

Gleichmut

Gleichmut – AWH, Tagesretreat Juni 2023

In diesem Dharma-Vortrag möchte ich etwas sagen zu einem Wort, bzw. einem Konzept, das in der buddhistischen Literatur und Praxis einen hohen Stellenwert hat, nämlich das Wort Gleichmut. Wir kennen es zum Beispiel aus dem letzten Satz der Fürbitte, mit der wir jeweils unsere Meditationszusammenkünfte abschliessen. Er lautet:

«Mögen wir alle in Gleichmut leben, im Wissen, dass alles eins ist.»

Das Wort

Jemand, der die deutsche Sprache nicht so gut kannte, fragte mich einmal: «Ich kenne das Wort Mut, aber was bedeutet Gleichmut?»

Mut wird in der Regel mit Tapferkeit, Kühnheit oder Heldentum in Verbindung gebracht. Wir finden es aber auch in anderen Zusammenhängen, wie z.B. Hochmut, Kleinmut, Grossmut, Schwerkmut, Unmut, Übermut und eben auch Gleichmut. Alle diese Begriffe umschreiben Stimmungen oder Zustände des menschlichen Geistes bzw. unseres Gemüts.

In Buddhas Muttersprache Pali steht für Gleichmut das Wort *Upekkha*. Andere oft benutzte Übersetzungen von *Upekkha* sind Gelassenheit, Unparteilichkeit oder Gemütsruhe.

Upekkha bezeichnet einen offenen, unvoreingenommenen Geisteszustand, in dem man bewusst wahrnimmt, was im Inneren und in der Aussenwelt vor sich geht, ohne sich in emotionale Reaktionen zu verstricken.

Es ist die Fähigkeit, sowohl die erfreulichen als auch die unerfreulichen Lebensumstände mit einer gewissen Distanz zu betrachten, und bei Schwierigkeiten nicht sofort die Fassung

zu verlieren oder in Panik zu geraten. Dies ist vor allem auch angesichts des Todes von grossem Wert.

Deshalb gilt Gleichmut, ebenso wie Mitgefühl, liebevolle Anteilnahme und Empathie gegenüber allen Lebewesen, als eine unabdingbare Komponente zur Verwirklichung von Buddhas Befreiungsweg aus dem Leiden.

Gleichmut versus Gleichgültigkeit

Jemand hat gefragt: «Ist Gleichmut dasselbe wie Gleichgültigkeit?» – Ich frage euch: Ist es das? Ist Gleichmut dasselbe wie Gleichgültigkeit?

Es kommt wohl darauf an, wie man das Wort Gleichgültigkeit benutzt. Alle Dinge liebevoll als gleich gültig zu betrachten im Sinne von gleichwertig – das heisst, ohne ihnen Attribute wie gut oder schlecht, wertvoll oder wertlos anzuhängen, – das könnte sicherlich ein Zeichen von Gleichmut sein.

Aber allen Dingen gleichgültig zu begegnen, im Sinne von «es ist mir alles egal», dann ist das eher ein Zeichen von Apathie an Stelle von Empathie, von Indifferenz an Stelle von unvoreingenommener Zuwendung.

Der Buddha predigte nicht Indifferenz, Gleichgültigkeit oder Unempfindlichkeit in Bezug auf das Weltgeschehen und die Mitlebewesen. Was der Buddha lehrte, war die Notwendigkeit, in unserer veränderlichen Welt voller Widersprüche und Konflikte, in der nichts definitiv geplant und nichts festgehalten werden kann, ein stabiles seelisches Gleichgewicht zu finden und zu wahren. Dies kann nur verwirklicht werden, wenn man tiefe Einsicht in das vergängliche Wesen der illusorischen Welt entwickelt und mit Weisheit darauf eingeht.

So verstanden ist Gleichmut genau das Gegenteil von Gleichgültigkeit, nicht wahr?

Bodhidharma

Ich habe euch ein wunderschönes Beispiel für das Prinzip von

Gleichmut mitgebracht. (Agetsu stellt ein Stehaufmännchen auf den Tisch, das in Form und Farbe Bodhidharma darstellt.) Die Gestalt von Bodhidharma, dem legendären Urvater der Zen-Tradition, kennt in Asien fast jedes Kind. Es heisst sogar, Bodhidharma soll der Prototyp aller Stehaufmännchen gewesen sein. Ob dem so ist oder nicht, weiss ich nicht. Bodhidharma verkörpert jedenfalls das ursprüngliche Wesen der Zen-Meditation.

Ein Stehaufmännchen kann man drehen und wenden, wie man will. (A spielt mit der Figur). Man kann es schupsen, hinlegen, auf den Kopf stellen – egal, was man damit anstellt, es kommt immer wieder in die aufrechte Lage zurück.

Wisst ihr, warum sich ein Stehaufmännchen immer aufrecht zu stehen kommt? Das Geheimnis ist das eingearbeitete Gewicht in seinem Unterleib, was ihm einen sehr tiefen Schwerpunkt verleiht. Doch was ist das Geheimnis eines leibhaftigen Menschen, der in jeder Lebenslage das innere Gleichgewicht bewahrt?

Das Geheimnis eines leibhaftigen Bodhidharmas ist seine Entschlossenheit und die Fähigkeit, in Gleichmut zu verweilen und «in seiner Mitte zu sein». Diese Fähigkeit wiederum ist die Frucht einer stetigen Praxis des achtsamen Handelns und der Erkenntnis, dass das natürliche Leben immer nach einem Ausgleich sucht und eine Balance herzustellen vermag – im Kleinen wie im Grossen.

Gleichmut ist jedoch nichts, das ich habe oder bin oder mir aneignen kann. Im Gegenteil: Gleichmut ist eine natürliche Veranlagung unseres menschlichen Geistes, die uns befähigt, trotz und in aller Bewegtheit in einem unsichtbaren Schwerpunkt zu ruhen. Wer diesen Ruhepol in sich findet, kann in Gleichmut leben.

Wechselspiel der Gefühle

Diese „Mitte“ in sich zu spüren, ist im alltäglichen Leben

nicht leicht. Neigungen und Gewohnheiten wie zum Beispiel Zuneigung, Ablehnung, Besitzergreifung, Festhalten, Hass, sentimentale Liebe, Überschwänglichkeit und viele mehr ziehen uns in die eine oder andere Richtung, so dass wir von einem Gemütszustand in den anderen stolpern und oft nicht wissen, wo uns der Kopf steht. Wir verlieren jegliche Orientierung und suchen verzweifelt nach irgendeinem Anhaltspunkt, an den wir uns klammern können.

Wir haben uns angewöhnt, diesen Geisteszustand für normal zu halten. Denn wir sind in diese konfliktuelle Welt hineingeboren. Wir übernehmen die Denkgewohnheiten unseres sozialen Umfeldes seit Menschengedenken. Unterstützt durch sogenannte Staatsreligionen, Regierungen und Werbekampagnen unterteilen wir die Menschen in Gute und Böse, Freunde und Feinde. (Wobei wir uns selber natürlich auf der Seite der Guten und/oder Opfer der Schlechten wähnen.) Die ständigen Kriege, die leidbringende Ausbeutung von Menschen und Tieren nehmen wir hin, weil das anscheinend nicht zu ändern ist. Das Glaubensbekenntnis dieser Gesinnung lautet: Der Mensch ist halt so, das ist die *Conditio humana*.

Ja, der Mensch ist ein zwiespältiges Wesen. Aber ist die Zwiespältigkeit auch seine wahre Natur? Oder ist sie nur ein Zeichen von Unwissenheit? Der Unwissenheit über die wahre Grundlage unserer Existenz?

Wissen, dass alles eins ist.

«Mögen wir in Gleichmut leben im Wissen, dass alles eins ist.»

Das Wissen, das hier angesprochen ist, ist das intuitive Wissen darum, dass alle Lebenserscheinungen in Wirklichkeit von ein und derselben universalen Energie belebt werden und von den gleichen Elementen zusammengesetzt sind.

Die Wirklichkeit kennt keine Zweiheit, kein Gut oder Schlecht, Lieb oder Böse. Die Sonne sagt nicht zur der einen Pflanze: «Du bist böse (Unkraut), dir gebe ich kein Licht» und zu der

anderen: «Du bist lieb (Nutzpflanze), dir gebe ich mein Licht». Das Sonnenlicht scheint auf alles gleich; Gut und Schlecht bestehen nur in der selbstzentrierten Ansicht der Menschen.

Gleichmut ist jedoch nicht zu verwechseln mit Gleichmacherei. Gleichmacherei neigt dazu, die Unterschiede in Form und Funktionen der Einzelwesen zu ignorieren oder zu leugnen. Gleichmut umfasst die ganze Vielfalt des Lebens. Gegensätze wie hoch und tief, hell und dunkel, angenehm und unangenehm werden anerkannt und nicht mit einer Ideologie oder mit Wunschdenken übertüncht.

Mit anderen Worten: Gleichmut ignoriert die Widersprüchlichkeit des dualistischen Denkens nicht. Die Gegensätze und Widersprüche der menschlichen Erfahrungswelt werden verstanden als das, was sie sind. Nämlich die Folgen der Trennung von Subjekt und Objekt, die wir Menschen auf die Erscheinungswelt projizieren. Indem wir uns mit «meinen» Gedanken und «meinen» Gefühlen identifizieren, spalten wir uns als Subjekt von der Ganzheit ab und verlieren das Gleichgewicht.

Im Auge des Sturms

Schauen wir noch einmal das Bodhidharma-Stehaufmännchen an: Es widersetzt sich keiner Bewegung (Agetsu stösst die Figur an). Sein Körper schwingt in alle Richtungen, pendelt sich aber immer wieder in der Mitte ein, so dass es aufrecht steht.

Dieses «in der Mitte» verwurzelt sein ist das Geheimnis von Gleichmut und Gelassenheit. Wenn man aus der Mitte heraus in die Welt schaut, gibt es keine Grenzen, keine Abteilungen. Die Wirklichkeit ist ein nahtloses Ganzes. Innerhalb dieser Ganzheit verbreiten sich ihre verschiedenen Energieströmungen in sämtliche Richtungen aus. Doch die Mitte ist wie das Auge eines Sturms. Dort herrscht Stille und absolute Ruhe.

Stürme mögen lärmern und toben, die Mitte bleibt unberührt

davon. Und Stürme kommen, wie alle Bewegungen, irgendwann zur Ruhe, wenn man sie nicht weiter anfeuert.

Vielleicht bist du einmal wahnsinnig wütend und voller Hass – das Gemüt ist aufgebracht, der Körper zittert. Nimm es zur Kenntnis wie einen Gewittersturm und sammle deine Kraft in der Leibesmitte, deinem Schwerpunkt (jap. Hara). Dort ist es still und du findest dein Gleichgewicht.

Vielleicht bist du einmal total euphorisch, verliebt – dein Gemüt ist aufgebracht, der Körper ist mal heiss und mal kalt. Nimm es zur Kenntnis wie einen Feuersturm und komme zurück in deine Mitte. Dort ist es still und du findest dein Gleichgewicht.

Vielleicht bist du einmal total unsicher und weisst nicht, was tun. Nimm es zur Kenntnis wie eine Wanderung in stockdunkler Nacht und besinne dich auf deine Wurzeln in der Mitte. Dort ist es still und du findest einen festen Halt.

Was auch immer dein Gemüt in Unruhe versetzt (die Bodhidharma-Figur wird immer wieder angestossen und mittet sich wieder), die Praxis von Gleichmut wird es stabilisieren.

Zen-Meditation

Durch die Praxis der Sitzmeditation lernen wir, uns den auftauchenden Gedanken und Emotionen zu stellen, ohne von ihnen weggetragen zu werden. Das heisst, ohne sich im Innersten davon bewegen zu lassen und ohne sich darin zu verlieren. Das ist jedenfalls die Idee.

Man tut dies, indem man die Aufmerksamkeit von aussen nach innen wendet und alles, was sich im Bewusstsein abspielt, so betrachtet, als hätte man nichts damit zu tun. Man nimmt es wahr, sagt aber nicht «ich» dazu.

Sitze in der Stille und nicht auf deinen Emotionen. Denke nicht über die Emotionen nach. Denn wenn man mit sich selbst

streitet – «oh, ich sollte nicht wütend/unsicher/euphorisch sein» – sich dafür schämt oder sich rechtfertigt, dann bleibt man darin gefangen.

Indem man sich nicht in die Gemütsbewegungen einmischt – sie weder wegzuschieben noch festzuhalten versucht – wird man sehen, dass sie so schnell verschwinden, wie sie auftauchten. Indem man sich nicht gedanklich mit ihnen beschäftigt, löst sich die Identifikation. Das heisst, die Verbindungen mit den Gedanken- und Gefühlsubjekten lösen sich nach und nach auf; sie werden zu einer Art Kulisse im Hintergrund der Aufmerksamkeit.

Mein Lehrer [H. Platov](#) kam manchmal unerwartet ins Zendo, in dem wir «meditierten» und stiess uns kräftig an. Einige fielen dabei von ihrem Sitzkissen. Andere blieben auf dem Kissen sitzen. Ihr Körper neigte sich ein wenig in die Richtung, in der er angestossen wurde, fand aber unverzüglich in eine entspannte, aber stabile, Position zurück. Andere dachten bei sich selbst: «Mich erwischt er nicht!» und wurden körperlich und geistig total steif.

Gleichmut ist kein Gedankenobjekt, nichts das man durch Sitzmeditation erlangen oder haben kann. Es ist ein Zustand der aufmerksamen Geistesruhe, in dem man anerkennt, was ist, und sich nicht in Gedanken verstrickt, was sein sollte.

Der endlose Weg

Nichts ist fest! Nichts ist endgültig. Nichts dauert für immer. Was entsteht, vergeht.

Wer diese Wahrheit nicht bloss intellektuell «akzeptiert», sondern als Aktualität in und um sich herum sieht und versteht, ohne davon in Angst und Schrecken oder Bedauern und Schwermut zu verfallen, der bekommt eine Ahnung, was Gleichmut ist.

Da unser gewöhnlicher unbewusster Gemütszustand so sehr von

den wechselhaften Umständen beeinflusst wird, und sich das Ich mit diesen identifiziert, sollten wir immer wieder innehalten und uns mit Achtsamkeit und Vertrauen auf die fundamentale Stille besinnen, die weit über alle Gefühlsstürme und -wellen hinausgeht.

Dann verliert der Sog der gewohnten Denk- und Handlungsweisen allmählich seine Kraft und das Gemüt wird nicht von jedem Windstoss aus dem Gleichgewicht gebracht.

Dieser Weg ist ohne Ende. Man kann ihn gehen, aber nicht können!

Haben wir den Mut und die Ausdauer, täglich diesen festen und zugleich flexiblen Geisteszustand anzustreben? Oder denken wir, das sei viel zu schwierig, viel zu anstrengend?

Aber dann fragen ich: Ist es denn nicht anstrengend, dauernd in Angst und Sorge zu leben? Angst vor Verlust, Krankheit, Tod oder was auch immer das Gemüt aufwühlt? Ist es nicht anstrengend, die ganze Vergangenheit und illusorische Zukunft mit sich zu tragen, statt im Hier und Jetzt verwurzelt zu sein?

Das Leben muss nicht anstrengend sein, wenn wir lernen, in Gleichmut zu leben und zu handeln.

Der Mittlere Weg

Als der zukünftige Buddha, damals noch Siddharta genannt, in Begleitung seines Dieners zum ersten Mal die nahegelegene Stadt besuchte, sah er auf den Strassen das ganze Elend der Menschheit – Krankheit, Elend, Tod, hungernde Menschen und Tiere und viel Schmutz. Darob wurde er ganz betrübt und deprimiert.

Er sah auch dies: Mitten im Chaos stand ein Mann, der enorme Ruhe und grossen Frieden ausstrahlte. Er trug ein Mönchsgewand und hielt eine Almosenschale in der Hand. Bei seinem Anblick wurde Siddharthas Herz vom tiefer Freude und Zuversicht

erfasst.

Fast auseinandergerissen von derart widersprüchlichen Gefühlen beschloss er, das Geheimnis des menschlichen Lebens zu erforschen und einen Weg zu finden, um trotz den leidvollen Lebensumständen derartigen Gleichmut zu finden.

Indem er durch Meditation sein Bewusstsein und seine widersprüchlichen Empfindungen bis zum Grund beleuchtete und erforschte, entdeckte er schliesslich, dass sämtliche menschlichen Erfahrungen dem eigenen Geist entstammen. Hell und Dunkel, Ja und Nein, Geburt und Tod sind lediglich die zwei Seiten der dualistischen Sicht, mit der wir Menschen das Leben betrachten. In Wirklichkeit jedoch sind beide Seiten untrennbar vereint.

Diese Erkenntnis verlieh dem neu geborenen Buddha die Fähigkeit, für immer in Gleichmut zu leben und den Menschen den [mittleren Weg](#) zum wahren Glücklich-Sein zu zeigen.

Was für ein «Glücklich-Sein» ist das? – Himmelhochjauchzend? Nein, denn dann bist du auch zu Tode betrübt. – Ewiger Frieden in der Menschenwelt? Nein. Einen solchen hat es nie gegeben und wird es nie geben.

Mögen alle Wesen glücklich sein

Buddhas Botschaft war: Seid glücklich in euch selbst! Jetzt! Nicht in einer fernen Zukunft in irgendeinem Himmel oder Paradies.

Lasst uns (jetzt) glücklich leben, frei von Hass und Gier, frei von Haften an etwas, das nicht mehr ist oder etwas, das noch nicht ist.

Inmitten hassender, gieriger Menschen bleibe frei von Hass und Gier.

Lasst uns (Jetzt) glücklich leben, frei von Krankheit. Inmitten kranker Menschen bleibe frei von Krankheit.

Lasst uns (jetzt) glücklich leben, frei von Ruhelosigkeit.
Inmitten von unruhigen Menschen bleibe frei von Unruhe.

Lasst uns (jetzt) glücklich leben, frei von Angst.
Inmitten von angstvollen Menschen bleibe frei von Angst.



Gleichmut