



GATSAL TEACHINGS

Issue Nr. 20

Rundschreiben des DGL Nonnenklosters

Dezember 2007

Vorurteile und Selbstbezogenheit Aufgeben ***(Teil zwei)***



***Ein selbstsüchtiger Geist,
der von seinem konventionellen Ego kontrolliert wird,
ist ein starrer, urteilender und voreingenommener Geist ...
Ein wahrhaft erleuchteter Geist würde nicht diskriminieren***

Seine Heiligkeit der Dalai Lama trifft jeden Tag Menschen – Neuankömmlinge aus Tibet mit entsetzlichen Geschichten ihres Leidens und des Leidens ihrer Familien und Gemeinschaften. Er muss diese Berichte immer wieder anhören. Er ist Tibets Führer, dennoch ist er machtlos, also stell dir den Schmerz vor, den er fühlt. Und da er als eine Persönlichkeit des Friedens angesehen wird, ist er außerdem mit anderen Hilfsorganisationen und Gemeinschaften in vielen Ländern verbunden. Jeden Tag hört er herzerreißende Geschichten aus aller Welt. Seine Heiligkeit ist ständig belagert von Menschen, die nicht nur aus Tibet kommen, sondern auch aus Indien und der ganzen Welt. Viele von ihnen laden ihre Sorgen in seinem Schoß ab, so ist er also ständig mit den Schwierigkeiten anderer beschäftigt. Aber ist er unglücklich? Wenn wir ihm etwas Trauriges erzählen, weint er, weil es ihm wirklich etwas ausmacht. Aber in der nächsten Minute lacht er wieder! Schau in seine Augen – sie funkeln. Auf den meisten Fotos des Dalai Lama lächelt er.

Ein selbstsüchtiger Geist, der von seinem konventionellen Ego kontrolliert wird – seinen Vorlieben, Abneigungen, Meinungen, Neigungen und Vorstellungen darüber, wie Menschen oder Dinge sein oder nicht sein sollten – ist ein starrer, urteilender und voreingenommener Geist. Wir alle haben ihn. Wir saugen Vorurteile mit unserer Muttermilch auf. Sogar Leute, die aus der Gesellschaft ausgestiegen sind, haben ihre starken Neigungen. Tatsächlich sind sie oft die Rigidesten von allen. Menschen in alternativen Gesellschaften haben auch ihre eigenen Meinungen, Vorstellungen, Urteile und Maßstäbe! Sie sind nicht frei.

Unser Geist ist sehr konditioniert. In einem bestimmten Ausmaß ist es, solange wir nicht total erleuchtet sind, unmöglich, keinen konditionierten Geist zu haben, weil das die Art ist wie wir denken. Aber wir sollten uns der Tatsache bewußt sein, dass wir sehr voreingenommen und urteilend allem gegenüber sind. Jeder hat seine Meinungen. Wir denken: „Dies ist meine Meinung.“ Aber für gewöhnlich ist sie es nicht. Es ist entweder die allgemeine Meinung der Medien oder der Fernsehsendung, die wir letzte Nacht angeschaut haben, die sehr geschickt so gestaltet wurde, dass wir uns ihrer Sichtweise anschließen, oder es ist die Auffassung der speziellen Gruppe, mit der wir zusammen sind. Trotzdem halten wir es für unsere eigene Meinung. Wir halten daran fest und denken, sie sei die Wahrheit, und jede andere Ansicht sei irrig. Dann, ein paar Jahre später, ändern sich die allgemeinen Meinungen, und jedermann ändert seine Richtung. Es ist recht interessant. Sofern wir alt genug sind, können wir solche Geschehnisse beobachten.

Wenn wir jung sind, glauben wir, die Art, wie wir denken, sei die einzige Möglichkeit und jeder, der anders denkt, sei verrückt. Der aktuelle Trend ist die ultimative Wahrheit, die endgültige Aussage, und alles, was vorher war, ist altmodisch und dumm. Dann, kurze Zeit später, hat sich alles wieder geändert, und unser aktueller Stil ist aus der Mode. All ihr jungen Leute – wartet nur ab! Die Art und Weise wie ihr euch heute kleidet, wird euch zehn Jahre weiter zum Lachen bringen. Wenn ihr euch später Fotos von euch anschaut, werdet ihr denken: „Sah ich wirklich so aus als ich so alt war – meine Güte!“ Aber zu der Zeit war es das Höchstmaß an „Coolness“.

Wir sind alle voreingenommen und voller Meinungen und Urteile, von denen die meisten ungeprüft sind, von denen wir die meisten von unseren Familien oder unseren sozialen Kontakten übernommen haben, oder von Büchern, die wir gelesen haben, oder von den Fernsehsendungen, die wir anschauen.

Nur sehr wenige davon sind aufrichtig im Lichte von Verstand und Verständnis untersucht worden. Aber wenn wir eine Meinung haben, würden wir dafür sterben. Menschen sterben immerzu für ihre Vorstellungen, und nicht, dass das gerade brillante Vorstellungen wären. Stattdessen sind es sehr oft dumme Vorstellungen. Diese Überzeugungen, diese Meinungen und Urteile färben alles, was wir sehen. Sie sind nicht einfach harmlos.

Manche Ansichten sind recht harmlos – ob wir Zucker in den Tee nehmen oder nicht, ob wir denken, wir sollten nur Getreide oder Früchte essen. Diese mögen unseren Körper betreffen, aber grundsätzlich sind sie harmlos. Aber es gibt manche Vorurteile, die sehr gefährlich für den eigenen Geist sind und für die Gesellschaft. Solcherart offensichtliche sind religiöse und rassistische Vorurteile. Sie haben so viel Schaden in unserer Welt verursacht. Millionen von Menschen werden umgebracht, weil sie nicht glauben, was wir glauben, oder weil sie einer anderen Rasse angehören, und aus keinem anderem Grund. Sie sind keine schlechten Menschen, aber „Wenn du nicht glaubst, was ich glaube, verdienst du es zu sterben.“

Somit ist die Frage nach unseren Meinungen und Überzeugungen keine unwichtige Frage. Die meisten unserer eigenen Ansichten und Vorurteile sind tatsächlich vollkommen unüberprüft. Wo kommen sie her? Haben wir sie wirklich durchdacht? Haben wir auf intelligente Weise mit Menschen gesprochen, die andere Ansichten vertreten? Haben wir Bücher über unsere Art zu denken gelesen? Wenn wir an etwas glauben, lesen wir für gewöhnlich ausschließlich Bücher, die uns in unseren Ansichten bestärken. Wir lesen keine Bücher und schauen keine Fernsehsendungen, die eine andere Sichtweise vertreten. Sehen wir jemanden, der etwas sagt, mit dem wir nicht einverstanden sind, sehen wir ihn mit einem vorverurteilenden Geist. Es ist sehr interessant, diesen Geist zu beobachten, weil wir die ganze Zeit Erfahrung filtern, und das entfremdet uns auch von dem, was um uns herum geschieht.

***Wir müssen eine Art zu leben verkörpern,
die uns den Weg zurück nach Hause zeigt,
zurück zu unserem wahren Selbst***



Also, was haben wir zu tun? Wir können nicht ohne Meinungen und Vorstellungen leben solange wir uns in einem nicht erleuchteten Zustand befinden. Die simple Tatsache, dass ich eine buddhistische Nonne bin, zeigt, dass ich Meinungen und Überzeugungen habe! Aber wir müssen verstehen, dass dies lediglich Ansichten sind – es sind nur Meinungen. Sie existieren nicht aus sich selbst heraus. Es sind nur Urteile und Vorstellungen, die sich verändern können. Es gibt bestimmte Vorstellungen, die seit Jahrtausenden existieren und die es mit Bestimmtheit nötig haben, neu überprüft zu werden. Bestimmte Qualitäten, die wir immer bewundert haben (die bewunderswert sein mögen oder nicht), sollten mit klaren Augen überprüft werden, obwohl sie sich so lange gehalten haben.

Das Wichtige ist, uns nicht mit unseren Gedanken und Gefühlen zu identifizieren, sondern zu sehen, dass Gedanken und Meinungen lediglich Geistesfaktoren sind. Selbst ein Glaubenssystem ist in sich ein geistiges Artefakt. Wenn der Buddha über den Dharma sprach, sagte er: „Dies ist ein Floß, es ist ein Boot. Es kann dich von diesem Ufer der konventionellen Wirklichkeit zu dem anderen Ufer der endgültigen Wirklichkeit bringen.“ Nun, solange wir uns in der Mitte des Flusses befinden, wäre es dumm, unser Floß auszuringieren, aber wenn wir ans andere Ufer gelangen, wären wir genauso dumm, würden wir dann das Floß auf unsere Schultern laden und es aus Rücksicht herumtragen. Wenn wir das andere Ufer erreichen, brauchen wir das Floß nicht länger. Der Dharma ist nur ein Werkzeug; er ist der Weg, aber er ist nicht das Ziel.

Alle Glaubenssysteme und Religionen sind nur relativ. Aus sich selbst heraus sind sie nicht die Wahrheit, aber sie können uns helfen, die Wahrheit zu erkennen. Ohne sie wäre es schwierig, spirituelle Verwirklichung zu erreichen. Wir sind vielleicht fähig, einen kurzen Blick zu erhaschen, aber die Erfahrung zu stabilisieren ist ziemlich schwierig ohne irgendeine Art von spiritueller Disziplin. Selbst die höchsten und edelsten Meinungen, Vorstellungen und Urteile müssen schließlich vergehen. In der Zwischenzeit sollten wir verstehen, dass alle unsere Vorurteile, alle unsere Konzepte und Neigungen nur als vorübergehende Phänomene angesehen werden sollten. Sie besitzen aus sich selbst heraus keine letztendliche Gültigkeit, sie sind lediglich Geistesverfassungen und nicht „ich“ oder „mein“.

Wir alle erkennen an, dass ein wahrhaft erleuchteter Geist nicht diskriminieren würde. Wir wissen, dass ein Meister, der aufrichtige Weisheit und Mitgefühl verkörpert, jedem gegenüber offen wäre und ihn annehmen würde. Wie könnte ein erleuchteter Meister sagen: „Ja, ich akzeptiere diese Person, aber ich akzeptiere jene nicht.“? Es ist nicht einmal möglich, sich das vorzustellen. Deshalb verkörpern wir unsere wahre, erleuchtete Natur desto weniger, je mehr wir unser Herz bestimmten Teilen der Gesellschaft oder Religion oder Rasse verschließen. Je urteilender und unbeweglicher wir uns fühlen, desto mehr sind wir gefangen in unseren Vorlieben und Abneigungen, desto weiter sind wir entfernt von einem erleuchteten Zustand, weil ein erleuchteter Zustand nicht diskriminierend ist.

Laßt uns zur Frage des Egos zurückkommen. Das Ego führt uns sehr in die Irre. In einer Gesellschaft wie der unseren, die so sehr auf Selbsterfüllung gründet, sind wir weit entfernt vom wahren Weg. Das ist der Grund, warum die Menschen sich innerlich oft so leer und so verloren fühlen. Wir müssen eine Art zu leben verkörpern, die uns den Weg zurück nach Hause zeigt, zurück zu unserem wahren Selbst, so dass wir aus der Sichtweise unserer wahren Natur heraus leben und nicht aus der des falschen Egos.

Im Dharma gibt es zwei Wege, dies zu tun. Der erste ist der Weg der inneren Selbstbeobachtung, zu lernen, wie man den Geist zur Ruhe bringt und ihn einsgerichtet macht. Und dann in die eigene Natur des Geistes zu schauen, so dass wir zwischen dem, was falsch und dem, was wahr ist, unterscheiden können. Auf diese Art können wir lernen, all unsere falschen Identifikationen, insbesondere unsere sehr ausgeprägte Identifikation mit dem Ego, los zu lassen. Gleichzeitig können wir anfangen, uns anderen gegenüber durch Freigebigkeit zu öffnen. Nicht nur Freigebigkeit in bezug auf das Geben materieller Dinge, sondern auch in bezug auf das Geben von Zeit, Verständnis, Raum, da zu sein, wenn Menschen uns brauchen. Wir kultivieren nicht-urteilen, offen und geduldig zu sein, verständnisvoll, tolerant und nicht wütend zu reagieren, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es uns wünschen und wenn andere Leute nicht das tun, was wir möchten. Wir lernen langsam, Dinge zu akzeptieren und die Schwierigkeiten des Lebens auf den Pfad zu bringen, indem wir sie geschickt nutzen anstatt nachteilig zu reagieren und wütend zu werden. Wir entwickeln Freundlichkeit – das, was der Dalai Lama ein gutes Herz nennt – ein Herz, das sich um andere kümmert, nicht nur um sich selbst.

Es gibt Menschen, die sich verzweifelt Sorgen um wilde Tiere machen, um Bäume, um die Umwelt. Das ist wunderbar. Aber manchmal sind dieselben Menschen grob zu ihren Eltern und verursachen ihnen Schmerz und Sorge. Wir müssen dort beginnen, wo wir sind und mit wem wir zusammen sind. Das fängt an mit unseren Eltern, unseren Partnern, unseren Kindern und unseren Kollegen. Mach sie glücklich! Übe dich in Freundlichkeit, Freigebigkeit, Liebe und Toleranz für die, die um dich sind, gegenüber denen, mit denen du arbeitest, gegenüber Menschen, die du triffst. Sei einfach da für sie, sei freundlich zu ihnen, denke daran, dass sie auch glücklich sein möchten. Versuche, für niemanden Unglück zu verursachen. Versuche, die Menschen ein bißchen glücklicher zu machen; ein Lächeln oder ein nettes Wort richten viel aus. Hör auf damit, so selbstversunken zu sein. Denke an andere. Was wir wollen, ist nicht wirklich wichtig.

Für gewöhnlich haben wir angestrengt versucht, Glück dadurch zu erreichen, dass wir bekommen, was wir uns für uns selbst wünschen, und nicht daran zu denken, was andere möchten oder wie wir andere glücklich machen könnten. Die Ironie ist, dass wir glücklich werden, wenn wir aufrichtig mehr an andere denken als an uns selbst. Wir werden feststellen, dass wir eines Tages aufwachen und bemerken, dass wir uns gut fühlen, obwohl wir uns gar nicht darum bemüht haben. Es ist eines der paradoxe: Je weniger wir an uns selbst denken, und je mehr wir an andere denken, umso glücklicher werden wir insgesamt sein. Je mehr wir von unserem eigenen Glück besessen sind und uns kaum weniger um andere kümmern könnten, desto unglücklicher machen wir uns selbst und die um uns herum.

Da ist so viel, was wir tun können. Zuerst beginnen wir damit, dass wir versuchen, die Menschen um uns herum glücklich zu machen. Das ist unsere Herausforderung. Es ist sehr viel einfacher zu sitzen und zu denken: „Mögen alle Wesen überall wohl und glücklich sein!“ Und wenn wir an diese lieben Känguruhs, Opossums und Wallabies denken, die herumspringen, haben wir Tränen in den Augen. Aber dann, als wir ausgehen möchten gerade als unsere Mutter uns bittet, den Abwasch zu erledigen, sind wir so wütend. Unsere Mutter ist jedoch ein fühlendes Wesen, unser Partner ist ein fühlendes Wesen, unsere Kinder sind fühlende Wesen, und sie sind die fühlenden Wesen direkt vor uns. Sie sind diejenigen, denen wir Glück und Wohlergehen wünschen sollten.

Wenn wir in der Tibetischen Tradition über alle fühlenden Wesen meditieren, stellen wir uns unseren Vater zu unserer Rechten und unsere Mutter zu unserer Linken vor und dann unsere Feinde vor uns. Wir setzen all diese Menschen, die wir nicht mögen, direkt vor uns hin, gefolgt von unserer Familie und unseren Freunden. Dies ist geschickt, weil es uns daran erinnert, dass da draußen nicht nur fühlende Wesen im allgemeinen sind – diese kleinen Flecken am Horizont –, die, die wichtig sind, sind die Menschen, mit denen wir gerade jetzt umgehen müssen. Das sind die, über die wir reden – Menschen, mit denen wir verkehren und mit denen wir eine karmische Verbindung haben. Ob wir diese Menschen mögen oder nicht, sie sind fühlende Wesen, die glücklich sein möchten, und es ist unsere Verantwortung, sie glücklich zu machen.

Wir kommen jetzt zurück zu der ersten Sache, mit der wir begonnen haben, das war die Bedeutung der inneren Verbindung mit der Familie und mit dem Volksstamm und mit der Kultur. Das ist sehr wichtig. Wir müssen ein Gleichgewicht finden zwischen der totalen Unterwerfung unter Begrenzungen durch Eltern und Abstammung und der Freiheit, dass wir uns mit nichts und niemandem mehr verbunden fühlen. Ein Weg, dies zu tun ist, einen Sinn für unsere innere Mitte zu entwickeln. Von dort aus können wir beginnen, zu all den Wesen um uns herum auszustrahlen. Wir fühlen uns nicht länger einsam, weil wir wissen, dass wir auf einer tiefgründigen Ebene mit diesen Wesen verbunden sind. Wir machen uns nicht länger Sorgen darum, was andere Menschen von uns denken; wir kümmern uns nur noch darum, wie wir anderen Wesen nützlich sein können.

Die Gesellschaft ist mittlerweile so entstellt. Sie gibt uns nicht, was sie uns versprochen hat, das sie uns geben würde. Sie gibt uns kein andauerndes Glück oder friedvolle Freude. Sie gibt uns nur ein Gefühl von Verzweiflung, Trennung, Frustration und diese unstillbare Sehnsucht, die niemals erfüllt werden kann, eine große innerliche Leere. Viele Menschen haben das Gefühl, dass alles bedeutungslos ist und verzweifeln völlig. Es gibt so viele Depressionen – schau nur, wieviele Menschen Medikamente wie Prozac einnehmen. Tibeter haben noch nicht einmal je von so etwas wie Prozac gehört.



***Es gibt so viel, was wir tun können.
Zuerst beginnen wir damit zu versuchen,
die Menschen um uns herum glücklich zu machen.
Das ist unsere Herausforderung.***

Es liegt also an uns. Niemand kann es für uns tun. Wir haben jeder die Verantwortung für unser eigenes Leben, unser Leben wirklich zu zentrieren und gut auszurichten. Die Methoden sind da, aber nur wir allein können sie anwenden. Wenn es in unserem Geist klar ist, wenn wir die Dinge wirklich mit einiger Klarheit sehen, fügt sich alles zusammen. Dann ist es sehr offensichtlich, was wir zu tun haben. Aber niemand kann es für uns tun. Es ist wie stromaufwärts zu schwimmen. Die Gesellschaft fließt stromabwärts in die Sümpfe, ins Ödland der Verzweiflung. Wenn wir dieser Richtung folgen, werden wir Schiffbruch erleiden. Also müssen wir stromaufwärts schwimmen, und das kostet eine Menge Anstrengung. Wir gehen also in die entgegengesetzte Richtung der allgemeinen Strömung, aber merkwürdigerweise entfremdet uns das nicht.

Wenn wir uns einmal mit unserer inneren Mitte verbunden haben, weit entfernt davon, uns von all den Wesen um uns herum abgetrennt zu fühlen, fühlen wir uns irgendwie auf innige Weise verknüpft in einem tiefen Sinn. Wenn wir unser eigenes Leben in die richtige Richtung lenken können, dann können wir auch helfen, andere zu führen. Wir werden gleichgesinnte Menschen anziehen, die ebenfalls den modernen Ethos in Frage stellen. Bald können wir uns an der Gesellschaft und Freundschaft vieler passender Menschen erfreuen.

Der Buddha hat Freundschaft hoch gelobt. Es gibt einen ungewöhnlichen Dialog in den Sutras, wo Ananda, der Begleiter des Buddhas, zu dem Buddha sagt: „Ich denke, gute Gesellschaft ist der halbe spirituelle Pfad.“ Und der Buddha antwortet: „Sag das nicht, Ananda. Gute Gesellschaft ist der ganze spirituelle Pfad.“ Gesellschaft mit Menschen, die unterstützend, verständnisvoll und hilfsbereit sind, ist sehr wichtig. In einem Leben, in dem wir in diese neue spirituelle Richtung reisen, werden diese Menschen zu uns kommen. Sie werden angezogen wie Magneten.

Fragen

F: Ich habe eine Frage zum Gebrauch des Wortes „Medien“. Sie haben den Kunstgriff der Verallgemeinerung angewendet in Bezug auf die Medien als eine ziemlich negative Kraft. Ich frage mich jedoch, ob nicht der Ausdruck „werbende Medien“ eine gute Ergänzung wäre, weil die Medien per se nicht fest entschlossen sind, die Menschen davon abzuhalten, „stromaufwärts zu schwimmen“: Es gibt viele Beispiele der Erfahrung mit Medien, die dies deutlich machen.

A: Das ist wahr, natürlich. Zum Beispiel habe ich viele sehr schöne, inspirierende und hilfreiche Dinge im Journalismus und im Fernsehen gesehen. Aber der allgemeine Trend – gut 90% bis 95% der Medien – basiert darauf, dieses Verbraucher-Bewußtsein zu propagieren. Selbstverständlich gibt es gute, verantwortungsbewußte und hingebungsvolle Menschen da draußen, die wundervolle Dinge schreiben und produzieren, aber sie tendieren dazu, untergetaucht zu werden in der Lawine all des übrigen Krempels, was das ist, was die meisten Menschen anschauen. Das ist das Problem. Du machst den Fernseher an, und das meiste ist geistestötender Abfall! Ich denke, man realisiert das mehr, wenn man von außerhalb kommt. Wir haben kein Fernsehen in unserem Nonnenkloster in Indien, und ich gehe nicht ins Kino, höre kein Radio, und für gewöhnlich lese ich nicht einmal die Zeitung. So werden wir nicht tagtäglich von den Medien überschwemmt. Wenn wir dann an einen Ort wie diesen kommen, können wir mit klaren Augen sehen. Dann realisieren wir, wie entsetzlich der Standard ist, und all die Lügen, die im allgemeinen der Öffentlichkeit erzählt werden.

F: Eines der schwierigsten Dinge, die mit meiner Arbeit zu tun haben, ist es zu versuchen, all das Denken los zu lassen, das damit zu tun hat, wie Menschen sich gegenüber dem Rest der Welt benehmen und dies zurückzuverfolgen. Aber der Prozeß scheint endlos zu sein. Und auf einmal kommst du zu irgendeiner Wurzel, und unglaubliche Wut kommt auf: Die Menschen leisten wirklich Widerstand. Sie fühlen sich, als wären ihre Probleme, ihre Vorstellungen so wahr und so wirklich.

A: Ich bin sicher, es gibt viele solcher Menschen da draußen. Wir müssen uns einfach mit ihnen verbinden. Weil wir an unseren Vorurteilen, unseren Vorstellungen und Meinungen festhalten, denken wir, sie sind „ich“ und „mein“, sie erhalten das Ego aufrecht. Doch wenn wir die Meinungen und Urteile des Egos wegnehmen, wo ist dann das „Ich“? Denn das ist es, was ich bin – ich bin eine Person, die an dieses und jenes glaubt, und wenn wir das niederreißen, haben wir keinen Boden mehr unter den Füßen. Also werden die Menschen das natürlich auf Leben und Tod verteidigen. Deshalb ist es sehr wichtig, wie ich schon sagte, zurückzuverfolgen und dann bei dem Punkt, an dem es begonnen hat, anzufangen und den Menschen zu helfen, in eine andere Richtung zu gehen.