

# WER SICH SELBST VERÄNDERT, VERÄNDERT, VERÄNDERT DIE WELT

KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN



In der Geistesschulung des Buddhismus geht es grundsätzlich um Veränderung, nämlich um eine fundamentale Umkehrung der eigenen Geisteshaltungen. Eine Anweisung eines Geistes Schulungs-Textes von Meister Dragpa Gyaltsan aus der Sakya-Tradition dazu lautet:

*Wende dich ab von viererlei Anhaftung:  
Der Anhaftung an Belange dieses Lebens, der Anhaftung an  
die Freuden von Samsara, der Anhaftung an die eigenen  
Interessen und der Anhaftung an jegliches Greifen.  
Wer Anhaftung an dieses Leben nicht ablegt, ist kein  
Praktizierender des Dharma.  
Wer Anhaftung an die Freuden von Samsara nicht ablegt,  
entwickelt keine echte Abkehr.  
Wer vornehmlich an den eigenen Interessen anhaftet, besitzt  
nicht die altruistische Einstellung des Mitgefühls, und wer nicht  
jegliches Greifen aufgibt, besitzt nicht die richtige Sichtweise.*

Wenn es uns als Buddhisten ernsthaft um Veränderung geht, steht uns Anhaftung dabei im Weg. Betrachten wir die erste: „Wende dich ab vom Haften an diesem Leben.“ Auch bei sinnvollen weltlichen Zielen im Leben verhindert Anhaftung eher das Glück des Erfolges. Wenn man tiefer darüber nachdenkt, wird man entdecken, dass es besser wäre, Anhaftung grundsätzlich aufzugeben. Es geht nicht darum, dass Anhaftung unmoralisch wäre. Wir alle wünschen uns natürlich, dass die Dinge für uns gut laufen mögen, und unsere Wünsche sich erfüllen. Daran ist gar nichts verwerflich. Im Gegenteil, gerade weil man sich Glück wünscht, wäre man gut beraten, Anhaftung zu vermeiden, weil sie es verhindert. Unter dem Einfluss

der Unwissenheit stehend, kommt es zu Anhaftung. Verblendet folgen wir ihren Impulsen, ohne zu begreifen, dass sie zum Gegenteil führen. Wir verkennen, dass die Ziele dieses Lebens, auf deren Erreichen sich unsere Sehnsucht richtet, uns nicht das erhoffte Glück verschaffen können, aufgrund ihrer und der Beschaffenheit der Phänomene selbst. Uns treibt die Angst um, dass, wenn wir uns von unserer Anhaftung lösen, uns gar nichts mehr bliebe. Stattdessen aber gilt es zu begreifen, dass es das Krampfhaftes der Anhaftung ist, das die Erfahrung des Glücks trübt. Wenn es nun heißt: Wer die Anhaftung an dieses Leben nicht aufgibt, sei kein Dharma-Praktizierender, dann bedeutet das, dass er oder sie nicht der Realität entsprechend handelt. Dharma bedeutet: der wirkliche Weg zum Glück. Das Bemühen, das wahre Glück in diesem wie in künftigen Leben zu erlangen, wird durch Hängen allein an Belangen dieses Lebens vereitelt.

Hier ist Weisheit gefragt! Die Zusammenhänge müssen gewusst und erkannt werden. Nur dann gelingt es, dass man sich durchringt, sich von Anhaftung lösen zu wollen. Nicht alles Greifen nach etwas ist im Buddhismus schädlich bewertet, aber alles Greifen, das unter der Leidenschaft der Begierde steht, wird als destruktiv behauptet. Ohne eigenes Einsehen der Fehlerhaftigkeit von anhaftendem Begehren, wird man keine Motivation haben, etwas daran zu ändern. Durch tieferes Erkennen wird einem offenbar, wie Anhaftung einem selbst und anderen schadet. Sich von Anhaftung zu befreien, gelingt nicht von heute auf morgen, sondern ist ein langwieriger Prozess. Dahinter stecken tief verankerte Gewohnheitsmuster und die Schwierigkeit besteht darin, mit Verve diese vertrauten Tendenzen zu bekämpfen. Das erfordert viel Weisheit und Anstrengung.

Die Belange dieses Lebens, damit sind vielfältige Formen der Anhaftung gemeint, z.B. die „Anhaftung an den eigenen Namen“, also die Anhaftung daran, vor den anderen gut dazustehen, bewundert, respektiert und geehrt zu werden. Außerdem begehrt man Macht; man hat die Vorstellung, dass man Einfluss haben sollte, eine hohe Position und sieht darin etwas Wesentliches für dieses Leben. Weiterhin haftet man an materiellen Dingen an, Wohlstand, Luxus-Artikeln und Annehmlichkeiten und auch am eigenen Körper. All die genannten Objekte der Anhaftung bescheren allenfalls ein beflecktes Glück – befleckt dahingehend, dass ihre Natur es nicht hergibt, unser Verlangen zu erfüllen. Die übertriebene, verzerrte Wahrnehmung durch Anhaftung lässt uns das immer wieder übersehen. Sobald man unter den Einfluss von Anhaftung gerät, ist man nicht mehr frei, und damit außerstande, wirklich glücklich zu sein. Man hat Verlustängste oder erträgt den Zustand nicht, das Begehrte nicht zu besitzen. Beträfe dieses Unglück nur einen selbst, wäre es nicht so schlimm, aber es betrifft auch andere. Anhaftung bringt einen dazu, etwas zu unternehmen, um die eigene Sehnsucht zu erfüllen, und das wirkt sich auf andere aus. Wer Macht wünscht, arbeitet daran, sie zu erlangen, und durch Anhaftung oft mit allen Mitteln. Es ergeben sich Konkurrenzdenken und dergleichen, man überschreitet eventuell gefährliche Grenzen unter dem Zwang von Begierde und schädigt so andere und sich selbst. Aber davon abgesehen ist man auch sehr beschäftigt damit, seine weltlichen Ziele dieses Lebens zu verfolgen und verwendet dadurch wenige Gedanken auf das, was wirklich zählt. Wenn man Macht und Einfluss erlangt, geht das mit vielen Aufgaben und Verpflichtungen einher, die zu erfüllen sind. Und man muss viel Aufwand treiben, seine Macht zu erhalten. Das ist leicht erklärt, aber zu sehen, wie es tatsächlich anhaftende Neigung ist, die in dieser Welt für all das Üble sorgt, und dann auch noch bei sich im Geist etwas zu verändern, wenn sie aufkommt, und sie loszulassen, das fällt schwer. Dazu gehört die Bereitschaft, zu sehen, wie stark sich die Dinge permanent wandeln, durch und durch vergänglich sind. Dadurch gibt es immerhin die Möglichkeit, auch positiv etwas zu bewirken. Veränderungen lösen meistens eher Befürchtungen und Ängste aus: die Welt wird eine andere, man muss sich ständig neu darauf einstellen, und das verunsichert. Man selbst, der eigene Körper und Geist sind dem ständigen Wandel unterworfen, ob man nun will oder nicht. Wenn man sich die Verschlechterung der Weltsituation anschaut, der Raubbau an den Ressourcen, die Überfischung der Meere, das Vermüllen und Vergiften der Umwelt, all das hat hauptsächlich Begierde als Hintergrund. Schafft man es nun selbst, sich von der Begierde nach allem möglichen freizumachen, und steckt mit dem eigenen Beispiel auch andere an, wird das dann neben den positiven Effekten im Inneren auch eine große Wirkung im Äußeren herbeiführen.

Das innere und das Äußere sind miteinander verbunden. Über die Veränderung des Inneren, durch Abkehr von Begierde, gelingt im Nachgang der Wandel im Außen.

*Wer Anhaftung an die Freuden von Samsara nicht ablegt, entwickelt keine echte Abkehr.*

Echtes, beständiges Glück lässt sich in Samsara nicht finden. Ohne Samsara als leidvoll zu durchschauen und sich davon abzuwenden, auch von seinen vermeintlichen Schönheiten, verhindert somit das wahre Glück. Meister Je Tsongkhapa drückt es so aus:

*Im Umgang unbefriedigend, die Tür zu allen Leiden, für geistige Festigkeit ungeeignet;  
diese Mängel der Herrlichkeiten des Daseins begriffen habend,  
segne mich, dass ich große Sehnsucht nach dem Glück der Befreiung entwickle.*

Nicht einer der Glücksmomente, die wir erfahren durften, hat uns nachhaltig glücklich machen können. Glück in den samsarischen Herrlichkeiten zu suchen, beruht auf einer irrigen Annahme. Deshalb muss die Anhaftung an das Glück von Samsara aufgegeben werden; sie verhindert die wahre Erfüllung. Die Erfahrungen dieses Lebens sind exemplarisch für die Anhaftung an die Belange dieses Lebens, als die Sehnsucht nach den Freuden von Samsara: sie gehören zusammen. Anfängliche Praktizierende erhoffen eine gute Wiedergeburt, mit komfortabler samsarischer Ausstattung. Doch das Glück von Samsara bleibt ein beflecktes Glück mit Verfallsdatum. Gibt man Anhaftung daran auf, hat man den Kopf frei für besseres.

Es lohnt sich, die Worte Je Rinpoches zu beherzigen. Denn wenn sich durch die Vergeblichkeit unserer anhaftenden Bemühungen um samsarisches Glück Enttäuschung und Niedergeschlagenheit einstellen. „Im Gebrauch unbefriedigend“ schildert diese Erfahrung. Das Gefühl von schaler Unzufriedenheit geht durch dieses befleckte Glück nie weg. Manche befürchten, dass sie ohne Leidenschaft für etwas völlig passiv würden und dadurch alles Handeln sich erübrigt. Das Gegenteil ist der Fall: man kann in Ruhe arbeiten, sich bemühen, seinen Geist zu verändern, studieren und Ziele verfolgen. Man kann viel freier und unverkrampfter agieren, der Geist ist nicht so verengt, sondern weiter und offener. Als Menschen haben wir natürlich Wünsche, deren Erfüllung wir verfolgen. Selbst bei bester Herangehensweise kann es sein, dass der Erfolg ausbleibt. Ist Anhaftung sehr groß, werden auch die Enttäuschung und der Frust in diesem Ausmaß groß sein. Ist man Realist und weiß um diesen Umstand, kann man sich davor durch Nicht-Anhaftung schützen. Das, was wir als Glück betrachten, hat Buddha als das Leid des Wandels bezeichnet. Es ist tatsächlich kein Glück, weil es nur kurz andauert und letztlich Unzufriedenheit verstärkt. Glück ohne Anhaftung hat eine andere Qualität, und das wird von uns auch empfunden. Das Problem ist, dass wir trotz reichlicher Erfahrung mit Unzufriedenheit und Anhaftung ihr Auftreten im Geist nicht hinterfragen, sondern uns ihnen einfach hingeben. Erst wenn man sie überdenkt und umfassend betrachtet, durchschaut man ihre Wirkung und kann sich davon distanzieren. In einem Moment ist man unbeschwert und im Frieden. Im nächsten kommt Anhaftung auf, und man kann beobachten, wie der innere Frieden dadurch zerstört wird.

*Wer vornehmlich an den eigenen Interessen anhaftet, besitzt nicht die altruistische Einstellung des Mitgefühls*

Diese Anhaftung ist sehr tiefgründig und müsste ausführlicher besprochen werden, als uns das hier möglich ist. Gemeint ist u. a. die Tatsache, dass sich unser Denken immer um unser eigenes Befinden dreht, und uns das Wohl von Hunderten von Menschen um uns herum weit weniger interessiert. Diese Unverhältnismäßigkeit ist ein Makel. Wer Buddhaschaft anstrebt und den Weg dazu gehen will, wird dazu angehalten, Bodhi-

citta, die altruistische Geisteshaltung des Strebens nach Erleuchtung zu entwickeln. So ein Bodhisattva zu werden, gelingt nicht, wenn die Anhaftung ans ausschließlich eigene Wohl so stark ist. Aber auch im normalen einfachen Leben schaffen wir uns mit dieser Anhaftung ans eigene Wohl großes Leid. Der Buddhismus weist uns darauf hin, wie all unsere Annehmlichkeiten durch die anderen zustande kommen, ohne sie wären wir nichts. Alles, womit wir umgehen und was unser Leben leichter macht, kommt von den anderen. Man muss nur ein bisschen prüfen, dann tritt diese Tatsache deutlich zutage. Durch unsere Anhaftung ans eigene Wohlergehen, sehen wir die anderen oft aber bloß in einer Art Bringschuld, wollen sie für unser Glück benutzen, anstatt ihr Wohl im Blick zu behalten. Menschen, die so sind, empfindet man als schwierig und unangenehm im Umgang. Ein glückliches Leben setzt jedoch ein harmonisches Miteinander, freundliche und liebevolle Beziehungen zu anderen voraus. Ohne diese leben wir ein nervenaufreibendes, liebloses Leben. Achtet man dagegen mit Respekt und Wertschätzung auch auf die Anliegen anderer, empfinden die anderen das als etwas Positives, und das schafft eine gute Basis für freundschaftliche Beziehungen. Das tut einem selbst auch gut.

*Wer nicht jegliches Greifen aufgibt, besitzt nicht die richtige Sichtweise.*

In aller Subtilität können wir auch diese Aussage hier nicht behandeln. Aber für ein grundsätzliches Verständnis reicht es zu sehen, dass jedes anhaftende Greifen ein Zeichen dafür ist, dass

man noch nicht die direkte Einsicht in die Realität verwirklicht hat. Anhaftung erlischt, wenn Einsicht in die Leerheit gegeben ist. Solange Greifen aufkommt, ist Befreiung nicht verwirklicht. Wann immer also Greifen im Geist vorhanden ist, sollte einem bewusst sein, dass sie sich nicht mit der richtigen Sichtweise verträgt. Das falsche Auffassen der Phänomene führt zu Greifen. Greifen als Hinweis darauf sollte das Signal geben, alles Greifen loszulassen. Hinter den falschen Auffassungen steckt das Greifen nach dem eigenen Selbst und dem der Phänomene.

*Meister Candrakirti drückt es etwa so aus: Am Anfang steht das Greifen nach dem Ich, dies führt zur Trennung zwischen dem eigenen Ich und dem Ich der anderen. Und daraus entstehen die Handlungen, die zu den vielfältigen Leiden führen.*

In unserem Geist erscheinen die Phänomene entsprechend unserer Auffassungen, und deshalb halten wir ihre Erscheinung für wahr. Unsere Auffassung lässt uns die Erscheinung des Ich als wahr und eigenständig existierend wahrnehmen. Und auch alle Dinge erscheinen uns so, als hätten sie ein wahrhaftes Wesen. Die Lehren des Buddha weisen nun darauf hin, dass es eine große Diskrepanz gibt zwischen der Art, wie uns die Dinge erscheinen und wie es sich tatsächlich mit ihnen verhält. Diese Hinweise ernst nehmend und ihnen nachgehend, kann der Fehler der Auffassung im eigenen Geist gefunden werden. Das verändert den Geist und seine Wahrnehmung fundamental. Die Welt wird anders gesehen. Und aus dieser Weisheit heraus, kann jemand mit so einem Geist in der Welt verändernd wirken.



memento mori  
Bestatterinnen

mit Abschiedsräumen  
am Osterbekkanal

Ausklang –  
Begegnung am Fleet

Mozartstraße 19 | 22083 Hamburg

Tel. 040/419 29 804

info@bestatterinnen.de

www.bestatterinnen.de

Seit 2003 bieten **memento mori Bestatterinnen** Ihnen Raum und Zeit für einen bewussten Abschied von Ihren Angehörigen, Freundinnen und Freunden und begleiten dabei, eine für Sie und die Verstorbenen angemessene Form zu finden. Auf Ihre Fragen und Wünsche gehen wir ein und führen alle Formen der Bestattung durch.

Einfühlsamer und respektvoller Umgang mit den Lebenden und Achtung vor den Toten kennzeichnen unsere Arbeit als Bestatterinnen.

Seit 2013 wird unser Angebot ergänzt durch weitere, lichte Räume am Osterbekkanal mit Blick auf das Wasser.

Wir haben sie **Ausklang-Begegnung am Fleet** genannt, hier kann in Würde und mit Zeit Abschied genommen werden.

**Wir stehen Ihnen zur Seite und bieten:**

- Umfassende Beratung
- Überführungen, Totenfürsorge
- Aufbahrungen, zuhause oder in unseren Räumen
- Regelung der notwendigen Formalitäten
- Planung, Gestaltung und Durchführung des Abschiede und aller Arten von Bestattung
- Im Trauerfall Erreichbarkeit zu jeder Zeit
- Vorsorgevereinbarungen, um vieles vorab zu regeln
- Vorträge und Seminare

Für ein Gespräch zur Vorsorge, eine Beratung im Todesfall, oder für weitere Informationen nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.

040/41929804 · info@bestatterinnen.de