



# Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

## Freigiebigkeit

In Verbindung mit dem hiesigen Ort Namobuddha (Nepal) spreche ich heute über Freigiebigkeit.

Der Buddha wurde in einem früheren Leben hier geboren. Während dieses Lebens traf er auf eine Tigerin und ihre fünf Jungen, die am Verhungern waren. Die Tigerin war so verzweifelt, dass sie kurz davor war, ihre Kleinen - trotz ihrer Liebe zu ihnen - zu fressen. Der Buddha war dermaßen überwältigt von Mitgefühl beim Anblick der leidenden Tiere, dass er ihnen seinen vollständig Körper, Stück für Stück, opferte. Wenn wir die Wahl hätten zwischen dem gesamten Reichtum der Welt und unserem Leben, dann würden wir allesamt unser Leben wählen. Aber in diesem Fall war das Mitgefühl so stark, dass der Buddha die innere Stärke hatte, den Tieren seinen Körper darzubringen.

Wir könnten jetzt denken, dies sei bloß eine Geschichte und könnte nie wirklich geschehen. Aber die meisten von uns hier sind Eltern, und wir haben Erfahrung darin, wie weit wir für unsere Kinder, wenn sie denn litten, gehen würden. Wir sind bereit, alles für sie zu tun. Das ist das Resultat unserer Liebe und unseres Mitgefühls für sie. Freigiebigkeit ist deshalb endlos.

In diesem Zusammenhang möchte ich auf die folgenden Punkte näher eingehen:

- 1) Die Bedeutung von Freigiebigkeit
- 2) Die verschiedenen Arten von Freigiebigkeit
- 3) Wie man Freigiebigkeit praktiziert
- 4) Der Nutzen von Freigiebigkeit

## 1) Die Bedeutung von Freigiebigkeit

Die meisten von uns tauschen Geschenke an Weihnachten aus. Erhalten wir etwas Schönes, dann sagen wir zu dem Schenkenden: „Danke! Das ist ein tolles Geschenk! Du warst sehr großzügig.“ Normalerweise assoziieren wir Freigiebigkeit mit materiellen Dingen. Das ist die logische Herangehensweise.

Von einem spirituellen Standpunkt aus jedoch gesehen, ist das eigentliche Geben eines Objektes nicht der Hauptpunkt. Das wichtigste Ziel ist, den Geiz in unserem Geistesstrom zu überwinden, sodass wir uns letztendlich völlig davon befreien.

Der Buddhismus besagt, der Buddha habe die Praxis der Freigiebigkeit vollendet. Was bedeutet das? Es gibt weiterhin sehr viele arme Menschen und viele, die sehr leiden. Was hat der Buddha da erreicht? Die nächste Frage ist, wie hat er die Freigiebigkeit vervollkommen? Es gibt keine Geschichten über seine Großzügigkeit, während er Prinz war. Später als Mönch lebte er im Wald, und nach der Erleuchtung lehrte er die meiste Zeit. Wann also hat er die Freigiebigkeit vervollkommen?

Die Antwort ist, dass er Freigiebigkeit praktizierte und vollendete, indem er keinerlei Geiz mehr dabei verspürte, seinen Besitz herzugeben, und keinerlei Wunsch hatte, zu besitzen, was ihm nicht gehörte. Da diese zwei Aspekte des Geizes und des Verlangens vollständig abwesend waren in seinem Geist, hatte er Freigiebigkeit vervollkommen.

Dies bedeutet, dass wir keine Reichtümer besitzen müssen, um Freigiebigkeit zu praktizieren. Jeder, der geizig ist und an seinen Besitztümern festhält, kann Freigiebigkeit praktizieren.

Ich habe da ein Beispiel. Wenn jemand seinen Geburtstag feiert, dann haben die Eingeladenen womöglich verschiedene Motivationen, Geschenke zu machen. Eine Art zu schenken kann sein, etwas zu geben, an dem wir selber kein Interesse haben, das billig ist und für uns keinen Nutzen hat. Dies können wir dann einfach so weggeben, ohne es eigentlich für uns behalten zu wollen. Würde so ein Geschenk unsere vorhergehende Definition von Freigiebigkeit erfüllen? Ja, das würde es. Aber wenn wir beim Schenken Hintergedanken hegen wie: "Ich hoffe, ich bekomme später dann von dieser Person auch Geschenke zurück" oder "Ich hoffe, mein Geschenk wird wertgeschätzt", dann haben wir zwar kein Interesse an dem Geschenk als solchem, aber wir hegen Erwartungen in Verknüpfung mit der Handlung des Schenkens. Das kann leicht zu Enttäuschung führen, und falls wir dann enttäuscht sind, hatten wir keinen echten Geisteszustand des Gebens frei von Geiz. Wir hatten diesen Geisteszustand dann nicht vollendet, weil er Leiden nach sich ziehen konnte.

Wir können also auch sagen, dass Freigiebigkeit ein *Geisteszustand des Gebens frei von Geiz und Erwartungen* ist. Mit dieser Einstellung kann echtes Wohlbefinden durch die Handlung des Gebens entstehen.

Als zum Beispiel der Buddha in einem seiner früheren Leben seinen Körper der Tigerin opferte, hatte er keinerlei Eigeninteresse, selbstsüchtige Hoffnungen oder Ängste im Bezug auf das Resultat seiner Handlung. Sein einziger Wunsch war, dass die Tigerin Nutzen aus seinem Fleisch ziehen könnte. Das genügte ihm. Hätte er irgendwelche egoistischen Gedanken gehabt, dann hätte er sein Leben nicht hergeben können. Aber weil es ihm möglich war, sein Leben loszulassen, konnte er die angemessene innere Stärke aufbringen und inneren Frieden verspüren.

Die meisten von uns haben einen Partner, der Teil unseres Lebens ist. Wenn es unsere Intention ist, ihr bzw. ihm zu helfen, dann sind wir meist glücklich, wenn uns das gelingt. Wir freuen uns an der Tatsache, etwas Schönes für den anderen tun zu können. Hege wir jedoch Erwartungen in Verknüpfung mit unserer Unterstützung, dann werden wir enttäuscht sein, falls diese nicht erfüllt werden. Das kann recht schwierig sein. Dies ist nicht in erster Linie eine buddhistische oder religiöse Sichtweise. Dies haben wir alle selber erfahren. Schenken wir unserem Partner etwas Schönes, und es gefällt ihm oder ihr nicht, dann kann viel Ärger entstehen.

Was ist hier der Hauptpunkt? Dass Erwartungen gehegt werden. Natürlich kann ich euch jetzt nicht verbieten, je wieder Erwartungen zu haben, aber behaltet im Hinterkopf, dass sie eine Quelle für Probleme sind. Wenn wir also wirklich freigiebig sein wollen, dann müssen wir geben, ohne auf ein bestimmtes Resultat zu hoffen.

Gehen wir noch weiter ins Detail, dann muss dieser Geisteszustand des Gebens frei von Geiz und Erwartungen motiviert sein von Liebe und Mitgefühl. Unseren Kindern geben wir alles, was sie brauchen – Bildung, Erfahrung, Geld usw. – ohne zwei Mal darüber nachzudenken. Was ist der Grund? Es geschieht aufgrund unserer Liebe und unseres Mitgefühls für sie.

In Nepal gibt es viele Bettler und sehr arme Menschen. Da haben wir häufig den Herzenswunsch, allen helfen zu können. Wir geben ihnen - auch wenn wir diese Leute nicht kennen - Geld, was meist alles ist, was innerhalb unserer Möglichkeiten liegt. Unsere Motivation ist Mitgefühl für ihre schwierige Situation. Können wir ihnen wirklich helfen, dann fühlt sich das gut an. Dadurch erkennen wir, wie wichtig Liebe und Mitgefühl für unsere Freigiebigkeit sind. Es fällt uns nicht schwer, jemandem 100 Rupien zu geben, der sie braucht. Aber manchmal können wir bei einem Geschäft keine einzige Rupie zu viel entbehren. Hier liegt der Unterschied wieder in unserem Geisteszustand, ob wir nämlich Mitgefühl haben oder nicht.

Dies also ist die Bedeutung von Freigiebigkeit. Sie ist ein Geisteszustand und nicht abhängig von materiellen Dingen.

Kennt ihr den Yogi Milarepa? Er war ein sehr berühmter Meditations-Meister in Tibet. Eines Nachts meditierte er in seiner Höhle, als eine Bande von Räufern kam und nach Wertvollem suchte. Milarepa lachte einfach nur, als er sie sah: „Tagsüber habe ich nichts, was ihr stehlen könntet. Also könnt ihr auch Nachts so lange suchen, wie ihr wollt, ihr werdet nichts finden.“ Er hatte Freigiebigkeit vervollkommenet, sodass es nichts mehr gab, was man ihm hätte stehlen können.

Aber bitte denkt jetzt nicht, dass ihr nie wieder etwas schenken solltet, da Freigiebigkeit nur ein Geisteszustand ist. Bitte gebt weiterhin Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke!

## 2) Die verschiedenen Arten von Freigiebigkeit

Wir können drei Arten des Gebens unterscheiden:

- 1) das Geben von materiellen Dingen
- 2) das Geben von Leben
- 3) das Geben von Dharma

In diesem Zusammenhang bedeutet Dharma jedwede Art von Lehren, Ratschlägen oder Methoden, die den Geist in eine heilsame Richtung lenken. So definiert man Dharma im Buddhismus. Im Hinduismus bedeutet Dharma: Verantwortung. In beiden Religionen ist der Hauptzweck des Dharma, uns vor dem Absinken in die Negativität zu schützen.

Welche Art des Gebens wir auch praktizieren, sie muss - wie bereits gesagt - durch Mitgefühl motiviert sein, frei von Erwartungen auf Erwidern und frei von Geiz. Wenn wir Erwartungen an das Geben knüpfen, kann Leiden und Frustration entstehen, und somit wäre es dann keine authentische buddhistische Praxis.

Ich brauche hier nicht weiter auf das Geben materieller Dinge einzugehen. Das ist sicher allen klar. Deshalb komme ich gleich zum **Geben von Leben**, was gleichzusetzen ist mit dem Beschützen von Leben. Es gab viele Kriege in der Vergangenheit, in denen zahllose Menschen ihr Leben ließen, aber momentan gibt es weniger kriegerische Konflikte. Aber auch, wenn weniger Menschen getötet werden, haben wir heutzutage viele Waffen und Bomben, die Millionen von Menschen auf einen Schlag töten könnten. So gesehen leben wir in sehr gefährlichen Zeiten.

Auch wenn wir heute weniger Menschenleben in Kriegen opfern als früher, töten wir weiterhin eine Unmenge von Tieren. Es ist offensichtlich, dass die meisten für den menschlichen Gebrauch getötet werden. Das hat mit fehlender Wertschätzung für sie zu tun. Deshalb ist es wichtig, dass wir besonders Tierleben beschützen, wenn wir das Geben von Leben praktizieren.

Auch wenn Tiere eine andere physische Form als Menschen haben, sind sie uns gleich in ihrem Wunsch, Wohlbefinden zu erlangen und Leiden zu vermeiden. Aber für die meisten unter uns ist es schwierig, Tiere den Menschen gleichzusetzen. Deshalb ist es für viele vielleicht einfacher, alle Tiere Hunden, oder einer Tierart, die wir mögen, gleichwertig zu betrachten. Wir können Tiere davor beschützen, getötet zu werden und sie am Leben erhalten, indem wir zum Beispiel gefangene Fische und Vögel frei lassen. Das sind Arten, das Geben von Leben zu praktizieren.

Das **Geben von Dharma** ist das Weitergeben von Methoden, die den Geist in eine heilsame Richtung lenken. Das beinhaltet jede Art von hilfreichen Erfahrungen, Wissen usw. anderen mitzuteilen. Das ist sehr wichtig heutzutage. Ich möchte hier nicht sagen, die buddhistischen Lehren seien am Wichtigsten, nur weil ich selber Buddhist bin. Jede Art von Ratschlag wird

gebraucht, besonders in unserem Bildungssystem. Normalerweise handeln vielleicht zwei bis drei Prozent von dem, was wir lernen, davon, wie wir bessere Menschen werden können. Der Rest hat nichts mit persönlicher Entwicklung zu tun.

Ich zum Beispiel habe viele Geschichten wie die folgende erlebt: Wenn einer von zwei Brüdern aus dem Dolpo im Dolpo bleibt, der andere aber wegen seiner Ausbildung nach Katmandu geht, dann werden sie sich, wenn sie erwachsen sind, sehr unterschiedlich verhalten. Der im Dolpo gebliebene Junge wird gut auf andere eingehen können und sich um andere kümmern aufgrund einer natürlichen, vorbehaltlosen, Empathie. Derjenige, der nach Katmandu gegangen war, wird berechnender sein in seinen Handlungen und mehr auf seinen eigenen Vorteil bedacht. Auch wenn er nicht zwangsläufig mit anderen konkurriert, wird sein erster Gedanke immer sein, was für ihn am Besten wäre und wie er seine Unabhängigkeit schützen kann, während die Belange Anderer für ihn sekundär sind. Ich denke diesen Unterschied gibt es überall auf der Welt zwischen Stadtmenschen und Dorfbewohnern.

Deshalb ist es wichtig, zu erklären und Erklärungen zu erhalten, wie wir wirklich großzügig sein können. Es gilt aber zu vermeiden, andere zurechtzuweisen, zum Beispiel, indem wir sagen: „Oh, ich bin Buddhist und so zu handeln ist buddhistisch, deshalb musst du tun, was ich sage“ oder „Ich bin Christ. Das ist die christliche Art zu handeln, also musst du auch so handeln.“ Wir sollten hier nicht die Verknüpfung mit einer Religion benutzen, sondern eine Verbindung zu unseren Alltagserfahrungen und -bedürfnissen herstellen. Dann können wir mit allen kommunizieren, von Kindern angefangen bis hin zu Großeltern.

### 3) Wie man Freigiebigkeit praktiziert

Das **Geben von materiellen Dingen** ist schwierig, und wir müssen uns darin üben. Dazu möchte ich zuerst eine Geschichte erzählen.

Eines Tages erhielt Patrul Rinpoche ein Stück Gold von einem seiner Schüler. Er trug es den ganzen Tag am Körper und steckte es abends in sein Kopfkissen - aus Angst, es könne gestohlen werden. Normalerweise steckte er etwas Besonderes nie in sein Kopfkissen, also war dies das erste Mal. Nachts wachte er mehrmals auf und sah nach, ob das Gold noch da sei. So vergingen mehrere Nächte, bis Patrul Rinpoche zu sich sagte: „Seitdem ich dieses Stück Gold habe, konnte ich keine einzige Nacht mehr ruhig schlafen. Vorher konnte ich entspannt und sorgenfrei sein, wohin ich auch ging. Das Gold macht mir tagsüber Ärger, aber noch schlimmer ist, dass ich Nachts nicht mehr schlafen kann.“ Daraufhin gab er das Gold einfach weg.

Möchten wir uns darin üben, etwas wegzugeben, dann können wir vielleicht nicht von Anfang an das hergeben, was für uns am wertvollsten ist. Wir sollten aber einen starken Wunsch entwickeln, dies eines Tages tun zu können. Die erste Übung ist, den Akt des Gebens zu visualisieren. Wir nehmen dabei einen wertvollen Gegenstand in die eine Hand und geben ihn in die andere, während wir uns vorstellen, ihn jemand anderem zu geben. Zuerst denken wir dabei an einen Freund, und dann an jemanden, den wir nicht kennen. Dies ist in erster Linie ein mentales Training. Sind wir in der Lage, etwas wirklich wegzugeben, dann ist das natürlich am besten, aber anfangs trainieren wir den Gedanken, etwas, an dem wir hängen, wegzugeben. Nach und nach

verringert sich unser Festhalten ganz automatisch. Etwas zu geben, bedeutet jedoch nicht, dass wir alles hergeben müssen, was wir besitzen. Wir sollten geben, was uns möglich ist und was dem anderen nützt, basierend auf einem klaren Verständnis der Situation.

Dieses Training funktioniert, weil unser Geist sehr spielerisch sein kann. Wenn wir unglücklich sind und mehrmals wiederholen: „Ich bin glücklich, ich bin glücklich, ich bin glücklich“, dann fühlen wir uns häufig schnell besser. Darüber können wir schmunzeln, aber trotzdem hilft uns dies, unseren Geist zu beherrschen.

Manchmal, wenn ich etwas Schönes sehe – lasst euch jetzt nicht in die Irre führen, dass ich immer praktiziere, deshalb sage ich: "manchmal" – widme ich es, indem ich denke: "Mögen alle Wesen in der Lage sein, dies zu genießen. Mögen alle Wesen Glück erlangen." Wenn ich das ein paar Mal mental wiederhole, fühle ich mich schnell weniger von diesem Gegenstand angezogen, und ich muss ihn nicht mehr unbedingt haben. Ich kann mich entspannen. Aber vergesst nicht, so denke ich nicht die ganze Zeit.

Wenn ihr zum Beispiel ein Auto kaufen möchtet, habt ihr womöglich nicht genug Geld auf dem Konto und könnt euch euren Wunsch deshalb nicht erfüllen. Wann immer ihr diese Art von Auto dann auf der Straße oder in der Werbung seht, seid ihr frustriert. Was könnt ihr da machen? Ihr könnt einfach loslassen und denken: "Möge jemand anderes Freude an diesem Auto haben. Mögen meine Freunde solche Autos besitzen. Mögen alle, die ein Auto brauchen, ein solches Auto erhalten." Gebt ihr das Auto gedanklich anderen, auch wenn ihr es eigentlich gar nicht besitzt, beruhigt sich der Geist sehr schnell. Versucht es einfach mal. Es funktioniert vielleicht nicht gleich beim ersten Mal, aber mit etwas Übung wird sich euer Geist nach und nach entspannen. Selbst, wenn das zunächst lächerlich erscheint, beschützen diese Visualisationen unseren Geist.

Heutzutage gibt es sehr viele Videospiele, bei denen es ums Töten geht. Sogar kleine Kinder lernen, wie man auf andere schießt. Ich denke häufig darüber nach, wie gut es wäre, wenn wir Videospiele mit Geistestraining verbinden könnten. Man könnte zum Beispiel Videospiele machen, in denen man lernt, großzügig zu sein. Das könnte uns allen sehr helfen.

Jetzt kommen wir zu dem **Geben von Leben**. Wie gesagt gibt es nicht mehr so viele kriegerische Konflikte, in denen Menschen sterben, aber dafür Waffen, die die Erde innerhalb von Minuten zerstören könnten. Deshalb ist das Beschützen von Menschenleben weiterhin wichtig, aber wichtiger ist noch, unsere Wertschätzung für Tiere zu erhöhen und deren Leben mehr Wert beizumessen. Es gibt momentan viele Wissenschaftler und Politiker, die über Tierschutz sprechen, aber meist nicht aufgrund von Mitgefühl, sondern aus wissenschaftlichen Gründen. Tiger zum Beispiel werden geschützt, um sie vor der Ausrottung zu bewahren, nicht jedoch, weil sie leiden, wenn sie getötet werden.

Die beste Art zu denken ist, das Verständnis zu entwickeln, dass alle Wesen sich Wohlbefinden wünschen und Leiden vermeiden möchten, gradeso wie wir selbst. Als wir heute nach Namu

Buddha liefen, haben wir ein paar Ziegen gesehen – einen Bock, eine Ziege und ein Zicklein. Die haben sich wie eine Familie benommen. Aber wir schätzen ihr Leben nicht wert, und deshalb

verkaufen oder schlachten wir Tiere nach Belieben. Der Grund dafür ist mangelnder Respekt. Wie gesagt, wenn es uns nicht möglich ist, die Ziegen als den Menschen gleichwertig zu betrachten, dann sollten wir sie unserem Lieblingstier gleichstellen. Sobald wir ein solches Gefühl der Gleichwertigkeit entwickelt haben, wird es uns unerträglich sein, sie zu verletzen oder zu töten. Wir werden ihnen dann keine Gewalt mehr antun wollen und können so das Leben von hunderttausenden von Tieren retten. Von dem Moment an, in dem wir Tieren nicht mehr schaden wollen und ihre Güte uns gegenüber wertschätzen, gewinnt unser Leben an Bedeutung. Wenn wir ‚wilde Tiere‘ sagen, meinen wir meist Raubtiere wie Tiger, Löwen etc. Dem Verhalten nach sollten eigentlich jedoch Menschen so genannt werden. Nur, wenn wir eine gewaltfreie Einstellung zu anderen Wesen entwickeln, werden wir ein so friedvolles Leben wie ein Reh führen können.

Das **Geben von Dharma** bedeutet, dass wir jegliche Art von Erfahrungen, Ratschlägen oder Wissen weitergeben, die anderen dabei hilft, einen friedvollen Geist zu entwickeln - ohne darauf zu hoffen, dadurch als sehr gelehrt oder clever dazustehen. Die Motivation sollte sein, anderen zu helfen und Frieden zu bringen. Keine Art von Ratschlag oder Erfahrung, die dazu dient, anderen zu schaden, sollte je geteilt werden. Falls wir zum Beispiel Kenntnis darüber haben, wie ein Gewehr hergestellt wird, sollten wir dies nie jemand anderen lehren.

#### 4) Der Nutzen von Freigiebigkeit

Je freigiebiger wird sind, desto weniger leiden wir. Das können wir sehr leicht im Alltag bei unseren Kollegen oder Mitschülern erkennen. Die, die am wenigsten bereit sind, zu geben, haben die meisten Probleme. Deshalb ist Freigiebigkeit eine wichtige Eigenschaft, die wir im Leben brauchen.

Im Buddhismus ist Freigiebigkeit wichtig, damit wir die Buddhaschaft erlangen können.

*Namo Buddha, Nepal, March 2014*

*Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann  
Redigiert von Heike Bergmann*