



VON GESHE SONAM RINCHEN

# Unser Leben bedeutsam machen. Zu jeder Zeit

Es ist von höchster Wichtigkeit, sich um eine gütige, mitfühlende Geisteshaltung zu bemühen, so wird es in Shantidevas großem Werk „Anleitung auf dem Weg zum Erwachen“ bereits zu Anfang des ersten Kapitels beschrieben. Mit einer Motivation, die von dem Wunsch zu Erwachen zum Wohl aller Lebewesen getragen ist, wird alles, was wir tun, zu einer kraftvollen Handlung. Auch wenn wir im Moment vielleicht noch künstlich an dieser Haltung arbeiten müssen, nichtsdestotrotz haben bereits die Bemühungen, in diese Richtung zu denken, die Kraft, negatives Karma zu bereinigen. Wir sollten keine Mühen scheuen, Bodhicitta, das große Mitgefühl, uns zu einer Gewohnheit werden zu lassen.

Bodhicitta hat die Kraft, negatives Karma unserer Vergangenheit zu bereinigen, selbst solch schwerwiegende Taten wie z.B. das Töten eines Elternteils. Wenn unser schlechtes Karma beseitigt ist, dann gibt es auch keine schlechte Wiedergeburt. Somit bietet Bodhicitta uns den Schutz, die Türen zu niederen Daseinsbereichen zu verschließen. Frei werden von den Leiden von Geburt, Alter, Krankheit und Tod, hängt grundlegend von Bodhicitta ab. Denn erst wird man zum Bodhisattva und dann zum Buddha. Es ist zudem die Bodhicitta-Haltung, die ein erwachtes Wesen motiviert zu lehren, so dass wir Buddhas Worte hören, lernen was heilsam und unheilsam ist und seine Methoden in die Praxis umsetzen können, was uns eine gute Wiedergeburt garantiert.

Die höchste Form des Mitgefühls ist der Wunsch zu Erwachen zum Wohle aller Lebewesen, und mit dessen Entwicklung gehen ganz fantastische Vorteile einher!

Wir können das nicht oft genug hören, denn der Punkt ist, es nicht lediglich intellektuell zu verstehen – das ist keine große Kunst. Ziel ist es vielmehr, diesen Wunsch nach Bodhicitta stets gegenwärtig im Herzen zu tragen. Immer und immer wieder sollten wir uns daran erinnern.

Wenn wir uns nun mit solch einem großartigen Text wie dem von Shantideva beschäftigen – welcher übrigens von allen buddhistischen Traditionen in ganz Tibet als ein Klassiker geschätzt wird –, ist es von großem Nutzen, dass wir untersuchen, warum er die Dinge in dieser Reihenfolge und auf diese oder jene Weise dargestellt hat, und zu schauen, wie wir den Inhalt für unser gegenwärtiges Leben konkret anwendbar machen. Shantideva spricht zuallererst über die benötigten Grundlagen von Körper und Geist, um Bodhicitta zu entwickeln. Die Kontemplation über das kostbare Menschenleben kann uns helfen, auch in schwierigen Lebenslagen motiviert und tatkräftig zu bleiben, und zu verstehen, wie privilegiert wir sind! Tatsächlich haben wir auf so viele Arten Qualitäten erlangt; betrachten wir dazu das Thema der Freiheiten und Ausstattungen eines Menschenlebens:

Die ersten vier sind, frei davon zu sein in einen Zustand wie dem Höllenbereich, als Hungergeist, als Tier oder im Götterbereich mit einem sehr langen Leben Wiedergeburt zu nehmen.

Wenn wir darüber nachdenken, scheint es schnell klar, dass wir uns nicht in einem dieser Bereiche aufhalten. Doch was wir bei dieser Kontemplation tun sollten, ist, sich vorzustellen wie es wäre, dort zu sein. Im Höllenbereich würden wir extreme Hitze und Kälte erleiden, Körperteile uns abgeschlagen werden. In solch einer Erlebenswelt wäre es äußerst schwer, über Dharma nachzudenken, geschweige denn Dharma zu praktizieren, da wir so überwältigt wären von Leid.

Dann denkt darüber nach, als Hungergeist geboren zu sein. Selbst wenn ihr Gelegenheit hättet in einer Belehrung über Buddhas Worte zu sitzen, würdet ihr euch so verzweifelt hungrig und durstig fühlen – für nichts anderes hättet ihr Sinn und Muße.

Und nun als Tier, wir hätten eine sehr eingeschränkte Intelligenz, denn ein Tier kann nicht wie der Mensch über seine Sterblichkeit reflektieren. Wenn man einem Tier versucht, die Bedeutung von Om Mani Peme Hung zu erklären, würde es nicht fähig sein, sie zu verstehen.

Wir sollten über diese Formen von Wiedergeburten nicht so nachdenken, als würden wir uns eine „Show“ ansehen, als wären wir bloß Beobachter, die Mitleid für diese Wesen empfinden. Nein, wir sollten vielmehr uns vorstellen, wie es wäre, wenn wir hier und jetzt uns in diesem Zustand befänden. Wie würde sich das für mich anfühlen?

Selbst wenn wir im Götterbereich Äonen von Jahren in glücklichen Zuständen schwelgen, würden wir in diesem Bereich nicht die Notwendigkeit begreifen, den Dharma zu prak-

tizieren, und am Ende das gute Karma aufgebraucht haben und leidvoll in schlechtere Wiedergeburten herabfallen.

Unsere Geburt als Mensch ist nicht selbstverständlich. Macht euch klar wie es gewesen wäre, in einer dieser bereits genannten Zustände gefangen zu sein.

Eine andere Freiheit innerhalb dieses Menschenlebens ist, frei davon zu sein, an einem barbarischen Ort geboren zu sein, an dem der Buddha-Dharma nicht existiert oder abgelehnt wird. Dies ist gar nicht weit hergeholt, selbst heutzutage gibt es diese Orte auf der Welt. Oder wir könnten gar in einem dieser dunklen Zeitalter geboren werden, in denen kein Buddha erscheint, und es auch keine Lehren gibt.

Dann schauen wir uns z.B. noch das Glück an, alle Sinne des Körpers intakt und keine schwerwiegenden psychischen Defekte zu haben. Bereits nicht hören oder sehen zu können, würde uns den Zugang zu Buddhas Lehren erschweren und ein gewisses Hindernis darstellen.

Wir erleben gerade außerordentliche Vorzüge und Freiheiten! Lasst uns diese intelligent nutzen, denn wir alle wollen glücklich sein und Leiden nicht erfahren. Wir müssen verstehen, dass das Leiden eine Folge der unheilsamen Handlungen ist, die wir körperlich, verbal und mental ausüben, während Glück aus den positiven Dingen entsteht, die wir denken und tun. Wenn wir dies wahrhaft verstehen und uns dementsprechend verhalten, werden daraus sehr kraftvolle Resultate entstehen. Als Menschen haben wir die besten Bedingungen, um uns dem Dharma zu widmen und all diese Ausstattungen und Freiheiten sind eine enorme Unterstützung für unsere Praxis.

*Wir haben großes Glück hier auf Erden in diesem Leben Zugang zu Buddhas Lehren zu haben, unser Körper und Geist funktionieren, und wir haben sicher keine besonders schwerwiegenden Missetaten begangen, wie eine der fünf unmittelbar ins Elend führenden Handlungen – das sind wirklich beste Voraussetzungen!*

In Tibet z.B. wurden während der Kulturrevolution schreckliche Dinge getan. Z.B. warfen sie eine große Buddhafigur vor Gläubigen um und sagten höhnisch: „Wenn euer Buddha so mächtig ist, dann soll er sich doch selbst wieder aufrecht hinstellen“. Dies zählt zwar nicht zu einer der fünf negativen schwerwiegenden Handlungen, vor denen der Buddha warnte, dennoch ist es eine schreckliche Tat. Oder es wurden heilige Texte auf den Straßen ausgelegt und man zwang die Leute, darauf herum zu laufen, was ein Tibeter aus Respekt vor den Schriften nie tun würde. Das sind sehr negative Handlungen. Doch in seinem Kapitel über das Thema Geduld, beschreibt Shantideva, dass selbst wenn furchtbare Dinge passieren in

Bezug auf Dharma-Statuen – und Objekte, ein Praktizierender nicht wütend werden sollte.

Auch wenn Statuen geschädigt, Stupas zerstört oder Bücher mit Buddhas Lehren verbrannt werden, dies vernichtet nicht den eigentlichen Dharma. Die Buddhas leiden nicht. Sicherlich verletzt es die Menschen, die Vertrauen in Buddhas Lehren haben, doch am Ende vermag es dem Buddha-Dharma selbst nichts anzuhaben. Eine weitere glückliche Ausstattung ist, Vertrauen in die Lehren Buddhas zu haben, und das Ursache-Wirkungs-Prinzip zu akzeptieren. Wir haben ein gewisses Verständnis, verstehen wie heilsame Aktivitäten zu Glück und unheilsame zu Leid führen.

Wie ihr seht, haben wir die besonderen Voraussetzungen, uns zu entwickeln, und unser Potenzial zu nutzen. Wir müssen uns dies immer und immer wieder bewusst machen, bis wir an den Punkt kommen, an dem wir wie wachgerüttelt feststellen: Mein Leben ist so kostbar! Wie kann ich dieses Leben am besten nutzen? Was kann ich Bedeutungsvolles tun?

Wenn wir nicht nur an dieses, sondern auch an zukünftige Leben denken, steht uns im Moment alles zur Verfügung, um eine günstige nächste Wiedergeburt sicherzustellen. Was braucht es dazu vor allem? Ethische Disziplin! Und das ist etwas, was jeder umzusetzen vermag. Wir können versuchen, die zehn unheilsamen Handlungen zu unterlassen, wie z.B. nicht zu töten, stehlen oder sexuelles Fehlverhalten zu begehen, nicht zu lügen, Zwietracht zu säen, sinnlos oder grob zu reden oder gierige und verletzende Gedanken zu haben und falsche Ansichten zu pflegen. Dies wird als Ursache dienen, in einer nächsten Wiedergeburt einen guten Körper und Geist zu erlangen.

Ebenso braucht es gewisse Ressourcen, um den Dharma gut zu praktizieren. Wenn wir z.B. unentwegt damit beschäftigt sein müssen, genug Geld anzuschaffen, um zu überleben oder unsere Familie ernähren zu können, werden wir den Kopf für Dharma nicht frei haben. Darum ist es wichtig, Großzügigkeit zu praktizieren, denn Geben verhilft uns selbst zu dem nötigen Wohlstand, den wir brauchen. Auch wenn man nicht viel Geld hat, kann man Großzügigkeit üben, indem man eben nur im Rahmen seiner Möglichkeiten Mitfreude und Materielles gibt. Aber auch Schutz zu geben oder jemandem etwas beizubringen, sind Formen von Großzügigkeit. Sind die materiellen Grundbedürfnisse gedeckt, braucht es noch Unterstützung in Form von guten Beziehungen, deren karmische Ursache vor allem das Üben von Geduld ist.

So ausgestattet, haben wir alles was es braucht, um Befreiung und völliges Erwachen zu erreichen.

Doch wenn wir uns aus dem Daseinskreislauf befreien wollen, muss als erstes der starke Wunsch nach dieser Befreiung da sein. Ansonsten werden wir nie fähig sein, Freiheit zu erreichen. Also müssen wir uns WIRKLICH befreien wollen ...das ist nicht einfach. Aber dieses Anstreben nach Freiheit brauchen wir – manche nennen es Entsagung – um aus diesem Hamster-Rad auszubrechen.

Dann wollen wir ethische Disziplin, Konzentration und Weisheit kultivieren. Z.B. können wir in Bezug auf Ethik die Laiengelübde oder die Gelübde von Ordinierten nehmen. Aber auch diese Form von ethischer Disziplin sollte getragen sein von dem Wunsch, sich aus dem Daseinskreislauf zu befreien und dann später über diese Gedanken hinaus zu gehen.

Es gibt einfach keine bessere Ausgangssituation als dieses menschliche Leben, um Bodhicitta zu entwickeln und Erwachen zu erlangen. Selbst große Wesen im Reinen Land beten darum, als Mensch wiedergeboren zu werden, um letztendlich Verwirklichung zu erreichen.

Wir können großartiges vollbringen mit dieser Existenz im Großen wie im Kleinen. Wir können diesem Menschenleben in jedem einzelnen Moment Bedeutung verleihen. An jedem Tag und in jedem Moment ist es möglich, unser Dasein nützlich für uns und alle Lebewesen zu gestalten, wir müssen uns nur dafür entscheiden! An jedem Tag, an dem wir eine gute Motivation hervorbringen, kreieren wir so viele verschiedene gute Anlagen für eine gute Wiedergeburt, um uns aus dem Daseinskreislauf zu befreien, und letztendlich zu erwachen – das alles können wir erreichen. Jede Minute ist von größter Kostbarkeit, um dieses Ziel zu erreichen. Dies sollten wir wertschätzen und dementsprechend handeln.

Auf keinen Fall sollten wir denken, wir können dies auf ein nächstes Leben aufschieben, denn es ist nicht einfach, all diese Ursachen zusammen zu tragen, um ein Menschenleben mit dieser Freiheit und glücklichen Umständen zu erlangen.

Wir sollten diese Gelegenheit nicht nur nicht auf ein zukünftiges Leben hinausschieben, wir sollten sie generell in keinem Moment ungenutzt lassen! Denn wir wissen nicht, wann Dinge sich wieder grundlegend für uns ändern werden. Während alles gut läuft, sollten wir diese Möglichkeit nutzen, um genau jetzt den Dharma zu üben.

Was auch immer wir an weltlichem Erfolg in diesem Leben erreicht haben, wie groß auch unser Wohlstand sein mag, wie viele schöne Dinge wir in unserem Haus auch haben, wir werden alles hinter uns lassen müssen. Alle unsere Freunde und Familie werden wir hinter uns lassen und auch unseren Körper, der uns seit unserer Geburt begleitet. Das einzige, was mit uns gehen wird, sind unsere karmischen Anlagen. Wir wollen als Dharmapraktizierende so viele verdienstvolle und heilsame karmische Eindrücke mitnehmen wie möglich. So sollten wir versuchen unseren Geist so rein wie möglich zu machen.

Dies gilt es jeden Tag zu bedenken, an jedem einzelnen Tag, und das ist was der große Meister Shantideva uns in der Anleitung zum Erwachen sagen möchte.

Übersetzt aus dem Tibetisch-Englischen Audio-Mitschnitt von Annette Faisst.

Die Übersetzung aus dem Tibetischen von Geshe Sonam Rinchen, „Gen Rinpoche“, stammt von Ruth Sonam