



# Fragen zu Existenz

KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN

*Solange es einem ganz gut geht, man jung und gesund ist, und die Existenz einigermaßen gut ausgestattet ist, fällt es vielen Nicht-Buddhisten schwer, den in der ersten edlen Wahrheit ausgesagten Zustand des Leidens zu akzeptieren. Es gibt wohl auch eine Tendenz, das Leiden, das man sieht, zu verdrängen, solange es einen nicht betrifft, bis es unvermeidlich ist. Manche bevorzugen es, das Angenehme auszuleben, bis es eben nicht mehr geht, mit dem Argument: „wenn ich mir schon vorher das unvermeidliche Leid zu sehr bewusst mache, beeinträchtigt das das bisschen Glück, was ich haben kann.“ Die sind eher abgenervt, wenn man auf das Leid von Existenz in Samsara hinweist. Andere, z.B. viele Künstler, haben ein deutliches Gespür für den leidhaften Grundton der Existenz und empfinden „Weltschmerz“, Schwermut und Düsternis, die tatsächlich ihr Leben überschatten können. Wie kann man sich des Leidens der Existenz bewusst machen, ohne in Depression verfallen zu müssen? Kann Entsagung durch das Bewusstsein der Realität von Samsara, auch vorhanden sein, obwohl man einige sinnliche Annehmlichkeiten von Existenz, gutes Essen, Schönheit der Phänomene etc. weiterhin genießt?*

KHEN RINPOCHE: Es macht einen Unterschied, ob man ein Dharma-Praktizierender ist oder nicht. Dharma-Praktizierende haben es in jungen Jahren schwer. Sie müssen die Mühen auf sich nehmen, sich mit den ernstesten Inhalten auseinanderzusetzen, sie zu lernen und zu verinnerlichen, sich auf die Erfahrungen damit einzulassen. Als junger Nicht-Dharma-Praktizierender hat man noch Saft und Kraft der Jugend und tobt sich eventuell unbeschwert aus in den sinnlichen Vergnügungen. Man genießt

das schöne Leben so gut man eben kann. Insofern haben es die Dharma-Praktizierenden schwerer. Je älter man jedoch wird, desto mehr wird man jedoch durch den Umgang mit den Inhalten die Vorteile erleben. Der Geist wird glücklicher, entspannter und ausgeglichener. Gegen Ende des Lebens verkehrt sich das zum Gegenteil. Die Tiefgründigkeit des Dharma ist nicht leicht zu erfassen, deshalb ist am Anfang Anstrengung erforderlich. Und es werden unbequeme Wahrheiten gesagt, wie dass das eigene unangenehme Erleben den Folgen eigenen unangemessenen Handelns entspricht. Dadurch ist man angehalten, achtsamer im Umgang zu werden, sich zu kontrollieren, was man denkt, spricht oder tut. Man muss eventuell sein Verhalten und Denken ändern. Das kostet Mühe. Man muss ein Verständnis des grundsätzlichen Leidens in Samsara gewinnen, sich die Zusammenhänge verdeutlichen, sich klar über die Ursachen werden, und das erfreut zunächst nicht. Aber mit diesem Wissen hat man dann später das Rüstzeug, wenn Schwierigkeiten auftreten, besser mit diesen umgehen zu können und sie anzunehmen. Man erfährt das als bestätigte Realität, womit man sich schon vertraut gemacht hat, und so geschieht es, dass man nicht überrascht ist, und tatsächlich das Glück dadurch nicht beeinträchtigt ist, sondern im Gegenteil der Geist kraftvoller wird, immer mehr loslassen kann und dadurch gelassener und fröhlicher ist. Jemand der die Freuden der Jugend genossen und sich an sie gewöhnt, und sich nicht um ein Verständnis bemüht hat, den treffen die Leiden dann eher unvorbereitet und so jemand hat wenig oder gar keine Mittel, diesen zu begegnen. Man wundert sich, dass das Leid so plötzlich über einem hereinbricht.

Man fühlt sich einfach vom Schicksal geschlagen und ist ratlos, kann es nicht ertragen und versteht die Welt nicht mehr. Dieses Gefühl des Ausgeliefert-seins ist sehr leidvoll.

Sich die Wahrheit der Leiden vor Augen zu führen kann natürlich am Anfang frustrieren, weil wir den Dingen gegenüber eine Erwartungshaltung haben, und diese aufzugeben, fällt schwer und ist mit Verlustängsten verbunden. Aber je mehr man die leidhafte Natur der Dinge sieht, desto weniger tritt das auf. Im Gegenteil, man schöpft die Hoffnung, dass man Dinge ändern kann, und sorgt sich nicht mehr um Dinge, die sich nun einmal nicht ändern lassen. Man erkennt die Sinnlosigkeit der früheren anhaftenden Reaktionsweisen.

Ein Mensch, der Entsagung entwickelt hat, kann die Dinge genießen, und ist nicht bloß desillusioniert von Samsaras Annehmlichkeiten. Weil keine große Anhaftung mehr besteht, kann man sie sogar unbeschwerter genießen. Auch wenn man Entsagung hat, empfindet man doch manches als angenehm, anderes als unangenehm. Schöne Kleidung, leckeres Essen, angenehme Gefühle kann man genießen, aber man misst ihnen keine größere Bedeutung mehr zu. Man weiß, sie sind instabil, man kann sie nicht behalten. Ob man nun Entsagung besitzt oder nicht, die Dinge werden in gleicher Weise als angenehm oder unangenehm erfahren, aber der Umgang damit ist ein ganz anderer. Wenn das Glück verloren geht, zeigt sich der Unterschied. Es hinterlässt keinen Eindruck. Ein weltlich Gesinnter erlebt dagegen großen Schmerz, wenn das Glück verloren geht.

*Hilft es umgekehrt meiner Entsagung, wenn ich auf sinnliche Freuden verzichte?*

KHEN RINPOCHE: Man muss sinnliche Freuden sicherlich nicht völlig aufgeben, sondern die Anhaftung an sie muss aufgegeben werden. Aber um Entsagung von Anhaftung zu entwickeln, ist es für Anfänger sicherlich hilfreich, die Sinnesobjekte zu meiden. Das wird im Lam Rim deutlich gemacht, dass solange Anhaftung nicht beseitigt ist, man die Sinnesobjekte meiden sollte. Aber sowie das Objekt wieder da ist, kommt leider auch schnell die Anhaftung wieder, so ist diese Vorgehensweise nur begrenzt geeignet, das Problem mit der Anhaftung zu lösen.

*Wenn der Dharma-Praktizierende am Anfang des Lebens mehr Leid hat und dafür am Ende mehr Glück, dagegen der Nicht-Praktizierende am Anfang mehr Glück und dann später Leid, könnte man doch sagen, ach, da nehme ich doch das Glück am Anfang mit, unter dem Motto: Was ich habe, hab` ich?*

KHEN RINPOCHE: Es ist ja nicht so, dass man in der Jugend die ganze Zeit glücklich wäre. Die Menschen, die die ganze Zeit dem Glück sinnlicher Vergnügen hinterher rennen, erleben ja nicht die ganze Zeit Glück. Als Dharma-Praktizierender erscheint einem am Anfang der Weg manchmal schwer, aber da man die ganze Zeit die Hindernisse reduziert, wird er leichter und freudvoller. Und so wird man glücklicher, je länger man lebt.

*Viele Nicht-Buddhisten missverstehen die Lehre des Buddha als ein Streben nach Auflösung der Person in eine Art Nichts, eine*

*Nicht-Existenz – und das finden viele eher eine beängstigende Vorstellung. Verbreitet ist heute jedoch obnebin die Vorstellung, dass mit dem individuellen Tod einer Person, diese nicht mehr existiert, und so könnte man mit Selbstmord seinem Elend definitiv ein Ende bereiten, wenn man seine Existenz nicht mehr aushält. Was hat Buddhismus dazu zu sagen? Ist für ein vorbandenes Geisteskontinuum Nicht-Existenz überhaupt möglich?*

KHEN RINPOCHE: Die Vorstellung, dass das Leben mit dem Tod zu Ende ist, ist ja eine Beobachtung und eine angeborene Auffassung und auch völlig verständlich. Jemand stirbt und vergeht, und kommt auch nicht wieder. Das ist die völlig korrekte Wahrnehmung. Und so hat man das Gefühl, wenn man selbst stirbt, ist man dann einfach weg. Es gibt einen dann nicht mehr. Diese Sichtweise wohnt uns inne, auch wenn wir als Buddhisten eine andere Auffassung erlernen. Das Wort „erlöschen, verwehen“ trägt diesen Gedanken auch tatsächlich in sich – „Nirvana“. Aber was erlischt, verweht, das sind die Leidenschaften und das Leid. Die Vaibhashikas sind zwar der Auffassung, dass beim Erlangen von Nirvana ein Ende des Kontinuums erreicht würde, aber alle höheren Schulen akzeptieren das nicht. Sehen können wir das nicht, aber den Geist als solchen können wir auch nicht sehen, es ist eine subjektive Perspektive, aus der heraus wir dies alles beurteilen. Wir erfahren den Geist, aber direkt wahrnehmen können wir ihn nicht. Bestimmte Aspekte einer Person, die auch im Leben nicht sichtbar für uns sind, werden auch nach dem Tod nicht für uns sichtbar sein. Wenn man davon ausgeht, dass das Geisteskontinuum einer Person weitergeht, ist die Beendigung der eigenen Leiden durch Selbstmord ein Trugschluss, denn das Leiden würde weitergehen. Diese Existenz als Mensch wäre dann vorbei, aber die Leiden durch Ursachen im Geisteskontinuum setzten sich fort. Nur indem ich den Geist selbst verändere, kann ich die Ursachen des Leidens abstellen. Anders lässt sich Leid nicht beenden.

*Es heißt, ein zur Reife gebrachter Geist habe die wahre Beendigung der Ursachen von Leiden erreicht, da diese nicht Bestandteil der Natur des Geistes seien. Wie genau existieren die Ursachen von Leiden, und wieso lässt sich deren Kontinuum abschneiden, die Buddha-Natur aber lässt sich nicht abschneiden?*

KHEN RINPOCHE: Ich kann mir vorstellen, dass man alles abschneiden kann. Aber es ist nicht sinnvoll, manche Dinge abzuschneiden. Wenn von Abschneiden der Kontinua der Leiden die Rede ist, geschieht das nicht aus sich selbst heraus, sondern es sind dazu die entsprechenden Gegenkräfte erforderlich. Freude, Positives zu beschneiden, dazu hat man keine Motivation. Nach dem Sutra-System wird der grobe Geist sich irgendwann zu Buddha-Geist wandeln. Nach dem Tantra-System ist es möglich, die groben Bewusstseinszustände abzuschneiden, der grobe Geist wird beendet. Dadurch dass der subtilste Geist manifest wird, sind die groben Ebenen des Geistes zu Ende, es gibt sie nicht mehr. Es gibt die sogenannte „Versenkung der Unterscheidungslosigkeit“, „Versenkung der Beendigung“ – ob man es kann ist hier nicht die Frage, sondern ob es sinnvoll ist. Was die Leidenschaften anbelangt: Kontinuen gehen nie von selbst zu Ende,

sondern nur durch Gegenwirkung: Eine intensive Schulung des Geistes, die dazu befähigt, so kraftvolle Gegenmittel zu entwickeln, dass die Kontinua der Leidensursachen abgeschnitten sind.

*Ich bin mir unsicher, ob ich überhaupt verstehe, was ein Kontinuum ist.*

KHEN RINPOCHE: Das zu verstehen, ist kinderleicht. Wenn man Begierde gegenüber einem Objekt hat und dann beim Einschlafen immer noch begierig an dieses Objekt denkt, ist das das Kontinuum der Begierde. Sie ist in eine Anlage übergegangen, und wenn man dann aufwacht, kann sie wieder manifest werden. Dass die Begierde entsteht, ist ein Zeichen dafür, dass die Anlage da war. Aber natürlich kann man dies erst einmal nur gedanklich ergründen und erkennen. Das Kontinuum der Gier ist nicht sichtbar.

Wenn jemand ein entsprechendes Gegenmittel anwendet, wird man wohl auch die Buddha-Natur beenden können. Beispiel: der Buddha hat keine Buddha-Natur, die ist abgeschnitten, die ist weg.

*Fällt bei einem Buddha, der sie entwickelt hat, dann die Benennungsgrundlage weg, er hat ja einen Geist und der ist von Leerheit gekennzeichnet, das macht doch die Buddha-Natur aus?*

KHEN RINPOCHE: Unsere Verwirrung darüber rührt daher, dass wir die Dinge gerne substantiell dingfest machen wollen. Buddha-Natur besteht in Abhängigkeit mit dem Leerheits-Aspekt des gewöhnlichen Geistes. Der Leerheits-Aspekt eines Buddha-Geistes wird als Svabhavikakaya bezeichnet. Das heißt, die Buddha-Natur ist beim Buddha nicht vorhanden. Wenn man von Buddha-Natur spricht, muss es immer etwas geben, dass die Buddha-Natur verhüllt. Nur in diesem Kontext macht

es Sinn, von der Buddha-Natur zu sprechen. Wenn man einen Samen hat, und der Baum aus diesem erwachsen ist, ist der Same nicht mehr vorhanden.

*Warum ist die Welt so wie sie ist, oder ist die Frage sinnlos? Der Weg, wie Existenz als „leer“ begriffen werden kann, das Fördern von Liebe, Ethik und Mitgefühl und Unterbinden aller sogenannten negativen Handlungen, hat die Funktion, grobe Ebenen des Geistes zu befrieden. Das sogenannte „Gute“ hat eine Existenz, das „Negative“ auch. Die Bewertung als gut oder schlecht hat dabei nur eine Bedeutung in Bezug auf unser Erleben, als Auswirkungen von Funktionen innerhalb unseres Geistes. Ist es nicht ein seltsames, großes Wunder, dass der Geist so existiert, wie er existiert? Ist die Frage, warum er überhaupt existiert, und warum er in dieser Weise existiert, sinnlos?*

KHEN RINPOCHE: Es ist besser, darüber nachzudenken, als nicht darüber nachzudenken. Das ist auf jeden Fall sinnvoll. Es hat Gründe, weshalb das Gute so benannt ist, und das Schlechte als schlecht. „Bloß benannt“, „bloß zugeschrieben“ hat keine qualitative Aussage. Es ist etwas nicht gut, weil es als gut benannt wird, oder schlecht, weil es als schlecht benannt wird, sondern in Abhängigkeit davon, dass es als nützlich empfunden wird, direkt oder auch manchmal indirekt. In Abhängigkeit davon, dass es Schaden bringt, wird es als schlecht empfunden und so benannt. Kultiviere ich die förderliche, Nutzen-bringende Seite, desto mehr Glück und Nutzen entstehen, unabhängig von der Benennung.

*Das Gespräch führten Frank Dick, Nicola Hernádi und Heike Spingies.*



Ajahn Chah  
**Alles entstehend, alles vergehend**  
*Reflexionen über Vergänglichkeit  
und das Ende vom Leiden*

Übersetzt von Bhikkhu Khemasiri  
Paperback, 160 Seiten  
ISBN: 987-3-945224-02-1  
17 Euro

AJAHN CHAH wurde für seine Art bewundert, wie er die buddhistischen Lehren entmystifizierte und sie für Menschen jeglichen Hintergrunds in einem bemerkenswert einfachen und unkomplizierten Stil präsentierte.

Dieses Buch bietet wirksame Mittel dafür an, wie wir unsere tief sitzenden Ängste vor Veränderung überwinden können, inklusive Anleitungen wie man Anhaftungen loslässt, in der Gegenwart lebt und mit der Übung der Meditation beginnt.



VERLAG

BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot  
D-95236 Stammbach  
Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter

[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)