlicher Stärke findet sich nur selten unter uns Menschen. Viel eher kommt es vor, dass wir defensiv oder sogar noch schlimmer reagieren. Wir mögen sogar im Gegenzug unser Gegenüber ebenfalls kritisieren. Also sollten wir alle zuerst nachdenken, bevor wir handeln.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie eine Situation ausgehen kann, in der wir kritisiert werden. Die erste Möglichkeit besteht darin, dass wir tatsächlich etwas falsch gemacht haben. Wenn wir nicht in der Lage sind, uns mit dieser Wahrheit sofort auseinanderzusetzen, dann mag es hilfreich sein, wenn uns zurückziehen oder den Rat eines Freundes einholen. Wir finden

dann entweder mithilfe von Freunden oder allein einen Weg, um den Fehler in Zukunft nicht zu wiederholen. Wir könnten versuchen, unsere Aufmerksamkeit darauf zu lenken, wie andere auf uns reagieren. Oder wir könnten versuchen, zuerst nachzudenken, bevor wir etwas sagen. Wozu auch immer wir uns entscheiden, wir sollten dabei fest entschlossen handeln.

Anstatt Ärger, Schuld oder Beschämung zu empfinden, können wir versuchen, dankbar zu sein. Denn immerhin hat nicht unser Gegenüber ein Fehler gemacht, sondern wir selbst. Und deshalb eine defensive Haltung anzunehmen oder sich darüber zu ärgern, erfüllt keinen ernsthaften Zweck. Viel wichtiger ist es für uns, zu erkennen, dass wir mit einer wunderbaren Gelegenheit konfrontiert werden, um unsere Fehler zu erkennen und uns als Mensch zu bessern. Eine solche Gelegenheit sollten wir stets wertschätzen und uns nicht darüber ärgern. Denn das ist immer die beste Art zu reagieren, wenn jemand hilfsbereit genug ist, um uns unsere Fehler aufzuzeigen.

Die zweite Möglichkeit besteht darin, dass wir kritisiert werden, obwohl wir nichts Falsches getan haben. Wenn wir einer Sache beschuldigt werden, die wir nicht begangen haben, dann führt das oft noch viel schneller zu einer wütenden Reaktion. Wir müssen unsere Verärgerung in diesem Fall schnellstmöglich überwinden. Dabei ist es egal, ob unser Gegenüber tatsächlich denkt, dass wir etwas falsch gemacht haben, oder schlicht ein Missverständnis vorliegt.

Wir können versuchen, die Situation auf ruhige Weise zu klären. Aber selbst wenn uns das nicht gelingt, haben wir stets die Wahl, wie wir reagieren wollen. Indem wir wissen, dass Ärger zu nichts führt, können wir dennoch versuchen, ihn loszulassen – auch wenn es uns nicht gelingt, unserem Gegenüber die Situation zu erklären. Indem wir uns unserer Fehler bewusst sind, so können wir versuchen, sie in Zukunft nicht zu wiederholen und unsere Gedanken an vergangene Fehler aufzulösen. Es ist nicht nötig, dass wir uns ständig die Situation erneut ins Gedächtnis rufen und uns elendig fühlen, weil uns jemand Schwierigkeiten bereitet. Wir sollten die Gedanken daran stattdessen einfach vergessen und loslassen.

Wenn wir kritisiert werden und wir tatsächlich einen Fehler gemacht haben, dann wurden wir offen darauf hingewiesen und haben die Möglichkeit, den Fehler in Zukunft nicht zu wiederholen. Aber wenn wir zu Unrecht für etwas kritisiert werden, wofür wir keine Schuld tragen, dann liegt die Ursache für die Kritik weit in der Vergangenheit. Vielleicht haben wir einmal jemanden zu Unrecht kritisiert und unser Karma holt uns nun allmählich ein.

Wenn wir uns davon nicht verärgern lassen, dann bekommen wir die Gelegenheit, unsere karmische Schuld zu begleichen. In diesem Fall hat uns unser Gegenüber geholfen und sogar einen Gefallen getan. Wenn wir die Situation so akzeptieren können, wie sie ist, und nicht wütend werden, gereizt sind oder negative Gefühle in uns tragen, dann hat uns unser Gegenüber dabei geholfen, unsere karmische Schuld zu begleichen. Und wir tragen eine ungeheure karmische Schuld auf unseren

Schultern. Wie können wir demjenigen böse sein, der uns dabei geholfen hat, diese Schuld zu verringern?

Wenn uns von Freunden geholfen wird, dann wertschätzen wir ihre Hilfsbereitschaft. Wann reagiert jemand mit klarem Geist auf etwas mit Ärger und Wut? Nie, so etwas kommt nicht vor. Selbst wenn der Freund nicht aus reiner Freundlichkeit heraus gehandelt hat, so hilft er uns dennoch und tut uns einen großen Gefallen. Und das ist etwas, das wir wertschätzen lernen können.

Zugegeben, es ist nicht die einfachste Aufgabe, die Dinge aus einem solchen Blickwinkel zu betrachten. Aber wenn wir mehr und mehr aus dieser Perspektive auf die vermeintlichen Ungerechtigkeiten des Lebens blicken, dann wird uns das dabei helfen, ruhiger und gelassener zu sein. Wenn wir auf unrechte Weise von anderen kritisiert werden, dann haben und diejenigen in Wahrheit eine große Freundlichkeit erwiesen. Und wenn jemand etwas Fürsorgliches tut, wie können wir der Person dann böse sein?

Wenn wir vernünftig mit der Person umgehen, die uns zu Unrecht kritisiert, und die Kritik dennoch nicht aufhört, dann gibt es trotzdem keinen Grund, defensiv zu reagieren oder die Kritik zu erwidern. Denn wir wissen genau, was geschieht, wenn wir auf diese Weise handeln. Unser Gegenüber wird ein paar unweise Worte verlieren und wir werden die Unfreundlichkeiten dann erwidern. Unser Gegenüber beschuldigt uns einer Sache und wir bestreiten dies. Das geht dann immer so weiter und die Streitigkeiten werden dabei immer lauter und zorniger. Aber auf

diese Weise erreicht niemand von uns etwas Sinnvolles. Wir säen dabei nur weitere Samen, die später erneut in Kritik, Unglück und Ärger enden. Unser Gegenüber mag dabei dieses karmische Prinzip nicht verstehen, aber wir verstehen es dafür umso mehr, weil wir uns bereits mit dem Prinzip von Ursache und Wirkung beschäftigt haben.

Alles hat seinen Ursprung im Geiste. Was wir heute sagen und tun, wird darüber entscheiden, wie unsere Zukunft aussieht. Wenn wir dauernd in Streitigkeiten verwickelt sind, dann säen wir fortlaufend die Samen der Zwietracht, die sich in unserer Zukunft irgendwann manifestieren. Wenn wir bedacht agieren, säen wir stattdessen die Samen der Fürsorge und der Rücksicht für die Zukunft. Wenn wir die Tatsache wertschätzen, dass uns von einer Person geholfen wurde, unsere karmische Schuld zu verringern, und wir aus innerer Güte anstelle von Ärger heraus handeln, dann haben wir für die Zukunft die Samen des Verständnisses gesät.

Wenn wir mehr und mehr Samen der Rücksichtnahme und der Selbstlosigkeit säen, werden wir dadurch gute Bedingungen für die Zukunft schaffen und gleichzeitig dafür sorgen, dass andere ebenfalls eine positive Zukunft vor sich haben. Wir können mit diesem Wandel beginnen, indem wir erkennen, dass die Eskalation von Ärger niemals ein Ende finden wird, wenn ihm nicht hier und jetzt ein Ende gesetzt wird. Dabei spielt es keine Rolle, wie sehr uns andere im Moment verärgern. Wenn wir das nicht tun, dann wird sich dieser Teufelskreis nur weiter verschlimmern und unser Ärger in Zukunft noch weiter anwachsen. Und das Endergebnis sind dann zwei frustrierte

und verärgerte Menschen, von denen wir einer sind. Es ist deshalb sowohl für uns als auch für unser Gegenüber wichtig, dass dieser scheußliche Teufelskreis des Ärgers ein Ende findet.

Im Idealfall werden wir uns nicht mehr darum kümmern, wie wir uns selbst fühlen, und uns stattdessen auf die Gefühle anderer konzentrieren. Wir versuchen dann, ihnen dabei zu helfen, sich bestmöglich von ihrem Schmerz und ihrem Elend zu befreien. Das ist dann ebenfalls der Punkt, an dem wir im Einklang mit unserer wahren Natur handeln. Und die Güte, welche wir auf diese Weise freisetzen, wird grenzenlos sein. Sie ist sogar so stark, dass sie auch unser aktuelles Leben zum Positiven hin verändern kann.

### **Ein Entschluss leitet den Wandel ein**

Liaofans Vier Lektionen sind die Überlieferungen von Liaofan Yuan, einem Regierungsbeamten, der vor fast fünfhundert Jahren in China lebte. Als junger Mann wurde ihm von anderen gesagt, wie sein Leben verlaufen würde, und viele Jahre lang verlief sein Leben wie vorhergesagt. Er war davon überzeugt, dass man sich in seinem Leben nicht sonderlich anstrengen müsse, weil das Leben jedes Einzelnen vorherbestimmt ist. Schließlich würden so oder so alle Ereignisse eintreten, die vorherbestimmt sind. Als Resultat daraus begann er, ziellos durch sein Leben zu driften.

Nachdem er eine Weile lang auf diese Weise gelebt hatte, traf er einen bekannten Zen-Meister namens Meister Yun Gu, welcher

Liaofan erklärte, wie er den Verlauf seines Lebens ändern könne. Ihm würde ein Wandel gelingen, wenn er nur seine Fehler korrigieren, sein selbstsüchtiges Verhalten auflösen, sich dem Wohl anderer widmen und voller Güte sein würde. Indem sich Liaofan die Worte des Meisters zu Herzen nahm, erzeugte er so viel Güte dadurch, dass er damit den vorherbestimmten Verlauf seines Lebens ändern konnte.

Aus vorigen Kapiteln wissen wir, dass fast alle Geschehnisse in unserem Leben das Resultat unserer Gedanken, unserer Rede und unserer Taten aus vergangenen Leben sind. Es ist außerordentlich schwierig, das zu verändern, was in diesem Leben für uns vorherbestimmt ist. Aber dennoch ist es genau das, was Liaofan geschafft hat. Er gab gegenüber seinem Meister zu, dass eines seiner schwersten Laster seine Launigkeit war. Es war sehr leicht, ihn zu reizen und ihn auch nur durch die kleinste Provokation in Ärger entflammen zu lassen. Das war es auch, was ihn kritisierend, ungeduldig und undiszipliniert machte. Aber trotz dieser Laster und Defizite entwickelte Liaofan eine neue Art und Weise, um auf andere Situationen und Menschen positiv zu reagieren. Und so änderte er den Lauf seines Lebens.

Es war für ihn vorherbestimmt, im Alter von 53 Jahren zu sterben, aber letztlich wurde er 74 Jahre alt. Es war ihm vorherbestimmt, keine Kinder zu haben – und das in einer Zeit, in der ein Sohn nötig war, um den Namen der Familie weiterzuführen und die Vorfahren der Familie zu ehren – aber am Ende hatte er zwei Söhne. Es war ihm nicht



vorherbestimmt, eine gute Stellung zu haben, und trotzdem ging er als ein respektierter Staatsmann in den Ruhestand.

Liaofan lebte vor fünf Jahrhunderten in China. Wie können wir uns mit einem Mann identifizieren, der so weit von der heutigen Welt entfernt ist? Uns ist das möglich, weil Liaofan eine universelle Wahrheit erkannte, die über Zeit und Raum, Sprachen und kulturellen Bräuchen hinausgeht: Wir ernten stets, was wir säen. Er erkannte, dass alle seine Probleme – Armut, Kinderlosigkeit, eine unbefriedigende berufliche Karriere – das Resultat aus seinen vergangenen Taten waren. Und im Herzen allen Übels lag seine Launigkeit. Es gab so viele bedeutungslose Dinge, die ihn reizten. Und auch heute scheint alles das Potenzial dazu zu haben, uns zu verärgern.

Genau wie Liaofan können auch wir uns entscheiden, wie wir reagieren wollen, wenn wir frustrierenden und verärgernenden Situationen begegnen. Wir können uns dazu entscheiden, unseren Ärger zu zügeln, indem wir uns selbst versprechen, unseren Ärger rechtzeitig in Schranken zu weisen, bevor er außer Kontrolle gerät. Das ist jedoch viel einfacher gesagt als getan, denn wir müssen dafür in der Lage sein, unseren Ärger zu greifen, bevor er überhaupt ausbricht.

Eine andere Art, um Ärger unter Kontrolle zu bringen, ist das Verständnis von Kausalität: Wir werden wütend, weil vergangene Gedanken, Worte und Handlungen eine solche Situation hervorgebracht haben. Und durch falsche Gedanken, Worte und Handlungsweisen in der Gegenwart werden wir erneut Opfer unseres Ärgers, solange wir unser Verhalten nicht

ändern. Ein solches Verständnis wird es uns erleichtern, unseren Ärger zu überwinden und in Schranken zu weisen.

Der beste Weg ist es jedoch, wenn wir uns in unserem Herzen ändern. Wenn uns das gelingt, haben wir bereits ansatzweise verstanden, wie verletzend und abstoßend sich Kritik anfühlen kann und wie unangenehm sich brennender Ärger anfühlt. Wir werden dann auch ein Verständnis dafür entwickeln, wie verletzt, verärgert und bestürzt sich unser Gegenüber fühlt. Wenn wir letztlich mit dem Schmerz unserer Mitmenschen und anderer Wesen mitfühlen, die durch Wut und Ärger Leid erfahren, dann wird sich unser eigener Ärger auflösen und gar nicht erst aufkommen.

Es ist sehr schwierig, unseren Ärger zu überwinden, indem wir dabei unsere Gedanken beobachten: Wir müssen aufmerksam auf jede Situation achten, die uns reizt, damit wir unseren Ärger greifen können, bevor er sich gänzlich entflammt hat. Es ist ebenfalls schwierig, unseren Ärger durch das Verständnis von Kausalität zu überwinden, denn wir müssen uns in jedem Moment erneut daran erinnern, was die wahren Ursachen unserer alltäglichen Situationen sind.

Die beste Chance, unseren Ärger sowie unsere schädlichen, negativen Emotionen zu überwinden, liegt darin, für sie keinen Platz mehr in unserem Herzen zu haben. Wir dürfen keinen Raum für Gedanken der Vergeltung, Egoismus und eine abwehrende Haltung mehr lassen. Stattdessen sollte der Raum in unserem Herzen mit Selbstlosigkeit und Gedanken an das Wohl anderer gefüllt sein.

Wir können diese Lebensweise in all unseren alltäglichen Situationen zur Geltung bringen. Denn immer wieder begegnen wir Situationen, in denen wir gereizt und verärgert sein können: Im öffentlichen Straßenverkehr, auf der Arbeit, zuhause oder in der Schule, wenn wir von anderen Menschen umgeben sind oder Zeit allein verbringen. Alles kommt darauf an, wie wir auf solche Situationen reagieren. Wir können unserem Ärger entweder nachgeben oder aber erkennen, dass wir unseren Ärger durch weise und freundliche Verhaltensweisen auflösen können. Indem wir das tun, säen wir die Samen für gute Bedingungen in der Zukunft und werden in unserem Leben einen deutlichen Wandel erfahren.

Wir sollten stets nach innen reflektieren und darüber nachdenken, wie wir uns fühlen, wenn wir wütend und verärgert sind. Wir können das in Kontrast zu Situationen stellen, in denen wir uns ruhig und zufrieden fühlen. Denken wir an einen Zustand friedlicher Ruhe. Was bevorzugen wir mehr? Wut und Ärger oder friedliche Ruhe? Es liegt ganz allein an uns, wie wir uns in Zukunft fühlen wollen. Und es hängt ebenfalls ganz von uns ab, was für Erfahrungen andere um uns herum in Zukunft machen werden. Es liegt gänzlich in unserer Hand, wie wir unsere Welt gestalten wollen und was für Erfahrungen unsere Mitmenschen und andere Wesen im Universum erleben werden. Es beginnt alles in unserem Inneren. Frieden und Freude beginnen tief in unserem Inneren und breiten sich dann Stück für Stück aus, sodass am Ende alle Wesen von Frieden und Freude umhüllt sind. Letztlich werden unserer Frieden und

unsere Freude jedes einzelne Wesen in unserem Universum erreichen.

All das ist möglich, wenn wir nur unseren Ärger und unsere Gier mit dem Licht des Verständnisses und der Weisheit auflösen. Womöglich wurde uns nie beigebracht, wie das gelingen kann. Oder wenn es uns schon einmal gezeigt wurde, so haben wir es nicht verstanden oder geglaubt. Was auch immer der Grund ist, es steht fest, dass wir dieses Prinzip noch nicht vollkommen verstanden haben. Denn würden wir es verstehen, dann wäre unser Verhalten ein gänzlich anderes. Wir würden nicht unbedacht Dinge sagen, welche andere verletzen. Wir würden nicht ständig nach mehr und mehr gieren und unserem Ärger nachgeben. Und wir würden nicht Leben für Leben fortlaufend dieselben Fehler begehen.

Wenn wir darüber lesen, dass unsere Gedanken und Handlungen zu Konsequenzen in der Zukunft führen werden, dann nicken oft viele von uns in Zustimmung. Wenn wir darüber lesen oder es hören, dann glauben und akzeptieren wir diese Wahrheit. Aber wie lange werden wir uns daran erinnern? Und wie gut werden wir das Prinzip verstanden haben, wenn das Buch durchgelesen oder der Vortrag beendet wurde?

Die Wahrheit ist, dass wir noch nicht vollkommen verstehen. Uns wurde dieses Prinzip bereits erklärt, aber wir können uns nicht daran erinnern, können nicht danach handeln und somit können wir uns auch nicht ändern. Aus diesem Grund fallen wir oft zurück in unsere komfortablen negativen Angewohnheiten der Gier, Anhaftung, Selbstsucht und des Ärgers. Wir geben uns

Mühe, einen Wandel zu versuchen: Wir wollen Gutes tun. Wir wollen in aller Ehrlichkeit niemandem Schaden zufügen, unsere Bedürfnisse vor die anderer Menschen stellen oder uns von unserem Ärger überwältigen lassen. Aber mit der Zeit rutschen wir allmählich zurück in einen Zustand des Vergessens.

Es ist möglich, dass wir in unserem heutigen Zeitalter sekundenschneller Kommunikation etwas unempfindlich geworden sind, was Fehlverhalten und Missetaten betrifft. Ist ein wenig mehr Ärger denn so schlimm? Oder ein wenig mehr Hass? Was ist mit ein wenig mehr Klatsch und Tratsch? Oder ein paar Unwahrheiten mehr? Denn schließlich macht es ja jeder so – jeder stiehlt von anderen, beneidet Dinge anderer und lügt, bis sich die Balken biegen. Viele sind der Meinung, dass kleine Vergehen sich nicht großartig auf unser Karma auswirken würden. Diese Annahme ist jedoch falsch. Es handelt sich hierbei um ein universelles Gesetz von Ursache und Wirkung und es betrifft alles zu einhundert Prozent und zu jeder Zeit. In unserem unempfindlichen Zustand gehen wir fälschlicherweise davon aus, dass kleinere Vergehen schon in Ordnung gehen und nur bestimmte falsche Handlungen wahrlich falsch sind. Auf diese Weise konstruieren wir uns unser eigenes karmisches Gesetz. Und so stehen wir am Ende mit dem Wissen über diese Gesetzmäßigkeit da, aber haben sie immer noch nicht vollends verstanden.

Unsere alten Angewohnheiten verblenden uns und sorgen dafür, dass das Prinzip von Ursache und Wirkung ständig in Vergessenheit gerät. Aber vielleicht können wir uns auf bestimmte Weise daran erinnern und unsere alten

Angewohnheiten zügeln, bevor wir etwas Falsches tun. Wenn wir nur die Konsequenzen unseres Handelns sofort spüren könnten – genau wie wir den Schmerz spüren (Wirkung), wenn wir uns den Finger stoßen (Ursache) – hätten wir womöglich eine Chance, unser Fehlverhalten zu stoppen. Unsere Angst vor den sofortigen Konsequenzen – in diesem Fall der pulsierende Schmerz im Finger – wird sicher dafür sorgen, dass wir unser Verhalten ändern. Leider haben wir jedoch oft nicht den Luxus, von sofortigen Konsequenzen an unser Fehlverhalten erinnert zu werden. Und so fallen wir immer wieder zurück in unsere alten, schadhafte Verhaltensmuster und sehen, wie uns unser Verständnis dieses Prinzips erneut durch die Finger rinnt.

Jemand, der zu wahren Verständnis gelangt ist, hat erkannt, dass die Gier nach mehr und mehr im Grunde zwecklos ist. Denn wir brauchen in Wahrheit nur das Nötigste, um unser Überleben zu sichern. Egal, ob es sich hierbei um Nahrungsmittel, Kleidung, eine Unterkunft oder andere Notwendigkeiten handelt. Wir werden niemals wahre Glückseligkeit in der Gier nach mehr und mehr finden. Weise Menschen finden ihre Zufriedenheit in der Wertschätzung all jener Dinge, die sie bereits besitzen.

Jemand mit einem solchen Bewusstsein weiß, dass er sich wesentlich besser fühlt, wenn er ruhig ist und einen ungetrübten Geist hat. Ein weiser Mensch erkennt die Zwecklosigkeit und Gefahr von Wut und Ärger, und lässt sie deshalb gänzlich los.

In Wahrheit tragen wir diese Weisheit bereits in uns, genauso wie Zufriedenheit und Frieden. Gier, Ärger und Unbewusstheit

liegen nicht in unserer wahren Natur und sind schädliche Angewohnheiten, welche wir uns mit der Zeit angeeignet haben. Obwohl wir noch einen langen Weg vor uns haben, um wahrliche Meister der Großzügigkeit und Güte zu werden, so können wir alle dennoch auf dieses Ziel hinarbeiten.

Indem wir zuerst an das Wohl anderer denken, unseren Ärger loslassen, und die Dunkelheit unserer Unbewusstheit mit dem Licht des Verständnisses erhellen, können wir uns aus unserem Inneren heraus – aus unserem Herzen und Geist – verändern. Wir können diese Entschlossenheit stets in uns tragen und den Gedanken daran so weit stärken, bis er zu einem Vorsatz unseres Handelns wird. Dann werden auch wir eines Tages erwachen und unser tadelloses Mitgefühl, unsere allumfassende Freundlichkeit und unser grenzenloses Glück erkennen.

# Der Klimawandel: Wie wir mit unseren Gedanken die Welt formen



*Füge anderen keinen Schaden zu.*

*Tue nur Gutes.*

*Reinige deinen Geist.*

*Wenn du deinen Geist nicht reinigen kannst,  
dann schade anderen nicht und tue Gutes.*

*Wenn du nichts Gutes tun kannst,  
dann schade zumindest anderen nicht.*

Alles manifestiert sich durch den Geist und wird von unserem Bewusstsein beeinflusst. Mit anderen Worten, unsere Gedanken schaffen die Welt, in der wir leben. Als Buddhisten lernen wir, dass unsere Gier Fluten hervorruft. Verärgerte Gedanken stiften Brände und Gedanken der Unwissenheit sind für Katastrophen verantwortlich, die mit dem Wind zu tun haben. Und indem wir nach immer mehr Macht gieren, nach immer mehr materiellen Dingen und Erlebnissen verlangen und nicht das bekommen, wonach wir uns sehnen, verstärken sich auch die karmischen Resultate aus diesen Handlungen. Das gilt natürlich auch für Naturkatastrophen und die Schädigung der Umwelt.

Wenn wir uns in der heutigen Welt umschaun, sehen wir längere Dürreperioden, häufiger auftretende Tornados, rekordbrechende Fluten, Orkane und Wildfeuer. Das sind die



Ergebnisse der drei Gifte der Gier, des Ärgers und der Unwissenheit. Wir müssen uns in der heutigen Welt der schrecklichen Wahrheit stellen, dass wir noch nicht einmal in der Lage sind, anderen Wesen zumindest nicht zu schaden. Wir stehen am Abgrund einer globalen Umweltkatastrophe und haben vermutlich sogar bereits den Kipppunkt erreicht. Das ist der Punkt, an dem wir zu weit gegangen sind und den Absturz in eine verwüstete Welt nicht mehr aufhalten können. Es stellt sich die Frage, wie tief dieser Abgrund ist, und natürlich auch, wie wir überhaupt zu einem solchen Punkt gelangt sind.

Je mehr Politiker und Konzerne nach Macht gieren und je mehr jeder einzelne von uns sich nach mehr Komfort im Leben sehnt, desto mehr wird damit der Umwelt geschadet – was gleichzeitig jeden Menschen, jedes Tier und jede Pflanze betrifft. Und wir erleben gerade das Resultat eines solchen Handelns: Den Klimawandel. Diese weltweit drohende Katastrophe hat sich aus einer realen Ursache heraus entwickelt – nämlich unserer Gier.

Wir konsumieren mehr und denken dabei, dass unser Verlangen nach all den unterschiedlichen Dingen uns am Ende glücklich machen wird. Aber in Wahrheit verbrauchen wir damit nur die nicht-erneuerbaren Rohstoffquellen unseres Planeten. Giftige Abfälle dringen in den Boden ein und vergiften unsere Flüsse und Ozeane. Unsere importierten Güter und exotische Speisen werden per Schiff, Flugzeug und Lastwagen quer über den Planeten transportiert und pumpen mit ihren schädlichen Abgasen mehr und mehr Kohlenstoffdioxid in die Atmosphäre. Die Rechte der Armen auf sauberes Trinkwasser, anbaufähige

Landflächen und eine sichere Umgebung für das Aufwachsen ihrer Kinder werden mit Füßen getreten. Und all das im Namen des Profits. Indem große Konzerne noch größer und mächtiger werden, vergessen sie im Wahn ihrer Profitmargen, dass die Kaufkraft von realen Menschen ausgeht, die krampfhaft versuchen, auf diesem Planeten zu überleben. Ein Kapitalmanager einer Agrarfirma sagte vor kurzem: „Höhere Preise für Nahrungsmittel sind unvermeidlich, denn wir befinden uns aktuell in einem Sweetspot.“

Je mehr wir kaufen und je mehr wir auf unbedachte Weise leben, desto mehr zerstören wir dabei alles, was natürlich und rein ist. Und stattdessen hinterlassen wir Zerstörung und Verwüstung. Auf tragische Weise erzeugen wir dadurch ein unvorstellbares Maß an Leiden. Durch unsere Gier nach Macht sind wir dabei, diese Welt gefährlich nah an den Abgrund zu treiben.

Gibt es einen Weg, dieses rücksichtslose Verhalten zu stoppen und den Klimawandel durch verantwortungsvolle Verhaltensweisen aufzuhalten? Ist dafür überhaupt noch genug Zeit? Wir kennen die Antwort auf diese Fragen nicht. Aber trotzdem müssen wir alles in unserer Macht stehende tun, um es zu versuchen.

*Selbst wenn alle anderen nicht das Richtige tun,  
so schließe ich mich dem nicht an.  
Selbst wenn alle anderen etwas Falsches tun,  
so tue ich allein das Richtige.*

## Das Resultat: der Klimawandel

Alle Gletscher und die Polarkappen sind vollständig geschmolzen. Die bekanntesten Städte des Planeten stehen unter Wasser. Ein Drittel der Erde hat sich in Wüste verwandelt. Die anderen zwei Drittel sind mit Menschen gefüllt, die verzweifelt und genug Nahrung und Wasser kämpfen. Wird das unsere Zukunft sein?

Unsere Welt läuft aus ihren Bahnen und dennoch gibt es immer noch viele Staatsoberhäupter, die das Problem der globalen Erwärmung nicht angehen. Zeitungen und Magazine berichten lediglich darüber, wie die aktuellen Börsenkurse liegen und was der neuste Klatsch und Tratsch aus Hollywood ist. Die Menschen beschwerten sich über die Benzinpreise, steigen in ihren großen SUV und fahren alleine davon. Eltern schütteln den Kopf und fragen sich, wie sich der Klimawandel auf das Leben ihrer Kinder auswirken wird, und steigen dann in ein Flugzeug, um ihre Kinder und Enkelkinder zu besuchen. Denn sie lieben sie.

Am 11. März 2007 schrieb die *Sunday Times* – eine große Zeitung in England – detailliert darüber, wie die weltverändernden Szenarien mit jedem Grad der Erwärmung aussehen könnten. In dem Artikel wurde Marc Lynas, der Autor von *6 Grad mehr: Die verheerenden Folgen der Erderwärmung*, in einem Interview befragt. In dem Artikel wurde ebenfalls auf die Forschung des *Hadley Centre For Climate Change* zurückgegriffen. Das Buch basiert auf zehntausenden Seiten an

wissenschaftlicher Forschung und beschreibt bündig, wie die Welt nach der globalen Erwärmung aussehen könnte:

„Bei einem Grad Erwärmung ist die Arktis die Hälfte des Jahres komplett eisfrei. Im Südatlantik, welcher normalerweise keine Orkane erlebt, werden vermehrt Orkane in den Küstenregionen auftreten. Und im Westen der USA werden die Menschen von bedrohlichen Dürreperioden geplagt.

Bei zwei Grad Erwärmung kämpfen die Eisbären immer mehr ums Überleben, während ihnen das Eis der Gletscher unter den Füßen wegschmilzt. Die Gletscher in Grönland verschwinden allmählich und die Korallenriffe im Meer sterben langsam aber sicher aus.

Bei drei Grad Erwärmung trocknet der Regenwald im Amazonas-Gebiet allmählich aus und die starken Wetterveränderungen durch *El Niño* werden zur Normalität. Europa erlebt regelmäßig heiße Sommer, was sonst nur selten vorgekommen ist.

Bei vier Grad Erwärmung steigt der Meeresspiegel an und verschlingt die meisten Küstenstädte. Das Verschwinden der Gletscher sorgt womöglich bei einigen für Trinkwasserknappheit. Die Landwirtschaft in Nordkanada könnte einen wirtschaftlichen Boom erfahren und Strände in Skandinavien zu den nächsten beliebten Orten für Touristen werden. Ein Teil der Antarktis könnte zusammenbrechen und dadurch den Meeresspiegel noch weiter erhöhen.

Bei fünf Grad Erwärmung könnten sich die nicht mehr bewohnbaren Zonen auf dem Planeten ausbreiten. Geschmolzene Eisvorkommen sowie aufgebrauchte Grundwasserträger könnten Städte vor große Versorgungsprobleme stellen. Die Zahl der Klimaflüchtlinge reicht womöglich bis in die Millionen hinein. Die menschliche Zivilisation könnte unter diesen großen klimatischen Veränderungen allmählich zusammenbrechen. Und die Armen würden dabei wahrscheinlich am meisten leiden.

Bei sechs Grad Erwärmung könnten sich die Ozeane in leblose Einöden verwandeln. Wüsten könnten sich über mehrere Kontinente erstrecken und Naturkatastrophen gehören zum Alltag. Die größten Städte der Welt sind verlassen und überflutet. Das könnte das ‚Doomsday-Szenario‘ sein.“<sup>8</sup>

### **Die Ursache sind wir**

In den letzten 150 Jahren haben wir uns langsam aber sicher an billige und überall verfügbare Energie gewöhnt. Es wurde irgendwann unvermeidlich, dass die Kosten der Umweltverschmutzung und Ausbeutung von Ressourcen von anderen getragen werden müssen, da sie nicht von den Konsumenten getragen wurden. Mit der Zeit und dem Erscheinen von immer mehr gesundheitlichen Problemen wurden die Kosten von den Steuerzahlern getragen, die nicht so recht wussten, wohin ihr Geld überhaupt floss. Aber solange das System am Leben erhalten wurde und weiterlief, trauten

---

<sup>8</sup> <http://channel.nationalgeographic.com/channel/sixdegrees/>

sich nur sehr wenige, das zu hinterfragen. Ab und zu wurde mal in einer Zeitung über die schrecklichen Arbeitsbedingungen der Minenarbeiter, die erhöhten Krebsraten und Probleme der Gleichbehandlung berichtet – aber die meisten Menschen konnten nicht über den Tellerrand hinausschauen. Viele wurden von den Werbungen nach den Nachrichten abgelenkt und träumten stattdessen davon, was sie sich als nächstes kaufen würden.

Wie kam es zu diesem Punkt? Nach dem zweiten Weltkrieg wurde bei den Amerikanern als Konsumenten der Wunsch nach einem eigenen Haus im Vorort einer großen Stadt geweckt. Es gab anscheinend unendlich viel Land dafür und Regierungsprojekte für die nach Hause kommenden Soldaten sowie billiges Öl feuerten den Traum nur weiter an. Also begannen die Amerikaner in Rekordzahlen, in Vororte zu strömen. Vater fuhr zum Arbeiten in die Stadt, während Mutter zuhause blieb und sich um die Kinder kümmerte. Es wirkte alles so idyllisch.

Aber irgendwo auf dem Weg begann der Traum damit, sich zu verkomplizieren. Die Menschen waren von der verblendeten Idee gepackt, dass materielle Güter sie glücklich machen würden. Immer wieder hörten sie vom Prinzip „mehr ist besser“. Die Häuser wurden immer größer und Familien wurden durch den Wunsch der erwachsenen Kinder gespalten, ebenfalls ein idyllisches Leben zu führen und woanders arbeiten zu gehen.

Ohne die Hilfe der Großeltern, die sich vorher ebenfalls um die Kinder gekümmert hatten, musste sich nun auch Mutter eine

Arbeit suchen, um die Kosten für die Krankenversicherung der Kinder decken zu können. Vater wurde bewusst, dass er nun auch länger arbeiten musste, um seinen Kindern all die guten Dinge geben zu können, die er sich für sie wünschte. Da beide Elternteile nun weniger Zeit übrig hatten, nahmen sie sich elektronische Hilfe: Geschirrspüler, Waschmaschinen und Staubsauger wurden schon bald zu gängigen Haushaltsutensilien. Die Zahl der „unerlässlichen“ Elektronikgeräte stieg weiter an und es kamen immer mehr Produkte auf den Markt.

Aber da die meisten Firmen ihre Produkte im Sinne ihrer Profitmarge mit einer geplanten Obsoleszenz entwickelten, mussten Autos und andere moderne Gerätschaften oft repariert oder ausgetauscht werden. Da es in den USA so viele ungenutzte Landflächen und unzählige Müllhalden gab, wurden die nicht mehr benötigten Gegenstände einfach weggeworfen. Plastik, Styropor und andere Erdölprodukte, welche Jahrhunderte zum Zersetzen brauchten, endeten auf riesigen Müllhalden. Giftige Stoffe verunreinigten nach und nach zuerst die Böden und später auch das Grundwasser. Aber das ging in Ordnung, denn es gab ja genug Landflächen.

Als die Liste modernen Annehmlichkeiten immer größer wurde, gerieten herkömmliche Fähigkeiten im Haushalt allmählich in Verruf und wurden als nicht mehr zeitgemäß betrachtet. So genannte *Victory Gardens*, welche vorher eine maßgebliche Nahrungsquelle in Kriegszeiten waren, wichen mehr und mehr grünem Rasen und Blumenbeeten. Es gab auch keinen Grund mehr, zuhause zu kochen, denn es gab bereits vorgefertigte

Speisen zu kaufen. Diese mussten von Mutter nach ihrem erschöpfenden Arbeitstag einfach nur aufgewärmt werden. Es gab keinen Grund mehr, Nahrungsmittel einzulegen oder anderweitig haltbar zu machen, denn es gab genug Nahrungsmittel in Konserven oder schockgefroren im Supermarkt zu kaufen.

Vater vergaß allmählich all die Fähigkeiten, welche er von seinem Vater einst beigebracht bekommen hatte und es war jetzt ohnehin einfacher, jemanden für Handwerksarbeiten zu engagieren. Außerdem hatte er sich all die zeitsparenden Elektrowerkzeuge zugelegt und konnte bereits vorgefertigte Gegenstände im Fachhandel kaufen. All die Menschen, die sich mehr und mehr auf ihre elektronischen Wunder verließen, wurden dadurch auch immer abhängiger von billiger Energie, um ihren Lebensstandard weiterhin zu gewährleisten.

Auch heute hat sich nur wenig davon geändert. Wir sehen immer wieder, wie sich Menschen größere Häuser kaufen, um all ihren Besitz dort unterzubringen. Und auch die Kinder folgen dem Beispiel ihrer Eltern und verlangen nach denselben Fernsehern und Computern, die auch ihre Freunde besitzen. Familien mögen sich zwar immer noch zum Abendessen zusammensetzen, aber heute wärmt sich jeder seine eigene Speise in der Mikrowelle selbst auf. Nachdem die Verpackungen und Kartons in den Müll geworfen und das Besteck in den Geschirrspüler gestellt wurde, gehen die Eltern und Kinder wieder in ihre eigenen Zimmer. Dort lassen sie sich von Fernsehern unterhalten oder spielen Videospiele, bis es Zeit



ist, ins Bett zu gehen. Dann am nächsten Morgen beginnt derselbe Tagesablauf von neuem.

Und so sehen wir uns heute mit dem amerikanischen Traum konfrontiert, dem auch viele in anderen Teilen der Welt folgen wollen. Aber das ist ein Traum, mit dem etwas schrecklich schief läuft.

## **Der Elefant im Raum**

Im Inneren einer jeden Person, welche die wahren Ausmaße des Klimawandels und der globalen Erwärmung erkennt, entsteht ein tiefes Gefühl der Trauer und der Angst. Der Traum der Menschheit von einem Leben in Luxus verwandelt sich mehr und mehr in einen Alptraum. Es wird uns Stück für Stück klar, wie die Zukunft dieser Welt aussehen könnte. Und mit dieser Erkenntnis wird uns noch etwas klar: Die beschriebene Zukunft aus dem Buch *6 Grad mehr* hat bereits begonnen. Und sie ist sogar noch schrecklicher, als wir uns vorgestellt haben.

Der Klimawandel wird auch oft als Elefant im Raum beschrieben. Er ist praktisch wie ein nicht eingeladener Gast, der sich ungezogen und nach eigenen Vorstellungen verhält. Aber der Klimawandel ist nicht der einzige Elefant im Raum. Steigende Ölpreise, Erdgas, Kohle und Uran sind weitere Elefanten, über die nicht gesprochen wird. Dann gibt es da noch die Erschöpfung von Grundwasserreserven und eine Bevölkerungsdichte der Menschen, die von der Erde auf Dauer nicht getragen werden kann. Es braucht eine bestimmte Menge an Land und Wasser, um einen Menschen zu ernähren, aber die

Ressourcen auf diesem Planeten sind begrenzt. Sobald die natürliche Tragfähigkeit der Erde überschritten wurde, gibt es nicht mehr genug Nahrung und Wasser für alle.

Die aktuelle Situation in der Welt ist die, dass wir uns in einer Energiekrise befinden, welche mit dem Punkt der Ölhöchstförderung ihren Anfang fand. Die amerikanische *Energy Information Administration* (Energiebehörde) berichtete 2007, dass die Höchsthförderung bereits im Jahr 2005 erfolgte.<sup>9</sup> Es ist schwieriger, die verbleibenden Vorkommen an Erdgas zu ermitteln, aber die gängige Lehrmeinung ist die, dass die Vorkommen entweder bereits ihre Höchsthförderung erreicht haben oder kurz davor stehen. Die weltweiten Kohle- und Uranvorkommen werden voraussichtlich jeweils im Jahr 2020 oder vor 2050 ihren Höchsthpunkt erreichen. Öl, Erdgas, Kohle, Uran und Wasserkraft stemmen zusammen 93 Prozent der globalen Energieversorgung. Die restlichen 7 Prozent sind hauptsächlich andere Arten der Wasserkraft, dicht gefolgt von Biomasse und einem Bruchteil an erneuerbaren Energiequellen wie Sonnen- oder Windenergie.

Der Punkt der Höchsthförderung beschreibt einen Zustand, in dem die maximale Förderungsrate der jeweiligen Ressource erreicht wurde. Sobald dieser Punkt überschritten wurde, wird die weitere Förderung schwieriger und kostenaufwendiger. Mit weiter ansteigenden Preisen wird jeder von uns irgendwann seinen persönlichen Höchsthpunkt erreichen, ab dem unser

---

<sup>9</sup> *Jährlicher Energiebericht für 2006*, veröffentlicht von der *U.S. Energy Information Administration* am 22. Oktober 2007

Leben von den steigenden Kosten und dem Kampf um die verbleibenden Vorkommen negativ beeinflusst wird.

Darüber hinaus nähern wir uns immer weiter dem Punkt, ab dem die Kosten der Förderung größer sind, als die daraus gewonnene Energie. Wir können diese Logik sehr gut nachvollziehen, wenn wir einen Blick auf unsere Nahrungsmittel werfen. Es würde keinen Sinn ergeben, 100 Kalorien für Nahrungsmittel zu verbrauchen, welche uns am Ende nur 10 Kalorien zurückgeben.

Zusätzlich zu den Kosten der Förderung, Verarbeitung und des Transports gibt es noch versteckte Kosten wie die Umweltverschmutzung, die Erschöpfung weltweiter Grundwasservorkommen, die Verschlechterung der Bodenqualität und gesundheitliche Probleme. Diese Kosten sind im Preis an der Tankstelle oder im Supermarkt bei importierten Gütern nicht mit inbegriffen. Die Kosten werden hier vom Steuerzahler getragen und von all jenen, die von Regierungen und internationalen Konzernen aus ihrer Heimat vertrieben werden. Dabei geht es ihnen nur um den Profit, Klimawandel und das Leiden von Menschen spielen dabei keine Rolle. So haben Millionen von Wirtschaftsflüchtlingen keine andere Wahl, als sich auf der Suche nach Arbeit in große Städte zu begeben oder gerade einmal genug Nahrung für die eigene Versorgung anzubauen. Die Kosten hierfür werden von den Kindern getragen, die verschmutzte Luft einatmen, verunreinigtes Wasser trinken und unter widrigen Bedingungen leben müssen. Diese Kinder werden keine Zukunft haben, denn sie können weder unter solchen Bedingungen leben, noch

Felder für die eigene Versorgung bestellen. Diejenigen, die die Kindern ihrer Überlebenschancen beraubt haben, zeigen ihnen auch nicht, wie sie in Zukunft für ihre eigenen Familien sorgen können.

Indem wir nun verstehen, was mit Förderungshöhepunkt gemeint ist, können wir fragen: Was geschieht, wenn dieser Punkt erreicht wird?

Die Vereinigten Staaten erreichten als größter Ölkonsument den Höhepunkt seiner landeseigenen Ölvorkommen bereits in den 1970ern. Und jetzt, da die USA immer mehr auf importiertes Öl angewiesen sind, importieren China und Indien ebenfalls größere Mengen Öl für den eigenen Bedarf. Und all das geschieht zur selben Zeit, in der auch die exportierenden Länder ihren Ölbedarf hochschrauben. Länder wie Venezuela und Saudi-Arabien müssen also neben den Ölexporten auch die erhöhte Ressourcennachfrage ihrer eigenen Bevölkerung decken.

Mit steigender Nachfrage und geringeren Vorkommen werden die Ölpreise neue Höhepunkte erreichen. Das passiert bereits schon jetzt. Im Herbst 2004 kostete ein Barrel Öl 50 US-Dollar. Gerade einmal dreieinhalb Jahre später, im März 2008, lag der Preis bei 109,72 US-Dollar. Wir sehen bereits heute, dass sich die Menschen in entwickelten Ländern entscheiden müssen, ob sie mit ihrem Geld Heizöl oder Nahrungsmittel kaufen wollen. Das sind schmerzvolle Entscheidungen, mit denen Menschen in Entwicklungsländern schon seit Jahren konfrontiert sind. Wohin

fällt wohl die Wahl? Sie entscheiden sich für das Heizöl, weil das Verhungern ihrer Kinder länger dauert als das Erfrieren.

Aber selbst wenn wir das Maximum an Ressourcenförderung bereits erreicht haben, gibt es dann nicht noch genug davon? Sicherlich haben wir noch genug Zeit, um uns andere Alternativen für die Energieversorgung auszudenken, oder nicht?

Nein, wir haben dafür keine Zeit mehr, weil die Einfachheit und die Kosten der Ressourcenförderung in Vergangenheit anders waren, als sie in Zukunft sein werden. Außerdem gibt es starke Qualitätsunterschiede und das Entwickeln von neuen Lösungen braucht Zeit. Währenddessen schwinden die Ölvorkommen und es wird immer schwieriger, das Öl in guter Qualität zu fördern. Die sinkende Qualität führt natürlich auch dazu, dass der Energiegehalt pro Barrel deutlich absinkt. Die erhöhten Förderungs- und Produktionskosten spiegeln sich auch in ansteigenden Ölpreisen wider.

Und was ist mit anderen energiereichen Produkten wie Ölsand oder Teersand? Ölsand ist ein teerhaltiges Gemisch aus Sand, Wasser und Teer. Die größten Vorkommen von Ölsand liegen in Kanada und von Teersand in Venezuela. Die Vereinigten Staaten, Russland und der Mittlere Osten verfügen ebenfalls über kleinere Vorkommen. Diese Ölsande sind nicht so flüssig wie Öl und müssen deshalb wie andere feste Rohstoffe abgebaut werden. In diesem Prozess werden viel Wasser und große Mengen an Energie verbraucht. Das daraus entstehende

schwere Rohöl kann nur unter großem Kostenaufwand in Benzin, Diesel und andere Produkte raffiniert werden.

Aktuell hat die Landesregierung von Alberta in Kanada der Verarbeitung und dem Abbau von Ölsanden zugestimmt, obwohl Umweltschützer davor warnen, dass dieser komplexe Abbauprozess für eine Umweltkatastrophe neuer Ausmaße sorgen wird, welche den globalen Klimawandel nur noch schneller vorantreiben wird. Die Ölindustrie beutet weiterhin unseren Planeten aus, nur um den Komfort der reichen Weltbevölkerung zu verlängern, die ihren Komfort und ihren überzogenen Lebensstil nicht aufgeben will.

Wie sieht es mit Erdgas aus? Die USA sind bereits vollkommen von Erdgasimporten aus dem Ausland abhängig. Die Entdeckungen neuer Erdgasquellen befanden sich bereits in den 1980ern in ganz Nordamerika auf dem Abstieg. Auch Europa erreichte ungefähr zur selben Zeit den Höhepunkt seiner eigenen Erdgasreserven. Dr. Ali Samsam Bakhtiari, ein ehemaliger Berater des Nationalen Iranischen Ölunternehmens in Teheran, berichtete dem australischen Senat, dass die weltweiten Erdgasquellen bereits 2008 oder 2009 ihren Förderungshöhepunkt erreichen würden. Er gab damals auch an, dass seinen Einschätzungen nach die Erdgasreserven in Russland bereits ihren Höhepunkt erreicht hatten, was sich direkt auf die europäischen Importe auswirken würde.

Anders als Öl, das sehr leicht transportiert werden kann, muss Erdgas direkt vor Ort verarbeitet oder in speziellen Pipelines

oder Behältern transportiert werden. Der Transport von Erdgas ist deshalb schwieriger als der von Erdöl.

Wie steht es mit der Kohle? Die *World Coal Association* (Weltinstitut für Kohle) gibt bereits seit mehreren Jahren an, dass die weltweiten Kohlereserven noch für ca. 150 Jahre ausreichen werden. Aber die *Energy Watch Group* (Gruppe für die Überwachung von Energie-angelegenheiten), welche mit aktuelleren Zahlen arbeitet und dabei auch die weiter ansteigenden Förderraten miteinbezieht, hat den Förderungshöchstpunkt für irgendwann zwischen 2020 und 2030 errechnet. Es wird davon ausgegangen, dass China als größter Kohlekonsument seinen Höchstpunkt früher erreichen wird.

In Bezug auf die Umwelt ist Kohle sogar noch schädlicher als Erdöl oder Erdgas und darüber hinaus weit weniger effizient. Die Vereinigten Staaten verfügen über die größten Kohlevorkommen. Aber was dort bislang abgebaut wurde, ist die sogenannte Anthrazit- oder Schwarzkohle, welche eine wesentlich höhere Energiedichte besitzt als Braunkohle – und das um einen Faktor von etwa fünf oder sechs. Die meisten heute verbleibenden Kohlevorkommen bestehen aus Braunkohle. Während die Kohleförderung in den USA also weiter ansteigt, so ist der in der Braunkohle enthaltene Energiegehalt geringer. Aus diesem Grund haben die USA ihre Höchstförderung an Kohle bereits im Jahr 1999 erreicht. Als Konsequenz daraus sind die USA heutzutage auch ein Importeur von hochwertiger Kohle aus dem Ausland.

Was ist nun mit neuen Technologien? Sicherlich wird bereits an Lösungen für die Probleme gearbeitet, oder? Wird nicht bald eine Erfindung auftauchen, welche unsere zukünftige Energieversorgung sicherstellt? Ja, wir sehen heute in der Tat vermehrt neue Entwicklungen in Richtung Wind- und Solarenergie, aber sie stemmen weiterhin nur einen Bruchteil der weltweiten Energieproduktion. Es wird eine gewisse Zeit brauchen, um die Nachfrage und ausreichende Versorgung mit erneuerbaren Energien zu gewährleisten. Richard Heinberg, Autor und Aufklärer im Bereich Erdölhöchstförderung, hat angegeben, dass es 15 Jahre dauern wird, bis die meisten Menschen ihr jetziges erdölbetriebenes Fahrzeug gegen ein anderes eintauschen. Ein schneller Übergang zu anderen Technologien ist also nicht möglich, selbst wenn solche Technologien bereits existieren. Darüber hinaus haben selbst die neuen Solaranlagen, Windparks und andere dafür notwendige Gerätschaften müssen ebenfalls produziert und transportiert werden. Und dann gibt es da noch das Nicht-in-meinem-Hinterhof-Syndrom. Jeder möchte gerne von den neuen Technologien profitieren und sie nutzen, aber niemand möchte solche Anlagen in seiner Nähe stehen haben.

Außerdem ist für einen Umstieg dieser Größenordnung eine neue nationale und internationale Energieinfrastruktur notwendig. Wir verfügen nicht über einen magischen Treibstoff, den wir einfach in die bisherigen Transportsysteme einspeisen können. Regierungen müssen auf Landesebene und international auf ein neues Energiesystem hinarbeiten. Das wird



es Firmen und Einzelpersonen dann ermöglichen, ihren Überschuss an Energie mit anderen zu teilen.

Bevor eine neue Technologie zum Einsatz kommt, müssen vorher eine Reihe an Studien von den Regierungen durchgeführt werden. Die Politiker müssen ihre Wählerschaft befragen, sich die Anliegen bestimmter Organisationen anhören und Abstimmungen durchführen. Wenn ein Gesetz verabschiedet wird, müssen Mittel zur Finanzierung gefunden und das Projekt in Auftrag gegeben werden. Und wenn die Produktion tatsächlich beginnt, ergibt sich bei den Firmen die Frage nach dem Huhn oder dem Ei. Bevor Firmen bereit sind, in neue Systeme und Infrastrukturen zu investieren, wollen sie sehen, dass die Kundschaft auch ernsthaft daran interessiert ist. Aber bevor die Kundschaft die neuen Technologien nutzt und sich einer neuen Infrastruktur anpasst, möchte sie die Sicherheit haben, dass die Firmen die neuartige Energie auch produzieren und bereitstellen können. Was kommt also zuerst? Das Angebot oder die Nachfrage? Kommt zuerst das Huhn oder das Ei?

Genau wie mit jeder neuen Technologie werden die Preise zu Beginn hoch sein. Erst wenn neue Produktionsmethoden ins Spiel kommen und immer mehr Leute die neue Technologie nutzen, wird der Preis allmählich sinken und mehr Menschen werden in der Lage sein, sich die neue Technologie zu leisten. Aber selbst bei niedrigen Kosten wird es Menschen geben, welche die alte Technologie bis zu ihrer vollständigen Ablösung weiternutzen und erst dann auf neue Technologien umsteigen.

## **Das Überwinden Von Hindernissen**

Wir müssen uns stets das Gesamtbild im Auge behalten. Der Klimawandel, die Höchstförderung von Ressourcen, die weltweite Erschöpfung von Grundwasserreserven, die Vergiftung der Böden und die Überbevölkerung – all das ist eng miteinander verbunden. In der Natur ist es so, dass wenn auch nur ein Faktor verändert wird, sich daraufhin das gesamte System ändert. Wir können es uns nicht leisten, auch nur einen dieser „Elefanten im Raum“ zu ignorieren. Denn wenn wir das tun, setzen wir damit alles Gute aufs Spiel, was wir der Welt schenken könnten.

Wenn wir einen positiven Einfluss auf den Klimawandel und die aktuelle Energiepolitik ausüben wollen, dann müssen wir uns dieser Krisen gewahr werden und Lösungen für sie auf dem Weg in eine neue Welt finden. Wie Buddha einst sagte: Alles ist miteinander verbunden und nichts existiert nur für sich allein.

## **Unterschiede in der Wahrnehmung**

Wenn wir mit Informationen konfrontiert werden, die sich stark von unseren eigenen Auffassungen unterscheiden, müssen wir uns entweder für die „alte“ Wahrheit entscheiden oder uns mit den neuen Informationen abfinden und sie in unser Weltbild integrieren.

Wenn man vom Klimawandel und der Energiekrise hört, aber um sich herum die Welt noch normal ist, fällt es einem sehr schwer, diesen Informationen Glauben zu schenken. Ja, der Benzinpreis ist tatsächlich angestiegen. Aber sicherlich liegt

das nur an einer erhöhten Nachfrage. Ja, das Wetter verhält sich etwas seltsam, aber das ist normal. Ja, auf Grönland sowie in der Arktis und auf hohen Bergen schmilzt tatsächlich das Eis. Aber auch das könnte nur ein vorübergehendes Ereignis sein.

Dieses Verhalten ist so ähnlich wie das eines Frosches, den man in einem unbedeckten Topf mit Wasser schwimmen lässt. Schaltet man dann den Herd an und erhitzt langsam das Wasser, versucht der Frosch, sich an die neuen Bedingungen anzupassen. Und das so lange, bis es irgendwann zu spät ist und er in dem kochenden Wasser umkommt.

### **Wirtschaftliche Rezession und Massenpanik**

Wenn Regierungen sehen, dass der Finanzmarkt schwindet und sich die Wirtschaft im Fall befindet, geben sie oft den Interessen von Firmen und ihren panischen Wählern nach. Regierungsoberhäupter mit wenig Weitsicht verhalten sich so, wie sie es schon immer getan haben, und suchen dabei nach einer schnellen Lösung. So kommt es, dass Geld für andere Langzeitprojekte zweckentfremdet wird und stattdessen als wirtschaftliches Aufputzmittel dient. Aber immer nur darauf bedacht zu sein, den jetzigen Schmerz sofort zu stillen, wird in Zukunft nur noch zu mehr Schmerz und Leid führen.

### **Interessenvertretung**

Es gibt bestimmte Gruppen der Interessenvertretung, die bestimmte Organisationen mit dem Ziel unterstützen, die Menschen davon zu überzeugen, dass der Klimawandel nichts

weiter als bloße Spinnerei ist. Fast durch die gesamte Menschheitsgeschichte hindurch hatten Gruppen mit wirtschaftlichen Interessen starke Verbindungen zu den Machthabenden und auch heute ist das nicht anders. Von außen betrachtet wirkt es fast schon weltentrückt, dass die riesigen Konzerne und Regierungsbeamten so weit von der Realität entfernt scheinen. Denn auch ihre Kinder und Enkelkinder werden in der von ihnen geschaffenen Welt leben müssen. Was um alles in der Welt denken sie sich dann dabei? Was auch immer ihre Gründe sind, der Einfluss von Interessenvertretungen macht es insgesamt schwierig, die Allgemeinheit über den Klimawandel aufzuklären und ihnen genug Zeit zu geben, um notwendige Änderungen in ihrem Leben durchzuführen.

### **Was können die Regierungen tun?**

Es gibt einige Dinge, die nur auf nationaler oder bundesstaatlicher Ebene angegangen werden können. Zum Beispiel müssen von der Regierung Systeme der Rationierung von Treibstoffen, Heizöl und Erdgas eingeführt werden, um eine gerechte Verteilung und die Verlangsamung der Ressourcenentleerung zu gewährleisten. Eine neue Energiepolitik sowie internationale Verträge und effizientere Transportwege müssen auf nationaler und internationaler Ebene angestoßen werden. Die neuen Technologien müssen auch mit den Entwicklungsländern geteilt werden. Wir brauchen außerdem eine neue Inlandspolitik, die wieder mehr Wert auf private Gemüsegärten und kleine Bauernhöfe legt. Größere

Farmen müssen unterschiedlichere Nutzpflanzen auf nachhaltigere Weise anbauen.

Wir brauchen eine flexiblere Rechtsprechung im Bereich Wohnen und Immobilien sowie finanzielle Anreize für Gebäudebesitzer und Mieter, die sich mit neuen effizienten Energiesystemen ausrüsten. Das Gleiche gilt, wenn sie ihren Wohnraum und ihre Firmenräume besser isolieren und neue Mittel einführen, um ihren Energieverbrauch zu senken.

Örtliche Gemeinden müssen sich mehr auf die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln und Maßnahmen für den Naturschutz konzentrieren. In Australien und England gibt es Städte, die von ihrer Abhängigkeit von den aktuellen Energieträgern auf erneuerbare Energiequellen umsteigen wollen. Dabei beschäftigen sie sich damit, wie effizienter produziert werden kann, wie mehr öffentliche Verkehrsmittel eingeführt werden können, wie effizienter geheizt oder gekühlt werden kann und zuletzt wie es möglich wäre, für sichere Nahrungsquellen durch regionalen Anbau zu sorgen.

### **Was kann jeder Einzelne tun?**

Wenn wir nur nach Befriedigung suchen und unserer falschen Wahrnehmung von Glückseligkeit folgen, gibt es für uns wenig Gründe, kleine Opfer zu erbringen, um das Überleben der Menschheit und aller anderen Wesen auf der Erde in Zukunft sicherzustellen. Wir werden uns dann nur mit uns selbst beschäftigen und für unser eigenes Wohl wie auch das unserer Familie und Freunde sorgen. Und sobald die Ressourcen

knapper und damit auch teurer werden, wird sich unser Verhalten immer weiter in Richtung Selbstsucht und Egoismus entwickeln. Und je mehr Angst sich in uns breit macht, desto selbstsüchtiger werden wir. Wenn unser Verständnis nicht tiefgründig in uns verwurzelt ist, werden wir uns von unserer Angst übermannen lassen und um jeden Preis ums Überleben kämpfen.

All jene, die das Prinzip der Kausalität vollkommen verstehen, kennen die Wichtigkeit jedes Gedanken, jedes Wortes und jeder Handlung. Jede unserer Entscheidungen wird sich in Konsequenzen widerspiegeln. Wann immer wir uns mehr nehmen als uns zusteht, stehlen wir von anderen Wesen. Und das Leid, welches wir anderen zufügen, wird zwangsläufig auf uns zurückkommen.

Am Ende werden wir den Preis für unsere Schwäche bezahlen.

Wie bereits George Monbiot in seinem Buch *Heat: How We Can Stop the Planet Burning* schrieb: „... die Verbindung zwischen Ursache und Wirkung erscheint so unwahrscheinlich. Indem wir unser Licht anschalten, unseren Teekessel füllen, die Kinder zur Schule bringen oder einkaufen fahren, verdammen wir andere Menschen zum Tode. Wir tun das nicht absichtlich und sehen uns selbst nicht als Mörder. Wir führen diese Handlungen ohne Absicht oder aus dem Affekt heraus aus.“<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> George Monbiot, *Heat: How to Stop the Planet Burning*, (Cambridge, Mass., South End Press, 2007) 22.

## Verhaltensänderungen

Unsere Eltern haben hart für die Hoffnung gearbeitet, dass unser Leben ein besseres ist als ihres. Den meisten von uns erscheint es tatsächlich besser zu sein, denn wir haben mehr Dinge und Sachen um uns herum und können ein breiteres Spektrum an Erfahrungen und Erlebnissen genießen. Aber selbst das ist uns nicht genug. Wir scheinen in Verhaltensmustern gefangen zu sein, aus denen wir uns nicht so einfach befreien können. Es ist fast so, als hätten wir Scheuklappen auf, während wir uns immer wieder ein letztes Mal in eine Orgie des Vergnügens stürzen.

Wir haben uns so sehr an unseren Komfort gewöhnt, dass uns der Gedanke daran, unsere Wäsche mit eigenen Händen waschen zu müssen, mittelalterlich vorkommt. Dasselbe gilt für das eigenhändige Ernten und Kochen von selbst angebautem Gemüse. Unsere Erwartungen an ein komfortables Leben haben schon längst die Kapazitäten unseres Planeten überschritten und dennoch sind wir immer noch nicht gewillt, uns an die Realität anzupassen.

Die Wahrheit dabei ist, dass wir unbedachterweise viele verschwenderische Entscheidungen getroffen haben, wenn es um Elektrizität, Fortbewegungsmittel und Wohnraum geht. George Monbiot hat errechnet, dass die industrielle und entwickelte Welt ihre Kohlenstoffemissionen um ganze 90 Prozent reduzieren muss. Indem er England als Beispiel verwendet, zeigt er auf anschauliche Weise, dass das nicht unmöglich ist. Auch wenn wir nicht wissen, ob wir jetzt noch

etwas ändern können, wenn wir unsere Emissionen verringern, so sollten wir es dennoch auf jeden Fall versuchen.

## **Ein Wandel in der Wahrnehmung**

„Alles, was es dafür braucht, ist schlicht die Erkenntnis, dass ein radikaler Wandel in unserem Leben nicht dasselbe bedeutet, wie das Ende der gesamten Welt. Ich denke, dass viele Menschen diese beiden Dinge oft miteinander verbinden. Wir hier im Westen sind schon immer wohlhabend und von Glück gesegnet gewesen – und deshalb kommt uns der Verlust von Dingen oft wie ein unvorstellbares Desaster vor. Aber das muss nicht so sein – das ist eine Art und Weise des Denkens, die wir ablegen können. Auf diese Weise können wir erkennen, dass selbst andere, die ein weniger komfortables Leben führen, es dennoch genauso viel schätzen wie wir.“<sup>11</sup>

## **Relokalisierung**

In den Vereinigten Staaten reisen Nahrungsmittel im Durchschnitt 2400 Kilometer, bis sie beim Verbraucher ankommen. Die Supermärkte haben im Normalfall nur einen dreitägigen Vorrat an Nahrungsmitteln auf Lager. Kleine, von örtlichen Anwohnenden geführte Läden mussten schließen, weil sie mit den Billigmarktketten nicht mithalten konnten. Im Zuge der Globalisierung wurden in der industriellen Welt

---

<sup>11</sup> Anonymer Kommentar aus Casaubons Buch „*Hallowing the Descent*“ (etwa: Geweihter Abstieg), <http://casaubonsbook.blogspot.com/2007/12/hallowing-descent.html>, letzter Zugriff am 27. Dezember 2007



Arbeitsstellen in der Produktion ins Ausland verlagert, wo die Arbeitskräfte billig sind. Das liegt oft daran, dass die Angestellten dort oft keine Krankenversicherung oder andere Absicherungen erhalten. In vielen Ländern mussten Kleinbauern Insolvenz anmelden, weil sie nicht mit den Preisen der regierungsgeförderten Agrarfirmiten mithalten konnten.

Mit steigenden Energiepreisen wird auch irgendwann der Nahrungsmitteltransport über lange Distanzen zusammenbrechen. Es gibt dann keine Garantie mehr dafür, dass wir im Supermarkt überhaupt noch genug Nahrungsmittel für alle finden werden. Die Lösung dafür ist Relokalisierung. Das ist nicht nur eine wirtschaftliche Lösung, sondern auch eine, die mit einem Wandel in unserem Lebensstil einhergeht. Die Agrarwirtschaft mag gut für die großen Agrarkonzerne sein, aber sie schadet auf lange Sicht den Verbrauchern. Denn Nahrungsmittel, die über 2400 Kilometer transportiert werden, verlieren oft viele ihrer Nährstoffe. Aber Nahrungsmittel, welche gerade erst gestern geerntet wurden und heute schon in unserer Einkaufstasche liegen, sind nährstoffhaltiger und schmecken dazu auch besser. Biologisch und nachhaltig angebaute Lebensmittel sind gut für den Verbraucher, Erzeuger und für die Umwelt.

Auch die Erzeugung von Energie sollte möglichst ortsnah erfolgen. Denn Energie über längere Distanzen hinweg zu transportieren, benötigt auch mehr Ressourcen. Der Energiehöchstopunkt bedeutet, dass wir in Zukunft wesentlich schlechteren Zugang zu Brennstoffen haben werden, als das vorher der Fall war. Aber mit dem Schwinden der Rohstoffe ist

es notwendig, sich verstärkt auf das Leben in unserer unmittelbaren Umgebung zu konzentrieren. Schon bald wird unsere Welt sehr klein werden, wenn wir den Klimawandel mit einer starken Reduzierung von Kohlenstoffemissionen aufhalten wollen. Das kurzlebige Konzept der *Global Village* – ein Konzept, das die immer kleiner werdende Welt als Ergebnis der Globalisierung beschreibt – wird schon bald zu einer schwindenden Erinnerung, wenn es zu unserer höchsten Priorität wird, den Energieverbrauch drastisch zu senken. Reisen über große Distanzen und billige Energie werden schon bald der Vergangenheit angehören.

Der positive Aspekt an der ganzen Sache ist, dass wir dabei unsere eigene Gemeinschaft stärken, unsere Nachbarn besser kennenlernen, mit Ortsansässigen Handel treiben und große Teile unserer Nahrungsmittel selbst anbauen. Wir müssen uns nur an die Bilder von New Orleans nach Orkan Katrina erinnern, um zu erkennen, dass wir auf unsere Gemeinschaft existenziell angewiesen sind.

### **Auf ehrbare Weise Verantwortung tragen**

In seinem Buch *On Hallowing One's Diminishments* (etwa: Über die Weihung eigener Unzulänglichkeiten) schreibt John Yungblut, ein Mitglied der Quaker:

„Man könnte in Bezug auf die Buddhisten sagen, dass diese Weihung eine wichtige Form von Bewusstheit ist und sie versuchen, eine innere Haltung zu kultivieren, durch die ein

solcher Bewusstseinszustand relativ gut aufrechterhalten werden kann.

Wenn ich ein Wörterbuch zur Hand nehme, sehe ich, dass für das Wort „weihen“ mehrere Bedeutungen beschrieben werden: Etwas heilig machen oder für Heiliges verwenden, segnen, etwas großen Respekt erweisen, verehren. Für mich war das ein neues und ermutigendes Konzept, dass man seine Unzulänglichkeiten auch „heilig machen“, „segnen“, „respektieren“ und sogar „verehren“ kann.

Ich erkannte, dass für mich der erste Schritt für die Weihung meiner eigenen Unzulänglichkeiten in tiefgreifender Akzeptanz lag. Aber eine solche Akzeptanz würde von positiver Natur sein müssen und dürfte nicht negativ sein, damit sie einen wahrlich weihenden Aspekt hat. Ich muss lernen, damit auf kreative Weise umzugehen.“

Keiner von uns weiß, ob wir noch genug Zeit haben, um die uns drohende Zukunft abzuwenden, welche von so vielen von uns vor langer Zeit in Bewegung gesetzt wurde. Aber wir sollten trotzdem alles Mögliche tun, um es zu versuchen. Es kommt oft vor, dass wir von Vorsätzen hören. Unser Vorsatz, unsere Unzulänglichkeit des Klimawandels und der Energiekrise zu weihen, liegt darin, für unsere Zukunft Verantwortung zu übernehmen. Wie Sharon Astyk als Aufklärerin der Erdölkrise in ihrem Blog namens *Casaubon's Book* schreibt:

„Manchmal können wir zu der Erkenntnis gelangen, dass es nicht darauf ankommt, ob wir Ereignisse beeinflussen oder abwenden können, sondern vielmehr darauf, ob wir sie offen

akzeptieren können. Selbst wenn wir bestimmte Dinge nicht ändern können, haben sie trotzdem eine Bedeutung für uns. Und wir können diese Bedeutung nutzen, um das Richtige zu tun – selbst wenn das nicht genug sein sollte – und schwierigen Dingen mit Mut und Ehrbarkeit begegnen. Selbst wenn das die schwierigen Situationen und Erlebnisse nicht verschwinden lässt.“<sup>12</sup>

Es liegt an uns, ob wir uns gegen all die Dinge auflehnen und beschweren, welche uns so ungerecht vorkommen. Wir können vorgeben, dass sie nicht existieren würden. Es liegt an uns, ob wir in voller Verzweiflung aufgeben. Oder ob wir uns umdrehen und dem Schrecken der Realität begegnen. Dabei können wir gleichzeitig verstehen lernen, weshalb uns diese Dinge so erschreckend vorkommen. Wir können lernen, uns ihnen zu stellen und damit unsere eigene Angst überwinden.

Womit wir es nun zu tun haben, sind die Konsequenzen unserer eigenen vergangenen Entscheidungen und Handlungen. Anfangs war uns nicht bewusst, was wir da anrichteten, aber nun wird es uns allmählich klar. Wir haben unsere natürlichen Rohstoffe aufgebraucht und stehen nun fast mit leeren Händen da. Wir haben unsere Lebensweise mit Filmen und dem Fernsehen und anderen Medien in alle Teile der Welt exportiert. Und nun wollen auch andere Menschen einen amerikanischen Lebensstil pflegen. Aber in Wahrheit ist es noch nicht einmal den Amerikanern mehr möglich, ihren eigenen Lebensstil zu pflegen. Je länger all jene von uns, die wohlhabend sind, damit

---

<sup>12</sup> Ibid.

warten, notwendige Änderungen in ihrem Leben durchzuführen, desto schwerer werden wir es alle später haben.

Wir waren uns vorher nicht über unser Handeln im Klaren. Und jetzt müssen wir der Realität unserer Handlungen ins Gesicht schauen. Wir können nun entweder das Finden von Lösungen aufschieben oder nur belanglose Veränderungen in unserem Leben vornehmen. Aber dabei werden wir es versäumen, einen wirklich notwendigen Wandel zu vollziehen und unseren Kindern und Enkelkindern dadurch eine Welt hinterlassen, die sich stark von der Welt unterscheiden wird, in der wir einmal aufgewachsen sind.

Wenn wir nur unsere eigene Unzulänglichkeit weihen können, dann ist es auch möglich, dadurch Gutes zu erzeugen: Ein stärkerer Sinn für die Gemeinschaft und das Wissen darüber, dass wir im Angesicht unseres früheren Handelns unser Bestes versucht haben, um den Schaden wiedergutzumachen.

Buddha sprach einst über die Vergänglichkeit von allen Dingen und wie sich alles in einem ständigen Wandel befindet. Jeder von uns ist jetzt in diesem Moment ein anderer Mensch als noch vor wenigen Minuten. Währenddessen sind einige Zellen abgestorben und wurden durch neue Zellen ersetzt. Das sind nur kleine Veränderungen, welche kaum spürbar sind. Wir fühlen uns immer noch genauso wie vor wenigen Minuten und auch unser Körper funktioniert weiterhin auf dieselbe Weise. Und all das, obwohl wir uns in dieser kurzen Zeit bereits verändert haben.

Aber wie steht es mit dem Klimawandel? Was ist, wenn es bald kein billiges Öl und letztlich gar kein Öl mehr geben wird? Und auch kein Erdgas mehr? Oder gar genug Wasser? Diese Vorstellungen erzeugen in uns Besorgnis. Wenn wir diesen drohenden Veränderungen in der Welt offen ins Gesicht blicken, fühlt sich das oft überwältigend für uns an und wir reagieren mit Angst. Wir leugnen die Wahrheit, indem wir sie abstreiten und für unmöglich halten. Wir behaupten, dass Menschen, die unter Naturkatastrophen und mangelnden Ressourcen leiden, dies aufgrund ihres schlechten Karmas tun. Oder wir suchen nach Möglichkeiten, um solche Fakten zu widerlegen. Manchmal kommt es jedoch auch vor, dass wir überhaupt nichts unternehmen und dem Überbringer dieser schrecklichen Nachrichten die Tür vor der Nase zuschlagen.

Jemand kommentierte auf Astyks Blog: „Ich denke, dass diese falsche Wahrnehmung der Realität mit unserer kollektiven Ablehnung zu tun hat, Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen. Wir haben nicht vor, einen Lebensstandard aufzugeben, der ohne die Ausbeutung anderer nicht aufrechterhalten werden kann. Und anstatt uns zu ändern, suchen wir nach Wegen, um die Wahrheit kleinzureden und die anderen für ihr Leid verantwortlich zu machen. Viele Menschen neigen dazu, klare und rationale Argumente abzulehnen, wenn sie nicht ihr Weltbild oder ihre Wahrnehmung von sich selbst passen. Unser Selbstwertgefühl ist völlig im Konsum versunken. Uns wird schon von Kindesbeinen auf gezeigt, dass uns der Besitz von vielen materiellen Dingen zu „Gewinnern“ in diesem Leben macht. Wir wollen unseren Besitz nicht aufgeben,

weil wir das Gefühl haben, einen Teil von uns selbst zu verlieren. Und dabei haben wir so hart dafür gearbeitet, um all diese Dinge zu erlangen. Das ist der Grund, weshalb viele Menschen genervt und defensiv reagieren, wenn dieses Thema aufkommt. Denn auf diese Weise wird ihr Selbstwertgefühl angegriffen. Und ich versuche hiermit nicht, nur den Finger auf andere zu zeigen. Ich selbst bekenne mich dessen auch schuldig.“<sup>13</sup>

Es bewegt sich also im Inneren vieler Menschen sehr viel, wenn die Worte Klimawandel und Rohstofferschöpfung aufkommen. Solche Reaktionen drehen sich immer um das Thema Wandel. Wir mögen ihn nicht. Aber bereits Buddha sagte, dass unser Leben einem stetigen Wandel unterzogen ist. Und genau wie sich unsere Gedanken ständig verändern, wandeln sich äußere Phänomene ebenfalls. Alles hat seinen Ursprung im Geiste und wird dann vom Bewusstsein geformt. Auf diese Weise verändern wir die Welt allein mit unseren Gedanken. Und dennoch glauben wir daran, dass wir unser Leben auf dieselbe Weise weiterführen können wie bisher. Wir zweifeln, debattieren und leugnen. Aber all das wird uns nicht dabei helfen, diese neue uns drohende Welt abzuwenden.

Und shoppen oder einkaufen gehen – also all das, was wir die letzten sechzig Jahre lang getan haben – wird uns auch nicht dabei helfen, dieses Problem zu lösen. Wir glauben immer noch daran, dass der Erwerb neuer Dinge uns glücklich machen wird. Aber Studien zeigen, dass die Menschen in den 1950er-Jahren glücklicher waren als heute. Ja, sie hatten damals weniger –

---

<sup>13</sup> Ibid.

weniger Zeugs. Aber sie hatten Zeit für ihre Kinder, sie arbeiteten weniger Stunden in der Woche und hatten ein größeres Gefühl der Sicherheit. Damals konnten Kinder allein zur Schule gehen, ohne dass sich ihre Eltern Sorgen machten. Die Menschen konnten ihre Haustüren unverschlossen lassen. Aber dann wurde ihnen gesagt, dass sie noch glücklicher wären, wenn sie nur mehr kaufen würden.

Wir haben gesehen, wohin die Suche nach Glück über Konsum führt. Wahres Glück ist auf diese Weise unerreichbar. Und das sind kaum irgendwelche Neuigkeiten, denn bereits Buddha sagte vor mehr als 2500 Jahren, dass Glückseligkeit nicht im Erleben materieller Dinge zu finden ist. Glück liegt in unserem Inneren und kann auch nur dort gefunden werden. Ob wir es finden, hängt davon ab, was wir uns täglich selbst erzählen. Denn Glückseligkeit ist ein mentaler und kein materieller Zustand.

Je eher wir erkennen, dass Glückseligkeit nicht im Konsum zu finden ist, desto schneller werden wir auch erkennen, dass wir uns nicht mit weiterem Konsum aus der aktuellen Situation werden befreien können. Es braucht weitaus mehr dafür, als nur Glühbirnen zu wechseln und wiederverwendbare Einkaufstaschen zu benutzen. Diese Dinge sind natürlich ein exzellenter Startpunkt, aber das ist auch schon alles – sie sind bloß der Anfang.

Wir müssen darüber hinaus Veränderungen in jedem Aspekt unseres Lebens vornehmen. Und was wir uns selbst über diese Veränderungen erzählen, wird auch darüber entscheiden, wie



sie sich für uns anfühlen. Wir können entweder einen Wandel herbeiführen oder weiterhin zweifeln, debattieren und leugnen. Wir können uns darüber beschweren oder diese Veränderungen ehren, indem wir sie respektieren und Verantwortung für sie übernehmen. Wir können lernen, mit diesen Veränderungen zu leben und sie, wie Astyk sagt, „nicht als ungerechte Grausamkeit, sondern als Teil der gemeinsamen Last und als unsere Verantwortung zu betrachten.“

Die Erdölkrise, die Erschöpfung von Wasservorkommen und der Klimawandel sind mitunter die verheerendsten Veränderungen, denen wir uns als Gesellschaft auf diesem Planeten stellen müssen. Aber sie sind auch aus unserem eigenen Verhalten hervorgegangen. Schlicht gesagt handelt es sich hier lediglich um einen Fall von Ursache und Wirkung. Anfangs handelten wir aus Unwissenheit heraus. Aber ab einem gewissen Punkt wurde uns klar, dass es nur eine begrenzte Menge an Erdöl und Erdgas gibt. Aber selbst dann gingen wir davon aus, dass irgendwann ein kluger Mensch eine Lösung dafür finden würde. Wir hielten an dem Glauben fest, dass schon bald neue Technologien erfunden oder neue Energieformen entdeckt werden würden. Wir waren davon überzeugt, dass wir uns damals nicht um solche zukünftigen Probleme kümmern müssten.

Unwissenheit ist eines der drei Gifte, vor denen uns Buddha gewarnt hat. Was sind die anderen beiden Gifte? Es sind Gier und Ärger. Und tatsächlich erschaffen wir die Welt mit unseren Gedanken. Wir erschaffen also nicht nur aus einem alltäglichen, sondern auch aus einem karmischen Standpunkt heraus die Welt jeden Tag aufs Neue. Die vielen Umweltveränderungen,

welche wir mehr und mehr zu spüren bekommen, sind nicht bloß eine ungerechte Bestrafung für uns. Wir haben unseren Planeten rücksichtslos ausgebeutet und werden nun für unsere Taten zur Rechenschaft gezogen. Wie können wir unsere Handlungen rechtfertigen, wenn wir diese Welt doch unseren Kindern und Enkelkindern hinterlassen? Wenn ihnen eines Tages klar wird, wie wir damals und heute gelebt haben, werden sie sich sehr wundern. Wie konnte es sein, dass wir uns so wenig um die Konsequenzen gekümmert haben? Warum haben wir dabei nicht an die Kinder der Welt gedacht? Oder zumindest an unsere eigenen Kinder?

Es liegt nun an uns, unseren eigenen Unzulänglichkeiten ins Gesicht zu schauen, solange wir noch eine Chance haben. Aber erst damit zu beginnen, wenn uns die Umstände dazu zwingen, wäre zwecklos und unverantwortlich. Im Moment haben wir zumindest noch ein wenig Zeit, um zu handeln.

Und an diesem Punkt kommt auch die Weihung unserer Unzulänglichkeiten ins Spiel, denn wir können von ihnen profitieren, wenn wir sie nur anerkennen und respektieren. Wir werden dann mehr Zeit für unsere Familie und Nachbarn haben, einen gesünderen Lebensstil pflegen, mehr über uns selbst lernen und vielleicht – nur vielleicht – dabei helfen, eine sichere Zukunft für unsere Kinder und unseren Planeten zu schaffen.

Das Leben in vierzig, zwanzig und sogar in zehn Jahren wird sich stark von dem heutigen unterscheiden. Wir müssen uns zusammentun und überlegen, was man auf gemeinschaftlicher Ebene und als verantwortungsvolle Einzelperson tun kann. Wir

leben in einem Universum, in dem das Gesetz von Ursache und Wirkung herrscht. Die Konsequenzen befinden sich nicht in unserem Einflussbereich, aber unser Karma und unsere jetzigen Handlungen dafür umso mehr. Die Erschöpfung von Ressourcen und den Klimawandel anzuerkennen und als Tatsache zu respektieren, liegt sehr wohl im Rahmen unserer Möglichkeiten.

Wir müssen alles in unserer Macht Stehendedaransetzen, unsere eigenen Unzulänglichkeiten zu weihen und zu ehren, denn sie sind ein Teil von uns selbst.

*Mögen die angesammelten Verdienste  
und Tugenden aus diesem Werk  
das Reine Land Buddhas schmücken,  
die vier Felder der Dankbarkeit erwidern  
und das Leiden all jener lindern,  
welche in den drei niederen Stufen  
wiedergeboren wurden.*

*Mögen all jene, die dieses Werk lesen,  
Bodhicitta entwickeln  
und am Ende ihres Lebens gemeinsam  
im Reich der grenzenlosen Glückseligkeit  
wiedergeboren werden.*



### **Dies ist ein Dharma-Buch.**

Das Dharma ist eines der drei Juwelen und sollte daher mit Respekt behandelt werden.

- Bitte bewahre das Buch an einem sauberen, ordentlichen Platz auf.
- Bitte lege das Buch nicht auf den Fußboden.
- Bitte knicke die Ecken des Buches nicht oder lege es aufgeschlagen nach unten hin.
- Wenn Du es ausgelesen hast, wirf es nicht in den Müll, sondern gebe es stattdessen an andere weiter.

“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,  
either in cities or countrysides,  
people would gain inconceivable benefits.  
The land and people would be enveloped in peace.  
The sun and moon will shine clear and bright.  
Wind and rain would appear accordingly,  
and there will be no disasters.  
Nations would be prosperous  
and there would be no use for soldiers or weapons.  
People would abide by morality and accord with laws.  
They would be courteous and humble,  
and everyone would be content without injustices.  
There would be no thefts or violence.  
The strong would not dominate the weak  
and everyone would get their fair share.”

~THE BUDDHA SPEAKS OF  
THE INFINITE LIFE SUTRA OF  
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY  
AND ENLIGHTENMENT OF  
THE MAHAYANA SCHOOL~

# DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.  
May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

**NAMO AMITABHA**

**南無阿彌陀佛**

【德文：EVERYTHING WE DO MATTERS】

**財團法人佛陀教育基金會 印贈**

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.  
Dieses Buch ist nur zur freien Verteilung, nicht zum Verkauf.**

Printed in Taiwan  
4,000 copies; April 2021  
GE007-18033



