



Der Buddha erlangte auf der Basis des menschlichen Lebens die Erleuchtung.

EIN LEBEN IM DHARMA IST SELTEN

Geshe Thubten Ngawang

In Tibet erzählt man sich eine Anekdote. Als ein Lama über das seltene kostbare Menschenleben sprach, dachte ein Zuhörer: „Der Lama ist eben nie aus Tibet herausgekommen. Wäre er in China gewesen, so hätte er wohl gesehen, wie immens viele Menschen es dort gibt und daß das Menschenleben so selten nicht sein kann.“ Es geht jedoch nicht um die bloße Geburt als Mensch, sondern um Faktoren, die dieses Menschenleben bereichern. Wenn wir einmal untersuchen, wieviele Menschen in förderlichen Umständen leben, wieviele Interesse am Dharma oder an einer anderen Religion haben, wieviele überhaupt den Wert von Religion akzeptieren, und wenn wir dann weiter schauen, wieviele die Religion in ihrem Leben tatsächlich anwenden und sich weiterentwickeln, dann werden

wir sehen, daß aus der riesigen Menschenmenge nur wenige übrigbleiben und daß von diesem Gesichtspunkt her das kostbare Menschenleben tatsächlich sehr selten ist.

Betrachten wir den Buddhismus, die vollständige Lehre, die der Buddha gegeben hat. Sie basiert einerseits auf Mitgefühl und hält daher die vollständigen Mittel bereit, um Altruismus uneingeschränkt zu entwickeln, also den Wunsch, das höchste Wohl für andere zu erreichen; sie gewährt andererseits die vollständigen Mittel für die persönliche Befreiung von allen Leiden. Wenn wir nun suchen, wo und wie oft die Lehren vollständig verfügbar sind und wo sie aufrichtig und unvoreingenommen praktiziert werden, um die wirklichen Ziele im Dharma zu erreichen, so sehen wir wieder, daß das sehr selten

ist. Ein wertvolles Menschenleben nennt man ein solches, in dem man sowohl die inneren als auch die äußeren Bedingungen zur Verfügung hat, um den Buddha-Dharma anzuwenden und die damit verbundenen Ziele erreichen zu können.

„Ich habe es nur dieses eine Mal gefunden...“

Ein wesentlicher Umstand ist, daß überhaupt Menschen vorhanden sind, die den Anweisungen zur Geistesschulung vertrauen. Man selbst muß ebenfalls ein solches Vertrauen in sich aufbauen und die Lehren suchen. Das ist neben den vielen anderen Faktoren, die notwendig sind, eine wesentliche Bedingung dafür, daß man von einem kostbaren Menschenleben spricht.

Dsche Tsongkapa sagt: Dieses kostbare Leben, in dem man auf den Buddha-Dharma trifft, findet man nicht immer wieder. „Ich habe es nur dieses eine Mal gefunden.“ Er meint sicherlich nicht eine einzigartige Gelegenheit in dem Sinne, daß sie nie wiederkäme. Aber wenn man betrachtet, welche Ursachen nötig sind, damit man diese Gelegenheit vorfindet, so erscheint es wie ein großes Wunder, wie ein einzigartiges Ereignis, das sich gewiß nicht immer wieder von allein einstellen wird. Und aus diesem Grund ist es richtig und nötig, diese Chance nach besten Kräften zu nutzen und die Essenz dieses Lebens zu ergreifen.

In diesem Leben sind die Voraussetzungen gegeben, durch die man hohe spirituelle Ziele erreichen kann. Die Seltenheit allein macht nicht die Kostbarkeit aus. Vielmehr ist „kostbar“ von dem Gesichtspunkt her zu verstehen, daß sich mit dem Menschenleben sehr hohe Ziele erreichen lassen bis hin zur Buddhaschaft. Wir sollten uns bewußt machen, daß wir die wesentlichen Bedingungen, die zum Erreichen der hohen Ziele im Dharma notwendig sind, gerade jetzt vorfinden. Was ist mit diesen hohen Zielen genau gemeint? Es sind zusammengefaßt zwei Ziele, die im Dharma anzustreben sind. Einmal das vorläufige Ziel in Form eines hohen Daseins, wie wir es jetzt als Menschen haben, und dann das weitere Ziel in Form der endgültigen Befreiung, sei es die persönliche Befreiung von allen Leiden und den Leidensursachen, sei es darüber hinaus die höchste Erleuchtung, die vollständige Buddhaschaft.

Um diese Ziele zu erreichen, haben wir als Menschen die besten Bedingungen zur Verfügung. Wesen in anderen Daseinsbereichen - selbst wenn diese noch angenehmer sind, weil dort mehr Glück erlebt wird - haben viel weniger Möglichkeiten dazu. Auch deshalb ist dieses Menschenleben etwas so Kostbares. Wenn wir davon sprechen, ein hohes Dasein zu erreichen oder die Erleuchtung oder die Buddhaschaft, so sind das natürlich sehr weit gesteckte Ziele. Wir können nicht unbedingt die Erwartung hegen, daß wir diese Ziele im jetzigen Leben erreichen, obwohl

grundsätzlich auch das möglich wäre. Es ist eine Tatsache, daß wir ein Bewußtsein haben und daß dieses Bewußtsein als ein ununterbrochenes Kontinuum nicht nur bis zum Ende dieses Lebens existiert, sondern darüber

Wie in dunkler, wolkenverhangener Nacht ein Blitz für einen Augenblick alles erhellen kann, so mag sich durch die Kraft der Buddhas in der Welt manchmal für kurze Zeit der Gedanke dem Heilsamen zuwenden.

(Śāntideva)

hinaus in zukünftigen Existenzen. Die Eindrücke und Anlagen, die wir jetzt sammeln, nehmen wir als Veranlagung in zukünftige Existenzen mit, so daß unsere gegenwärtigen Bemühungen im Dharma nicht verloren gehen. Unser Bewußtsein kann gewandelt werden, unser Verhalten, Denken und Empfinden können sich verändern. Das nachzuvollziehen ist uns leicht möglich, auch wenn es im weiteren schwierig zu verstehen ist, daß eine vollständige Befreiung, Erleuchtung und Allwissenheit möglich sind. Wir wissen, daß wir ein Bewußtsein haben, dessen Natur Klarheit und Erkenntnis ist und daß dieses Bewußtsein aufgrund seiner innewohnenden Erkenntniskraft umgewandelt werden kann. Wir können zu neuen Erkenntnissen kommen. Wenn wir unsere Intelligenz nutzen, vermögen wir zu unterscheiden, was heilsam und was unheilsam, was zuträglich und was schädlich ist. Wir sind in der Lage, allmählich unser Verhalten und Denken umzustellen und eine positive Veränderung zu bewirken. Wir besitzen die Fähigkeit, all diese Möglichkeiten durch eigene Erfahrung und Überlegung herauszufinden. Wenn wir uns nun vorstellen, daß dieser Bewußtseinsprozeß

über mehrere Existenzen weitergeht, dann ist es nicht mehr so unvorstellbar, daß vollständige Erleuchtung tatsächlich möglich ist.

In den Schriften wird deutlich gemacht, daß eine Analogie zwischen äußeren Ereignissen und geistigen Vorgängen besteht. Die verschiedenen Ereignisse und Erscheinungen, die wir vorfinden, sind abhängig von den ihnen gemäßen Ursachen. Das gleiche trifft auch auf den Geist zu. Wenn in unserem Geist negative Geisteszustände wirken, also Leidenschaften wie Haß und Begierde, dann ist der Geist in dem Moment schon unkontrolliert. Aus solch einem unausgeglichenen, verblendeten Geisteszustand entstehen dann natürlich auch entsprechende Wirkungen, nämlich Schwierigkeiten und Leiden in der Zukunft. Wenn wir auf der anderen Seite der Wirklichkeit angemessene Geisteszustände entwickeln, die ausgeglichen und förderlich sind für uns selbst und andere, wie Mitgefühl, liebevolle Zuneigung, Unvoreingenommenheit und Vertrauen, so entstehen daraus auch ganz natürlich Wirkungen, Resultate für uns selbst, die die Natur von Glück, Nutzen und Wohlergehen besitzen.

Wenn wir auf diesem Weg die positiven, förderlichen Eigenschaften stärken und gleichzeitig die negativen Eigenschaften vermindern, so ist die Entwicklung des Geistes auf der Basis des klaren erkennenden Bewußtseins unendlich oder grenzenlos möglich -- bis zu dem Punkt, wo alle schädlichen und hindernden Eigenschaften beendet und alle positiven Eigenschaften hervorgebracht sind. So werden die verschiedensten Resultate erreicht, vorläufig ein hohes Dasein, endgültig die verschiedenen Formen der Befreiung und Erleuchtung. Das Zwischenziel eines hohen Daseins ist unbedingt nötig, und es ist folglich auch unbedingt erforderlich, daß wir die entsprechenden Ursachen dafür schaffen; denn es ist sehr schwierig, in einem einzigen Leben die endgültige Befreiung und Erleuchtung zu erlangen. Gerade deshalb ist es unbedingt nötig, daß wir auch in der nächsten Existenz wieder einen solchen Menschenkörper vorfinden. Er muß

nicht unbedingt besser sein, aber zumindest genauso gut wie der gegenwärtige. Deshalb wird großer Wert darauf gelegt, die Ursachen für das vorläufige Ziel eines hohen Daseins jetzt zu schaffen, und zwar durch die Dharma-Praxis.

Allerdings ist das hohe Dasein als Mensch nicht als endgültiges Ziel mißzuverstehen, es ist nur ein vorläufiges Ziel. Das endgültige Ziel, das der Buddha für die Wesen anstrebte, ist die vollständige Befreiung -- sei es die persönliche Befreiung aus dem Daseinskreislauf, sei es die Erleuchtung eines vollkommenen Erleuchteten, eines Buddha, der die höchste Form der Erleuchtung erreicht hat. Wenn von Erleuchtung oder Befreiung gesprochen wird, dann bezieht sich das auf die Beendigung der Leidensursachen im eigenen Geist. Dabei handelt es sich um verblendete Geisteszustände, um Leidenschaften wie Begierde, Haß und Unwissenheit als deren Wurzel, sowie um die vielen anderen Leidenschaften, die daraus entstehen. Die völlige, dauerhafte Beseitigung und Überwindung der Leidenschaften mit ihren Samen, so daß sie gar nicht mehr entstehen können, ist möglich durch einen geeigneten Pfad. Dieser Pfad besteht seinem Wesen nach in der Weisheit, die die eigentliche Realität, die Selbstlosigkeit erkennt. Diese Weisheit muß von einem sehr konzentrierten und klaren Geisteszustand unterstützt werden. Deshalb ist es unbedingt nötig, die Einheit von Weisheit und tiefer Konzentration zu entwickeln. Daraufhin ist es dann möglich, im Geist von allen negativen und leidverursachenden Faktoren dauerhaft befreit zu sein.

Im Zustand der Befreiung kann keinerlei Form von Leiden mehr entstehen. Es ist ein Zustand von dauerhaftem Glück, von makelloser Glückseligkeit. Von dem Pfad eines Bodhisattva her gesehen, dessen Hauptmotivation es ist, die Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erreichen -- und nicht nur eine Befreiung für sich selbst --, ist es in gewisser Weise eine Art Abweg. Denn der so Befreite, der in seinem persönlichen Nirvāṇa verweilt, ist ganz hingerissen von seinem eigenen Glück

und deshalb nicht in der Lage, zum höchsten Wohl der anderen zu wirken, um schließlich die Buddhaschaft zu erreichen. Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagte des öfteren: Wenn er in jüngeren Jahren bei seinen Studien über die Befreiung nachgedacht habe, über diese wahre Beendigung von allen Leidensursachen im Geist, dann sei ihm dies immer als ein sehr angenehmer Zustand erschienen. Wenn man es ein-

stand, um sämtliche Mittel in die Hand zu bekommen, allen Wesen zu helfen. Aus dieser Perspektive betrachtet ist der Pfad, der zur rein persönlichen Befreiung führt, in gewisser Weise ein Abweg. Das soll allerdings nicht bedeuten, daß jeder, der die Lehre des Buddha praktiziert, unbedingt den Weg eines Bodhisattva einschlagen sollte. Der Buddha hat die verschiedenen Fahrzeuge für Wesen mit entsprechender Ver-



Der Weg zur Erleuchtung ist auf mehrere Leben angelegt. Deshalb sind gute Zwischenstationen im menschlichen Bereich, in dem die Möglichkeit zur Dharma-Praxis besteht, sehr wichtig.

mal erreicht habe, könne man quasi den ganzen Tag liegen und nichts tun, d.h. man könne ein völlig sorgenfreies Leben ohne Anstrengung führen. Als er im Vergleich dazu den Weg eines Bodhisattva studierte und etwas über die Entwicklung des altruistischen Strebens nach Erleuchtung lernte, da kam ihm dieser Weg gar nicht mehr so leicht und beschwerdefrei vor, und er sagte sich, die Haltung eines Bodhisattva müsse unglaublich schwierig zu entwickeln sein.

Wenn man es vom Weg des Buddha selbst aus betrachtet, so ist die rein persönliche Befreiung aus dem Daseinskreislauf, auch wenn es sich um einen endgültigen, dauerhaften, unumkehrbaren Zustand von Glückseligkeit handelt, nicht das eigentliche Ziel. Der Buddha hat die vollkommene Erleuchtung angestrebt, den allwissenden Zu-

anlagung gelehrt, und es ist richtig, daß sie das ihrer Veranlagung entsprechende Ziel anstreben.

Wenn die vergangenen Buddhas, die Buddhas des gegenwärtigen Zeitalters, zu denen Buddha Śākyamuni gehört, und die Buddhas der Zukunft die Lehre neu in die Welt tragen, so war ihre Ausgangsmotivation, die vollkommene Erleuchtung zu erreichen, um den anderen Wesen helfen zu können, indem sie diese ebenfalls zur vollkommenen Erleuchtung führen. Dieser Zustand eines Buddha entwickelt sich aus der altruistischen Motivation, die das Wohl der anderen als wichtiger einschätzt als das Wohl der eigenen Person. Auch wenn wir das Wirken der Bodhisattvas der Geschichte sehen, die noch keine Buddhas sind, aber als Bodhisattvas schon viele Möglichkeiten haben, sehr segensreich in der Welt zu wirken, ist

das sicher ein weiterer triftiger Grund, unsere Motivation in dieser Richtung zu entwickeln -- und sei es auch nur in Form einer Wertschätzung oder eines Wunschgebetes, wobei wir bekunden, wie gut es doch wäre, die Geisteshaltung eines Bodhisattva zu entwickeln. Wir sollten dessen eingedenk sein, daß die positiven Kräfte des Geistes aufeinander aufbauen. Wenn wir eine gewisse geistige Stufe erreicht haben, wird es leichter, die positiven Eigenschaften eines Bodhisattva zu entwickeln. Die Geduld, die Fähigkeit des Ertragens, nimmt zu, und somit rücken die Eigenschaften eines Bodhisattva tatsächlich ganz realistisch näher.

Der Bodhisattva Śāntideva macht diesen Punkt in seiner Schrift „Bodhicaryāvatāra“ deutlich, indem er darauf hinweist, daß alle Wesen grundsätzlich das Potential haben, die Buddhaschaft zu erreichen. Es ist einfach in der Natur eines jeden Lebewesens angelegt. Selbst unscheinbare Tiere wie Fliegen haben das Potential in sich, allmählich die Buddhaschaft zu erlangen. Wenn wir uns im Vergleich zu diesen Tieren sehen, dann sind wir jetzt in einer viel besseren Situation. „Warum sollte es mir eigentlich nicht möglich sein, und welche triftigen Gründe sprechen eigentlich dagegen, daß ich die Buddhaschaft erreiche?“ -- mit solchen Fragen und Gedanken sollte man seine Motivation stärken, sich zur weiteren Übung ermutigen und im Leben die eigenen Möglichkeiten nach besten Kräften zu nutzen versuchen.

Der Wunsch, die Buddhaschaft zu erreichen, entwickelt sich hauptsächlich aus dem Bewußtsein unserer engen Beziehung zu allen Wesen. In den verschiedensten Situationen sind wir auf andere angewiesen und haben in vielen vergangenen Leben Freundlichkeit von ihnen erfahren. Deshalb besteht eine Notwendigkeit, diese Güte zu erwidern; denn wir leben nicht so losgelöst von anderen Wesen, wie wir vielleicht in unserem selbstzentrierten Denken annehmen, sondern es besteht eine enge Verbindung zu allen. Überdies haben die anderen Wesen diese Hilfe auch nötig. Sie erleben die verschiedenen Arten von Leiden, und es fehlt ih-

nen die Erkenntnis, wie sie sich daraus befreien können. Wenn wir diese Gründe immer wieder bedenken, dann entwickelt sich allmählich der Wunsch, Buddhaschaft zum Wohl der anderen Wesen zu entwickeln. Das ist eine Form der Übung, an der wir arbeiten müssen. Der andere Punkt ist, daß wir, basierend auf der grundlegenden Motivation, die eigentlichen Mittel praktizieren, durch die der Fortschritt auf dem Pfad zustande kommt.

Was den Bodhisattva-Weg angeht, so kann man von den Sechs Vollkommenheiten sprechen oder auch zusammenfassend von den Drei Schulungen: der Schulung von Ethik, meditativer Konzentration und Weisheit; alle Übungen sind darin enthalten. Wir sollten sie kennenlernen und uns präzise Kenntnisse aneignen, um dann die Anweisungen nach besten Kräften auf der Basis des altruistischen Strebens nach Erleuchtung zu praktizieren. Befolgen wir dies, so ist es im besten Fall sogar möglich, daß man noch in diesem Leben die vollkommene Erleuchtung erlangt, und es gibt in der über 2000 Jahre alten buddhistischen Tradition Beispiele von Menschen, die diese Möglichkeit bezeugen. Außerdem haben viele zwar nicht in einem, aber in mehreren Leben der Praxis die Erleuchtung erlangt. Wendet man die Mittel an, die sich zu den Drei Schulungen zusammenfassen lassen, dann gelangt man auf dem Weg zur Buddhaschaft allmählich zum Ende des Pfades, der mit einer tiefen Meditation, vajragleiche Meditation genannt, abschließt. Hierbei werden dann die letzten Spuren von Hindernissen im Geist überwunden. Im nächsten Moment ist der Geist frei von Hindernissen und hat damit einen allwissenden Zustand, eine allumfassende Erkenntnis, erreicht.

Der Geist im vollendeten Zustand wird als Dharmakāya oder Wahrheitskörper bezeichnet. Dieser hat zwei Aspekte: einmal den Erkenntnisaspekt, der besagt, daß in diesem Geist alle Phänomene in ihrer konventionellen wie endgültigen Bestehensweise erkannt werden -- und zwar völlig unmittelbar und gleichzeitig ohne irgendwelche Spuren von Hindernissen und Be-

hinderung, ihn nennt man den Weisheits-Dharmakāya. Der andere Aspekt, der damit einhergeht, ist der Faktor der völligen Beendigung oder des Ausgelöschenseins aller Hindernisse, ihn nennt man den Natürlichen Dharmakāya.

*Bedenke die
Beschaffenheit des kostbaren
Menschenlebens, und
du wirst erkennen, daß
alle weltlichen Handlungen
aufgewirbelter Spreu
gleich sind und daß du stets
– Tag und Nacht –
seine Essenz ergreifen
mußt.*

(Tsongkapa)

Warum strebt ein Bodhisattva nach der vollendeten Erleuchtung, nach Buddhaschaft? Sein Ziel ist es, allen Wesen von Nutzen sein zu können. Mit dem Erreichen des Resultats ist der Buddha in der Lage, sich körperlich zu manifestieren, also mit den Wesen in Verbindung zu treten, ihnen die Lehre darzulegen. Dazu ist er ohne jede Behinderung ganz spontan und mühelos fähig, und er tut es auf eine Art, die dem einzelnen Wesen jeweils angemessen und von größtem Nutzen ist. Daß sich der Buddha in verschiedenen Formkörpern manifestiert, geschieht zum größten Nutzen jedes einzelnen Wesens. Aus der Eigenart jedes einzelnen Wesens ergibt sich die Notwendigkeit der vielen verschiedenen Manifestationsformen. Deshalb sehen wir so viele Gottheiten, also Buddhas in verschiedenen Erscheinungen, zum Beispiel in einer sehr friedvollen Form, wenn diese nötig ist für das Wohl eines Wesens, oder in einer zornvollen Form, wenn es für das Wohl eines Wesens erforderlich sein sollte.

*Aus dem Tibetischen von Christof Spitz,
überarbeitet von Rolf Gaska*