

DAS GLÜCK DES ALLTAGS ERKENNEN



VON KHENPO KELSANG NYIMA RINPOCHE

Alle Lebewesen, selbst das kleinste Insekt, sind sehr beschäftigt damit, für ihr Glück zu sorgen, besonders die Menschen. Vor 150 Jahren gab es viele der technischen Errungenschaften noch nicht, an die man heute gewöhnt ist, und es war nicht so leicht für Europäer, nach Asien zu gelangen und umgekehrt. Heute reist man sehr leicht in wenigen Tagen um die ganze Welt – in 17 Stunden von Delhi nach Kanada. Als ich noch jung nach Lhasa gelaufen bin, brauchte ich dazu einen Monat. Briefe aus Indien brauchten noch 1990 Monate, um anzukommen. Heute: Video-Calls, Internet, SMS, man kann sich direkt sehen. Alles scheint so einfach geworden zu sein. Doch die Situation der Umwelt hat sich sehr verschlechtert. Immer weniger Gletscher im Himalaya, die Erde heizt sich auf. In großen Städten wie Delhi, Kalkutta, Peking, Schanghai etc. sieht man den Himmel nicht mehr. In Tibet hatten wir nur wenige Getreidesorten, die gediehen, und wenn der Himmel ohne Wolken war, konnte es geschehen, dass das Getreide erfror. Um das zu verhindern, erzeugte man Rauch in Form von Rauchopfern, die den Frost verhinderten. Das hat im Kleinen funktioniert. Wie sehr erhitzen dann erst all die Abgase und der industrielle Rauchausstoß die Welt. Und dann die Staus in den großen Städten, die Wasser-Krise, der Smog, die allgemeine Luftverschmutzung, die zu Atem-Problemen führt. Das alles haben Menschen produziert, seit kaum hundert Jahren. Und diese Situation kommt von Anhaftung und Gier. Wissenschaftler prognostizieren große Krisen. Es gibt jedoch keine andere Erde, auf die wir ausweichen könnten, was sollen wir also tun? Zurück nach Hause gehen, ins Zuhause des Geistes! Das „Geistes-Geld“ benutzen, den geistigen Wohlstand und Wert. Und der wäre? Zufriedenheit. Dieser echte Wohlstand, die Fähigkeit des Geistes zu Zufriedenheit, könnte zum Beschützer der Welt werden.

Dieser echte Wohlstand, die Fähigkeit des Geistes zu Zufriedenheit, könnte zum Beschützer der Welt werden.

Weniger Konsum, nicht ständig neue Produkte anschaffen, kann die Welt schützen. Kein übertriebener Luxus, einfachere Nahrung und Lebensgewohnheiten können einen Unterschied machen. Dass in Deutschland so viele Menschen Fahrrad fahren, ist gut für Mutter Erde! Günstige Anschaffung, kaum Unterhaltsaufwand, keine Emissionen, gut für Gesundheit., leicht zu parken, kein Stau-Verursacher, das sind viele Vorteile einer einfacheren Lebensweise. Dagegen steht der Wettbewerbsdruck, sich mit anderen zu vergleichen, mehr und besseres zu haben als andere etc. – „Ein tolles Handy? Brauche ich auch!“ Wünsche werden durch Werbung geschürt. Dabei haben wir alle reichlich an Kleidern und Gütern zuhause, die alle wie neu sind. Man kauft und kauft, der Profit steigt. Die Müllberge wachsen. Aber wo kommt das ganze Zeug her? Von Mutter Erde – und ihre Ressourcen sind begrenzt. Man denkt jedoch ständig, man hätte nicht genug, und das verursacht Leid und befeuert den Konsum. Nichts ist gut genug. Nicht einmal die Menschen, zu denen wir gehören: meine Frau, mein Mann sind nicht gut genug. Meine Kinder, meine Eltern, alle zu gering im Vergleich zu all den überzogenen Vorstellungen. Manche Leute schauen ständig in den Spiegel und sind unglücklich mit ihrem Aussehen, egal wie sie aussehen, und denken: „Ich brauche eine Operation!“ Und sie leiden immens. Tibeter und Inder haben braune Haut, wie viele Asiaten. Ihnen erscheint die eigene Hautfarbe als unpassend, sie benutzen Bleichcremes, weiße Puder etc., um sie heller zu machen. In Europa, wo die Menschen weiße Haut haben, verkaufen sich Selbstbräuner, man geht ins Solarium oder zum Sonnenbaden, um eine

dunklere Haut zu bekommen. Das zeigt, dass unser verrückter Geist immer wieder gegenüber einfach Allem Unzufriedenheit ausbrütet. Man hat einen Partner, und nach einiger Zeit ist man ihn leid. Bevor man die Person sicher hatte, bemühte man sich mit allen Mitteln: schickte Nachrichten, machte Geschenke, versuchte zu gefallen, umgarnte die Person mit allem Charme und viel Aufmerksamkeit. Kurze Zeit später hat man sie satt. Berühmte Menschen, wichtige Politiker, hohe Lamas usw. sind umgeben von Bodyguards, brauchen immer großen Aufwand, wenn sie irgendwo hingehen wegen des Ruhms. Sie leiden und vermissen ihre Freiheit, einfach einmal in Ruhe einkaufen zu gehen. Aber einfache Leute oder gewöhnliche Mönche hoffen, dass sie auch einmal berühmt sind und wichtig, mit dem ganzen Tamtam, das dazugehört. Die einen wünschen sich eine Familie und sind unglücklich, keine zu haben – die anderen haben eine – und es langweilt sie: immer derselbe Partner und die ganze Verantwortung für die Kinder. Sie empfinden die Ehe als öde. Und das alles nur, weil man nicht den Reichtum des Geistes besitzt.

Wie kommt man auf die Welt? Viele verschiedene komplexe Ursachen und Bedingungen wirken zusammen, und daher sind die Körper, Gefühle, die Intelligenz, Aussehen und Potentiale der Personen nicht gleich. Ursachen und Potentiale für einen Apfel, bestimmter Samen etc. spezifischer Baum, Blüte usw., führen zum Apfel. Wenn der Apfel gerne eine Orange sein wollte? Unmöglich. Was man als Karma bereits angehäuft hat, darin ist das Potential für spezifische Resultate enthalten. Das muss leider akzeptiert werden. Hier gilt nun, sich so gut es geht um seine Ziele zu bemühen, aber sich nicht zu grämen, wenn jemand anders mehr und besseres erreicht. Lieber die eigenen Möglichkeiten betrachten und entsprechend entwickeln, aber grundsätzlich sehen: Was brauche ich denn überhaupt? Ich habe eine gute Wohnung? Reicht die denn nicht? Ich habe ausreichend Kleidung, genug zu essen, ein gutes Einkommen, das ist doch viel! Mir geht es doch gut! Welch ein Glück! Im Vergleich zu vielen kann man sich glücklich schätzen. Ich bin aus Indien, und da gibt es so viele wirklich arme Menschen, die hungrig im Schmutz auf der Straße schlafen, mit fast nichts auf dem Leib. Kein sauberes Wasser ist zu finden, weder zum Trinken noch zum Waschen. Warum reicht der Alltags-Luxus hier denn nicht? Wenn man sich seines Glücks bewusst wird, macht einen das sofort reich.

Das Bewusstsein des eigenen Glücks macht einen sofort reich.

Als ich vor langen Jahren in Hongkong war, suchte mich eine Dame auf. Sie sagte, sie habe so viele Probleme, ich müsse unbedingt zu ihr kommen und ihr helfen, Rituale machen. Mit zwei begleitenden Mönchen kamen wir zu dritt in ihr Haus, ein hübsches kleines Haus. Sie wünschte zwei Pujas und die Lamas machten Tormas. Ich erkundigte mich nun, welche Probleme sie denn habe. Sie sagte, sie wolle sich umbringen, Selbstmord begehen. Ihr Leben hätte allen Sinn verloren. Sie hatte zwei Ehe-

männer, aber beide waren gestorben. Und in der Wirtschaftskrise hatte sie ihren Job verloren. Es gelang ihr ein Jahr lang nicht, einen neuen zu finden, und sie litt an Asthma. All das belastete sie, und der Druck, den sie sich machte, nahm stetig zu. Ihr Geist wurde immer verstörter durch all die Sorgen, sie schlief kaum noch. Und wenn doch, hatte sie Albträume. Ich begriff, was mit ihr los war, und sagte: „Sicher, du hast Probleme. Aber Selbstmord musst du wirklich nicht begehen. Du denkst immerzu nur an deine Sorgen, deine Missstände, dein Pech und dein Leid. Du siehst nicht, was in der Welt los ist. Du bist auch glücklich dran, siehst es nur nicht!“ Sie fragte: „Wieso soll ich glücklich dran sein?“ „Schau genauer hin. Du lebst nicht in einer Wüste, in unwirtlicher Umgebung ohne Möglichkeiten, sondern im schicken Hongkong in attraktiver Umgebung, in einem gemütlichen Heim. Wie viele haben das nicht! Bei mir in Indien gab es gerade 300 Hitzetote, und im Winter 200 Kälteopfer... Diese Probleme hast du nicht. Und ständig kommen zu mir Frauen in Hongkong, die keinen Partner finden, du hattest so viel Glück und hattest sogar zwei Ehemänner. Anderswo in Asien, Korea und Japan gab es gerade schlimme Katastrophen durch Taifune. Du warst in Hongkong nicht davon betroffen. Du leidest an Asthma, das ist nicht schön, aber viele hier in Hongkong haben noch viel schlimmere Krankheiten, Krebs usw. und sterben daran. Da ist Asthma vergleichsweise milde. Du hast lange gearbeitet und konntest Rücklagen bilden, so dass du gut zurechtkommst, auch wenn du noch länger eine Arbeit suchen musst. Und mit der Zeit, die du jetzt als Arbeitslose hast, kannst du etwas Sinnvolles anfangen und Dharma praktizieren, meditieren, studieren. Mach dir Gedanken über zukünftige Leben!“ Und dann gab ich ihr Anleitungen, wie man meditiert. Wir führten die Rituale durch und reisten ab. Als wir nach einiger Zeit wieder das Dharma-Zentrum besuchten, lachte sie uns an und sagte, wie hilfreich das für sie gewesen sei, sich das eigene Glück bewusst zu machen. Sie hatte also den Reichtum des Geistes erhalten und quittiert. Und sie hat ihn weitergegeben: Als ich nach Jahren wiederkam, hatte sie begonnen, sich um andere zu kümmern, in Not geratene Mädchen, selbstmordgefährdete junge Menschen, und da wandte sie diese Unterweisung an. Und obwohl ihre ehrenamtliche Arbeit sehr fordernd war, bereitete es ihr viel Freude und Glück, anderen zu helfen, eine neue Perspektive zu gewinnen. Und das verbesserte auch ihre Gesundheit.

Wenn man also nicht bitter arm, in extremer Weise krank und elend ist, dann ist es nicht wichtig, ob man nun sehr schön oder nicht so hübsch ist, als Superreicher oder in bescheidenen Verhältnissen lebt usw. Diese Dinge hängen vom vergangenen Karma ab, aber zu sehen, wie gut man doch dran ist, ein Mensch zu sein, der so viele Möglichkeiten hat, und so viele Hindernisse nicht, sollte einem helfen, den Reichtum zu erkennen, den man besitzt. Du bist längst reich! Leute mögen Fabriken besitzen, Aktien und Vermögenswerte ohne Ende auf der Bank, aber sie fühlen sich bedroht, und nie wirklich beruhigt und zufrieden. Sie haben ständig Angst vor Verlust und können es gar nicht genießen, reich zu sein.

Das berühmte halbvolle Glas Wasser: der eine wird es ängstlich immer eher als halbleer betrachten. Jemand mit geistigem Reichtum dagegen sieht nur, dass sich da eine ganze Menge Wasser im Glas befindet.

Fragt man Ersteren, der nur die Leere im Glas sehen kann, ob er etwas Wasser übrig habe, wird er empört ablehnen, weil er vermeintlich zu wenig hat. Er würde selbst bei einem Schwimmbekken voller Wasser noch zweifeln, ob er genug habe. Er kann das Wasser für sich selbst nicht nutzen, noch andere daran teilhaben lassen, weil so jemand immer glaubt, es reiche nicht. Wenn so jemand stirbt, bleibt der ganze materielle Reichtum dann verlassen zurück, und andere nutzen ihn. Und selbst, wenn man bei so jemandem die Phowa-Praxis ausführt, die seinen Geist in ein reines Land befördern soll, würde das nicht funktionieren, da sein Geist so sehr an Besitz hier klebt. Ein großes Leid!

Beim Kloster Rumtek gab es einen Tibeter. Alle dachten, er sei arm, denn er bat immer alle um Unterstützung, liebte Geld, bettelte um Zuwendungen. Eines Tages wurde er krank, und sein Zustand verschlechterte sich, bis er so schwach war, dass er nicht mehr sprechen konnte und es ans Sterben ging. In seinem Haus gab es etliche Truhen. Er zeigte auf eine, war jedoch nicht in der Lage, sich mitzuteilen. Er verschied. Nach ein paar Nächten kam es im Kloster nachts unerwartet zu verstörenden Geräuschen – ein Poltern und Trommeln. Keiner konnte schlafen. Der Gedanke kam auf, dass es der Geist des Mannes sein müsse, der an irgendetwas anhaftete in seinem Haus, wegen der auffälligen Zeige-Geste, mit der der Mann gestorben war. Also untersuchten sie die Truhen. Und es stellte sich heraus, dass er haufenweise

Geld in den Truhen gesammelt hatte. Zu Lebzeiten so versessen auf das Geld gewesen, war offenbar sein Geist noch nach dem Tod vollkommen erfüllt davon. Ein wirklich armer Mann! Man benutzte das Geld für Spenden und Rituale, und als es ausgegeben war, kehrte Ruhe ein. Gier, Raffan, Anhaftung und Geiz führen wirklich nur zu Leid. Wir müssen den Reichtum des Geistes für uns sinnvoll nutzen, zur Gewinnung von Zufriedenheit. Das bewirkt Frieden im Geist, Ruhe und Freude. Dafür braucht man nicht einmal acht Stunden am Tag zu arbeiten. Lebt euer Leben, verrichtet gewissenhaft eure Arbeit für den Lebensunterhalt, kümmert euch liebevoll um eure Familienangehörigen, tut, was ihr für richtig haltet, und erkennt das Glück darin.

In Indien sah ich eine arme Familie mit mehreren Kindern, und die Eltern bemühten sich, gut für sie zu sorgen. Als neue Kleider gekauft werden mussten, beschwerte sich das eine Kind: „Diese Schuhe will ich nicht, das sind keine angesagten Markenschuhe. Alle meine Freunde haben die da...“ Aber die Familien konnte sich die teuren Modelle nicht leisten, und so waren am Ende alle traurig, und die Eltern schämten sich. Nur wegen dieses absurden Wettbewerb-Denkens! Völlig unnötig. Dieser immer bedürftige unzufriedene Geist, der immer nur sieht, was er nicht hat, den muss man unschädlich machen, mit Zufriedenheit!

Zur Person: Khenpo Kalsang Nyima Rinpoche ist Direktor des Karma-Shri-Nalanda-Institutes für Höhere Studien am Kloster Rumtek in Sikkim, dem Hauptsitz S.H. Karmapa.

Übersetzt von Sönam Lhamo, bearbeitet von Nicola Hernádi



Fachbuchhandlung Tsongkang



Ihr Fachhandel für Tibet und Buddhismus



www.tsongkang.de