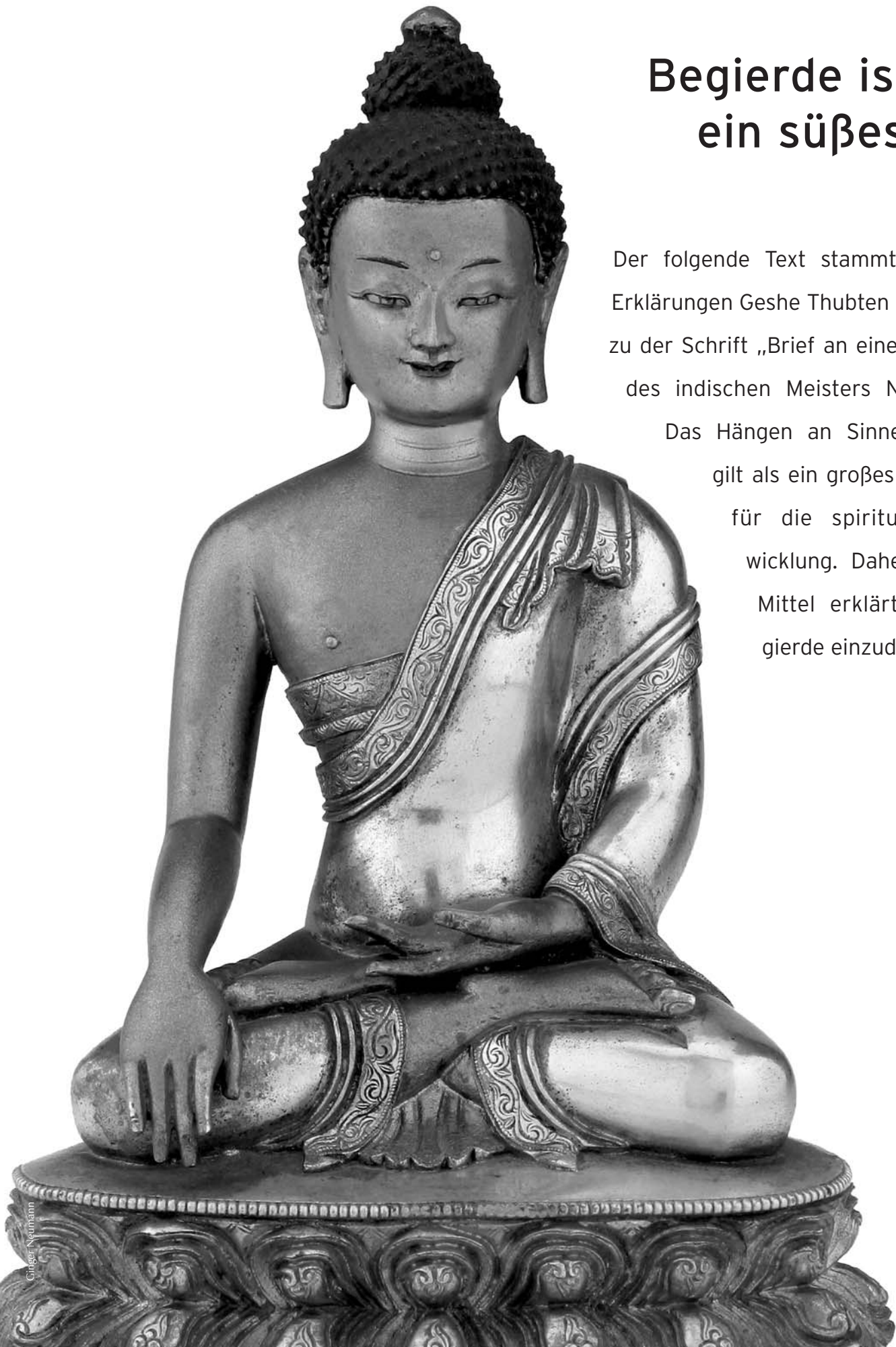




Begierde ist wie ein süßes Gift

Der folgende Text stammt aus den Erklärungen Geshe Thubten Ngawangs zu der Schrift „Brief an einen Freund“ des indischen Meisters Nāgārjuna.

Das Hängen an Sinnesobjekten gilt als ein großes Hindernis für die spirituelle Entwicklung. Daher werden Mittel erklärt, die Begierde einzudämmen.





von Geshe Thubten Ngawang

Der indische Meister Nāgārjuna wendet sich mit seiner Schrift „Brief an einen König“ an einen Laien-Praktizierenden des Buddha-Dharma. Der König hat zwar eine hohe Position inne, aber er steht letztlich für alle, die ein weltliches Leben führen.

Ein wesentliches Hindernis für den spirituellen Pfad, insbesondere die Entwicklung der meditativen Konzentration, ist Begierde. Dabei handelt es sich um einen unheilvollen Geistesfaktor, der negative Potenziale im Geist hinterlässt, mit denen sich der Betroffene in der Zukunft Leiden einhandelt. Anhaftung zieht das Leiden magisch an, schon im gegenwärtigen Leben. Das betrifft ganz besonders Verlangen, das sich auf andere Personen richtet und mit sexuellem Fehlverhalten einhergeht. Eifersuchtsdramen, das Auseinanderbrechen von Familien und viele andere Konflikte ergeben sich daraus. Ehebruch kann zum Beispiel dazu führen, dass Kinder geboren werden, die nicht erwünscht sind, oder dass Kinder in zerrütteten Familien aufwachsen.

Ein Laienschüler läuft viel eher Gefahr, sexuelles Fehlverhalten wie Ehebruch zu begehen, als jemand, der ordiniert ist und den festen Entschluss gefasst hat, sexuelle Beziehungen ganz aufzugeben. Das Gelübde der Mönche und Nonnen enthält den Zölibat, und der reine Lebenswandel zeigt sich auch in der äußeren Erscheinung wie den Roben und den geschorenen Haaren. Diese Erscheinung trägt dazu bei, sie vor sexuellem Fehlverhalten zu schützen.

Für den König ist es nicht realistisch, den Kontakt zu Frauen zu vermeiden. Deshalb macht Nāgārjuna Vorschläge, wie er Frauen, auf die er

trifft, betrachten kann: Eine Gleichaltrige kann er wie eine Schwester ansehen, eine ältere wie die Mutter und eine jüngere wie die Tochter. Der Text richtet sich zwar an einen Mann, den König, aber umgekehrt gelten die Ratschläge auch für Frauen. Sie betrachten dementsprechend andere Männer, je nach Alter, als Brüder, Väter oder Söhne.

Wenn Begierde aufkommt, ist es sehr hilfreich, das begehrte Objekt bewusst anders wahrzunehmen, als es erscheint. Im Zustand der Begierde übertreiben wir die Attraktivität des Objekts. Stellen wir uns dieses Objekt dann bewusst genau im Gegensatz dazu vor, also unattraktiv, unrein und hässlich, werden wir feststellen, wie sehr uns das hilft, davon abzulassen. Da Anhaftung hauptsächlich an den Körper des anderen entsteht, wird sie dadurch abnehmen, dass wir uns diesen Körper als unrein vorstellen und uns seine Makel bewusst machen. Der Buddha erläuterte diese Übungsmethode im Zusammenhang mit den vier Arten der Vergegenwärtigung: auf den Körper, die Empfindungen, den Geist und die Phänomene. Im ersten Punkt kontempliert man über die unattraktiven Aspekte des Körpers.

Den Geist bewachen wie einen Schatz

Normalerweise steht der Geist nicht unter unserer Kontrolle. Er unterliegt ständigen Schwankungen, bedingt durch die vielfältigen angenehmen und unangenehmen Umstände, auf die wir treffen. Bei jeder kleinsten Annehmlichkeit entsteht Verlangen, und jede noch so geringe Unan-

nehmlichkeit löst Abneigung aus. So pendelt der Geist von einem Extrem zum anderen. Dharmapraxis besteht darin, auf den umherwandernden Geist zu achten.

Dabei führen wir den Geist wie ein kleines Kind, das Gefahr läuft, sich zu verletzen. Wir behüten unseren Geist, damit er nicht unter den Einfluss schlechter Objekte gerät und ganz von ihnen ergriffen wird. So sagt auch Śāntideva in seiner berühmten Schrift „Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit“, dass es keine bessere Übung gibt, als auf seinen Geist zu achten. Eine Person mag sich in verschiedenen Meditationen üben, aber das ist ohne Belang, wenn sie ihren Geist nicht diszipliniert.

Wir sollten den Geist bewachen wie einen kostbaren Schatz. Der entscheidende Faktor dafür ist die Vergegenwärtigung; in einigen Schriften wird zusätzlich die wachsame Selbstprüfung genannt. Beide Faktoren dienen dazu, dass wir uns bewusst werden, in welchem Zustand sich unser Geist gerade befindet. Vergegenwärtigung ist die Fähigkeit, sich an ein bekanntes Objekt, vorzugsweise ein heilsames, zu erinnern. Wachsame Selbstprüfung ist der Faktor, der registriert, was im eigenen Geist geschieht. Überprüfen wir regelmäßig unser Verhalten, entsteht dadurch Vergegenwärtigung. Ist der Faktor Vergegenwärtigung vorhanden, entsteht automatisch auch Selbstprüfung.

Treffen wir auf Objekte, die dazu beitragen, dass Leidenschaften wie Gier und Hass in uns anwachsen, sollten wir sie ansehen wie Gift, vor dem wir uns fürchten. Wir können sie auch wie Feinde betrachten, die unser Glück vereiteln. Ferner können wir solche Objekte wie Feuer wahrnehmen,



vor dem wir flüchten müssen, um nicht zu verbrennen.

Der Grund, warum wir diese Sichtweisen üben, ist, dass Objekte, die uns in leidenschaftliche Zustände versetzen, die Ursachen für Leiden bilden und uns ausschließlich schaden; sie haben nicht den geringsten Nutzen. Vor allem die Sinnesvergnügen, die Verlangen in uns entstehen lassen, zerstören viele heilsame Eindrücke, die wir in der Vergangenheit mühsam erworben haben. Aus diesem Grunde, sagt Nāgārjuna, sollen wir uns die Nachteile dieser Objekte immer wieder bewusst machen.

Das Gefängnis der Lust

Der Buddha hat die Objekte des Verlangens mit der Kimpaka-Frucht verglichen. Diese Frucht sieht bildschön aus, schmeckt süß, aber sie ist giftig. Wer sie am Abend isst, wird am nächsten Morgen tot sein. Ähnlich verhält es sich mit den Objekten der Begierde. Sie erscheinen attraktiv und bewirken momentan angenehme Empfindungen, aber sie tragen uns nichts als Leiden ein. Deshalb sollten wir sie meiden wie eine giftige Frucht.

Wer sich in diesem Leben unter den Einfluss des Verlangens begibt und den weltlichen Annehmlichkeiten nachjagt, wird zwar dadurch nicht gleich sterben, aber er



laz/ Photocase



altheim/ Photocase



ChrisSes/ Photocase

Die traditionellen buddhistischen Schriften empfehlen, Begierde wie eine Gefahr anzusehen, die man meidet: wie Feuer, Gewalt oder Gift.

sammelt viel negatives Karma an. Im Tod reift dieses Potenzial heran und führt dazu, dass er in ein leidvolles Dasein geworfen wird. Daher sollten wir die Dinge, die unsere Gier entfachen, aufgeben.

Das Verlangen nach Sinnesobjekten fesselt die Lebewesen an den Daseinskreislauf. Dieser gleicht einem Gefängnis, gebaut aus den negativen Handlungen und Leidenschaften, die allesamt auf Täuschung beruhen. Solange wir derart auf die Sinnesobjekte fixiert sind, gibt es aus diesem Kerker kein Entrinnen. Dies ist unsere Situation, und die kardinale Ursache für unsere Misere ist das Greifen nach einem unabhängigen, eigenständigen Ich.

Geben wir also Acht auf den Geist, so wie wir auf ein Kind aufpassen, wie wir einen Schatz oder unser Leben behüten würden. Dies ist die wichtigste Praxis, dies ist echte Meditation. Wer Dharma ausüben will, muss also darauf achten, wie er sich mit den verschiedenen Objekten in der Welt befasst und welche Verbindung die sechs Sinne – also die fünf Sinne wie das Augenbewusstsein usw. bis hin zum Geistigen Bewusstsein –, zu den Objekten herstellen. Es gilt, den Geist zu festigen, damit er nicht vollständig unter den Einfluss der Sinnesobjekte gerät. Steht der Geist unter der Macht der Geistesgifte, tragen die Objekte den Sieg über den Geist davon. Umgekehrt gehört der Sieg uns, wenn wir den Geist angesichts der verschiedenen Objekte, mit denen wir in Kontakt treten, unter Kontrolle behalten.

Die Dinge existieren relativ, in Abhängigkeit von demjenigen, der zu ihnen in Beziehung tritt.



Wörterbuch

Bei gewöhnlichen Lebewesen bilden die Objekte die Grundlage dafür, dass entweder Leidensursachen wie Gier und Hass in ihnen anwachsen oder dass unmittelbar Leiden entsteht. Ein Buddha hat keine negativen Potenziale mehr, und deshalb ruft alles, worauf er trifft, makellose Glückseligkeit in ihm hervor. Der Erwachte hat alles Heilsame erlangt und kein unheilbares Karma mehr.

Die Dinge, mit denen wir als gewöhnliche Menschen zusammenkommen, werden im Buddhismus befleckt genannt. Befleckt ist etwas, weil es die Grundlage dafür bildet, dass Leiden oder Leidensursachen entstehen. Natürlich resultiert das Aufkommen von Begierde auch aus den Anlagen im Geist; gleichzeitig hängt es von den Objekten ab. Diese wiederum sind Resultate der übereinstimmenden Handlungen der Wesen, die in dieser Welt leben.

Wer seinen Geist geschult und sich vom Daseinskreislauf abgewandt hat, wer die weltlichen Dinge durchschaut und als in ihrem Wesen leidhaft erkennt, wer einsieht, dass sie ohne Substanz sind und keine echte Zufriedenheit verleihen, der wird, wann immer er damit in Berührung kommt, ihre Nachteile sehen. Das wird in ihm den Wunsch stärken, den Daseinskreislauf zu verlassen. Der Kontakt mit befleckten Objekten wird ihn nicht weiter an den Kreislauf der Wiedergeburt fesseln.

Begierde kann zweifach unterteilt werden: Anhaftung an nicht belebte

☸ **Begierde** beobachtet ein inneres oder äußeres Objekt, das anziehend und attraktiv erscheint, und haftet daran: So wie es mühevoll ist, Öl, das in einen Stoff eingedrungen ist, wieder zu entfernen, ist es schwierig, die Begierde, die an ihrem Objekt hängt, davon zu lösen.

☸ **Begierdelosigkeit** ist ein Geistesfaktor, der auf die Annehmlichkeiten im Daseinskreislauf gerichtet ist und sich aus eigener Kraft und bewusst von einem begehrten Objekt abwendet. Dies führt dazu, dass man keine unheilsame Handlung begeht.

Aus dem Systematischen Studium des Buddhismus

Dinge und Anhaftung an Lebewesen, besonders an andere Menschen. Nehmen wir einmal den menschlichen Körper unter die Lupe, stellen wir fest, dass er viele unattraktive Eigenschaften aufweist: Er hat Öffnungen, aus denen unangenehme Gerüche strömen, er ist wie eine Art Behälter für unreine Substanzen wie Kot und Urin. Die äußere Hülle ist die Haut, aber sie ist nur wie eine Verpackung für unschön anzusehende Dinge wie Knochen, Blut und Fleisch. Hat die Begierde von uns Besitz ergriffen, sollten wir über die Unreinheit des Körpers meditieren.

Wir suchen die körperliche Verbindung zu anderen, weil wir uns davon Glück erhoffen. Ich glaube, dass heutzutage viele Menschen die Auffassung vertreten, dass sie echte Befriedigung finden, wenn sie ihre Gier ausleben. Sie schreiben Genuss und Vergnügen groß und kennen keine Mittel, ihre Begierde zu zügeln. Das Resultat ist allerdings anders als erwartet, denn Begierde führt nicht zu Glück sondern zu Leiden, vor allem langfristig gesehen.

Nāgārjuna veranschaulicht die Begierde anhand eines Bildes: Wenn eine Person von einer Hautkrankheit gepeinigt ist und kleine Tierchen ihr

von innen die Haut auffressen, mag sie Erleichterung darin suchen, ihren Körper an ein Feuer zu halten. Dadurch erlangt sie kurzfristig Linderung, kommt aber nicht wirklich vom Leiden frei. Vielleicht werden sich aufgrund der Hitzeeinwirkung die Tierchen sogar vermehren und noch aktiver werden, so dass der Zustand der Person sich dauerhaft verschlechtert.

Genauso verhält es sich mit uns, wenn wir die Sinnesobjekte begehren. Je stärker die Gier ist, um so mehr negative Abdrücke werden in unserem Geist hinterlassen, die uns auf lange Sicht extremes Leiden eintragen. Daher sollten wir mit großem Eifer der Begierde die Stirn bieten und die großartigen Mittel des Dharma wirklich anwenden, um das ersehnte Glück zu erlangen.

*Aus dem Tibetischen
übersetzt von Christof Spitz*



Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) war von 1979 bis zu seinem Tod Geistlicher Leiter im Tibetischen Zentrum. Er ist auch Autor verschiedener Bücher, zuletzt erschien: *Mit allem verbunden. Geistesumwandlung im Mahāyāna-Buddhismus*. Diamant Verlag 2005