

Ein Schritt in die Welt - Die mitfühlende Aktivität der Grünen Tara von Taracitta

Der Vortrag wurde 2004 im Buddhistischen Zentrum Essen gehalten.

Ich hab mich natürlich - wie das ja oft passiert bei Vorträgen - auch nicht ganz genau an's Thema gehalten [*LACHEN*], aber ich hab jetzt nicht einfach die Bodhisattva-Figur ausgewechselt, das könnt ihr sehen, da vorne steht ein Bild der grünen Tara, und auf das werd ich nachher noch'n bisschen näher eingehen.

Die grüne Tara ist mir aber vor allen Dingen ein Beispiel für die Aktivität eines Bodhisattva und insofern werd ich, abgesehen von der Figur der grünen Tara, heute so'n bisschen die Aktivitäten eines Bodhisattva auch beschreiben; und es wird da sicherlich auch **verwirrende** Aspekte geben, wenn man mit der Figur des Bodhisattva noch nicht so vertraut ist, aber ich hoffe, dass alle bereit sind sich auf neue Welten, neue Arten zu sein, einfach mal einzulassen, zumindest so probeweise.

Was ich vorhabe zu machen, ist, dass ich einmal ein bisschen was einführend sage zum Thema Buddhismus und Engagement in der Welt. So'n bisschen was, was ich, als ich noch nicht so vertraut mit Buddhismus war, früher selber empfunden hab. So ne Mischung von angezogen sein von einem Bild, von nicht in der Welt sein auf der einen Seite und ja so ein bisschen skeptisch gegenüber diesen Buddhisten die nicht in der Welt sind. Da sind viele Vorurteile drin, da will ich'n bisschen was zu sagen. **Dann** geht's um den Schritt in die Welt, wie's ein Bodhisattva macht, in diesem Fall eine weibliche Bodhisattva Tara, die Grüne Tara, die in Tibet sehr verehrt wird und die ich nachher ein bisschen näher vorstellen werde.

Dann möchte ich'n **bisschen** erzählen, was so ein Bodhisattva, oder eine Bodhisattva eigentlich macht, wie sie ihren Weg geht, und zur Motivation und zur Zielsetzung eines Bodhisattvas möchte' ich dann auch noch was sagen.

Dieses alles soll versuchen die spezifisch buddhistische Sichtweise dazu, wie man in der Welt ich würd mal sagen jetzt auf sozial engagierte (*lächelt*) Weise da sein kann, das ein bisschen genauer zu fassen. Und das ist sicher recht anders als wir so üblicherweise von unserem christlich geprägten Hintergrund, oder humanistisch geprägten Hintergrund, soziales Engagement verstehen.

Also, ne Vorbemerkung erstmal, also wenn man so nen bestimmten Begriff hört, über irgendwas was man noch nicht so sehr gut kennt, dann ist es für mich manchmal ganz schön dem nachzuspüren welche Assoziationen in meinem Geist schon da sind. Also wenn ich so nen Begriff höre, was steigt da hoch an Bildern, an Gedanken. Das hat für mich dann immer so nen reinigenden Charakter. Ich weiß mal erst was ist schon da, dann ich mir das angucken und beiseitelegen, dann bin ich sozusagen offen um jetzt noch mal neu zuzuhören. Kann auch ein bisschen sortieren was davon sind vielleicht Vorurteile, so, was schwimmt da so in meinem Kopf herum.

Und bei dem Begriff Buddhismus, das ist mir so gegangen, das hab ich aber auch sehr oft von anderen Menschen erlebt, als sie dann erfahren, dass ich Buddhist bin. Da ist bei vielen so ein Bild, was ganz am Anfang auftritt, das Bild dieses ruhigen, sehr sanft lächelnden manchmal, manchmal sitzt er auch nur so still da – des meditierenden Buddha. Und in der Regel empfindet man dieses Bild als ganz wunderbar anziehend. Das ist so was uns fehlt (*lacht*) in

der Regel, und für die meisten von uns steht das Bild auch für ne Haltung von Rückzug aus der Welt, von Loslassen.

Also vor kurzem gab's hier einen Abschiedsabend für Polanandi (**Schreibweise unbekannt**), ein Ordensmitglied, die jetzt nach Indien geht, und da gab's so ne Art kleines Kulturprogramm. Und unter anderem wurde da ein Sketch aufgeführt über Meditaionserfahrungen. Und es gab da einen Satz der, glaub ich, ne gute Aussicht hat, bei uns hier in unserer Buddhistischen Gemeinschaft, so eine Art „Running-Gag“ zu bleiben, für den ganze Weile, denn es wurde dargestellt, dieser unaufhaltsame kommentierende Gedankenfluss, in einer nicht so furchtbar konzentrierten Meditation. Und dann kam immer wieder der Satz: „Stille – Ruhe – keiner will was von mir,“ und der Satz tauchte mehrfach auf und das Gelächter wurde immer größer und auch so'n bisschen erlöst, weil irgendwo erkannten wir uns, glaub ich, zu sehr vielen in diesem Satz wieder. Also, dass dieser Rückzug, dieses „keiner will was von mir“, „lasst mich“, das ist schon starkes Bedürfnis für viele.

Wir sehnen uns also oft nach Ruhe und dieser schweigende, lächelnde Buddha, der offenbar diese Ruhe **hat**, der is da sehr attraktiv für viele von uns. Was dann aber auch sehr schnell passiert, ist, dass das schlechte Gewissen sofort folgt. Weil, wir sind alle hier im Westen gewohnt, dass Aktivität, dass Leistung und dass Tun extrem positiv bewertet wird. Und machen wir uns nichts vor, davon sind wir ganz schön geprägt. Und insofern kommt gegenüber dem Buddhismus auch heute noch immer wieder, ganz oft auch als Vorwurf gemeint, der Begriff der Nabelschau auf, vor allen Dingen wenn man mit Menschen spricht, die mit dem Buddhismus nich näher vertraut sind.

Also Nabelschau, kreisen um sich selbst und die eigene Befindlichkeit. Und ich denke dass Religiosität hier im Westen auch eben geprägt durch das Christentum sehr stark geprägt ist durch die sozialen Aktivitäten der Kirchen, der christlichen Kirchen, speziell in Deutschland wird ein enorm großer Teil gesellschaftlicher sozialer Aufgaben, die also teilweise der Staat auch übernommen hat delegiert an die Kirchen, also, die Kirchen machen das. Von der Kindererziehung in Kindergärten, Krankenhäuser, Schulen, das nich so viel, aber Krankenhäuser sehr oft, bis hin zur Altenpflege und in vielen Städten gibt's dann sogar Friedhöfe, die getrennt sind nach den großen christlichen Konfessionen, und wer da in keine dazugehört, der muss dann in der Regel auf einen dritten so genannten öffentlichen Friedhof. Also soziales Engagement in einer institutionellen kirchlichen Form, das prägt schon für viele auch das Bild von Religiosität.

Die Tatsache, dass Buddhismus hier in Deutschland nicht gleichermaßen auch institutionell mit sozialem Engagement verbunden ist hat zunächst mal einen ganz einfachen äußerlichen Grund – es gibt einfach nicht so viele Buddhisten wie Christen, und die vergleichsweise wenigen buddhistischen Gemeinschaften sind vermutlich noch eine ganze Weile sehr gut damit beschäftigt ihre eigenen Einrichtungen wie zum Beispiel dieses Stadtzentrum hier oder Retreathäuser auf dem Lande für längere Meditationszeiten aufzubauen. Dazu kommt, dass so institutionalisierte soziale Aktivität einfach auch viel Geld kostet. Da muss viel Personal bezahlt werden, das ist teuer und die christlichen Kirchen ham die Kirchensteuer und sie ham außerdem stattliche Zuschüsse. Also es sind ganz schlichte äußerliche, überhaupt zunächst mal nich irgendwie religiös begründete Aspekte die da ne Rolle spielen, dass Buddhisten das nich machen.

Das ist die eine Seite.

In den asiatischen Ländern, in denen der Buddhismus ganz tief verankert ist ist die Gesellschaft oft auch noch sehr viel traditioneller Strukturiert und so im Lebensverlauf der

Menschen mit allen Schwierigkeiten, findet ganz stark ne familiäre Unterstützung statt – das ist einfach noch immer der übliche Weg. Mit so steigenden Modernisierungstendenzen in diesen Ländern haben aber auch Buddhisten dort inzwischen stärker soziale Aufgaben übernommen. Also auch im indischen Zweig unsres Ordens beispielsweise gibt's sehr viele soziale Projekte speziell für Menschen die im Kastensystem, wie's im Hinduismus nach wie vor herrscht, ganz unten stehn, und durch ihren Übertritt zum Buddhismus haben sich viele dieser Menschen überhaupt erstmal eine Grundlage geschaffen für ihre eigene weitere Entwicklung. Sowohl spirituell als auch erstmal ganz grundlegend auf dem gebiet von Erziehung und von Bildung. Und auch in anderen buddhistisch geprägten Ländern gibt es schon sehr engagierte soziale Aktivitäten.

Im Westen bilden sich **da** wo es bereits seit einigen Jahrzehnten so etwas wie eigene Gemeindestrukturen gibt auch zunehmend solche Aktivitäten. Speziell in den USA gibt es Zen-Gemeinden, die sehr aktiv im sozialen bereich sind, also das Zen-Zentrum in San Fransisco hat einen ziemlichen Ruhm schon vor langer langer Zeit dadurch errungen, dass es eines der ersten Hospize für Aidspatienten eröffnet hat. Viele Buddhisten sind in der Sterbebegleitung aktiv, Roshi Glassmann, ein ganz bekannter buddhistischer Lehrer, der auch in Deutschland, ich glaub letztes Jahr auf dem buddhistischen Kongress war, der hat in nem Vorort von New York ein interessantes Wohn- und Arbeitsprojekt mit Obdachlosen eingeleitet, also es gibt da schon einiges.

In vielen Ländern sind Buddhisten auch aktiv als Gefängnisseelsorger. Also zum Beispiel recht viele Ordensmitglieder unsres westlich-buddhistischen Ordens in England machen das auch, Lalitaratna, den vielleicht einige kennen, hat das als er in England war gemacht und fand das sei eine ganz wichtige Aktivität des Mitgefühls, auch der Äußerung praktischen Mitgefühls im sozialen Bereich.

Auch hier im Zentrum, was ja jetzt noch nich Jahrzehnte, viele Jahrzehnte aktiv is aber da gibt es auch einiges was sich tut in der Richtung. Es gibt eine so genannte Hospizgruppe wo Menschen zusammen kommen die überlegen wie weit sie in der Hospizarbeit eben gespeist von ihrem buddhistischen Mitgefühlsaspekt etwas unternehmen könnten. Es gibt auch viele Leute die aus Heilberufen kommen und versuchen in der Richtung etwas zu unternehmen.

Aber es is ganz sicher richtig, dass hierzulande nur wenige Buddhisten die Übernahme sozialer Aufgaben so auf einer institutionellen Ebene als den bedeutendsten Aspekt ihrer spirituellen Praxis ansehen. Viel eher is es irgendwie andersrum, dass sich sehr viel Menschen aus sozialen oder aus Heilberufen angezogen fühlen vom Buddhismus, auch hier zum Zentrum kommen, weil sie in ihm eine spirituelle Tiefe finden, die sie bisher in ihrem Leben und auch in ihrem professionellen, in ihrem Arbeitsleben vermisst haben. Und übrigens hab ich in den letzten Jahren immer mal wieder von Bekannten, die entweder ehrenamtlich oder auch hauptamtlich aktiv in der evangelischen Kirche sind, gehört, dass da inzwischen öfter mal diskutiert wird ob eigentlich die Hinwendung zu sozialer Arbeit nicht dazu geführt haben könnte dass Kirche in den Gedanken und Gefühlen vieler Menschen nur noch mit guten Taten verbunden wird. Und dass die klassische Seeesorge, also eine gegenseitige Unterstützung auf dem spirituellen Weg, dass die dabei womöglich zu kurz komme. Das wird inzwischen da auch diskutiert.

Pause

Mitfühlendes Handeln sollte im Übrigen für Buddhisten eigentlich das ganze Leben, jedes Handeln überhaupt durchdringen. Und nicht sozusagen arbeitsteilig irgendwie in einem

Spezialbereich in einer Institution gemacht werden, dass wir sagen ja gut also hier meditieren wir und dann gibt's noch den Bereich des sozialen Engagements und der wird extra in einer Institution verhandelt. Also das ist eigentlich kein buddhistischer Ansatz zum mitfühlenden Wirken in der Welt. Weil Mitgefühl und mitfühlende Aktivität ist im Buddhismus gedacht als ein Teil der Essenz dessen was Buddhisten überhaupt anstreben, nämlich Erleuchtung.

Ein Buddha, ein erleuchtetes Wesen verkörpert ja immer die Einheit von Weisheit und Mitgefühl. Beides ist voneinander überhaupt gar nicht zu trennen. Weisheit ohne Mitgefühl ist eigentlich keine sondern bestenfalls eine sehr respektable Anhäufung von Wissen.

Mitgefühl ohne Weisheit ist eigentlich auch keins, sondern, wieder bestenfalls eine auch sicher respektable Anhäufung guter Taten.

Nicht von ungefähr, denk ich manchmal, empfinden Menschen in sozialen Berufen so oft Erschöpfung und Burn-Out. Wenn so eine tiefere Einsicht in die Natur der Realität wie sie der Buddha nach seiner Erleuchtungserfahrung formuliert hat fehlt, dann wird die Arbeit im sozialen Bereich leicht empfunden als so etwas wie ein Fass ohne Boden. Was dann oft zu Hoffnungslosigkeit, zu Resignation und womöglich zum Schluss auch zum Zynismus führen kann. Ich denke, dass Mitgefühl ohne die Begleitung durch Weisheit eben meist Mitleid wird. Und das kann einen schlichtweg psychisch fertig machen.

Im Mahayana-Buddhismus wird die Einheit von Weisheit und Mitgefühl ganz ausdrücklich beschrieben im Bodhisattva-Ideal.

Also ein Mensch macht sich auf den Weg zur Erleuchtung, aber er gibt sich nicht damit zufrieden für sich selbst Erleuchtung zu erlangen, sondern er gelobt nicht eher zu ruhen bis er alle fühlenden Wesen ebenfalls zur Erleuchtung geführt hat. Ein unglaublich nobles Ideal. Und mitfühlende Aktivität, im Sinne immer von Mitgefühl, was durch Weisheit informiert ist, also mitfühlende Aktivität, ist dem Bodhisattva, denn das ist ein Wesen, das diesen Weg geht, ganz natürlich. Sein mitfühlendes Handeln ist ganz spontan, er kann sozusagen nicht anders.

Pause

Ja, der Bodhisattva – der Bodhisattva ist schon ein Wesen, das recht ungewöhnlich für viele von uns erscheint. Der Begriff Bodhisattva, der kommt in den älteren Schriften auch gar nicht so häufig vor. Dort wird in der Regel damit der Buddha Gautama gemeint und zwar im letzten Leben, vor der Geburt zu dem Leben in der er dann die Buddhaschaft erlangte. In diesem Zusammenhang ist der Bodhisattva sozusagen ein Buddha-Aspirant.

Wörtlich heißt Bodhisattva also Bodhi - Erleuchtung, Sattva - Wesen, Erleuchtungs-Wesen und im Mahayana-Buddhismus ersetzt er als Ziel und Ideal für die ernsthaft Praktizierenden sozusagen den Arhant des Hinayana. Während der Arhant die eigene Erleuchtung anstrebt wird der Bodhisattva dargestellt als ein Wesen des Leben um Leben jeweils bei Erlangen der Erleuchtung auf den Übergang ins Nirwana verzichtet um weiterhin anderen Wesen, unter anderem mit der Hilfe geschickter Mittel ebenfalls zur Erleuchtung zu verhelfen.

Während der Hinayana-Buddhismus also der frühe Buddhismus, den Weisheitsaspekt die Lehrreden des Buddha betont setzt der Mahayana-Buddhismus einen neuen Schwerpunkt. Genau so wie die Worte des Buddha sollte auch das Leben des Buddha, also das exemplarische Leben des Buddha sein praktisches Handeln als Lehre ernst genommen werden. Und hier spielt der Mitgefühlsaspekt den man im Leben des Buddha immer wieder erkennen kann eine große Rolle.

Laien, also Nichtmönche und auch Frauen, denen der Buddha ganz klar die Fähigkeit zur Erleuchtung zugetraut hat werden im Mahayana auch erneut als ernsthaft Praktizierende ernst genommen und nicht nur als Unterstützer und Wohltäter der eigentlich sozusagen stellvertretend praktizierenden Mönche, was sich so im Laufe der Zeiten so herauskristallisiert hatte.

Der Titel dieses Vortrags ist „Ein Schritt in die Welt“, damit wird natürlich deutlich, dass ein Bodhisattva der diesen Schritt geht gewissermaßen von auswärts kommt - von auswärts der Welt.

Aber der Mahayana beschreibt mit den Bodhisattvas symbolische, teilweise auch archetypische Figuren in denen bestimmte Qualitäten und Aspekte der Erleuchtungserfahrung anders als nur konzeptionell dargestellt sind, mythischer und poetischer. Diese Figuren sprechen nicht nur den Verstand an, sondern auch die Emotion und vielleicht auch weniger bewusste Aspekte der menschlichen Psyche.

Es wird hier aber nicht eine andere Form von Erleuchtung beschrieben, weil universelles Mitgefühl immer mit gemeint ist, auch wenn von Nirwana die Rede ist. Aber im Mahayana wird dieser Mitgefühlsaspekt besonders betont, und diesem Ideal zu folgen führt zu neuen Ausdrucksformen im spirituellen Leben.

Ich will hier einen ganz kleinen, wirklich nur kleinen Exkurs einfügen, was denn ein Bodhisattva ist oder je nachdem Zusammenhang in den jeweiligen buddhistischen Schriften sein kann. Weil ein Bodhisattvaleben ist auch wieder so ein Weg mit verschiedenen Stufen, mit verschiedenen, unterschiedlichen Entwicklungsstufen. Und dann gibt's einmal recht menschliche Gestalten in den Schriften, die wir als Bodhisattvas kennen lernen, manchmal aber auch eindeutig mythische Figuren, wie Beispiel Avalokiteshvara mit tausend Armen – das, ne, wer ist nun wer? – also da weiß man ja manchmal nicht so recht das alles zu sortieren. Das werd ich heute auch nicht schaffen, aber man muss sich klarmachen, im Mahayana tauchen wir ein in eine kosmische Realität **vieler** Welten, **vieler** Arten von Wesen, **gewaltige** Ausdehnung und unendlicher Möglichkeiten. Und was den meisten von uns oft erst auch mal ein bisschen märchenhaft erscheint entspricht offenbar auf ganz erstaunliche Art dem Wissen vieler Naturwissenschaftler, speziell Physiker. Die sowas dann allerdings nicht in poetische Erzählung fassen wie das im Mahayana-Buddhismus passiert, sondern in mathematischen Formeln, die aber offenbar für Naturwissenschaftler ein ähnliches Gefühl von von Unendlichkeit, von Weite, von von kosmischer Dimension ausdrücken.

Aber zunächstmal zu den Bodhisattvas sie alle eint, das ham sie gemeinsam, der feste Entschluß: Erleuchtung nicht nur für sich selbst, sondern zum Wohl aller Wesen zu erlangen. Und damit auch die Bereitschaft, dafür enorme Härten auf sich zu nehmen. Sangharakshita, also **mein** Lehrer hat mir ziemlich geholfen mit einer Art Ordnungsversuch in dem er die Bodhisattvas mal in einer seiner Schriften so'n bisschen aufgeteilt hat in mehrere Gruppen. Und er sagt da ham wir einmal die Bodhisattvanovizen, da kann man sagen, das sind die, die sich, also Menschen auch, die sich intellektuell für diesen Weg entschieden haben, die gesagt haben: „Ja, ich finde das ein inspirierendes Modell, ich möchte ein Bodhisattva werden“, und sie tun ihr bestes, gemäß diesem Entschluß zu leben.

Zu dieser Gruppe gehört die große Mehrheit der Mahayana-Buddhisten, also Mönche, Nonnen und auch Laien. Weil viele von ihnen auch das Bodhisattvagelübde täglich oft neu rezitieren. Ich mein ich auch da sind's wahrscheinlich nicht alle die's wirklich **ernst** nehmen, aber zumindest die Möglichkeit besteht.

Dann gibt es die Gruppe der so genannten Bodhisattvas des Pfades. Sie sind schon weit fortgeschritten in ihrer Einsicht wie in ihrer Praxis, auch die Mahayanas, die sonst ja oft so'n bisschen auf die Hinayana-Buddhisten runter blicken, haben die Arhants dazu genommen, obwohl denen ja immer nachgesagt wird, das sind die, die für sich selbst Erleuchtung erlangen möchten. Aber, da Erleuchtung immer Weisheit und Mitgefühl ist kann es eigentlich keine andre Art Erleuchtung sein, die die Arhants erlangt haben. Insofern besteht auch immer noch die Chance dass die Arhants irgendwann dazu kommen zu sagen: „Na ich mach das jetzt auch explizit, also selbstverständlich will ich für alle Erleuchtung erlangen“, und so werden sie großmütig dazu genommen.

Und dann gibt es die unwiderruflichen Bodhisattvas, die also gar nicht mehr in Zweifel geraten können und die der Erleuchtung zustreben und die vierte Gruppe sind die so genannten Bodhisattvas des Dharmakaya wozu dann die, all diese poetischen und wunderbaren Figuren gehören, die viele von uns auf unserem spirituellen Weg inspirieren. Sie sind erleuchtet, sie sind also gleichzeitig Buddhas, aber sie agieren das Mitgefühl, also aus Mitgefühl weiter in der Welt. Leben für Leben.

Pause

Also es ist jetzt sinnvoll zu versuchen, die Beschreibung von Bodhisattvas nicht zu wörtlich zu nehmen, also nicht als eine sozusagen technische Blaupause, wie man sich ein Bodhisattva vorzustellen hätte. Und ich würd' euch und Sie auch bitten zu versuchen eine nicht vorrangig rationale Haltung einzunehmen. Also wenn ich die grüne Tara vorstelle, dann muss ich sagen, also sie ist grün von oben bis unten und sie **leuchtet** – mhm, tut sie. Und dann sagen Sie bitte nicht: „ Sie ist grün und sie leuchten so etwas gibt es nicht, hm, damit will ich nichts zu tun haben“. Ich mein das, es ist natürlich, wenn man manchmal mit so ner Haltung an ein Phänomen rangeht, aber man müsst sich zumindestens versuchsweise auf diese Archetypische Realität auch so emotional einlassen, wenn man ein wenig mehr von diesen Wesen verstehen will.

Also meine Einladung wäre, lasst euch, lassen Sie sich auf eine poetischere mythischere Ebene des Verstehens ein, die nicht nur den Verstand sondern auch's Herz, auch die Emotionen anspricht. Und vielleicht auch die Seiten unsrer Existenz, die sonst eher unbewusst bleiben.

Also die grüne Tara ist auf diesem Bild dargestellt, und auch sie war, aber wie es immer so heißt, vor unvordenklichen Zeiten einmal ein Mensch – in einer anderen Welt. Also wir sind im Mahayana-Buddhismus und das sind kosmisch gewaltige Räume, die man sich da vorzustellen hat. Sie war eine Prinzessin und sie war, hat, damals gab's auch einen Buddha in diesem Weltzeitalter, und diesem Buddha der die selbe weise buddhistische Lehre verkündet hat, dem hat sie oft zugehört und sie war seiner Lehre sehr ergeben. Und in diesem Leben entstand bei ihr Bodhichitta, also der sogenannte Wille zur Erleuchtung. Das heißt von da an will man auch, da sagt man nicht mehr: „Nohjo, heute mal und kucken nach den großen Ferien wieder“, sondern man bleibt dran. Damals wurde ihr von Mönchen nahegelegt, was ganz freundlich gemeint war, darum zu bitten im späteren Leben als Mann wiedergeboren zu werden. Es war ganz lieb gemeint weil also so die gängige Meinung war, dass als Mann hat man einfach bessere Chancen Erleuchtung zu erringen. Sie aber legte damals schon das Gelübde ab, für das Wohl aller Wesen in Zukunft immer im Körper einer Frau zu wirken. Aus der Einsicht heraus, dass Mann und Frau eigentlich genauso leere Etiketten sind wie ein unveränderliches Selbst.

Also, sie zeigte da ziemlich viel Weisheit und ihr war wohl auf der anderen Seite – Tara ist auch sehr praktisch – auch klar, dass es vermutlich für viele Menschen, nicht nur Frauen

hilfreich sein könnte auch ein Erleuchtungswesen in weiblicher Form sich vorstellen zu können. Also in einem dieser vielen späteren Leben, in denen sie immer als Bodhisattva agierte und in denen sie vielen empfindenden Wesen wirklich auch zur Einsicht verholfen hat wurde sie dann die **Retterin**, Tara genannt. Und wenn Sie jetzt Tara einmal anschauen dann fällt wahrscheinlich, das heißt ich weiß nicht ob es auf diesem Bild so deutlich wird, diese ungewöhnliche Beinhaltung auf.

(Geht zu Bild und zeigt dort) Also hier sitzt sie mit diesem Bein, hier ist der Fuß, eine klassische Meditationshaltung und das andere Bein ist hier ausgestreckt und hier ist der andere Fuß. Dass man die Figur jetzt nur richtig im Blick hat (Anmerkung: leider schlechte Akustik).

Pause – geht zurück

Also die meisten Buddhas oder Bodhisattvas auf solchen Darstellungen, auf solchen Bildern sitzen schon in der Meditationshaltung, manche stehen auch. Manche sitzen übrigens unglaublich entspannt in der Haltung – man nennt das in der Regel, ich kenn's also auch so englisch „Royal Ease“ (? sie spricht es „iis“ aus, das Wort ist mir unbekannt) also „königliches Wohlbehagen“, so'n Begriff der Kunsthistoriker, das das ist sehr nett das ist so völlig entspannt so sitzen sie dann rum. Find ich ganz interessant sich zu merken, weil bei all dem was Bodhisattvas so tun könnte man ja wirklich den Eindruck kriegen, dass die völlig abgearbeitet sein müssen. Aber das besondere ist eigentlich, dass man eben auch in diesem entspannten Zustand Mitgefühl auf eine womöglich wesentlich weisere Art und Weise verbreiten, ausströmen kann. Also ich glaub das ist so grad für uns, die wir eben das Gefühl haben, dass Gutes Tun, mitfühlend handeln eben immer so **bemüht** auch ist, so, *buff*, mit Arbeit verbunden. Ganz wichtig solche Sachen einfach als Bild auch im Kopf zu behalten. Tara dagegen ist schon recht aktiv, aber doch auf sehr elegante Art und Weise, sie unternimmt einen Schritt in die Welt. Die Welt – Samsara – ist nun nicht eigentlich ein anderer Ort als Nirwana, und Nirwana ist also nicht irgendein buddhistisches Paradies irgendwo da draußen. Also wenn wir von Samsara, der Welt und von Nirwana, dem Bereich des *(Denkpause, sucht nach Worten)* ja des Nichtweltlichen eben sprechen, dann sprechen wir von unterschiedlichen Arten des Seins. Im Samsara wird unser Sein bestimmt von Gier, Hass und Verblendung und von all dem Leiden das damit verbunden ist, letztlich. Dass es zwischendurch ab und zu ziemlich viel Spaß machen kann, macht das Ganze ja nur noch schwieriger, weil dadurch sehen wir halt oft das Leiden nicht und sind dadurch auch so fest gebunden, und geben uns so gerne mit all den zweitbesten Möglichkeiten, die die Welt uns typischerweise bietet, statt mit den erstbesten, die ein über die Welt hinausgehen beinhalten würde zufrieden.

Nirwana ist die letztlich mit Worten nicht beschreibbare Erleuchtungserfahrung des Buddha, aber natürlich hat man immer versucht, das doch irgendwie zu beschreiben (*lacht*) ne, wir ham ja nicht viel anderes als Worte und bei aller Vorsicht lässt sich vielleicht sagen, es ist eine Haltung, die frei ist von Gier, Hass und Verblendung und die es auch ermöglicht die grundsätzliche Verbundenheit aller Wesen zu empfinden und entsprechend aus dem Mitgefühl das diese Einsicht dann hervorruft, dass wir alle grundsätzlich nicht getrennt sind, aus dem dann tatsächlich auch zu handeln.

Weil das tun wir ja in der Regel nicht. In der Regel machen wir dauernd diese Grenzziehungen und die führen zu großem Leiden.

Tara ist also ein Bodhisattva in weiblicher Form und sie wird in Tibet enorm verehrt, nicht nur von gelehrten Mönchen und Nonnen, von denen auch, aber eben auch wirklich geliebt vom Volk, und sie wird in allen auch ganz weltlichen Angelegenheiten, als so eine Art Nothelferin angerufen. Also ihr Mantra sprechen viele Menschen immer wieder vor sich hin, speziell auch

in schwierigen Situationen. Sie gilt als besonders zugänglich, als sehr großzügig, auch wenn man beispielsweise sich rituell nicht so ganz an die Form gehalten hat und mal die Opfergabe vergessen hat – Tara vergibt das. Sie ist selbst der Inbegriff tätigen Mitgeföhls und der schnellen und auch gar nicht zögernden Antwort auf Not und Hilfsbedürftigkeit. Das drückt sich symbolisch vor allem in der Haltung ihres rechten Beines aus, das is ikonographisch sehr freundlich dargestellt, indem man also ihren rechten Fuß so einen kleinen extra Lotos untergeschoben hat – also hier in der Gegend würde man vielleicht sagen so'n Trittchen (LACHEN) um besser aus diesen Höheren Welten in die durch Leiden gekennzeichnete Welt gehen zu können, auch schneller. Und ihr Schritt in die Welt ist trotz dieser Schnelligkeit ungeheuer achtsam und genau, also sie stolpert da nich runter. Also ich kann mir immer gut vorstellen, wie Tara mit außerordentlicher Präzision, so Schritt für Schritt setzt, so'n Bild was ich im Kopf hab wohl, was mit großer Not verbunden is, in so einem hoffnungslos überfüllten Flüchtlingslager, wo ausgehungerte Menschen so dicht gedrängt auf engem Raum zusammenliegen, dass jeder falsche Tritt auch verletzen könnte. Also Taras Art in der Welt zu agieren ist sehr genau, ist voller Klarblick und gleichzeitig auch voller sehr zärtlicher Vorsicht.

Das linke Bein der grünen Tara bleibt aber eindeutig in Meditationshaltung. Und je länger ich mich, mit Tara, die mir in meiner persönlichen Praxis was Bodhimitra schon sagte, sehr nahe ist beschäftige, desto stärker glaube ich dass ihre Haltung nicht wirklich die einer Person ist, die im Begriff ist aufzustehn und in die Welt zu gehen und dann in der Welt zu sein und da bleibt n' leerer Lotus zurück. Also wenn man die ganze Figur betrachtet, auf diesem Bild, und das lange tut, dann entsteht da was ganz verwirrendes. Da is einmal ganz klar dieser Schritt in die Welt und zugleich ebenso klar eine Person die völlig gefestigt im Lotussitz meditiert, und überhaupt nich so aussieht als würde se sofort aufstehn und weggehn. Also so die ganze Körperhaltung, wenn man die sieht, des is fast wie so'n Vexierbild, es is beides da. Tara trägt auf dem Kopf auch eine Figur Amithabas, des is der Buddha, der für Meditation steht und für mich ist in dieser, so'n bisschen doppelbödigen (*lacht*) Taradarstellung ganz klar deutlich also was Sangharakshita, mein Lehrer, knapp auf den Punkt bringt. Er sagt: „Ein Bodhisattva ist ein Widerspruch in sich, eine Vereinigung von Gegensätzen.“

Und ich glaub, des muss man sich auch klarmachen, also'n Bodhisattva is nichts wo man schnell ne Schublade für finden kann, des is einfach was ganz Spannungsgeladenes. Im Bodhisattva herrscht einfach eine Spannung zwischen Altruismus, also der Handlungsweise die anderen gutes tun will, und auch Selbstbezogenheit. Einerseits wir sich jemand, der das Bodhisattva-Gelübde abgelegt hat ganz selbstverständlich bemüht, der Erleuchtung immer näher zu kommen, Weisheit zu entwickeln, Mitgeföhls auch mit sich selbst zu entwickeln, denn sich selbst besser zu machen (*lacht*) sozusagen, macht ihn ja erst fähig dem Leiden der Welt in einer Haltung der Einsicht zu begegnen. Andererseits ist grade dieser selbstlose Einsatz zum Wohl aller Wesen, also die spontane Bereitschaft zum Handeln auch wiederum ein Mittel, das einem hilft auf dem Weg zur Einsicht in die vier Ebenen Wahrheiten. Dass es Leid gibt, solange wir in Samsara sind – Pause – dass wir also in einer Haltung aus Gier, Abneigung und Verblendung unser kostbares Ego aufplustern, oder es ängstlich beschützen vor tatsächlichen oder imaginierten Gefahren. Dass das Leiden erst aufhört wenn wir in der Lage sind diese Haltung von Gier, Hass und Verblendung, die ebent auch der Grund dieses Leidens ist zu transformieren. Und dass wir sicher eine ziemliche Menge damit zu tun haben, erst einmal selbst für uns, dem edlen achtfachen Pfad zu folgen, ehe wir großenwahnsinnig genug sind anderen zur Erleuchtung verhelfen zu wollen.

Mitfühlendes Handeln hat so auch wieder zwei Aspekte es ist einerseits die spontane natürliche Art eines erleuchteten, oder doch schon weit fortgeschrittenen Wesens, seinen

Mitmenschen zu begegnen, überhaupt. Andererseits ist mitfühlendes Handeln eine Methode um selbst zur Einsicht zu kommen. Wenn ich mich der Welt und ihren Ereignissen mitfühlend zuwende, was ich auf sehr verschiedene Art und Weise tun kann, also eine Möglichkeit ist zum Beispiel eine mitfühlende Zeitungslektüre, dann werde ich die drei Merkmale weltlicher Existenz nicht nur intellektuell verstehen können. Nämlich, dass weltliche Existenz leidhaft ist- Dukkha, dass sie vergänglich ist – Anicca, und dass weltliche Existenz letztlich ohne festes Selbst – Anatman ist.

Die feste Absicht Erleuchtung zum Wohl aller Wesen zu entwickeln, ist eben vor allem auch ein Weg die Idee eines eigenen Selbst als genau das zu sehen, als bloß eine Idee ohne wirkliche Realität.

Fällt immer wieder schwer, aber es kann nie schaden es sich immer und immer wieder vor Augen zu führen.

Pause

Ja, was macht so'n Bodhisattva eigentlich.

Wenn man Tara länger betrachtet, wird einem dann immer deutlicher, dass eigentlich zwei sich ganz widersprechende Handlungen in der einen Figur vereinigt sind. Einerseits kann man es deuten als das Bild einer Frau die bereits ein Bein ausstreckt um schnell aufzustehen, den Ort der Meditation und Einsicht zu verlassen und sich ins Getümmel der verblendeten Welt zu begeben ohne Angst vor den dort herrschenden Schrecken, um Leiden zu lindern. Tara **ist** die Essenz des Mitgefühls, nach der Legende ist sie geboren aus den Tränen eines anderen Bodhisattvas Avalokiteshvara, der ebenfalls Mitgefühl verkörpert und tatsächlich auch immer wieder selbst tiefen Schmerz spürt weil das Leiden in der Welt trotz all seiner Aktivitäten kein Ende nimmt. Wieder so eine Art Koan, mit dem ein Bodhisattva leben muß.

Aus diesem Leiden eines schon selbst sehr mitfühlenden Wesens ist Tara geboren, sie ist eine Art Doppelwesen. Sie geht in die Welt, antwortet schnell und spontan aus ihrem Mitgefühl heraus. Zugleich aber, also so sehe ich die bildliche Darstellung, bleibt sie in tiefer Meditation, dargestellt durch die Haltung dieses anderen Beines. Sie ist in beiden Seinshaltungen, um es mal so auszudrücken, verankert. Im Samsara, das ihr trotz aller Einsicht in seine Unzulänglichkeit Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit einfach nicht fremd geworden ist, denn nur so kann sie die geschickten Mittel kennen, die notwendig sein werden um die verblendeten Menschen überhaupt zu erreichen.

Aber sie ist auch im Modus immer tiefer gehender Einsicht verankert, zu der die Meditation, der Rückzug aus Samsara verhelfen kann.

Tara wird auf vielen Holzschnitten und mit vielen Geschichten dargestellt als die Retterin aus den acht großen **Schrecken**. Manche Tibeter sehen das ganz direkt matreell sozusagen. Die Schrecken stehen in den Lehren aber auch als Sinnbilder für unheilsame Geisteszustände, und es ist sicher keine schlechte Idee, so einmal für sich selbst auszuprobieren, ob die vertrauensvolle Hinwendung an ein verehrendes Wesen wie Tara helfen kann die eigenen Geisteszustände klarer zu erkennen und um Hilfe zu bitten sie ins positive transformieren zu können.

Tara hilft, also traditionell, gibt da wie eine Liste, aus den Gefahren durch Elefanten - das steht für Verblendung; durch Löwen – Stolz; durch Feuer – Zorn; durch Giftschlangen – Eifersucht; durch Räuber - irrende Gedanken und Meinungen; durch das eingesperrt sein in Kerkern - steht für Gier; durch Wasser - Anhaften und Begehren; und durch Dämonen – und das ist Zweifel. Ich finde die Verbindungen sind auch sehr, sehr schön, da kann man sich das sehr bildhaft vorstellen.

Und so kann die Kontemplation einer solch spannungsreichen Figur wie Tara, sehr schön zur Klärung des eigenen Geistes helfen. Und dazu bedarfs eben auch immer wieder der Ruhe, der

Meditation. Also ich denkt, wenn man selbst so eine Figur, über lange Zeit sich nimmt und sich immer wieder damit beschäftigt, findet man immer neue Aspekte die man näher erforscht. Und ich weiß für mich war's zum Beispiel ne ganze Zeit immer dieser ausgestreckte Fuß, der mich völlig begeistert hat, dieser Schritt in die Welt, das war mir einfach au näher, weil, also die Welt kannt ich einfach besser, oder kenne ich auch immer noch besser. Im Moment hab ich eher so ne Phase, wo ich viel spannender eigentlich noch dieses Meditationsbein eben als Gegenpart zu diesem ausgestreckten Bein finde und ich denk, das wird mich jetzt in nächster Zeit ne Weile begleiten, also diese Spannung zwischen, zwischen diesen beiden Haltungen, also stärker zu kucken was das innerlich mit einem macht.

Diese aktive, tätige Seite von Tara, die kann Vorbild und Inspiration sein, sich im Alltag wirklich um tätiges Mitgefühl zu bemühen. Und auch dazu gibt es, wie meistens im Buddhismus, wieder eine Methode. Auch in Form einer Liste, und das ist es das was nicht nur Tara sondern was überhaupt die Bodhisattvas machen, sie handeln gemäß den Paramitas, das sind die Vollkommenheiten, manchmal sechs, manchmal zehn, und die sind das große Übungsfeld des Bodhisattva vom Anfang einer Bodhisattva-Karriere, wenn man erstmal nur den Willen hat, man wills wirklich versuchen, und es geht weiter bis zur Erleuchtung. Ich nenn sie einfach mal, das is: Geben, das ist ethisches Verhalten, es ist Geduld, oder besser geduldiges Hinnehmen, was ja nich leicht is ne, wenn einem jemand so schräg kommt, nicht gleich hochzugehn sondern geduldig etwas hinzunehmen. Es ist Energie, es ist aber auch Versenkung und es ist Weisheit. Das is so die eine, es gibt ja verschiedene Listen, die sind manchmal n bisschen anders sortiert, das is so die sechs Paramitas. Die werden meistens noch ergänzt durch vier weitere, nämlich geschickte Mitte, also viel wissen über das was Weltmenschen in der Welt helfen kann sie voran zu bringen, dann das Gelübde, was man immer wieder neu ausüben muss, neu sich vor Augen führen muss, es ist nicht einmal gemacht und damit getan, es ist Kraft und das ist Wissen im Sinne auch von Weisheit, noch mal, also auf ne bestimmte Art.

Pause

Ich will von diesen vielen, da könnt man jetzt natürlich wieder Stunden sich drin aufhalten eigentlich nur Dana – Geben, ein bisschen präzisieren. Also nehmen wir mal an ich wär jetzt auf dem Bodhisattva-Weg, dann würde ich eigentlich allen fühlenden Wesen genau das geben können weil ich wüsste was es wäre, was sie auf dem Weg zur Erleuchtung voranbringen wird. Aber es gibt auch recht praktischgehaltene Empfehlungen, so für den Alltag. Also man gibt als Bodhisattva-Novize zunächst einmal Freunden und Verwandten, man fängt sozusagen da an, wo man so im Umfeld am meisten Ahnung hat, und wenn möglich dann immer weiteren Kreisen von Menschen. Man kann sich das vielleicht so vorstelln wie in der Metta Bawana, da üben wir ja ne liebevolle Haltung erstmal uns selbst, die wir uns hoffentlich n'bisschen kennen gegenüber zu entwickeln, dann Freunden, dann neutralen Personen, die man nich näher kennt, dann welchen die schwierig sind und dann welchen, so quer durch die ganze Welt, also man versucht ne gleiche Haltung von, von liebevoller Güte allen Wesen gegenüber - des is auch ne Bodhisattvahaltung - zu entwickeln.

Und mit dem Geben ist es genauso gedacht, man fängt erstmal da an und versucht aber dann nicht zu sortieren, weil also irgendwie so'n Bodhisattva is nicht jemand der berechnend is. Ein Bodhisattva versucht schon auf gleiche Art zu geben. Und man fängt auch da an.

Man kann also auch speziell Armen, Hilflosen geben, man kann Tieren geben, weil auch das sind fühlende Wesen. Man gibt in der Regel auch matreelle Gaben an Mönche und Nonnen, damit die ein spirituelles Leben führen können, von dem man denkt, dass es ne Auswirkung einfach auf die ganze Welt hat, wenn ein paar Menschen wenigstens versuchen ganz ernsthaft, ganztägig und ganznächtlich sozusagen ein spirituelles Leben zu führen.

Was gibt ein Bodhisattva – oder jemand auf dem Wege. Man gibt materielle Güter, man gibt Furchtlosigkeit, was finde ich eine besonders inspirierende Gabe ist, so schlichtweg dadurch, dass man selbst in Furchtlosigkeit irgendwo da ist. Man gibt Erziehung und Kultur, weil beides sind Voraussetzungen überhaupt ein spirituelles Leben führen zu können. Man gibt, falls nötig Leib und Leben für seine spirituellen Überzeugungen, was wir hier in der Regel nicht nötig haben, aber man weiß nie, es gibt Länder, wo Buddhisten durchaus mit Verfolgung rechnen müssen. Man gibt obendrein, also wer schon mal in der Pudscha war der weiß das zum Wohl aller Wesen seine Verdienste ab, die man durch ein ethisches Leben erhalten hat – hm, man behält sie nicht für sich! Auch die gibt man ab. Und man gibt als höchste der Gaben den Dharma, die Lehre des Buddha.

Also anhand der eben genannten Liste der Paramitas, sieht man auch schon, dass tätiges Mitgefühl sich im Buddhismus auf ein viel viel weiteres Feld bezieht, als auf das was wir so im Westen herkömmlicherweise mit sozialen Aktivitäten bezeichnen.

Diese, ich sag jetzt mal erweiterten sozialen Aktivitäten, sind, wenn wir jetzt von dieser Alltagsebene auf der wir uns jetzt gerade befunden haben wechseln zur Ebene transzendenter Einsicht, eigentlich immer nur Ausprägungen der höchsten Vollkommenheit, der Weisheit, der Prajnaparamita. Und wenn man es von der Warte aus sieht, heißt das, dass im Geben keine Idee eines Selbst mehr sein sollte, das gibt. Keine Idee eines Empfängers, der bekommt, nicht einmal mehr eine Idee über den Akt des Gebens. Selbst und Andere sind dann austauschbar geworden, sind transzendierte durch diese tiefe Einsicht in die gegenseitige Verbundenheit.

Das muss denke ich man immer mal wieder irgendwo nachlesen und einsickern lassen.

Pause

Ich denke, wenn man sich mit dem Bodhisattva-Ideal, so als ein ganz normaler Mensch auf dem spirituellen Weg befasst, dann hat man immer mit so einem Wechselspiel zu tun, zwischen dieser relativen Ebene, dem Alltag, dem was man da praktisch tun kann, und der absoluten Ebene höherer Einsicht.

Und je nach Temperament neigen wir also eher der einen oder der anderen Seite zu, und ich glaube die Herausforderung durch Bodhisattvas, wenn man sie so als ein eigenes Ideal ansieht, ist eigentlich die, dass wir immer beides halten sollten. Dass wir nicht so diesen leichten Weg unserer Neigungen nachgehen, sondern dass wir einfach kucken, das ist beides drin.

Das eine ist sehr anstrengend zu denken, da ist es so leicht sich auf den Bereich der guten Taten zurück zu ziehen und sich andere ist natürlich Wissen anhäufen, vielleicht auch tiefer verstehen, aber wenn sich das nicht im Handeln, im Leben äußert und's keiner sehen kann entspricht es zumindest nicht dem Bodhisattva-Ideal.

Weil, die Verbundenheit von Selbst und Anderen muss irgendwo auch spürbar bleiben.

Nochmal zurück zu Tara. Sie wird, und jetzt sind wir auch wieder ein bisschen auf der relativen Ebene, unter anderem deshalb so sehr geliebt, weil man ihr tief vertrauen kann, dass sie immer und schnell hilft aus spirituellen, wie aber auch aus ganz alltäglichen Nöten. Und das ist ja nun eine ziemlich menschliche und auch ganz nüchterne Betrachtung dieses Tara-Bildes.

Also aus unserer unerleuchteten Perspektive ist es viel leichter, Vertrauen in jemand zu haben, der hilft, dessen Körperhaltung bereits die Bereitschaft zeigt aufzustehen und auf einen zuzukommen, als in jemanden der offenbar in voller Meditation verharrt – ich meine, das wissen wir von uns selber, da wieder raus zu kommen, bis wir dann so ne in die Pötte kommen (*lacht*) das dauert seine Zeit. Also das ist jetzt die relative Ebene.

Tara kommt wenn sie gerufen wird und vermutlich wissen wir auch selbst, dass es jetzt keine neurotischen Wünsche sind, die sie erfüllen würde, des könn' wir uns wohl denken. Sie ist eben keine gute Märchenfee – ne, die sagt: ouh, drei Wünsche habt ihr frei – sondern sie ist Bodhisattva. Und Tara is die Sorte Bodhisattva, die auch ein Buddha is, sie hat Einsicht.

Der historische Buddha selbst, zeigt in vielen Sutras auch sehr eindrücklich die Verbindung von Weisheit und Mitgefühl. Beispielsweise, viel werden sie kennen in der Geschichte von Kisagotami, einer jungen Mutter, die völlig verzweifelt mit ihrem toten Baby im Arm durchs Dorf läuft und um Medizin bittet weil sie denkt dass - sie will einfach nicht glauben dass das Kind tot ist. Die Menschen schicken sie dann zum Buddha der nun grade da ist, sie bittet **ihn** ihr Kind wieder lebendig zu machen, und er erkennt sogleich, dass die Verzweiflung der jungen Frau so groß ist, dass sie überhaupt keinen Rat keine Lebensweisheit annehmen kann. Er sagt, er werde gerne helfen wenn sie ihm eine bestimmte Medizin bringe, so ein paar Sesamsamen aus einem Haus in dem noch niemand gestorben ist. Die Mutter geht los, alle Menschen die sie bittet sind gern bereit ihr Sesamsamen zu geben, aber auf die Frage ob denn auch noch niemand gestorben sei in diesem Hause, erzählen ihr alle von ihrem Leid um die Toten die es da überall gegeben hat. Und in der Geschichte heißt es dann, sie kommt zurück zum Buddha, setzt sich ihm zu Füßen, nimmt Zuflucht zu ihm und entscheidet sich für ein spirituelles Leben, sie wird Nonne.

Sein Mitgefühl und seine Weisheit in der Wahl geschickter Mittel haben ihr verzweifertes Gemüt geheilt.

Auch Tara hilft immer, Tag und Nacht. Also aktives Mitgefühl ist mehr als eine gute Tat bei passender Gelegenheit. Es ist eine Haltung, tiefen Miteinanders, tiefer Mitmenschlichkeit und Solidarität, die das ganze Wesen durchdringen muss. Und der Bodhisattva kann eben nicht anders es ist seine oder ihre Natur mitfühlend zu sein, er verspricht sich nichts für sich selbst von seinem Handeln.

Im Bild der grünen Tara ist das auch durch diese Meditationshaltung symbolisiert. Sie geht in die Welt, aber sie ist nicht von dieser Welt. Genauso wichtig wohl die Frage: wohin sie geht, nämlich mitten unter die leidenden Menschen, ist immer wieder die Frage woher sie kommt, aus der Meditationshaltung, aus einem spirituellen Leben, das ihr die Freiheit gibt, sich auch sogar angesichts größten Leidens so eine Art Lächeln zu erhalten, also diese, diese Freiheit nicht im Leiden unterzugehen.

Ich denk wer jemals mit tiefleidenden Menschen gearbeitet hat, zum Beispiel mit strebenden oder mit psychisch kranken, der weiß, dass es in der Regel nicht hilft, wenn jemand voller **Mitleid** mit ihnen gemeinsam im Leiden versinkt. **Mitfühlendes** Miteinandersein, das is etwas anderes, das is eine Haltung, welche die dritte und vierte edle Wahrheit des Buddha glaubhaft transportiert, dass ein Aufhören des Leidens möglich ist und dass es einen Weg dahin gibt.

Warum nun, kann man sich fragen sind viele Buddhisten verschiedener Traditionen in aller Welt derart inspiriert von dieser Figur eines Bodhisattva, dass sie das Bodhisattva-Gelübde ablegen und auch immer wieder erneuern. Also das Gelübde möge ich alle Wesen, alle Wesen aus Schwierigkeiten retten. Möge ich alle Befleckungen auslöschen, also alle Haltungen die in Gier Hass und Verblendung wurzeln wie beispielsweise Ablenkung, Wut, Gier, Hochmut, Ignoranz. Möge ich alle Dharmas meistern, also in dem Sinne von alle Lehren des Buddha, ne ziemlich Menge. Möge ich allen Menschen zur Buddhaschaft verhelfen. Unglaublich im Prinzip (*lacht*) das zu geloben. Und für die meisten von uns is es sicherlich absolut vermessen uns einzubilden, ein solches Gelübde auch halten zu können.

In unsrem Orden isses auch nicht allgemein üblich dieses Gelübde zu sprechen, wie es allerdings viele Buddhisten auch tun. Und trotzdem ist dieses Gelübde sicher auch für viele von uns eine Quelle der Inspiration – das Bodhisattva-Gelübde.

Man kann es auch Lesen als eine Beschreibung eines Bodhisattva eines Wesens, das vielleicht noch nicht voll erleuchtet ist, aber doch den festen Willen zur Erleuchtung hat. Das Bodhicitta entwickelt hat, den Erleuchtungswillen eben und das auf einem späteren, einem späteren Punkt dieses Weges auch nicht mehr zurückfallen kann.

Und auch wir alle, also die wir hier in diesem Rahmen praktizieren, wir haben einen Text in unsrer Pudscha, der ganz den Bodhisattva-Geist atmet, die Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe:

„Mögen die Verdienste, die ich so erworben habe helfen, das Leid aller Wesen zu lindern. Mein Leben in all meinen Existenzen, meine Besitztümer und die Früchte meiner guten Taten auf den drei Wegen gebe ich bedenkenlos hin, um das Heil aller Wesen zu bewirken. So wie die Erde und alle Elemente den zahllosen Wesen im unendlichen Raum auf vielfache Weise dienstbar sind, so möge auch ich das werden was alle Wesen erhellt, die der ganze Weltraum birgt, solange noch nicht alle in Frieden sind.“

Sagen wir alle regelmäßig.

Also warum entscheidet sich jemand zumindest provisorisch, sag ich mal, den Weg des Bodhisattva einzuschlagen, auch wenn er um die völlige Verrücktheit und Vermessenheit der Annahme weiß, dass er dazu schon in der Lage sei. Ich glaub man entscheidet sich tatsächlich aufgrund einer Einsicht. Wir tun oft so als wärn wir kaum fähig zu Einsichten, aber ich glaub es stimmt gar nicht. Ich denke Mitgefühl entsteht wirklich aus der Erkenntnis des Leidens, des eigenen Leidens und des Leidens anderer. Also selbst fortgeschrittene Bodhisattvas sind nicht frei vom Leiden, Tara ist geboren aus dem mitfühlenden Leiden, Avalokiteshvara, dass all seine Anstrengung nicht zu einer wirklich sichtbaren Verringerung des Leidens in der Welt geführt hat. Was ihn im übrigen, das is ganz wichtig, überhaupt nicht davon abhält, weiter genau daran, an der Verringerung des Leidens in der Welt zu arbeiten.

Also wenn wir dem Bodhisattva-Ideal des tätigen Mitgefühls folgen, dann heißt das Vertrauen zu haben und Geduld. Vertrauen in die Möglichkeit Einsichten zu erlangen, Vertrauen in die Möglichkeit aus dieser Einsicht heraus zu handeln, größer zu werden, zwischen uns selbst und anderen nicht immer so schmerzhaft zu unterscheiden. Also ziemlich junge Menschen haben oft n' sehr gutes Gespür für Leiden, und sie verdrängen oft weniger als Erwachsene, welch grauenhaftes Leid ständig in der Welt neu entsteht. Ich erinnere mich noch ziemlich gut daran wie ich, so mit fünfzehn sechzehn, damals eher politisch und überhaupt nicht spirituell motiviert, meinen Eltern so *wup* entgegengeschleudert habe, wie kann ich glücklich sein, solange noch ein andrer Mensch unglücklich ist. Es gab riesen Debatten, aber ich hab das damals so empfunden und da is natürlich viel Pathos drin, aber ja doch auch eine Wahrheit und eine Empfindsamkeit, die wir uns mit wachsendem Alter meist regelrecht abtrainieren. Jedes Wesen, betonen zum Beispiel tibetische Lehrer, wenn man jetzt so über mehrere Leben hinweggeht, war einmal meine Mutter. Ich war einmal für jedes andere Wesen irgendwann früher in irgendeinem früheren Leben die Mutter. Stell'n wir uns meistens nicht so vor, is aber ne intressante Übung das mal zu tun. Ob Mütter dabei immer besonders ethisch waren oder nich is auch noch die Frage, nich alle Mütter sind perfekte Mütter. **Aber** sie waren doch offensichtlich in der Lage einem Kind offenbar zumindest soviel Hilfe zukommen zu lassen, dass es irgendwie aufwachsen konnte und die meisten auch ne Menge mehr. Und genau das haben auch wir über unendlich viele Leben von anderen erfahren. Wir haben viel Zuwendung erfahren – Leben auf Leben von anderen.

Das Mitgefühl des Bodhisattva-Ideals, das erinnert mich an die unendliche Menge von leiden in der Welt, und ich denke es ruft mich jedenfalls dazu auf, dieses Leiden nicht abzuwehren, mich nicht abzuschotten, sondern es an mich heran zu lassen, vielleicht sogar durchlässiger

dafür zu werden. Es eben auch als mein Leiden anzuerkennen. Und dann kann ich auch all das Gute anerkennen, siehe das Beispiel mit den Müttern, das Mitgefühl, auch die Mitfreude die andre Wesen mir im Laufe vieler Leben entgegengebracht haben. Dann kann ich vielleicht auch immer wieder einmal spüren, dass da zwischen mir und den Anderen nicht wirklich eine Grenze ist. Meistens bau ich sie ja selber diese Grenzen. Oder mit den Worten des Diamant Sutras, dass man gelobt, alle Wesen zu retten, und erkennt zugleich, dass es keine anderen Wesen gibt, die zu retten wären.

Und ich denke, wenn ich wie diese tibetischen Lehrer das tun, das Mitgefühl des Bodhisattva auch mit dieser Karmalehre über viele Leben, weil jeder meine Mutter war, ich die Mutter von jedem war, waren wir austauschbar, im Prinzip. Wenn ich das miteinander verbinde dann bin ich wirklich aufgerufen jede meiner Handlungen, jeden meiner Geisteszustände auch unter dem Aspekt der Verbundenheit mit allen Wesen zu betrachten. Ich denke, das geht in die Essenz dessen was mitfühlende Aktivität sein kann. Ich kann wirklich für meine Geisteszustände niemand anderen verantwortlich machen. Wie mach ich aber, wenn ich den Bodhisattva-Geist in mir habe, dann kann ich in allen meinen Handlungen bedenken, dass auch ich eine Bedingung bin für andre Menschen und deren Entwicklungsmöglichkeiten. Ich denke auf die Art und Weise kann man ganz klein anfangen mit dem Leben der mitfühlenden Aktivität eines Bodhisattva – Danke.