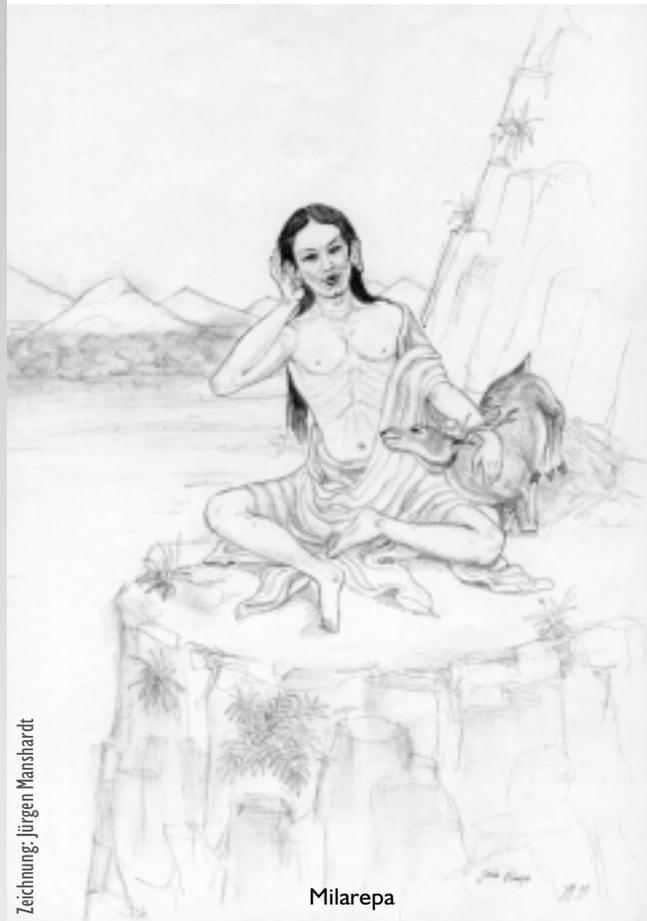


# Glück entsteht durch eigenes Tun



Zeichnung: Jürgen Manshardt

Echtes Glück wird mit einer kraftvollen positiven Geisteshaltung und echter Gelassenheit erlangt und nicht aufgrund äußerer Umstände oder anderer Menschen.

## Geshe Thubten Ngawang

Für ein grundlegendes Verständnis der buddhistischen Lehre ist der Zusammenhang von Handlungen und ihren Wirkungen zentral. Hat man ein gutes Verständnis davon, daß es zukünftige Existenzen gibt und welche immense Bedeutung sie haben, ist es kaum möglich, daß man seine Energie und Zeit nur auf dieses Leben beschränkt. Wer erkennt, daß negative Handlungen einem selbst Schaden zufügen, wird diese selbst auf Kosten seines Lebens unterlassen. Negativ oder unheilsam werden Handlungen genannt, die andere schädigen und die aufgrund ihrer schädlichen Natur im

Geist des Handelnden negative Wirkungskräfte hinterlassen. Solche unheilsamen karmischen Anlagen sind die eigentlichen Ursachen, aus denen in Zukunft im Handelnden selbst Leiden entsteht. Kurz gesagt: Unheilsame Handlungen bedeuten Leid und Pain für einen selbst. Wer dies versteht, wird auf natürlichem Weg davon abgehalten, solche Handlungen zu begehen.

Eine Person, die Einsicht in das Karma-Gesetz hat, wird sich im Falle leidvoller Erfahrungen nicht ständig bei anderen beklagen, sondern ihr Leben selbst in die Hand nehmen. Sie weiß, daß ihre Erfahrungen Resultate früherer Handlungen sind. Alle Lebewesen wünschen Glück, und die eigentlichen Ursachen dafür sind positive, heilsame

Handlungen. Diese hinterlassen Anlagen im Geist des Handelnden, die später zu Glück führen. Das Erreichen von Glück hängt also von uns selbst, von unserem Tun ab. Wer dies erkennt, wird seine Erwartungen kaum mehr auf andere richten und von ihnen verlangen, daß sie ihn glücklich machen oder ihnen zürnen, wenn sie dazu nicht das Nötige unternommen haben. Wir setzen unsere Erwartungen immer auf andere, auf Dinge außerhalb von uns selbst, weil es uns an Verständnis dafür mangelt, wie Glück entsteht. Wir tragen selbst Verantwortung für unser Glück und natürlich auch für unser Leiden, suchen aber normalerweise die Schuld bei anderen, wenn etwas schief läuft. Vor dem Hintergrund des Kar-

ma-Gesetzes sollten wir diese Tendenz eindämmen. Die eigentlichen Ursachen für Leiden sind unsere eigenen Handlungen.

Im Bewußtsein dieser Zusammenhänge kann ein echtes Streben nach Befreiung entstehen, das heißt danach, die verschiedenen Leiden und Unzulänglichkeiten unserer Existenz zu überwinden. Diesen Punkt greift auch Śāntideva im *Bodhicaryāvatāra* auf: Unserer gewöhnlichen Einstellung gemäß wollen wir permanent irgendwelche äußeren widrigen Umstände, Widersacher etc. abwehren, um Glück zu erreichen. Dies ist jedoch ein unmögliches Unterfangen. Es ist ausgeschlossen, die äußeren Umstände so zu verändern, daß man alle widrigen Umstände ausschalten und echtes Glück erleben könnte. Statt dessen muß es darum gehen, die eigene Einstellung umzuwandeln und eine Haltung von Geduld, der Fähigkeit des Ertragens von Schwierigkeiten, zu entwickeln, ohne mit Ärger, Wut und Haß zu reagieren. Mit einer kraftvollen positiven Geisteshaltung und echter Gelassenheit wird inneres Glück erlangt, unabhängig von äußeren Umständen. Es wird dann nicht mehr nötig sein, ständig die äußere Welt zu manipulieren, Unangenehmes fernzuhalten und Widersacher zu bekämpfen.

Geshe Potowa, ein Meister aus der tibetischen Kadam-Tradition, forderte seine Schüler auf, echtes Streben nach Leidfreiheit zu entwickeln. Eine Voraussetzung dafür ist es, alle Wünsche und Erwartungen in bezug auf dieses Leben aufzugeben. Die Kadampa-Meister waren bekannt für ihre strikten unmißverständlichen Anweisungen. Es gibt viele Beispiele von Kadampa-Meistern, die keinerlei Erwartungen in bezug auf Annehmlichkeiten dieses Lebens hatten und die ihr ganzes Leben Dharma-Inhalten und spirituellen Zielen widmeten. Uns wird es kaum mög-

lich sein, ihnen konsequent nachzufolgen und unser Leben ausschließlich auf zukünftige Existenzen oder die Befreiung, das Nirvāṇa, auszurichten. Wir müssen uns mit vielen Dingen dieses Lebens beschäftigen, unseren Lebensunterhalt verdienen, eine Familie versorgen usw. Dennoch sollten wir ihren Anweisungen in dem Punkt folgen, daß wir unsere gewöhnliche Einstellung, die ausschließlich auf dieses Leben gerichtet ist, reduzieren. Von Kindesbeinen an hegen wir die Hoffnung, echtes Glück zu finden, indem wir uns um Annehmlichkeiten dieses Lebens bemühen wie Güter, Erfolg und Freunde. Unsere ganze Zeit und Energie widmen wir den sehr vergänglichen Dingen. Als Gegenmittel ist es hilfreich, daß wir uns weniger Illusionen über dieses Leben machen und statt dessen

*„Unternehmen wir  
keine Anstrengungen,  
um unser  
Verhalten positiv  
umzuformen, wird  
unsere Dharma-  
Praxis automatisch  
degenerieren.“  
Geshe Potowa*

mehr langfristige Ziele verfolgen, die mit dauerhaftem Wohlergehen, mit echter Leidfreiheit zu tun haben. Buddha wies seine Schülerinnen und Schüler immer wieder an, nicht aus Leidenschaften wie Begierde und Haß heraus negative Handlungen zu begehen, um vermeintliches Glück zu erlangen. Die übelste Art des Handelns ist es, anderen Schaden zuzufügen – ihrem Körper, ihren Beziehungen oder Gütern –, um persönliche Ziele zu erreichen. Wir sollten den Entschluß fassen, solche negativen Handlungen zu unterlassen, die wir um unserer eigenen Ziele in diesem Leben willen begehen wollen.

Das Wesentliche bei der Dharma-Praxis ist, den eigenen Geist positiv zu verändern, und dies ist auf verschiedenen Ebenen möglich. Auf einer anfänglichen Ebene gilt es, die Haltung aufzugeben, die nur Ziele in diesem Leben erstrebt wie das Erlangen von Gütern und Ansehen. Wir entwickeln ein stär-

keres Interesse an zukünftigen Existenzen und streben Ziele an, die einen langfristigen Nutzen bewirken. In einem weiteren Schritt geben wir die Anhaftung an die leidvolle Existenz im Daseinskreislauf insgesamt auf und richten den Geist mehr auf die Befreiung, das Nirvāṇa. Auf einer noch höheren Ebene der spirituellen Praxis geht es darum, eigennützige Einstellungen und Verhaltensweisen zu unterbinden. Normalerweise kümmern wir uns vor allem um uns selbst und vernachlässigen das Wohl der anderen. Dieses selbstzentrierte Denken wandeln wir um und entwickeln mehr Sorge für das Wohl der anderen. Motiviert von einer mehr altruistischen Einstellung werden sich auch die Handlungen positiv verändern.

All diese Ziele entstehen auf der Basis förderlicher Umstände für die Geisteschulung, indem wir uns von negativen Handlungen bereinigen und positive Handlungen vermehren. Gleichzeitig sollten wir es vermeiden, neue unheilsame Taten anzusammeln. Die wichtigsten Faktoren bei der Bereinigung schlechter Handlungen sind die Reue und der Vorsatz, solche Handlungen in Zukunft nicht wieder zu begehen. Außerdem wenden wir gezielt Gegenmittel an wie Rezitationen von Gebeten und das Studium des Dharma, um das Unheilsame weiter zu schwächen. Das eigentliche Ziel ist es, den Geist zum Positiven umzuwandeln. Unternehmen wir keine Anstrengungen, um unser Verhalten positiv umzuformen, wird unsere Dharma-Praxis degenerieren. Eine Degeneration der Übung ist leicht möglich. Wer die buddhistischen Inhalte nicht wirklich in sich aufnimmt oder denkt, die Anweisungen seien nicht praktikabel, viel zu umfassend und nicht in die Tat umsetzbar, gefährdet seine Dharma-Praxis. Wer nicht die Gewißheit hat, daß diese Lehren Mittel sind, um den eigenen Geist umzuwandeln, schwächt seine Geisteskraft und damit die Fähigkeit, den Dharma anzuwenden. Es ist wie jemand, der keine Nase hat und deshalb auch nicht in den Spiegel schauen mag. Fordert man eine Person mit entstelltem Gesicht auf, sie solle in den Spiegel

schauen, wird sie dazu wenig Neigung verspüren. Ähnlich unansehnlich wird der eigene Geist, der den Kontakt zum Dharma verliert. Wenn die Dharma-Anweisungen und der Geist immer weiter auseinanderdriften, verlieren wir die Eigenschaften, die wir uns zuvor durch die Übung angeeignet hatten.

Man muß den Dharma über lange Zeit üben und sich viel Mühe geben. Gute Resultate ergeben sich nur, wenn wir die Lehren kontinuierlich über einen langen Zeitraum anwenden. Anfangs hören wir vielleicht in Erklärungen über das Karma-Gesetz, daß jede unheilsame Handlung Leid verursacht und daß Glück nur aus positiven Handlungen entsteht. Vom bloßen Hören wird es jedoch nicht gelingen, negative Handlungen wirklich aufzugeben. Je höher die Ziele gesteckt sind, um so mehr Enthusiasmus ist vonnöten, um sie zu erreichen. Ein Ziel wie das Erreichen des persönlichen Nirvāṇa beispielsweise erfordert ein noch größeres Durchhaltevermögen als das Erlangen einer höheren Wiedergeburt durch das Unterlassen unheilsamer Taten. Oft tendieren wir dazu zu denken, diese oder jene Übung sei viel zu schwierig, jenes Ziel sei nicht zu erreichen, und mit dieser Einstellung ersticken wir jeden Fortschritt schon im Keim. Wir beginnen dann gar nicht erst, unseren Möglichkeiten entsprechend zu praktizieren. Somit entfernt sich unser Geist immer mehr vom Dharma, und die Lehren haben auf uns keinen Effekt, weil wir sie nicht mit uns in Beziehung setzen.

Die Anweisungen eines qualifizierten Lehrers enthalten den gesamten Dharma. Sie geben die eigentliche Realität wieder, sie entsprechen der Wirklichkeit – und zwar dann, wenn der Lehrer selbst echte Erfahrungen und Kenntnisse der Lehren besitzt. In diesem Fall gibt ein qualifizierter Lehrer Anweisungen, die vom Buddha selbst stammen und im Laufe der Überlieferung weitergegeben, logisch untersucht, kommentiert und von Generationen von Meistern praktiziert wurden. Es sind Lehren, mit denen Üben-der Vergangenheit echte Verwirklichungen erlangten und die die Essenz

des Dharma darstellen. Wer im Einklang mit solchen guten Anweisungen handelt, wird zweifellos alle positiven Eigenschaften und Verwirklichungen im Dharma erlangen. Dessen sollten wir uns bewußt sein.

Es gibt eine Vielzahl von unangemessenen und Leid hervorrufenden Auffassungen. Beispielsweise halten wir Dinge, die mit Leid behaftet sind, für glückbringend und machen uns viele Illusionen über den Daseinskreislauf. Außerdem halten wir Dinge, die von Natur her unbeständig sind und sich von Moment zu Moment wandeln, für dauerhaft und beständig. Weiter sind wir der festen Überzeugung, daß alles aus sich heraus existiert und ein innewohnendes Selbst hat. All diese Sichtweisen sind Hindernisse für die Dharma-Praxis. Um uns von falschen Geisteshaltungen zu trennen, müssen wir die entsprechenden Gegenmittel entwickeln, die in den eigentlichen Dharma-Einstellungen bestehen. Letztlich geht es um die Geisteshaltung eines Bodhisattva, also eine echte Haltung von Liebe und Mitgefühl, verbunden mit der Erkenntnis der Leidhaftigkeit des Daseinskreislaufs, dem Wunsch nach Be-



Foto: Hama Werner

**Wer kein Vertrauen in die Kraft des Dharma hat, wie er in den Schriften niedergelegt ist, schwächt seine Fähigkeiten, Dharma zu praktizieren.**

freiung und der Einsicht in die endgültige Realität, die Leerheit.

Damit diese Einsicht entsteht und die Weisheit vermehrt wird, müssen viele Faktoren zusammenkommen wie Studium, Kontemplation und meditative Konzentration. Ein perfekt eingerichteter Geist ist die ideale Bedingung für die Weisheit. Die Vereinigung von Geistiger Ruhe und Besonderer Einsicht ermöglicht einen echten Fortschritt auf dem Pfad. Eine tiefe Einsicht in die eigentliche Realität verbunden mit einer mitfühlenden, altruistischen Geisteshaltung, basierend auf der Erkenntnis der Leiden des Daseinskreislaufs, ist der Kern der buddhistischen Praxis. Mit dieser Geisteshaltung wird die heilsame Seite, bestehend aus den positiven Dharma-Qualitäten, immer stärker und die unheilsame Seite, in Form negativer, unrealistischer und leidverursachender Faktoren, immer schwächer.

Der eigentliche Eintritt in den Pfad eines Bodhisattva vollzieht sich mit der Entwicklung einer altruistischen Geisteshaltung und zwar in echter, nicht-künstlicher Form, so daß ständig und spontan der Wunsch präsent ist, zum Wohl der Wesen wirken zu wollen. Wer diese Einstellung verinnerlicht hat, betritt den ersten der fünf Pfade, den Pfad der Ansammlung. Der wesentliche Fortschritt auf dem Pfad vollzieht sich durch die Vertiefung der Erkenntnis der Leerheit. Auf dem anfänglichen Pfad entsteht eine Erkenntnis aus dem Lernen, daraus dann eine Erkenntnis aus dem Nachdenken mit Hilfe korrekter Argumente, woraus sich eine gültige Schlußfolgerung ergibt, die frei von Täuschung ist. Diese Erkenntnis wird mit tiefer Konzentration verbunden, wodurch ein Zustand erreicht wird, den man als Vereinigung von Geistiger Ruhe und Besonderer Einsicht bezeichnet, gerichtet auf die endgültige Realität oder die Selbstlosigkeit. Am Ende des ersten Pfades, des Pfades der Ansammlung, erlangt der Übende eine tiefere Erkenntnis der Selbstlosigkeit, die ein Ergebnis der Vereinigung von Geistiger Ruhe und Besonderer Einsicht ist. Es handelt sich jedoch noch immer um eine begriffliche Erkenntnis.

Auf dem zweiten Pfad, dem Pfad der Vorbereitung, vertieft er diese Erkenntnis, übt weiter und sammelt Verdienste an usw., so daß sich die begriffliche Erkenntnis in eine direkte Erfahrung der endgültigen Realität umwandelt. Dies ist die Erkenntnis aus der Meditation. Wenn der Yogi zum ersten Mal eine direkte Einsicht in die endgültige Realität hat, erreicht er den Pfad des Sehens, den dritten Pfad. Damit hat er den Zustand eines gewöhnlichen Wesens aufgegeben und ist zu einem Arya, einem Heiligen, geworden, der eine unbefleckte Weisheit besitzt, die nicht von Leidensursachen verunreinigt ist. Im Mahāyāna beginnen mit dem Pfad des Sehens die sogenannten zehn Bodhisattva-Bhumis bzw. hohen Bodhisattva-Ebenen, auf denen die letzten beiden Pfade, der Pfad der Meditation und des Nicht-mehr-Lernens, verwirklicht werden. Am Ende steht die vollkommene Erleuchtung eines Buddha. Die Bodhisattva-Ebenen hängen zusammen mit der Praxis der zehn Vollkommenheiten wie Freigebigkeit, ethische Disziplin usw. Durch die Vollendung der Übungen erreicht der Praktizierende schließlich die Buddhaschaft, also die völlige Freiheit von allen Fehlern und die Vollendung aller guten Eigenschaften. Damit verbunden ist die Fähigkeit, alle Täuschungen des Geistes zu überwinden.

Die subtilen Täuschungen, die der Bodhisattva gegen Ende seines Pfades überwindet, ergeben sich aus der Gewöhnung an dualistische Erscheinungen. Seit anfangsloser Zeit halten wir die Phänomene in ihrer konventionellen, abhängigen Bestehensweise und in ihrer endgültigen Beschaffenheit, ihrer Leerheit, für essentiell verschieden. Diese Unwissenheit hat seit anfangsloser Zeit Anlagen im Geist hinterlassen, die bewirken, daß alle Phänomene auf täuschende Art und Weise, nämlich dualistisch erscheinen. Diese sehr subtile Täuschung aufzugeben, ist ungeheuer schwierig und erst am Ende des Bodhisattva-Pfades möglich – und zwar mit der vajragleichen oder diamantgleichen Meditation, mit der alle Anlagen für Täuschungen im Geist vollständig überwunden werden. Am

Ende dieser Meditation wird der Bodhisattva zum Buddha, er ist frei von jeglicher Täuschung und hat die Allwissenheit erlangt. Ein Allwissender erkennt direkt alle Phänomene in allen Aspekten – sowohl in ihrer konventionellen als auch in ihrer endgültigen Beschaffenheit vollkommen klar. Im Buddha-Zustand gibt es keinen Unterschied mehr zwischen der tiefen Meditation und den Phasen außerhalb der Versenkung. Der Buddha ist stets versunken in die Sphäre der endgültigen Realität und wirkt gleichzeitig spontan zum Wohle der Wesen.

Der Buddha-Zustand weist damit im wesentlichen zwei Aspekte auf: den Aspekt der völligen Freiheit von allen Hindernissen und Täuschungen, was als der endgültige oder natürliche Dharmakāya bezeichnet wird, und den Aspekt der Verwirklichung aller positiven Eigenschaften und Erkenntnisse, die man den Weisheits-Dharmakāya nennt. Das allwissende Bewußtsein des Buddha schließt ein vollendetes Mitgefühl mit allen Wesen ein. Aus dem großen Mitgefühl heraus kommuniziert ein Buddha mit den Wesen und lehrt ihnen den Pfad zur Befreiung, was seine wichtigste Aktivität ist. So kann das allwissende Bewußtsein eines Buddha, der Dharmakāya, verschiedene Erscheinungsformen annehmen wie den Sambhogakāya, einen feinstofflichen Körper, oder den Nirmāṇakāya, der mehr grobstofflicher Natur ist wie der Körper des Buddha Śākyamuni, der in Indien den Dharma lehrte und auch von gewöhnlichen Wesen wahrgenommen werden konnte. Es sind körperliche Manifestationen, die aus dem allwissenden Bewußtsein des Buddha hervorgehen und zum Wohle der Wesen wirken. Einen solchen erhabenen Zustand sollten auch wir letztlich anstreben. Ein Buddha handelt ununterbrochen bis zum Ende der Zeiten zum Wohle aller Wesen, deren Zahl so unendlich ist wie der Raum. Solange es Wesen gibt, die Leiden erfahren, wird es auch Buddhas geben, die zu ihrem Wohle wirken und ihre Heilsaktivität ausüben.

*Aus dem Tibetischen von Christof Spitz*



**Der Buddha hat alle Hindernisse des Geistes aufgegeben und alle Tugenden verwirklicht.**

*„Möge alles Positive, das ich bewirkt habe, eine Ursache dafür sein, daß ich stets, zu allen Zeiten, von edlen geistigen Lehrern umsorgt werde.“*

*Mögen ich und alle Wesen unter die Obhut eines qualifizierten geistigen Lehrers gelangen. Mögen ich und alle anderen Dharma-Praktizierenden uns mehr und mehr von falschen, leidverursachenden Geisteszuständen und Handlungen abwenden.*

*Mögen wir die fünf Pfade verwirklichen, die die Stufen zur Erleuchtung darstellen, und letztlich zu einem Beschützer aller Wesen im Daseinskreislauf werden.“*

*Geshe Potowa*