

Geshe Thubten Ngawang

# Geistesschulung in acht Versen

## Teil II

## das Herz der Mahāyāna-Praxis

1. In dem Gedanken, daß alle Wesen kostbarer sind als ein wunscherfüllendes Juwel, will ich lernen, sie zutiefst zu lieben und das höchste Wohl für sie zu erlangen.

2. Ganz gleich, wo es ist und auf wen ich treffe, will ich mit Respekt lernen, mich in jeder Hinsicht geringer zu sehen und die anderen von ganzem Herzen hochzuschätzen.

3. In allen Situationen will ich lernen, meinen Geist zu erforschen, und sobald Leidenschaften entstehen, werde ich mich ihnen entschieden widersetzen und sie abwehren, weil sie mich und andere gefährden.

4. Ich will lernen, Menschen mit schlechtem Charakter, Wesen, die unheilsame Handlungen begehen, und solche, die von heftigen Leiden gepeinigt werden, zu lieben, weil sie schwer zu finden sind wie ein kostbarer Schatz.

DIE GEISTESSCHULUNG IN ACHT VERSEN ist von dem Kadampa-Geshe Langri Tangba (1054-1123) verfaßt worden, der berühmt für seine konsequente Anwendung der Methoden zur Geistesschulung war.

In der letzten Ausgabe erklärte Geshe Thubten Ngawang die ersten vier Verse.

5. Wenn andere mich aus Neid ungerecht behandeln, beschimpfen und verleumden, will ich mich bemühen, die Niederlage anzunehmen und ihnen den Sieg zu überlassen.

6. Wenn jemand, dem ich mit großer Hoffnung geholfen habe, mich ganz ohne Grund verletzt, will ich lernen, diesen Menschen wie einen edlen geistigen Lehrer zu sehen.

7. Kurz gesagt: Ich will mich üben, direkt oder indirekt allen Nutzen und alles Glück den Wesen zu geben und alles Leiden und allen Schaden der Mütter auf mich zu nehmen.

8. Ich will lernen, all diese Übungen nicht mit dem Schmutz der acht weltlichen Einstellungen zu beflecken und, indem ich alle Phänomene als Trugbilder erkenne, mich aus den Fesseln der Anhaftung zu befreien.



Statue: Privatsammlung G.-W. Essen Hamburg

**D**ie ersten vier von den acht Versen über die Geistesschulung wurden bereits in der letzten Ausgabe dieser Zeitschrift erörtert. Der Text hat einen außerordentlichen Nutzen für die tägliche Praxis, insbesondere wenn die Übenden die entsprechenden Voraussetzungen mitbringen; Erfahrungen über den „Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim)“ sind von großem Nutzen. Heutzutage haben die Menschen jedoch sehr wenig Zeit und viele Dinge zu erledigen; die Geistesschulung kommt häufig zu kurz. Viele kostbare Lehren sind auf Schüler zugeschnitten, die intensiv praktizieren. Wollte man jedoch mit dem Geben von Unterweisungen warten, bis die Schüler die Voraussetzungen in Form von Erfahrungen in der Geistesschulung mitbringen, so wäre wahrscheinlich bei vielen das Leben zu Ende, bevor man mit den Erklärungen überhaupt beginnen könnte. Dennoch hat es einen Nutzen, solche Texte zur Geistesschulung kennenzulernen, auch wenn man nicht in der Lage ist, das Gehörte sofort in die Praxis umzusetzen. Vor allem indem man sich diesen Themen mit einer guten Motivation widmet, wird das Heilsame im eigenen Geist gestärkt. Am Ende widmen wir die durch das Lernen entstandenen Verdienste dem Ziel, daß allen Lebewesen Glück zuteil werde und daß sie frei von Leid sein mögen.

**W**enn andere mich aus Neid ungerecht behandeln, beschimpfen und verleumden, will ich mich bemühen, die Niederlage anzunehmen und ihnen den Sieg zu überlassen.

Im Zusammensein mit anderen Menschen kommt es immer wieder zu Konflikten, Streit und Unstimmigkeiten. Manchmal beschimpft man andere aus Neid, Eifersucht oder anderen negativen Emotionen heraus oder tadelt sie. Manchmal wird man selbst verleumdet, falsches Handeln wird einem vorgeworfen, und schlechte Eigenschaften werden einem nachgesagt, die man nicht hat. Der zitierte Vers beschreibt, was die richtige Reaktion auf solche Konflikte ist: Man nimmt die zeitwei-

lige Niederlage, die man durch Beschimpfung und Verleumdung erleidet, an. Da es sich um eine vorübergehende Situation handelt – eine Person wird uns nicht 24 Stunden am Tag beschimpfen – ist es angemessen, anstatt selbst wütend zu reagieren, die Niederlage zu akzeptieren und dem anderen den Sieg zu überlassen. Reagiert man in dieser Weise besonnen, mag man dadurch zeitweilig einen Verlust erleiden, auf lange Sicht aber wird man Vorteile haben.

Jemand, der auf Anschuldigungen nicht gleich ärgerlich reagiert, sondern den Verlust annimmt, ist sehr selten. Durch sein geduldiges Handeln kann er wiederum auf den anderen einwirken und ihm neue Perspektiven für den Umgang miteinander eröffnen. Normalerweise ist es üblich, Beschimpfungen in der gleichen Weise zu beantworten, aber jetzt gibt es jemanden, der ein negatives Verhalten geduldig hinnimmt. Durch diese Reaktion kann der andere allmählich seine Einstellung wandeln und lernen, besser auf seine Worte und seine Handlungen zu achten. So schafft man die Möglichkeit, daß sich langsam eine bessere Beziehung zwischen beiden entwickelt.

Im weltlichen Leben herrschen normalerweise andere Gesetze: Man sieht es als mutig und klug an, wenn der Geschädigte es dem anderen geschickt heimzahlt. Beleuchtet man dieses Verhalten jedoch näher, muß man es als Schwäche deuten. Auf Schaden mit Vergeltung zu reagieren und den Streit immer weiter anzufachen ist keine Tugend, selbst Tiere beherrschen dies sehr gut. Wenn man beispielsweise Enten füttert, gibt es unter den Tieren oft Streit um das Brot. Schnappt eine Ente der anderen eine Brotkrume weg, reagiert diese sofort ärgerlich und versucht, die andere mit dem Schnabel zu behindern.

Als Menschen aber sind wir mit Vernunft begabt und können einen Schritt weiterdenken. Wir müssen nicht zwangsläufig so reagieren wie Tiere, sondern haben die Möglichkeit, uns anders zu verhalten. In den Texten zur Geistesschulung werden uns viele solcher Möglichkeiten angeboten. Folgt

man beispielsweise der Anweisung des zuletzt besprochenen Verses, so hilft dies einem selbst, aber auch den anderen. Wenn man sich selbst zum Positiven verändert, bereitet man den Weg dafür, daß die anderen im Einklang mit der Wirklichkeit, ungetrübt von falschen und unheilsamen Sichtweisen, zusammenleben können. Sobald man versucht, anders zu denken und mit Mitgefühl, Erbarmen und Geduld zu reagieren, beginnt man damit, etwas Heilsames und Hilfreiches zu tun, was einem selbst und den anderen nutzt.

**W**enn jemand, dem ich mit großer Hoffnung geholfen habe, mich ganz ohne Grund verletzt, will ich lernen, diesen Menschen wie einen edlen geistigen Lehrer zu sehen.

Haben wir einer Person einen Dienst erwiesen, so ist es unsere natürliche Einstellung, eine Art Belohnung dafür zu erwarten – und sei es nur ein Wort des Lobes oder des Dankes. Wenn wir etwas gegeben oder unsere Hilfe angeboten haben, so hoffen wir auf eine Gegenleistung. Nun kann es geschehen, daß wir statt der erwarteten positiven Bestätigung vom anderen noch beschimpft werden oder daß uns grundlos Schaden zugefügt wird. Dies ist eine schwierige Situation. Ideal wäre es, die betreffende Person wie einen geistigen Lehrer anzusehen. So lautet die Anweisung: „Ich will lernen, diese Person wie einen edlen geistigen Lehrer zu betrachten.“

Diese Zeilen stehen im Zusammenhang mit dem Gesetz von Handlungen (Karma) und ihren Resultaten. Das Erleben von Glück hängt nicht allein davon ab, daß man im Moment Heilsames durchführt und dann sofort dafür eine Belohnung erhält. Eigenes Glück und Leid sind vom eigenen Karma abhängig, beziehungsweise den Anlagen, die man im Geist gesammelt hat und die sich unter bestimmten Bedingungen auswirken. Der hier geschilderte Fall, daß man Schaden erlebt, obwohl man jemandem geholfen hat, ist ein Resultat des eigenen Karma, das heißt

der eigenen negativen Handlungen in der Vergangenheit. Man sollte eine solche Situation zum Anlaß nehmen, über das Gesetz von Handlungen und Wirkungen zu kontemplieren: Echtes Glück entsteht nur, wenn man heilsame Handlungen durchführt und unheilsame Handlungen unterläßt. Auch folgt aus einer heilsamen Handlung nicht sofort Glück; die gewünschten Resultate stellen sich nicht unmittelbar ein. Man sollte denken: „Ich habe zwar dem anderen eine Wohltat erwiesen, um eine Art Belohnung zu erhalten, jetzt aber erlebe ich statt dessen Leid. Das ist ein Hinweis, daß das Glück nicht nur vom anderen abhängig ist, sondern auch von den inneren Ursachen in mir

selbst. Ich kann dem anderen dankbar dafür sein, daß er mich durch sein Verhalten darauf aufmerksam gemacht hat, daß ich in mir selbst die Ursachen für Glück schaffen muß.“

*Kurz gesagt: Ich will mich üben, direkt oder indirekt allen Nutzen und alles Glück den Wesen zu geben und alles Leiden und allen Schaden der Mütter auf mich zu nehmen.*

Die ersten sechs Verse befaßten sich mit verschiedenen Verhaltensweisen, insbesondere in bezug auf den Umgang mit anderen. Der siebte Vers liefert eine Art Zusammenfassung der zuvor angesprochenen Punkte und weist auf eine zentrale Übung des Mähāyana hin: das Gleichsetzen und Austauschen von sich selbst und anderen.

In den Geistesschulungstexten wird oft von den Müttern gesprochen. Dies bezieht sich auf alle fühlenden Wesen, die in einem unserer unzähligen früheren Leben die eigene Mutter gewesen sind. Wir wollen lernen, all das, was den Wesen, die unsere Mütter waren, schadet und eine Ursache für ihr Leid bildet, auf uns zu nehmen: unheilsame Handlungen, negative Geisteszustände, Hindernisse aller Art. Wir nehmen diese Leiden im geheimen auf uns, das

heißt, ohne viel darüber zu reden. Die Übung des Gleichsetzens und Austauschens von sich selbst und anderen wird im geheimen geübt, weil sie so schwierig zu praktizieren ist und dem weltlichen Denken und Handeln völlig widerspricht. Die Meditation des Gleichsetzens und Austauschens, wie sie in diesem Vers anklingt, kann man in der Meditation oder zu anderen Gelegen-

*Ein Mensch mit starkem Mitgefühl erlebt das Leiden der anderen so unmittelbar wie das Leiden am eigenen Leib.*

heiten, zum Beispiel bei den täglichen Arbeiten, durchführen. Wie dies zu üben ist, kommt in der Guru-Pūja zum Ausdruck, wo es heißt:

„Ich bitte dich, gütiger Lama, mich zu segnen, daß ich alles Leid der anderen auf mich nehmen kann, so daß es in mir heranreift, und daß all mein Glück und die Ursachen für Glück in den anderen zur Reife kommen.“

Meditiert man diesen Vers, visualisiert man vor sich im Raum den Lama als eins mit dem Buddha, umgeben von weiteren Buddhas und Bodhisattvas, die den ganzen Raum anfüllen. Sie sind präsent, um ihren Segen zu spenden und den Meditierenden zu inspirieren. Gleichzeitig sind sie Zeugen dafür, daß man das Leid der anderen auf sich nimmt und ihnen das eigene Glück gibt. Auch sollte man sich selbst in der Mitte aller anderen fühlenden Wesen vorstellen, wobei man diese in menschlicher Gestalt visualisiert.

Nun stellen wir uns vor, daß alles Unerwünschte der anderen Wesen – ihr Leiden, ihre Leidenschaften und Hindernisse – in Form von schwarzem Licht oder schwarzem, rußigem Rauch zu uns kommt und durch das linke Nasenloch in uns eintritt. Dort trifft die schwarze Substanz auf die eigenen Fehler, insbesondere auf die Selbstsucht und die falsche Vorstellung eines unabhängigen Selbst, so daß diese schlech-

ten Eigenschaften im eigenen Geist nicht weiter anwachsen und allmählich überwunden werden. Im nächsten Schritt denkt man sich, daß das eigene Glück – das heilsame Karma, die Tugenden und Verdienste – in Form von weißem Licht aus dem rechten Nasenloch austritt, zu allen Wesen gelangt, ihr Leid beseitigt und ihnen reine körperliche und geistige Glückseligkeit schenkt, von der sie vollkommen zufriedengestellt werden. Man kann diese Meditation, das Leiden der Wesen auf sich zu nehmen und ihnen das eigene Glück zu geben, mit dem Atem verbinden. Mit dem Einatmen nehmen wir das Leiden der anderen auf uns, mit dem Ausatmen lassen wir ih-

nen unser Glück zukommen. Wir mögen diese Meditation für viel zu schwierig halten, und vielleicht haben wir auch Angst, wenn wir uns vorstellen, das Leiden der Wesen auf uns zu nehmen und alles Glück wegzugeben. Diese Zweifel und Furcht sind nur so lange vorhanden, wie das Mitgefühl noch nicht stark genug ist. Wenn die Kraft unseres Erbarmens vollständig entwickelt wäre, könnten wir das Leiden der anderen nicht ertragen, ohne sofort irgend etwas dagegen zu unternehmen. Ein Mensch, der sehr großes Erbarmen mit anderen in sich trägt, erlebt ihr Leiden so direkt und unmittelbar wie das Leiden am eigenen Leib. Bei uns ist das nicht der Fall: Wenn irgendwo auf der Welt ein Unglück geschieht, beschäftigt es uns nicht sehr lange. Solange wir es nicht am eigenen Leib spüren, ist es nichts, was uns direkt angeht oder stark beunruhigt. Jemand mit sehr starkem Erbarmen dagegen erlebt das Leid der anderen genauso intensiv wie das eigene Leid. Eine solche Person wird deshalb keinerlei Furcht haben, sondern im Gegenteil das eigene Glück gerne weggeben und das Leid der anderen auf sich nehmen.

Ein weiteres Hindernis für diese Praxis liegt in der Befürchtung, daß uns selbst nichts mehr übrig bleibt, wenn wir unser Glück vollständig den anderen gegeben haben. Diese Furcht ist je-

doch unbegründet, denn man übt diese Meditation in der Vorstellung – zu dem Zweck, den eigenen Geist zu trainieren. Dadurch geht jedoch nicht wirklich das eigene Glück, das eigene heilsame Karma auf die anderen über. Vielmehr wachsen durch diese Meditation unsere Verdienste unermeßlich an, so daß wir unsere spirituellen Ziele besser erreichen können. Entwickelt man Mitgefühl in bezug auf alle fühlenden Wesen, dann sammelt man in Beziehung zu jedem einzelnen Wesen ein heilsames Potential im eigenen Geist, und dies kommt natürlich auch uns selbst zugute.

Man sollte diese Meditation nicht wie eine auferlegte Pflicht ansehen oder an ihre Wirksamkeit einfach nur glauben, weil es so in den Schriften steht. Statt dessen ist es gut, sich auf Begründungen zu stützen, die darlegen, warum diese Meditation solche Vorteile hat. Wir sollten überlegen, wieviel heilsames Potential wir durch das Gleichsetzen und Austauschen im eigenen Geist ansammeln. Dies hängt mit dem Gesetz des abhängigen Entstehens, besonders dem Gesetz von Handlung und Wirkung zusammen, wie es der Buddha dargelegt hat. Entwickelt man allen Wesen gegenüber eine gute Geisteshaltung, so schafft man in Bezug zu jedem einzelnen Wesen ein heilsames Potential.

Andererseits sammelt man sehr schlechte Anlagen in bezug auf jedes einzelne Wesen, wenn man zum Beispiel denkt, daß man alle Lebewesen töten möchte. Allein die Absicht, einen einzelnen Menschen zu töten, hinterläßt im eigenen Geist eine sehr negative Wirkungskraft, selbst wenn man keine äußere Handlung durchführt. Als Resultat dieses Gedankens wird man selbst später Leiden erleben. Wenn man das Geben und Nehmen mit einer guten Motivation meditiert und allen Wesen gegenüber Mitgefühl entwickelt, dann nützt das uns selbst in großem Ausmaß. Allerdings sollte unsere Moti-



Foto: dpa

**Das Unglück anderer beschäftigt uns meistens nicht sehr lange. Ein Bodhisattva dagegen erlebt es genauso intensiv wie sein eigenes Leiden.**

vation nicht sein, daß wir durch die Meditation selbst Vorteile erlangen; das wäre ein großer Fehler. Die korrekte Motivation besteht in dem Wunsch, den anderen zu helfen und für sie etwas zu erreichen; der Nutzen für uns selbst ist nur eine „Nebenwirkung“ dieser Übung.

Will man das Geben und Nehmen außerhalb der Meditation anwenden, muß man anderen helfen, so gut man es vermag. Es gibt viele Mittel, anderen zu helfen. Natürlich kann man das eigene Glück nicht den anderen geben, aber man kann auf vielfältige Weise zu ihrem Wohlergehen beitragen: Man kann Notleidenden materielle Hilfe zukommen lassen, religiös Interessierten den Dharma erklären, anderen seine Hilfe anbieten usw. All das sind direkte Mittel, um anderen zu helfen. Darüber hinaus gibt es viele indirekte Mittel, ihnen von Nutzen zu sein. Diese beruhen auf dem Wunsch, daß man allen Wesen auf jede Art und Weise helfen und zu ihrem dauerhaften Glück beitragen möchte. Wenn man merkt, daß man ab einem bestimmten Punkt selbst nicht mehr direkt helfen kann, ist es trotzdem möglich, positiv zu wirken: Wunschgebete sind ein gutes Mittel religiöser Praxis. Man entwickelt den auf-

richtigen Wunsch, daß man in Zukunft in der Lage sein möge, den anderen effektiv zu helfen; man betet, daß man Fähigkeiten besitzen möge wie die Buddhas und Bodhisattvas. Wenn man sich in schwierigen Situationen befindet, in denen es einem schwerfällt, anderen zu helfen, sollte man den Wunsch entwickeln, daß durch dieses Leiden der eigenen Unzulänglichkeit die Selbstsucht geschädigt und die Kraft des Ertragens gestärkt werden möge. Oft ist altruistisches Handeln mit vielen Mühen verbunden. Wir sollten uns wünschen, die Geduld zu stärken, die darin besteht, Schwierigkeiten zum Wohl der anderen auf uns zu nehmen.

*Ich will lernen, all diese Übungen nicht mit dem Schmutz der acht weltlichen Einstellungen zu beflecken und, indem ich alle Phänomene als Trugbilder erkenne, mich aus den Fesseln der Anhaftung zu befreien.*

Dieser Vers enthält die Anweisung, alle zuvor genannten Übungen von den „acht weltlichen Einstellungen“ freizuhalten und nicht zu verunreinigen. Die



acht weltlichen Einstellungen beziehen sich auf: Gewinn und Verlust, angenehme und unangenehme Worte, Lob und Tadel, Glück und Unglück. Vier von diesen Dingen möchte man erleben, vor den übrigen vier fürchtet man sich:

- man strebt nach Besitz und möchte sich den Dienst von anderen zunutzemachen, erträgt jedoch nicht den geringsten Verlust;
- man möchte immer nur angenehme Dinge hören, Unangenehmes jedoch nicht;
- man begehrt Lob, möchte aber auf keinen Fall getadelt werden;
- man verlangt die Annehmlichkeiten und Vergnügungen dieses Lebens, verabscheut aber alle Schwierigkeiten und Leiden, mit denen man konfrontiert wird.

Durch die Kontemplation des achten Verses entwickelt man den Wunsch, die religiösen Übungen von diesen acht weltlichen Einstellungen rein zu halten. Da diese nur auf dieses Leben gerichtet sind, auf Hoffnungen, Erwartungen und Befürchtungen in dieser einen Existenz, verunreinigen sie die heilsamen Übungen. Sie stehen in gewisser Weise im Widerspruch zu den religiösen Bestrebungen, die auf langfristige Ziele, auf dauerhaftes Glück gerichtet sind. Im Weltlichen geht es darum, in diesem Leben auf Glück und Annehmlichkeiten zu treffen, von anderen gelobt und bedient zu werden. Gewöhnliche Menschen fürchten sich vor Schwierigkeiten und davor, Tadel und Unangenehmes zu hören. Mit dieser weltlichen Ausrichtung verunreinigen sie die Übung des Dharma.

Natürlich kann man diese weltlichen Einstellungen, an die man so lange gewöhnt ist, nicht einfach abstellen; sie belagern das Denken, ob man möchte oder nicht. Solange man sich nicht aus dem Daseinskreislauf befreit hat, entstehen solche Einstellungen automatisch immer wieder. Auch sind die acht weltlichen Bestrebungen von subtiler Natur, so daß man ihr Entstehen nicht sofort bemerkt. Sie mischen sich in die Dharmapraxis, zum Beispiel wenn man für seine Meditation Lob und Ansehen von anderen erwartet.

In den acht weltlichen Einstellungen gibt es verschiedene Abstufungen. Einige sind negativ oder „schwarz“, andere sind „gemischt“ und wieder andere „weiß“. Falls sowohl die Motivation als auch die Ausführung einer Handlung unheilsam sind, handelt es sich um eine „schwarze“ weltliche Tat. Hat man zum Beispiel die Absicht, jemandem zu schaden, und führt dann die entsprechenden negativen körperlichen und verbalen Handlungen aus, dann sind sowohl Absicht als auch Ausführung dieser weltlichen Handlung unheilsam. Ein gemischtes weltliches Verhalten liegt vor, wenn man zwar nach außen hin sanft und freundlich, aber innerlich von negativen Emotionen und Leidenschaften bewegt ist.

„Weiße“ weltliche Bestrebungen sind folgender Art: Der Buddha hat erklärt, daß man aufgrund von Freigebigkeit Reichtum und durch das Einhalten von moralischer Disziplin später Glück und Wohlergehen erlangt. Nun könnte es sein, daß man aufgrund dieses Wissens in jungen Jahren Freigebigkeit übt, damit man im Alter viel Reichtum besitzt. Ebenso könnte man versucht sein, in jungen Jahren ein ethisch korrektes Leben zu führen, damit man in späteren Jahren viele Annehmlichkeiten erfahren kann. Es ist möglich, daß solche Gedanken die Dharmapraxis begleiten, und es handelt sich dann um positive weltliche Bestrebungen.

Auch in bezug auf die Dharmapraxis kann man die verschiedenen Stufen unterscheiden; nehmen wir zum Beispiel Meditationen, die ein langes Leben ermöglichen. Liegt diesen Meditationen die Absicht zugrunde, lange Zeit Dharma ausüben und anderen helfen zu können, ist die Motivation korrekt, und es handelt sich um eine reine religiöse Praxis. Meditiert man jedoch motiviert von dem Wunsch, die Annehmlichkeiten dieses Lebens länger zur Verfügung zu haben, handelt es sich zwar um eine religiöse Handlung, die aber durch die schlechte Motivation verunreinigt ist.

Solange wir unseren eigenen Geist nicht richtig kennen und die verschiedenen Geistesfaktoren nicht einwand-

frei voneinander unterscheiden können, ist es sehr schwierig zu beurteilen, ob eine Handlung heilsam oder unheilsam ist. Wenn man merkt, daß die eigenen Handlungen, insbesondere die religiösen Übungen, von weltlichen Gedanken befleckt sind, sollte man etwas dagegen unternehmen. Im folgenden wird dazu eine Methode erklärt, und diese Methode ist mit Weisheit verbunden. Das Gegenmittel besteht darin, die nicht-inhärente Existenz der Dinge zu erkennen, an die man so viel Anhaftung hat. All die Dinge wie Reichtum, Ruhm, Freunde usw., an denen wir so sehr hängen, existieren nicht von ihrer eigenen Seite her, sondern sie sind leer von eigenständiger Existenz. Sie sind nichts Dauerhaftes und Bleibendes, sie bringen vielleicht zeitweiliges Wohlergehen, aber auf Dauer haben sie keinen Nutzen. So kann man in Verbindung mit der rechten Ansicht, das heißt mit der Erkenntnis, wie die Dinge tatsächlich existieren, das Anhaften an das Weltliche zunächst vermindern und schließlich sogar ganz überwinden. Alle Dinge, ob sie nutzen oder schaden, existieren nicht von ihrer eigenen Seite her; dennoch erscheinen sie uns so, als würden sie aus sich heraus existieren. Wir nehmen die Dinge also ganz anders wahr, als sie wirklich sind. In diesem Sinne sind die Phänomene wie Illusionen, die nicht die Existenzweise haben, die wir ihnen zuschreiben, und bringen doch – durch das Zusammenkommen verschiedener Ursachen und Umstände – Wirkungen hervor.

So sollten wir die drei zentralen Aspekte des Pfades in unsere Praxis integrieren:

- den Wunsch nach Befreiung von allen Leiden,
- den Erleuchtungsgeist, der darauf gerichtet ist, das Leiden aller fühlenden Wesen zu beseitigen, und
- die Erkenntnis der endgültigen Realität.

Der Buddha selbst hat einen Zustand erreicht, wo er zum größten Nutzen aller Wesen wirkt und gleichzeitig in Glückseligkeit verweilt. Das Wesen des Buddha zu ergründen, ist für uns sehr

schwer. Der Buddha erfährt das Leid aller Wesen nicht am eigenen Leib. Obwohl es heißt, er könne ihr Leiden nicht ertragen, bedeutet dies nicht, daß er es körperlich nicht aushielte. Wenn wir ein Leiden erleben, ertragen wir es nicht, weisen es von uns und werden deshalb unruhig. Beim Buddha ist dies ganz anders: Im gleichen Moment, in dem er das Leiden der Wesen sieht, wird er aktiv, um es zu lindern. Das heißt aber nicht, daß er das Leid der

nicht gleichzeitig auch andere Dinge erkennen kann. Sein Geist ist nicht so eingegrenzt wie unser Geist.

*Frage:* Oftmals kann man mit Menschen, die die eigene Geduld strapazieren, sehr gut auskommen, wenn man ihnen ein einziges Mal deutlich sagt, was man von ihrer Verhaltensweise hält. Deshalb denke ich, daß es auf lange Sicht besser ist, solche Menschen darauf hinzuweisen, daß man nicht bereit ist, ihr Benehmen zu akzeptieren.

Verhalten zu verteidigen, und die Beziehung wird immer schlechter.

Wie man in der einzelnen Situation am besten reagiert, ist nicht pauschal zu beantworten. Aus diesem Grund muß man untersuchen, was der andere für ein Mensch ist und sich fragen, ob er für Diskussionen und Argumente zugänglich ist. In einem Moment des Ärgers sofort zu reagieren und zu diskutieren, ist, als würde man Holz in ein loderndes Feuer werfen. In der Kadam-



Fotos: Archiv Tibetisches Zentrum

Die zentrale Übung des Mahāyāna ist das Gleichsetzen und Austauschen von sich selbst und anderen. Sie besteht darin, das Wohl der anderen wichtiger zu nehmen als das eigene.

anderen wirklich erfahren muß, denn jeder erlebt nur die Wirkungen seines eigenen Karma. Der Buddha kann nicht das Resultat des Karma anderer Wesen erfahren.

Wir als gewöhnliche Wesen können nicht gleichzeitig an zwei Dinge denken. Wenn wir zum Beispiel irgend etwas Unangenehmes sehen, sind wir im Moment ganz davon überwältigt; wir können an nichts anderes mehr denken. Beim Buddha verhält es sich anders, da er alle Beschränkungen und Fehler des Geistes, auch „Hindernisse vor der Allwissenheit“ genannt, aufgegeben hat. Deshalb wird er von einer Sache nie so überwältigt sein, daß er

*Geshe Thubten Ngawang:* Ich erwähnte bereits, daß die hier beschriebenen Einstellungen vollständig nur von Übenden praktiziert werden können, die eine große Geisteskraft entwickelt haben. Gewöhnliche Menschen sehen sich meistens außerstande, ein so hohes Maß an Geduld aufzubringen. In diesem Fall ist es üblich, daß man dem anderen die Meinung sagt, um den Konflikt einzudämmen. In manchen Fällen mag es sein, daß dadurch die Situation verbessert wird, aber es kann natürlich auch geschehen, daß der andere nur noch ärgerlicher wird und der Streit weiter eskaliert. Der andere versucht dann, sich und sein schlechtes

pa-Tradition werden zehn endgültige Tugenden erklärt, eine davon besteht darin, stets den „Vajra der Weisheit“ bei sich zu tragen. Das bedeutet, alle Handlungen – auch die Übung von Mitgefühl und anderen heilsamen Eigenschaften – mit Weisheit zu verbinden. Nur Geduld zu üben, ohne ein Verständnis der Situation zu haben, wird auf die Dauer nicht zum gewünschten Resultat führen. Man sollte in jeder Situation Vergegenwärtigung und Bewußtheit anwenden und die Lage analysieren, bevor man handelt.

*Nach einer mündlichen Übersetzung aus dem Tibetischen von Christof Spitz*