



Die Erfüllung eines Buddha

FRAGEN AN KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN

Als anfängliche Praktizierende und „kindliche Wesen“ sind wir uns wohl lange nicht wirklich bewusst, was wir suchen, und worin unser Ziel der Erfüllung besteht. Einerseits wünscht man Befreiung, andererseits hat man nicht wirklich einen Einblick in „Erlangen von Befreiung“. Deshalb ziehen wir die Befriedigung unserer weltlichen Wünsche oft vor. Was sind die größten Hindernisse im Geist, die uns unser Ziel der Befreiung immer wieder aus den Augen verlieren lassen: Zu viel Ablenkung, Faulheit, mangelndes Vertrauen, mangelnde Ermutigung und zu viel Entmutigung durch eine Gesellschaft, die Buddhismus und Religion generell sehr skeptisch sieht? Welche besondere Geisteskraft brauchen wir in dieser besonderen Situation, um den Dharma-Pfad zu vollenden?

GESHE PEMA SAMTEN: Es ist in der Tat schwierig, nach etwas zu streben, dessen man unsicher ist. Wenn man das Ziel der Befreiung für sich nicht wirklich identifiziert hat und im Zweifel ist über dieses Ziel, wird man den Weg zur Erlangung nicht richtig gehen können. Daher muss man sich zunächst dieses anzustrebende Ziel deutlicher vor Augen führen. Um das zu tun, gibt es verschiedene Wege; ein gewisser Zweifel gehört dazu. Je Tsongkhapa sagt in einem Vers sinngemäß: Segne mich, dass ich das Netz meiner Zweifel zerschneiden kann. So drückt er deutlich aus, dass man immer wieder Zweifel hat. Was es braucht, ist Erkenntnis. Zur Befreiung steht viel in den Schriften, die sie auf vielfältige Art erklären, doch es ist nicht leicht, Zweifel gleich aufzulösen; Dharma-Studium, Wissen und Praxis sind Mittel dazu. Kurz ausgedrückt, was man unter Freiheit versteht: Wenn

man den Geist von allen Kleshas befreit hat und das Glück dieser Freiheit genießt. Verblendung, Leidenschaften und Geistesplagen sind es, die unsere Erfahrung von Glück behindern und Leid produzieren. Dass die Freiheit von den Leidenschaften Glück bedeutet, lässt sich verstehen, wenn man es mit der eigenen Erfahrung abgleicht: „Wie fühlt sich mein Geist an, wenn er unter dem Einfluss von Wut steht? Ein Geist frei von Wut wäre definitiv eine innere Erleichterung!“ Die deutlich empfundene Last der Wut würde nicht mehr belasten. Genauso, wenn starke Begierde den Geist beherrscht, was unfrei und unzufrieden macht: die Erfahrung, wenn der Geist – und sei es auch nur für Momente – nicht unter dem Zwang von Anhaftung oder Wut etc. steht, lässt einen diese Freiheit und Erleichterung deutlich fühlen. Dann liegt der Rückschluss nahe, durch diese empfundene periphere Erleichterung sich vorzustellen, welches Glück und welche Leichtigkeit ein grundlegendes Freisein von den Kleshas bedeuten muss. Man spürte eine Ahnung davon. Damit wächst auch die Erkenntnis, dass das Leid und das Glück im Wesentlichen nicht von außen kommen, sondern durch den Geist selbst bedingt sind. Man versteht: Freiheit bedeutet die Überwindung der Geistesplagen. Und man verstärkt die gezielte Anstrengung, diese loszuwerden – anders, als wenn man sich unklar darüber ist, was mit „Befreiung“ gemeint ist. Heutzutage steht man Religion wegen all des Fehlverhaltens sehr skeptisch gegenüber, aber wenn man sich klar macht, was Dharma wirklich ist, dann geht es in ihm um Transformation – um etwas, das zu Veränderung beiträgt. Was muss verändert werden? Der eigene Geist. Das Ziel des Glücks der

Befreiung bedeutet nicht, dass man nicht auch weltliches Glück genießen kann. Dharma lehrt jedoch, dass solange der Geist von Leidenschaften beeinträchtigt ist, man kein nachhaltiges Glück erfahren wird. Für beide Ziele, weltliches Glück wie das letztliche Glück der Befreiung, muss sich mein Geist verändern. Um diese Veränderung systematisch herbeizuführen, lehrten viele Meister und große Yogis schrittweise Fortschritte durch Hören, Nachdenken und Meditieren. Zuerst lernt man den Dharma, wodurch man zu einem Verständnis, zu einer Vermutung der Bedeutung kommt. Das ist mehr als im Dunkeln tappen, aber ändert noch nicht viel. Durch die innere, tiefere Auseinandersetzung, das Nachdenken, kommt man durchaus bereits zu der ein oder anderen gültigen Erkenntnis. Doch selbst die gültigen Erkenntnisse ändern noch wenig. Letztlich ist Meditation das, was dann verändert, und die Kleshas aufgeben helfen wird. Ihr Einfluss wird sich sukzessiv verringern, das Heilsame, Beglückende, Befreiung-fördernde dadurch hervortreten. Im Endeffekt bringt das die Kraft der Meditation zustande.

Ich sehe schon, dass ihr hier andere gesellschaftliche Prägungen habt. Doch auch hier wird geglaubt, dass leidvolle Zustände verändert werden müssen. Hier liegt der Schwerpunkt stärker auf einer Veränderung im Außen. Man glaubt, man müsse die äußeren Bedingungen verändern, bräuchte eine neue Wohnung, einen besseren Ort. Oder man denkt, bestimmte Traditionen müssten sich wandeln und Reformen durchgeführt werden. Dadurch werden bestimmte Veränderungen bewirkt, keine Frage. Aber grundlegende Veränderungen eben nicht. Hätte Karl Marx guten Kontakt zum Buddhismus gehabt, vielleicht hätte er anders über Religion gesprochen. Er wollte dem Wohl der Menschen dienen, indem er darauf hinarbeitete, das Wirtschaftssystem, die Gesellschaft zu verändern. Offensichtlich waren seine Erfahrungen mit Religion nicht positiv. Doch beim Dharma wird man feststellen, dass er die Leute nicht noch mehr verwirrt, sondern auf Veränderungen abzielt, die das Glück von jedermann fördern. Die meisten empfinden das so, wenn sie sich mit Dharma beschäftigen, auch wenn sie sich nur oberflächlich intellektuell damit befassen. Denen fehlt häufig der Part der Meditation. Eventuell hat man sich lange mit dem Buddhismus beschäftigt und ihn studiert, konstatiert dann aber, dass er einem nichts gebracht hat. Das liegt daran, dass man die Meditation zu sehr ausgeklammert hat, um verändernde Erfahrungen zu machen. Man muss sehen: der Fokus liegt auf innerer Veränderung, während wir daran gewöhnt sind, Fortschritt durch äußere Veränderungen zu erwarten. Die zivilisatorischen Errungenschaften, der technische Fortschritt mit dem Komfort guter Straßen etc., all den Annehmlichkeiten, die das Leben leichter machen, ist ein Ausdruck dieses Strebens nach Wohlergehen, nach weniger Leid und Mühe, durch Ändern der äußeren Gegebenheiten. Das hat ja auch etwas verändert und zu den guten Bedingungen geführt, die wir genießen. Aber dass es nachhaltig unser inneres Leid vollkommen beseitigt hätte, kann man nicht

behaupten. Der positive Einfluss scheint eher körperlich, wirkt sich günstig auf Aspekte der Gesundheit aus, längere Lebensspanne etc. Das Glück des Geistes steht auf einem anderen Blatt.

Wie können wir Vertrauen gewinnen in ein Ziel, das so weit weg zu sein scheint? All die verbeißenen Erlangungen und Kräfte eines Buddha, sie scheinen für uns gewöhnliche Wesen so unglaublich. Was kann uns hier und heute im 21. Jahrhundert, insbesondere hier im Westen, Glauben an die Möglichkeit von Nirvana vermitteln?

GESHE PEMA SAMTEN: Vertrauen wird erreicht, wenn man ein grundlegendes Verständnis des Geistes erreicht. So wie Buddha die Natur des Geistes deutlich machte: dass sie klares Licht ist, und die Schleier der Verblendungen nur vorübergehend sind. Diese Aussage lässt einen darüber nachdenken, dass der Geist – anders als es einem erscheint – nichts Festgelegtes ist. Er ist wandelbar, so wie am Himmel durch bestimmte Umstände Wolken aufziehen und ihm sein bedecktes Erscheinungsbild geben, dann wiederum durch Umstände sich die Wolken auflösen und der Himmel klar ist, so erscheint auch der Geist in Abhängigkeit von anderem auf verschiedene Weise, das ist nicht fixiert. Und man kann die Schleier beseitigen und Qualitäten des Geistes entwickeln. Diese Metapher hilft dabei. Die zugrundeliegende Leerheit ist natürlich nicht leicht zu realisieren, aber durch Beschäftigung mit ihr wächst die Einsicht, und dann erscheint Buddhaschaft nicht mehr als ein so fernes, unerreichbares Ziel. Wenn man wütend ist, mag man den Eindruck haben, man sei durch und durch wütend. Aber beobachtend, wie Wut aus Bedingungen entsteht, und dass man andere Bedingungen erzeugen kann, welche sie reduzieren, indem man Geduld, Gelassenheit und Liebe kultiviert lässt Veränderung als möglich begreifen. Die eigentliche Veränderung vermag allerdings nur die Erkenntnis der Leerheit zu bewirken, und zugeben, sie ist nicht leicht einzusehen, auch wenn so mancher glaubt, er habe sie verstanden. Hat man sie verstanden, greift man nicht mehr nach wahrhafter Existenz der Dinge, und keine negativen Geisteszustände treten mehr auf. Solange das nicht der Fall ist, hat man wohl keine direkte Einsicht...Hätte man sie, rückte Nirvana ganz nah in Reichweite. Ohne sie erscheint sie vom eigenen unerleuchteten Standpunkt aus weit weg.

ERFÜLLUNG DURCH BEZIEHUNGEN

Die meisten Menschen versprechen sich Zufriedenheit und Glück durch eine erfüllte, glückliche Beziehung zu anderen Menschen; einen Partner und Freunde, aber tatsächlich beklagen viele Menschen, dass sie einsamer und Beziehungs-unfähiger werden, oder stellen fest, dass ihre Partnerschaft mehr Bürde als Glück ist, oder dass man sich allein fühlt, auch wenn man unter Freunden und Bekannten sich aufhält. Wieviel Erfüllung und Glück

können uns Beziehungen zu anderen überhaupt geben; gibt es da Grenzen, machen wir uns da falsche Hoffnungen auf Erfüllung unserer Sehnsucht? Inwiefern haben wir da überzogene Erwartungen? Geht es uns vielleicht auch nur wieder um eine Bestätigung des Ich durch andere?

GESHE PEMA SAMTEN: Das Ausmaß, wieviel Zufriedenheit wir durch Beziehungen, Freundschaften etc. erlangen, hängt vom Grad der genügsamen Zufriedenheit ab, mit dem wir an unsere Beziehungen herangehen, und wieviel Wertschätzung wir für das haben, was sie uns geben. Oft beginnt das Problem schon mit der Art, wie wir unsere Beziehungen anbahnen. Man geht mit übergroßer Bedürftigkeit heran: Ich brauche Zuwendung, ich wünsche mir diesen Mann/diese Frau, ich will Zuneigung haben, ich, ich, ich... Dass wir uns gute Beziehungen zu anderen wünschen, ist völlig legitim, aber die Herangehensweise ist oft sehr selbstbezogen. Geht man mit dieser Haltung eine Beziehung ein, dass der andere einen glücklich machen soll, und man für sich fixe Erwartungen hat, wie es zu sein hat, und wie sich die Person verhalten soll, und eventuell die andere Person ebensolche ich-bezogenen Wünsche hegt, sind Konflikte vorprogrammiert. Vielleicht sollte man sich dann besser einen Hund zulegen oder ein anderes Haustier. Der gibt keine Wiederworte, seine Bedürfnisse und wie er sie äußert, das hält sich in Grenzen. Er hört geduldig jedem Vortrag zu. Man hat alle Macht über ihn. Man wünscht sich wohl eher einen menschlichen Partner, aber weil man sich mit seinen eingefahrenen Mustern schwertut, in Verbindung zu Menschen zu treten, muss der Hund herhalten. Wobei ich das jetzt nicht jedem Hundehalter unterstellen will...Aber braucht man denn unbedingt eine Partnerschaft? Könnte man sich nicht auch mit Dharma-Freunden als Gefährten fürs Leben begnügen? Auf alle Fälle brauchen wir andere Menschen als Stütze und Hilfe. Es mag sein, dass unsere Beziehungsfähigkeit oft nicht mehr hergibt, als sich einem Haustier zuzuwenden – jedenfalls empfinde ich sehr oft Mitgefühl, wenn ich so manchen Hundebesitzer auf der Straße sehe. Sie bräuchten oft eher einen Partner.

In den alten Texten, im Text der Lama Chöpa heißt es ja auch, dass unsere Selbstzentriertheit den Boden für all die Schwierigkeiten und Hindernisse bildet. Dass man sich in Beziehungen schwertut und keine Erfüllung findet, liegt an dieser Selbstbezogenheit, zu sehr die eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu rücken. Shantideva sagt es etwa so: „Auf das Leiden stürzen sich die Menschen in der Hoffnung, dem Leiden zu entgehen. Aus dem Verlangen nach Glück vernichten sie in ihrer Verblendung ihr Glück wie ein Feind.“ (Bodhicaryavatara I. 28) Hinter der starken Selbstbezogenheit steckt auch nur der Wunsch nach Glück.

Intellektuell sieht man es schnell ein, dass die Sehnsucht nach einer Beziehung ganz klar auch aus dem Greifen nach dem

Ich kommt, aber dann frustriert einen das erst recht, weil man sich das dann auch noch vorwirft ... wie kommt man da heraus?

GESHE PEMA SAMTEN: Wenn man sich deswegen Vorwürfe macht, ist dies ein Zeichen, dass man das Greifen nach dem Ich nicht richtig verstanden hat. Erfasst man Selbstzentriertheit als das, was sie ist, und wie man mit ihr an Beziehungen herangeht, dann begreift man auch, wie diese Haltung der Beziehung nicht guttut. Dadurch erhält man den Impuls, sich von der Selbstbezogenheit zu lösen, was dem Geist mehr Stabilität verleiht. Unglücklich zu sein über den eigenen Egoismus, zeugt davon, dass man das Ego-Greifen nicht versteht. Es gibt zwei Arten, wie Menschen damit umgehen. Zu sagen, ich bin schlecht, ich bin so selbstbezogen, so böse und daher minderwertig, zeigt, dass man sich eher der Faulheit des Sich-Herabsetzens hingibt. Eine andere Person nutzt die Erkenntnis der eigenen Selbstbezogenheit eher als Ansporn zu handeln und richtet seine Abneigung gegen diese selbst; sieht sie als Auftrag, etwas dagegen zu tun. Der eine identifiziert die Leidenschaft mit der Person, seinem Ich, und attackiert dieses, während der andere seine Geringschätzung auf die Leidenschaft direkt richtet. Letzterer wird die positiven Resultate im Geist bewirken, mehr Stabilität und Einsicht, während der Geisteszustand des ersten sich nur weiter verschlechtert.

Was macht das Glück eines Buddha aus? Wie empfindet ein Buddha seinen eigenen Zustand?

GESHE PEMA SAMTEN: Man kann das Glück eines Buddha zwar beschreiben, aber das wären für uns nur Worte. Wir können allenfalls erahnen, wie es sich anfühlt. Der von allen Schleibern befreite Geist eines Buddha – wir sprachen oben davon – ist z.B. erfüllt von den Vier Furchtlosigkeiten

(1. Furchtlosigkeit in Bezug auf die Behauptung des Aufgegeben-habens eigener Ziele
2. Furchtlosigkeit in Bezug auf die Behauptung von Einsicht; 3. Furchtlosigkeit in Bezug auf die Behauptung des Aufzubegebenen für die Ziele der anderen; 4. Furchtlosigkeit in Bezug auf die Behauptung der Gegenmittel). Man kann eine Vorstellung gewinnen, wenn man sich diese Aussagen klarmacht: Angstfreiheit, alle Leidenschaften beseitigt, ohne Verblendung – die Erfahrung eines makellosen Glücks. Aus der Perspektive des höchsten Yogatantras könnte man das noch etwas anders beschreiben, aber das führte hier zu weit.

Vielen Dank!

Bei dem Gespräch anwesend: Heike Spingies, Nicola Hernádi, und die Übersetzung aus dem Tibetischen übernahm Frank Dick.