

Mehr an zukünftige Leben denken als an dieses eine



von Geshe Thubten Ngawang

Von acht weltlichen Einstellungen sollten wir uns frei machen: Gewinn und Verlust, Glück und Leiden, Ruhm und Schande, Lob und Kritik. Die ersten beiden beziehen sich auf das Streben nach Gewinn und die Angst vor Verlust. Wir freuen uns über materiellen Gewinn und sind über materiellen Verlust verzweifelt. Die Motivation dabei ist, dass wir den Vorteil für uns selbst erhoffen und nur unsere persönlichen Interessen verfolgen. Dies ist eine weltliche Einstellung, die nur auf dieses Leben gerichtet ist. Sich davon zu lösen bedeutet nicht, dass wir alles Materielle zurückweisen; wir brauchen als Menschen unser Auskommen, sonst könnten wir gar nicht existieren. Es geht darum, genügsam zu sein und nicht immer neue Wünsche zu hegen.

Die nächsten beiden Einstellungen sind davon geprägt, dass wir für uns selbst in diesem Leben Glück möchten und hoch erfreut sind, wenn es uns gut geht. Erfahren wir hingegen Unannehmlichkeiten wie körperliche Leiden, hadern wir mit unserem Schicksal und sind nahe der Verzweiflung. Das Hängen an Glück und Leid-

freiheit in diesem Leben ist eine weltliche Haltung. Das Streben nach angenehmen Empfindungen und nach Vermeidung unangenehmer Empfindungen hat nichts mit Dharma zu tun und bindet uns an den Kreislauf des Leidens.

Weiter streben wir nach Ruhm und Bekanntheit in der Welt und sind unglücklich, wenn wir unbedeutend sind und nicht wahrgenommen werden. Wir begehen viele Handlungen, die nicht mit dem Dharma im Einklang stehen, um in der Welt gut angesehen zu sein. Langfristig und vom Dharma her haben wir von diesen flüchtigen Empfindungen jedoch nichts; im Gegenteil Ruhm und Ansehen können unsere Dharma-Praxis behindern.

Ebenso hängen wir an Lob und weisen Tadel oder Kritik zurück. Wir sind hoch zufrieden, wenn andere unsere Intelligenz und Fähigkeiten herausstellen. Kritik hingegen ertragen wir nicht, und wir sind geknickt, wenn uns jemand etwas Schlechtes nachsagt. Nicht selten haben wir die Tendenz, andere zu kritisieren oder zu verletzen, wenn sie uns unsere Fehler vor Augen führen.

Von diesen acht Dingen sollten wir unser Denken freimachen und ihnen nicht allzu große Beachtung schenken. Falls wir dennoch bemerken, dass wir unfreiwillig in eine der acht weltlichen Einstellungen verwickelt sind, sollten wir unverzüglich etwas dagegen unternehmen und sie nieder ringen, zumindest jedoch sie ihrer Kraft berauben.

Dadurch, dass wir so um die Acht Weltlichen Dinge bemüht sind und ihnen im Leben eine so hohe Priorität einräumen, begehen wir viele unheilsame Handlungen. Sie verleiten uns auch dazu, unheilsame Taten zu Gunsten anderer Menschen zu begehen. Um Freunden und Eltern willen werfen wir unsere Ethik über Bord. Vielleicht möchten wir sie beschenken und verschaffen uns entsprechende Gaben auf unheilsame Weise. Es lohnt sich jedoch nicht, sich zu Gunsten anderer Menschen schlecht zu verhalten, denn die daraus resultierenden

Manchmal sind sie gequält von Angst und Reue, aber dann ist es zu spät; die Zeit reicht nicht mehr aus, um tiefgreifende Veränderungen einzuleiten.

Die Handlungen dieses Lebens können auch erst nach vielen Existenzen wirksam werden. Man unterscheidet drei Arten von Karma: solches, das noch in diesem Leben Wirkung zeigt; solches, dessen Resultate erst im nächsten Leben erfahren werden; und Karma, das erst in darauf folgenden Leben wirksam wird. Das ist abhängig von der Schwere der Handlung beziehungsweise von der Wirkungskraft, die sie im Geist hinterlassen hat. Bei einer schwerwiegenden Tat ist die Wirkungskraft sehr groß, und deshalb wirken sich solche Taten als erstes aus. Im Tod wird ein Karma aktiviert, das heißt das Potenzial einer Tat reift heran und gestaltet die nächste Existenz. Dabei wird zuerst jenes Potenzial wirksam, das am stärksten ist.

Die echten Reichtümer sind nicht die weltlichen Güter, sondern es sind Tugenden wie Vertrauen, Ethik, Freigebigkeit, Gelehrsamkeit, Selbstachtung, Rücksichtnahme und Weisheit. Wer ein religiöses Leben führen möchte, sollte sich mit diesen Qualitäten vertraut machen und sie entwickeln. Alle anderen Reichtümer sind nur ganz gewöhnliche Dinge, die für unser langfristiges Wohlergehen keinerlei Bedeutung haben.

Aus religiöser Sicht haben auch andere Dinge keine Relevanz: Spielen und sich Menschenmengen anschließen wie auf dem Rummel oder bei anderen Massenveranstaltungen. Zwar ist es für einen religiösen Menschen nicht ausgeschlossen, an solchen Ereignissen teilzunehmen, aber er sollte sich etwas zurückhalten und nicht zu viel Zeit damit verbringen. Nachteilig sind auch die Faulheit, also das Hängen am Nichtstun, sowie schlechte Freunde, die nur das Unheilsame in uns ans Tageslicht fördern.

Wir sollten sorgfältig entscheiden, mit wem wir uns im Leben verbinden. Gerade als Dharma-Praktizierende sind wir auf Menschen angewiesen, die ebenfalls ein Interesse an der Lehre des Buddha hegen. Bestärken sie uns auf unserem Weg, sind es heilsame Freunde. Suchen wir dagegen den Kontakt zu Menschen, die die Religion ablehnen und die uns immer wieder von der Praxis abhalten, so sind es unheilsame Freunde, und wir sollten uns von ihnen lösen. Auch das Trinken von Alkohol hat keinerlei Vorteile. Ich denke, wenn jemand, der nicht das fünfteilige Laiengelübde abgelegt hat, den Alkoholkonsum so dosieren kann, dass es seiner Gesundheit nutzt, mag es in Ordnung sein. Aber wer über die Maßen trinkt, so dass es ihm schadet und er dazu verleitet wird, andere zu schädigen, sollte den Alkohol aufgeben; das wird selbst im Weltlichen so beurteilt. Wer Dharma praktiziert, sollte mehr an zukünftige Leben denken als an dieses eine, das so schnell verfliegt.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz



Ursula Friese

Religiöse Menschen sollten nicht zu viel Zeit auf Dinge verwenden, die keine Bedeutung haben.

negativen Potenziale werden in unserem eigenen Geist hinterlassen. Und wenn sie uns dann nach dem Tod in elendes Dasein stürzen, werden wir allein die Qualen zu erdulden haben; die anderen, für die wir diese Taten begangen haben, werden nicht zugegen sein, um unser Leiden zu lindern.

Der Buddha lehrte immer wieder, dass jedes Wesen die Resultate seiner Handlungen selbst erleben muss. Wenn wir sterben, verlieren wir nur diesen Körper. Doch das Kontinuum unseres Geistes, beladen mit all den Anlagen aus vergangenen Taten, geht weiter. Heilsame Taten führen definitiv zu Glück und unheilsame Taten zu Leiden. Die Wirkungen unserer Handlungen müssen wir selbst erleben. Allerdings wirken sich die Taten nicht immer sofort aus. Das schwarze Karma offenbart sich nicht im gleichen Augenblick, in dem eine negative Handlung begangen wird. Erst auf dem Sterbebett wird ein Karma aktiviert, und dann werden die Folgen unseres Tuns geradewegs auf uns zukommen. Viele Menschen, die im Leben kein Interesse an der Religion hatten, fragen sich angesichts ihres nahenden Todes, was sie tun können, um drohendes Unheil abzuwenden.