

Spiritueller Leiter:
Seine Eminenz Khamtrul Rinpoche



Paten: Dr. Karan Singh
Ehemaliger Maharajah von Jammu und Kashmir
Dr. Bhupendra Kumar Modi
Stifter – Aufsichtsratsvorsitzender Modicorp Business

GATSAL BELEHRUNGEN

Ausgabe 19

Newsletter des Dongyu Gatsal Ling Nonnenklosters

Januar 2007

Vorurteile und Selbstbezogenheit aufgeben (Teil Eins)



*Es muss uns vollkommen klar sein, dass
alle Menschen, die wir treffen, uns selbst
grundsätzlich ähnlich ähneln:
Jeder möchte glücklich sein.*

Wahrscheinlich sollte der Vortrag mit dem Thema der Selbstbezogenheit beginnen. Einen wesentlichen Unterschied zwischen der modernen, westlichen Gesellschaft und den traditionellen Gesellschaften, die nach wie vor bis zu einem gewissen Umfang in Teilen Europas und Asien existieren, stellt die moderne, westliche Verherrlichung des Individuums dar. Dies ist ein sehr interessantes Phänomen. Ich denke nicht, dass dies jemals in unserer Geschichte vorgekommen ist – und zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist es schwierig zu sagen, ob Evolution oder eine Rückentwicklung stattfindet. Aber sicherlich befinden wir uns im Aufbruch, was uns jedoch, obwohl wir in dieser Kultur leben, nicht vollkommen bewusst ist.

Sobald jemand in eine traditionelle Gesellschaft hineingeboren wird, ist man von Beginn an automatisch Teil eines großen Netzwerks. Dabei muss es sich nicht um einen staatlichen Verbund handeln. Der erste Gedanke eines Menschen ist nicht, „Ich bin ein Australier“ oder „Ich bin ein Inder“. Der erste Gedanke bezieht sich meist auf einen konkreten Ort, auf ein bestimmtes, soziales Umfeld an diesem Ort und auf die Familie. Damit identifizieren wir uns. Es ist ein Familienverband vorhanden. Wenn wir Teil eines Familienverbandes sind, dann sind damit nicht nur Eltern, Schwestern und Brüder, sondern auch Cousinsen, Tanten, Cousinsen zweiten und dritten Grades gemeint. Stammen wir zum Beispiel aus Indien und

begeben uns an einen unbekanntem Ort, so haben wir dennoch weiterhin Familie in Indien – eine Person hat geheiratet, was sieben Generationen zurückliegt, gehört aber dennoch zur Familie. Wir verfügen immer über diese Unterstützung, diesen Verband, mit dem wir irgendwie verbunden sind, ganz gleich, wie viele Generationen ins Land gegangen sind. Das Gefühl, zu diesem umfassenden Verband zu gehören ist sehr bedeutungsvoll und trägt uns. Es ist kaum möglich, durch die LÖcher des Familiennetzes zu fallen; so viele Menschen halten dieses aufrecht und werden sich um uns bemühen.

Auf der einen Seite bedeutet dies, dass wir abgesichert sind, weil wir zu diesem Verband, dieser Infrastruktur einer Familie dazu gehören – sei es in Indien zu einer Kaste oder an anderen Orten zu einem Klan. Selbstverständlich haben wir Verpflichtungen und Verbindlichkeiten hinsichtlich unserer Familie, unserer Kaste, unseres Klans zu erfüllen. Wir verfügen in Bezug darauf über ein gewisses Ehrgefühl. Selbst wenn es sich um eine eher niedrige Kaste handelt, finden wir dort Regeln, Bestimmungen und Verhaltensanweisungen vor, die selbstverständlich für diese Kaste sind und die wir respektieren. Und so wissen wir innerhalb dieser familiären Struktur, wo wir hingehören. Als wir noch sehr jung waren, hatten wir Respekt, ehrten die Ältesten und dienten ihnen, ganz gleich, ob wir diese mochten oder nicht. Wir gehörten zu ihnen, sie gehörten zu uns; wir hatten unsere Verpflichtungen einzuhalten. Wir dienten ihnen und sorgten für sie und sie passten auf uns auf. Falls wir ein Mädchen gewesen wären, würden wir außerhalb der Familie verheiratet werden, als Junge würden wir jemanden mit in die Familie bringen. Das Wissen darüber, was zu tun ist in Bezug auf das unserer Altersgruppe und gesellschaftlichen Stellung angebrachte Verhalten den Menschen in unserem Umfeld gegenüber, bleibt immer gleich. Dies ist alles genau festgelegt und sehr klar. Dadurch stellt sich ein Gefühl der Sicherheit und der Zugehörigkeit ein.

Die Kehrseite des Ganzen ist natürlich, dass wir mehr oder weniger alles tun müssen, was von uns verlangt wird. Es gibt bestimmte Verpflichtungen, die einzuhalten sind. Wir können nicht selbstbestimmt agieren, besonders dann nicht, wenn es ums Heiraten geht. In Indien werden Heiraten zumeist arrangiert und das bedeutet, dass wir nicht die freie Wahl haben. In einem Alter, da wir kaum ermessen können, wen wir heiraten sollten, wird erwartet, dass wir verheiratet werden können. Es ist wahrscheinlicher, dass uns unsere Hormone mehr beeinflussen als der gesunde Menschenverstand! Daher hat die Familie ein besseres Urteilsvermögen jemanden auszusuchen, der für uns sowohl unter sozialen als auch astrologischen Aspekten passend erscheint, da unsere Eltern über mehr Erfahrung verfügen und emotional nicht so stark involviert sind.

Folglich finden sich Vor- und Nachteil in dem Umstand, zu einem ausgedehnten Familienverbund zu gehören. Dieses Muster liegt nicht nur in Asien vor, sondern trat bis vor hundert Jahren auch in Europa auf. Weil wir wissen, wie wir uns älteren Menschen, Unseresgleichen und Untergebenen gegenüber zu verhalten haben, fühlen wir uns sicher. Wir wissen, was angemessen ist, ob wir nun unseren sozialen Status oder die Person, die von unseren Eltern ausgesucht wurde, akzeptieren oder nicht.

Diese gesamten, traditionellen Strukturen sind in der westlichen Hemisphäre in der letzten Generation fast völlig zusammengebrochen. Traditionellerweise gehörte man einer Gruppierung an und ordnete seine eigenen Wünsche und Vorstellungen den Wünschen dieses Verbandes unter. Sich dagegen aufzulehnen und seine eigenen, individuellen Wünsche, die nicht den Vorstellungen der Gruppierung entsprachen, durchzusetzen, stellte das größte Verbrechen überhaupt dar. Demzufolge wurde die Vertreibung aus der Familie, das völlige ausgestoßen werden und die Ablehnung als der größte Schrecken betrachtet. Denn dann

verfügte man nicht mehr über ein unterstützendes System, man gehört nirgends mehr dazu. Man befand sich gleichsam in einem leeren Raum – ohne Schutz, allein.

In der heutigen Zeit gibt es den Kult des Individuums. Das Individuum allein zählt – das Individuum verfügt auch über das Recht, sein eigenes Leben zu bestimmen, bereits seit der Kindheit - ist es Euch nicht aufgefallen, dass dies immer früher und früher beginnt? Kontrolle wird bereits an sehr junge und unerfahrene Menschen vergeben, die wahrscheinlich noch nicht einmal wissen, wie sie ihr eigenes Leben überhaupt schützen können. Eine Auswirkung davon ist, dass bereits in einem sehr frühen Alter jeder Mensch über ein starkes Selbstgefühl verfügt, sich aber auf der anderen Seite nicht mit allen anderen Menschen verbunden fühlt.

Ein gesunder Respekt Eltern und Lehrern gegenüber wurde Kindern schon früh traditionellerweise beigebracht, was auch nicht hinterfragt wurde. Ich kenne Tibeter, deren Eltern sehr schwierig und oft auch äußerst egoistisch sind, aber ihre Kinder lieben sie dennoch. Sie respektieren ihre Eltern, verstehen ihre Probleme und zeigen sich sehr wohlwollend. Sie wissen, dass ihre Eltern bestimmte Fehler aufweisen, aber dessen ungeachtet, sind es eben immer noch ihre Eltern, Mutter und Vater, die ihnen ihr Leben geschenkt und sie aufgezogen haben. Ohne ihre Eltern würden sie überhaupt nicht existieren. Deshalb sind sie dankbar. Diese Qualität der Dankbarkeit und der uneingeschränkten Würdigung von Menschen fehlt sehr oft in unserer modernen Gesellschaft. Die Menschen zeigen sich kaum noch dankbar – man denkt, dass man alles alleine bewerkstelligen kann. In Wirklichkeit kann dies jedoch niemand, wir sind alle von anderen abhängig.

Nun leben wir aber in dieser Gesellschaft, in der jeder nur für sich steht. Es zählt lediglich, was *ich* möchte. Den Wünschen anderer wird sehr wenig Beachtung, Wohlwollen oder Verständnis entgegen gebracht, oder es kommt überhaupt kein Gedanke daran auf, dass das, was wir möchten, anderen womöglich Leiden zufügen kann. Eigentlich denken wir, „ich sollte alles bekommen und der Rest ist für die Anderen – sollen sie sich doch um ihre eigenen Probleme kümmern!“ – damit sollten wir doch ausgelastet sein. Nun haben wir die Freiheit, zu tun, was uns beliebt. Denkt darüber nach – wir haben genug zu essen, einen Ort, an dem wir bleiben können, genug Kleidung und Freiheit. Wir können machen, was wir wollen, warum sind wir aber nicht absolut glücklich? Warum ist die Selbstmordrate unter den jungen Menschen so hoch, die doch so lange dafür gekämpft haben, diese Freiheit zu erhalten, welche ihnen immerwährendes Glück bescheren sollte?

Was läuft falsch? Unsere konsumorientierte Gesellschaft hofiert das Individuum – ganz besonders natürlich das erfolgreiche Individuum. Um ein erfolgreiches Individuum zu sein, müssen wir das berücksichtigen, was uns diese Gesellschaft vorschreibt. Wir müssen uns auf eine bestimmte Art und Weise geben, die gleichen Schnellgerichte essen, trinken, rauchen und „cool“ aussehen. Dann werden wir erfolgreich sein und viele Freunde haben und glücklich sein bis ans Ende unserer Tage. Aber das klappt nicht. Warum?

Irgendwie funktioniert diese fortwährende Betonung von „mir, mir, mir“, „meine Wünsche, meine Ziele, alles für mich“ nicht. Menschen, die wirklich geistig krank sind, beschäftigen sich in einem fort mit sich selbst – dadurch wird klar, dass sie erkrankt sind. Sie können über nichts anderes als sich selbst sprechen. Sie sind von sich sehr fasziniert aber nichtsdestotrotz, sind sie lediglich an *ihren* Problemen und *ihren* Blockaden interessiert, und an den schrecklichen Dingen, die ihnen in *ihrer* Kindheit widerfahren sind oder an *ihren* furchtbaren Beziehungen. Sie sind derart mit sich beschäftigt, dass sie an nichts anderes mehr denken können. Wenn man versucht, ein etwas allgemeineres Thema zur Sprache zu bringen,

langweilen sie sich sofort und kehren schnell zu ihrem Lieblingsthema „ich, ich, ich“ zurück. Dies ist ein Zeichen für eine Art von Neurose.

Denkt an eine Gesellschaft, die dies unterstützt, die uns regelrecht anspricht, immer nur an uns zu denken, „ich, ich, ich – meine Wünsche, meine Ziele, meine Bestrebungen, meine Träume – mach’ dich auf den Weg und hol’ dir, was immer du möchtest. Denke dabei nicht an andere, sie sind unwichtig.“ Wenn dies funktioniert, wenn dies uns glücklich, friedvoll und erfüllt werden lässt, dann ist es vielleicht okay. Aber es funktioniert nicht, auch wenn es danach aussieht, dass wir Erfolg gehabt haben. Ich traf viele Menschen, die von außen betrachtet, danach aussahen, als seien sie erfolgreich – sie besaßen schöne Häuser, einen großen Mercedes, sie waren attraktiv und modisch. Sie konnten alles besitzen, was sie sich nur wünschten, aber sie waren nicht glücklich. Wenn man mit ihnen fünf Minuten spricht, kommt alles heraus. Der ganze Kummer, ihre Unzufriedenheit, ihre Schmerzen und dass es ihnen so schwer fällt, ihre Fassade aufrecht zu erhalten, die nichts mit dem zu tun hat, wer sie wirklich sind. Aber sie können nicht mit anderen Leuten darüber sprechen, weil sich einfach niemand dafür interessiert – denn jeder möchte nur über seine eigenen Probleme reden.



*Die Entdeckung unseres inneren
Potenzials geschieht sehr
wahrscheinlich nicht durch die
Befriedigung unserer Begierden.
Echte Zufriedenheit liegt vielleicht
im Denken an Andere.*

Die ganze Frage der Selbstbezogenheit tritt dann auf, wenn wir davon besessen sind, „ich, ich, ich“ zu denken und wie wir unsere unersättlichen Wünsche erfüllen können, zu einem bestimmten Zeitpunkt werden wir dies auch irgendwie schaffen und bis an unser Lebensende glücklich sein, so wie es in den Märchenbüchern geschrieben steht. Als ich noch ein kleines Kind war und Märchen las, in welchen der Prinz zum Schluss die Prinzessin traf und sie glücklich bis ans Ende ihrer Tage lebten, fragte ich mich schon, was danach passieren würde? Flitterwochen vorbei, was dann? Dann würden erst die Schwierigkeiten beginnen, weil die beiden völlig unterschiedliche Typen waren! Das kann man von Anfang an beobachten!

Es kann passieren, dass wir in der völlig falschen Richtung nach dem Glück Ausschau halten. Die Gesellschaft will uns weismachen, dass uns Selbstsucht ewige Erfüllung bringen wird, Freude und Glückseligkeit, aber das ist die größte Lüge, die je erzählt wurde. Natürlich belügt uns die Gesellschaft, denn wir sollen ihre Güter kaufen, wie ein Hamster im Rad laufen, herumrennen, bis wir ausgelaugt sind, obwohl wir niemals irgendwo ankommen.

Buddha sagte, man solle Wünsche als salziges Wasser ansehen; je mehr wir trinken, desto durstiger werden wir. Wir löschen nie unseren Durst, sondern werden immer durstiger. So mag der Weg zum Glück vielleicht nicht immer in die Richtung führen „was ich möchte, mein Glück, meine Erfüllung, mein inneres Potenzial erkennen“ im Kopf zu haben. Die Entdeckung unseres inneren Potenzials geschieht sehr wahrscheinlich nicht durch die

Befriedigung unserer Begierden. Echte Zufriedenheit finden wir vielleicht eher in einer komplett anderen Richtung. Sie liegt vielleicht in dem Abstreifen unserer Besessenheit mit „ich“ und „meins“. Wahres Glück resultiert eher aus dem Denken an Andere.

Unsere Gesellschaft mit dem Kult des Individuums schafft dieses schreckliche Problem der Entfremdung. Irgendjemand schrieb ein Buch mit dem Titel „Allein unter anderen“. Der Titel fasst alles zusammen. Wir sind ständig mit anderen zusammen, gehen in eine Kneipe, treffen uns mit Freunden, gehen zu Parties und hängen mit anderen herum, sind aber immer mit einer nicht-realen Verbindung konfrontiert und mit anderen allein. Das ist auch der Grund, warum die meisten Leute mit anderen ausgehen, um zu trinken – um das Echo ihrer eigenen Einsamkeit zu überhören, sie haben Angst, weil sie sich so abgeschnitten fühlen. Junge Menschen haben besonders oft damit zu tun, weil sie so einsam sind, wenn sie alleine leben. Es kann sehr schmerzvoll sein, wenn man daran denkt, dass man nicht wie die anderen ist, dass man nicht mit dem von der Gesellschaft gesetzten Standard konform geht. Jedes Jahr wird erwartet, auf eine bestimmte Art und Weise auszusehen und die Leute tun, was sie können, um dem zu entsprechen. Im nächsten Jahr soll man wieder anders aussehen und sich eine neue Garderobe zulegen. Selbst an den Schaltern sehen alle gleich aus - jemanden zu finden, der originell aussieht, ist ziemlich schwierig.

*Ein offenes Herz ist glücklich,
auch während es das Leiden
der anderen in sich trägt.*



Wie auch immer, fest steht, dass wir in diesem Kreislauf gefangen und in den Versuch vertieft sind, uns selbst glücklich zu machen. Wir versuchen, alles zu erreichen, was wir möchten, damit wir als erfolgreicher Mensch in dieser Welt dastehen. Doch wir entfremden uns in zunehmenden Maß von uns selbst. Das ist ein Paradox. Der Grund, warum sich die Menschen so schlecht und so zerrissen fühlen, liegt nicht alleine darin, dass sie von der Gesellschaft entfremdet sind, sondern in ihrer Entfremdung von ihrem wahren Selbst. Sie agieren die verzerrten Wünsche ihres Egos aus. Dieses Ego dominiert uns wie eine große Spinne, die ihr Netz um uns spinnt, so dass wir mehr und mehr von unserem wahren Wesen entfernt sind. Und je mehr wir uns von unserem wahren Wesen abspalten, desto mehr fühlen wir uns auch von all den anderen um uns herum getrennt. Deshalb müssen wir nach Hause zurückkehren – Rückkehr in einem sehr realen Sinne – denn wir leben alle auf der Straße, soweit dies unsere Psyche betrifft.

Meditation lehrt uns den Weg für eine Rückkehr nach Hause – indem wir unser wahres Wesen entdecken. Sobald wir anfangen, mit unserem inneren Sein in Kontakt zu kommen, finden wir heraus, dass dieses Wesen nicht gleichzusetzen ist mit „mich“ und „meins“ ist. Es handelt sich um etwas, das uns mit allen Wesen verbindet. Genau genommen sind wir nicht getrennt; wir sind alle zutiefst miteinander verbunden. Je mehr wir nach innen gehen, desto

mehr senden wir etwas nach außen aus. Dazu existieren die verschiedensten Ansätze, so dass ich zwei Methoden vorschlage, die wir alle erfolgreich mit unserem täglichen Leben verbinden können. Da gibt es das Ein-Atmen, mit dieser Meditation beginnen wir, Schichten unserer falschen Identifikation abzutragen. Aber es gibt auch das Aus-Atmen, wodurch man sich mit anderen in einer sinnvollen und mitfühlenden Art verbindet. Wir müssen erkennen, dass wir lediglich eine einzig Person unter Milliarden anderer sind, und dass diese anderen die gleiche Bedeutung haben wie wir selbst.

Wie verbinden wir uns mit anderen? Zu allererst sollten wir wohl unsere Sorgen darüber, was andere von uns denken mögen, abstellen. Noch einmal: hierbei handelt es sich um eine Krankheit des Egos. Was kümmert es uns, was andere Leute über uns denken? Sie sind nicht wirklich um uns besorgt – sie sorgen sich nur darum, was wir über sie denken!

Der Punkt ist, wir müssen uns nicht darum sorgen, was andere von uns denken, weil sie mehr darüber besorgt sind, was wir von ihnen denken. Was uns anbelangt, so sollten wir uns nur dessen voll bewusst sein, dass es andere Leute da draußen gibt und erkennen, dass sie eben genau wie wir sind. Jeder Mensch, dem wir begegnen, ist grundsätzlich genau wie wir. Jeder möchte glücklich sein und Unglück vermeiden. Absolut jeder möchte Glück erlangen, wie auch immer diejenigen Glück für sich definieren würden. Aber wir sind so verwirrt, dass wir oft in dem Versuch, Glück zu erlangen, mehr Leiden für uns und andere schaffen. Dies ist allerdings Ausdruck unserer Verwirrung, nicht unsere Zielsetzung. Unser Ziel ist es, etwas Glück zu erreichen. Aus diesem Grund sollten wir, wann immer wir jemanden begegnen, dessen bewusst sein.

Wir teilen dies miteinander – wir alle wollen glücklich sein. Nicht nur menschliche Wesen, auch Tiere, Insekten, Vögel, jedes Wesen. Jedes Wesen möchte Glück erreichen. Daher sollten wir, wann immer wir jemanden treffen, diesen Gedanken im Geist haben, „Möge es Dir wohl ergehen und Du glücklich sein.“ Wir müssen dies nicht sprachlich ausdrücken, sondern tragen dieses Gefühl von Wohlwollen einfach in unseren Herzen. Ob wir diese Person nun mögen oder nicht, spielt dabei keine Rolle.

Ein offenes Herz zu haben, unabhängig davon, wie andere uns behandeln, bedeutet, über ein glückliches Herz zu verfügen. Wenn wir damit anfangen, von der Herzebene her uns auf andere Menschen zu beziehen, ihr Glück im Sinn zu haben und es uns dabei nicht interessiert, ob sie uns glücklich machen oder nicht, ihnen von unserer Seite einfach alles Gute wünschen, dann beginnt sich unser Herz langsam zu öffnen. Und ein offenes Herz ist glücklich, auch während es das Leiden der anderen in sich trägt.

Tenzin Palmo

(wird fortgesetzt in Gatsal Belehrungen, Ausgabe 20)