

Das *IX* der Buddhisten

von Geshe Sönam Rinchen

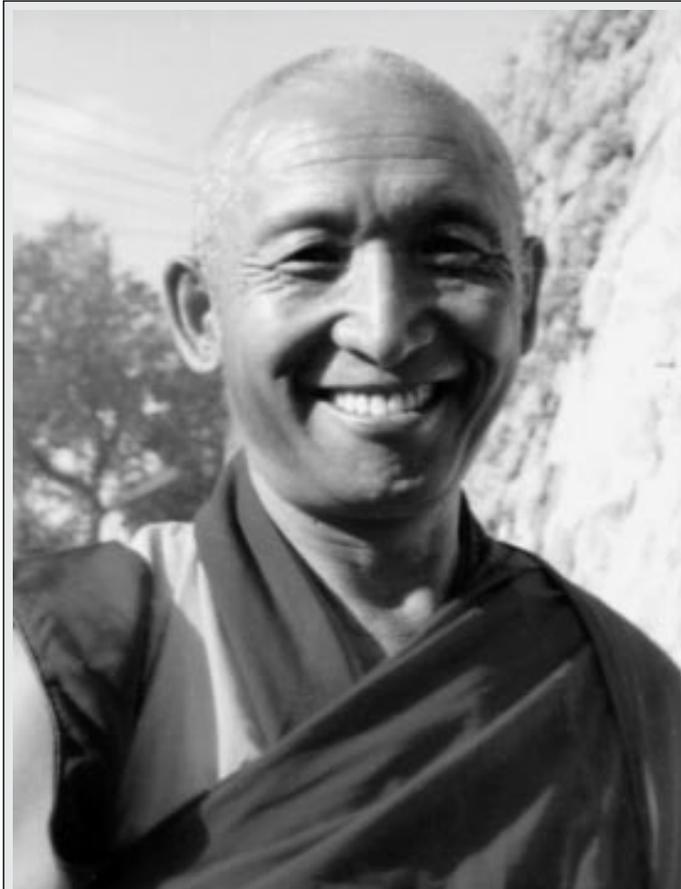


Foto: Archiv Tibetisches Zentrum

Geshe Sönam Rinchen wurde 1933 in Tibet geboren und studierte an der Sera-Je-Klosteruniversität. 1980 schloß er seine Ausbildung mit dem Grad eines Geshe Lharampa Titel ab. Heute lehrt er an der „Library of Tibetan Works and Archives“ in Dharamsala buddhistische Philosophie und Meditation.

Der Buddhismus geht auf unseren Lehrer Buddha Śākyamuni zurück. Der Prinz Siddhārta Gautama war zuerst ein gewöhnliches Wesen wie wir auch; er stand unter dem Einfluß von negativen Geistesfaktoren und befleckten Handlungen (*karma*). Unter der Anleitung geeigneter Lehrer schlug Siddhārta einen Weg ein, mittels dessen er sich von den Fesseln der Geistesplagen und befleckten Taten befreien und einen ho-

hen Zustand der Verwirklichung erreichen konnte. So hat der Buddha in der eigenen Erfahrung einen Weg kennengelernt und praktiziert, der zur vollständigen Glückseligkeit führt, einem endgültigen Zustand, der frei von allen Fehlern ist. Dann hat er seine eigenen Erfahrungen, die Mittel, die er selbst angewendet hat, anderen Wesen vermittelt, so daß auch wir sie praktizieren und die gleichen Resultate erreichen können.

Der Buddha gab eine Vielzahl von Lehren, die in ihrer Gesamtheit nach Tibet überliefert worden sind. Es bedurfte vieler Anstrengungen, speziell in Tibet, damit sich der Buddha-Dharma ausbreiten konnte, und dieser Prozeß hat sich über Jahrhunderte hingezogen. Viele Menschen waren daran beteiligt, die Umstände zu schaffen, um die Lehre selbst kennenzulernen bzw. sie anderen zu vermitteln. All diesen Bemühungen lag das Wissen zugrunde, daß es sich hier um eine Lehre handelt, die den Menschen eine echte Hilfe sein kann, weil ihre Anwendung zu echtem Glück führt und Leiden dauerhaft beseitigen kann.

Bis in das Jahr 1959 blühte die buddhistische Lehre in Tibet und hatte einen großen Einfluß auf das gesamte Leben der Tibeter. Bis in das Jahr 1959 war die buddhistische Lehre eine Quelle des Glücks und des Wohlergehens in Tibet. Aufgrund der Besetzung unseres Landes durch die Chinesen ist diese Grundlage des Glücks in Tibet in großem Ausmaß zerstört worden. Seine Heiligkeit der Dalai Lama flüchtete zusammen mit vielen Landsleuten ins Exil; in Indien versuchen die Tibeter bis heute unter der Führung Seiner Heiligkeit ihre Religion zu erhalten, auch wenn dies nicht im gleichen Ausmaß möglich ist, wie es in einem freien Tibet möglich gewesen wäre. Durch die Flucht vieler Tibeter aus ihrem eigenen Land hat sich die Möglichkeit für die Ausbreitung des tibetischen Buddhismus im Westen eröffnet. So kann man sagen, daß sich durch sehr negative Umstände einiger Menschen eine günstige Gelegenheit für andere ergeben hat, und die Tibeter können

heute mit ihrer kostbaren Religion der Menschheit einen echten Dienst erweisen.

Warum ist es nützlich, die Mittel, die im Buddhismus gelehrt werden, anzuwenden? Der Grund ist einfach: Als Menschen sind wir fühlende Wesen und streben von Natur her danach, Glück zu erlangen und Leid zu verhindern. In diesem Streben nach Glück und zur Vermeidung von Leid wenden wir eine Vielzahl von Mitteln an. Was die materielle Entwicklung und den technischen Fortschritt angeht, haben wir mittlerweile einige Mittel zur Verfügung, mehr Glück zu erwirken und Leiden einzudämmen. Mit diesem großen materiellen Fortschritts hat jedoch die innere Entwicklung nicht Schritt gehalten, und

net. Darunter sind die negativen Eigenschaften des Geistes zu verstehen, von denen Gier, Haß und Verblendung die drei wesentlichen sind. Diese Geistesplagen Gier, Haß und Verblendung versetzen den an sich klaren Geist in einen getrübten Zustand und verhindern die Erkenntnis der eigentlichen Realität. In diesem Zustand der Verblendung, der Nicht-Erkennntnis der eigentlichen Wirklichkeit, begehen wir zwangsläufig fehlerhafte Handlungen. Diese werden im Dharma als negatives Karma bezeichnet. Aufgrund der Fehler unseres Geistes wie Gier, Haß und Verblendung sammeln wir negatives, leidverursachendes Karma an.

Karma bedeutet Handlung. Wir begehen aufgrund der Geistesplagen Handlungen, und diese Handlungen hinterlassen Wirkungen im eigenen Bewußtsein. Wir sammeln durch unsere eigenen Handlungen ständig Ursachen für spätere Erfahrungen von Glück und Leid an. Die wesentlichen Ursachen für die vielfältigen Leiden, die wir erleben, sind die negativen Handlungen, die wir begehen und denen die Leidenschaften in unserem eigenen Geist zugrundeliegen. Aufgrund der Macht dieser Leidenschaften und des daraus resultierenden Karmas nehmen wir im Daseinskreislauf Geburt um Geburt an. Wir werden durch Karma und Leidenschaften in eine entsprechende Geburt „hineingeworfen“ und erhal-

ten eine bestimmte Art von Körper und Geist, die dann die Grundlage für die vielfältigen körperlichen und geistigen Schwierigkeiten bilden, die wir im Leben erfahren. Wenn man von dem Daseinskreislauf (*samsāra*) spricht, so ist damit nicht irgendein Land oder eine äußere Umgebung gemeint, sondern es bezieht sich auf den eigenen Körper und den eigenen Geist. Ganz gleich, wohin man mit einem solchen befleckten Körper und Geist auch geht, egal in welche Situation man gerät, man ist ständig dem Leiden ausgesetzt. Dies ist die Natur unserer Existenz im Daseinskreislauf.

Wir müssen zuerst erkennen, welche Leiden es gibt und uns dann fragen, was die eigentlichen Ursachen für diese Leiden sind. Haben wir die Ursprünge des Leidens ausfindig gemacht, müssen wir nach Mitteln suchen, sie zu beseitigen. Dies ist die wesentliche Aufgabe bei der Ausübung von Dharma. Die eigentlichen Ursprünge des Leidens sind Karma und Leidenschaften. Woraus entstehen diese? Sie resultieren aus einer grundlegenden Unwissenheit. Mit dieser Unwissenheit schreiben wir der Person und anderen Phänomenen ein Selbst, d. h. ein unabhängiges, inhärentes Wesen zu, das es in Wirklichkeit nicht gibt. Die wesentliche Aufgabe ist es nun, diese grundlegende Trübung zu durchschauen und sie schrittweise mit Hilfe von Weisheit

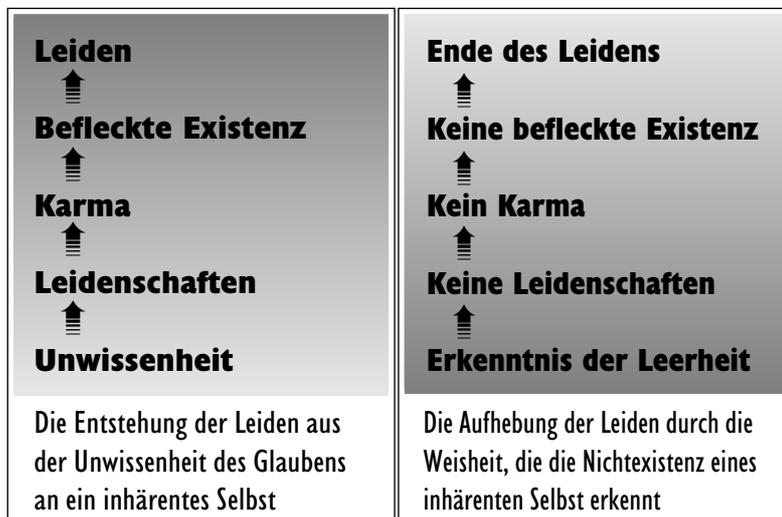
.....

**Das Denken
mit dem Denken
verändern**

.....

viele Menschen gerade in den reichen Ländern leiden an inneren Fehlern, Ängsten und Frustrationen. Innere Schwierigkeiten gehen aus unserem eigenen Denken hervor, und deshalb müssen wir unser eigenes Denken benutzen, um unser Denken zu verändern. Wenn wir so unseren Geist weiterentwickeln, werden wir damit automatisch auch die Rede und die körperlichen Handlungen verbessern, denn Körper und Rede sind abhängig vom Denken. Wenn wir unser eigenes Denken und damit das sprachliche und körperliche Verhalten verbessern, ergeben sich automatisch mehr Glück und Wohlergehen. Das Glück, das wir wünschen, entsteht aus einem disziplinierten Geist, und das Leid das wir uns nicht wünschen, entsteht aus einem undisziplinierten Geist.

Im Buddhismus wird das, was den Geist unausgeglichen und undiszipliniert macht, als Leidenschaft bezeich-



und Methode zu beseitigen. Methode bezieht sich vor allem auf ein Verständnis des Gesetzes von Ursache und Wirkung: Alle Handlungen, die man durchführt, werden ihre entsprechenden Wirkungen im eigenen Geist hinterlassen und später unweigerlich zu Glück oder Leid führen. Heilsame Handlungen führen zu Glück, und unheilsame Handlungen führen zu Leid. Man sollte Gewißheit über diese Zusammenhänge erlangen und dann das eigene Verhalten entsprechend verändern. Zuerst erlangt man also eine Einsicht in den Zusammenhang von Handlung (*karma*) und Wirkung, und darauf aufbauend übt man eine Ethik, die auf Gewaltlosigkeit basiert. Man gewöhnt sich an ein Verhalten, das andere nicht schädigt oder verletzt.

Ein Leben in Gewaltlosigkeit geht über das bloße Unterlassen von schädigenden Handlungen hinaus; es bedeutet, daß man versucht, anderen zu helfen und ihnen von Nutzen zu sein. Eine wesentliche Überlegung zur Stärkung von Altruismus besteht darin, daß man selbst ein einzelnes Wesen ist, die anderen dagegen unendlich viele sind. Wenn man beide Seiten vergleicht – das einzelne Wesen, das man selbst ist, und die anderen Wesen, die unendlich viele sind – liegt die Schlußfolgerung auf der Hand: Betrachtet man das Ausmaß von Glück und Leiden der anderen, der zahllosen Wesen, so hat das eigene Glück und Leiden eine erheblich geringere Bedeutung. Deshalb ist es angemessen, nicht hauptsächlich sein eigenes Glück zu verfolgen und sein eigenes Leid zu überwinden, sondern sich darum zu bemühen, das Leiden der anderen zu beseitigen und zu ihrem Glück zu wirken. Dazu muß man sehr intensiv liebevolle Zuneigung zu anderen und Mitgefühl mit anderen schulen.

Will man liebevolle Zuneigung und Mitgefühl schulen, muß man sich immer wieder intensiv vergegenwärtigen, wie sehr es den anderen an

Glück fehlt und wie sehr sie von unerwünschten Leiden geplagt sind.

•••••

Nicht das eigene Glück ist wichtig, sondern das Glück der anderen

•••••

Wenn man sich diese Situation der Lebewesen sehr intensiv vergegenwärtigt, dann entsteht ganz natürlich eine Haltung der liebevollen Zuneigung; das ist der Wunsch, daß die anderen Glück finden mögen. Auf diese Weise entsteht auch Mitgefühl; das ist der Wunsch, daß andere von ihren Leiden frei sein mögen. Man muß ein echtes Gefühl der Freundschaft und Nähe zu den anderen Wesen entwickeln und die Wahrnehmung schulen, die alle anderen als echte Freunde, als sehr nahestehende Wesen empfindet. Wenn man dieses Gefühl der Nähe zu den anderen Wesen erzeugt hat, entstehen auch Liebe und Mitgefühl mit den anderen, wenn man bedenkt, wie sehr es ihnen an Glück fehlt und wie sehr sie von unerwünschten Leiden geplagt werden. Wenn man aber nicht das Gefühl der Nähe zu den anderen erzeugt und nicht das Gefühl aufkeimt, daß die anderen Wesen sehr kostbar und liebenswert sind, dann mag man noch so viel über das Leiden der anderen nachdenken, es entsteht daraus nicht der tiefe Wunsch, daß sie von Leiden frei sein mögen. Auch ist es dann schwierig, den Wunsch zu entwickeln, daß man selbst etwas dazu beitragen möchte, daß die Wesen von Leiden freikommen.

Wir alle brauchen freundschaftliche Beziehungen zu anderen Menschen, wir benötigen harmonische

Verhältnisse zwischen den Nationen der Welt, aber beides hängt von den entsprechenden Ursachen ab. Wenn als Wurzel für Freundschaft und Harmonie nicht Mitgefühl und Liebe vorhanden sind, kann sich kein echtes freundschaftliches Verhältnis der Menschen entwickeln – weder in einem einzigen Land noch auf der ganzen Welt. Wenn man eine gute Geisteshaltung gegenüber den anderen entwickeln möchte, dann muß man auch Mittel anwenden, mit denen man das erreichen kann. Das überragende Mittel, um Glück zu bewirken und Leid zu beseitigen, ist die Schu-



lung von Weisheit, insbesondere die Weisheit, die die endgültige Realität erkennt. Wenn ein Übender die eigentliche Wirklichkeit mit vielen logischen Analysen erkennt und diese Erkenntnis mit umfassender Liebe und grenzenlosem Mitgefühl verbindet, wird er ein umfangreiches Resultat erlangen: Er kann nicht nur die Leidenschaften in seinem eigenen Geist beseitigen, sondern darüber hinaus auch die Anlagen, aus denen sie bestehen. Er kann einen Zustand der Allwissenheit erreichen, das heißt eine vollständige Erkenntnis sämtlicher Phänomene.

Ganz gleich, welche Stufe der Erkenntnis oder der Vollkommenheit man erreichen möchte, in jedem Fall

hängt die Überwindung von Leiden davon ab, daß man die Unwissenheit im eigenen Geist beseitigt.

Die endgültige Wirklichkeit, die es zu erkennen gilt, läßt sich vielleicht mit einem körperlichen Gegenstand vergleichen, den man betrachtet. Die Weisheit, mit der man die eigentliche Wirklichkeit erkennt, ist wie das Auge, mit dem man einen Gegenstand betrachtet. Wenn man sich mit dem Auge einen körperlichen Gegenstand genauer anschauen möchte, nützt es nichts, den Gegenstand aus der Ferne zu sehen. Man muß den Gegenstand heranholen,



und dann kann man ihn genauer betrachten. Man nimmt also die Hände zur Hilfe und hält den Gegenstand fest, damit man ihn mit den Augen genau betrachten kann. Die Hände sind ein Symbol für die Konzentration, denn nur mit einem konzentrierten Geist kann man die Weisheit schulen. Die Entwicklung eines konzentrierten Geistes wiederum benötigt eine entsprechende Grundlage; diese besteht in einem einwandfreien ethischen Verhalten. Ethik läßt sich mit einem stabilen und starken Körper vergleichen, an dem sich die Hände und Arme befinden, mit denen man den Gegenstand heranholt, den man näher betrachten möchte. Man braucht also eine dreifache

Schulung: Ansicht, Meditation und Verhalten.

Ansicht, Meditation und Verhalten sind in der Übung von Dharma unerlässlich. Aber selbst wenn ein Mensch einfach nur ein glückliches Leben führen möchte und von Religionen nicht viel hält, braucht er ethisches Verhalten, einen stabilen Geist und Weisheit. Besonders wichtig ist das Verhalten, die Ethik. Ganz gleich, ob man Religion ausübt oder nicht, Ethik ist die eigentliche Wurzel für Glück. Wer eine gute Ethik entwickeln möchte, muß auf sein Verhalten achten; man muß Achtsamkeit walten lassen – sowohl im Hinblick auf das Denken als auch auf die Handlungen der Rede und des Körpers. Man sollte sich deshalb bei den vielfältigen Handlungen und in den unterschiedlichen Situationen im Leben immer wieder überlegen: Was ist meine Motivation, welche geistige Einstellung besteht? Dann sollte man sein körperliches und sprachliches Verhalten prüfen. So lernt man mit der Zeit, sein äußeres Handeln wie auch sein eigenes Denken korrekt zu beurteilen. Man lernt zu erkennen, was in der eigenen Motivation, im eigenen Denken und Verhalten aufzugeben und was anzunehmen ist. Auf dieser Basis gedeiht eine korrekte Ethik, mit der man das



**Was ist meine
Motivation?
Welche geistige
Einstellung liegt vor?**



Schädliche aufgibt und das Förderliche entwickelt.

Wenn man so sein eigenes Denken und Verhalten überprüft und be-

obachtet, dann entwickelt sich immer mehr die Kraft der Vergegenwärtigung. Vergegenwärtigung wiederum ist die Wurzel für meditative Konzentration, welche den Übenden in die Lage versetzt, den Geist zu benutzen, wie er es möchte. Konzentration verleiht die Gabe, den Geist mit den Inhalten zu beschäftigen, mit denen man ihn beschäftigen möchte. Man kann den Geist auf allen gewünschten Meditationsobjekten ruhen lassen, und so entwickelt sich eine echte Gefügigkeit und Beweglichkeit des Geistes. So lernt man allmählich, den Geist unter die eigene Kontrolle zu bringen, ihn zu beherrschen, und dies ist die Voraussetzung für echtes Wohlergehen – nicht nur für uns selbst, sondern auch für die anderen.

Die Wurzel des gesamten Buddhismus ist die Gewaltlosigkeit. Gewaltlosigkeit besteht darin, so zu handeln, daß man Schaden von anderen fernhält, daß man andere nicht verletzt oder schädigt. Darüber hinaus sollte man anderen helfen, wo sich die Gelegenheit bietet. Wir sollten anderen auch dann nutzen, wenn sie uns Schaden zugefügt haben. Es kommt immer wieder vor, daß wir von anderen ungerecht behandelt werden. Selbst dann dürfen wir die Haltung nicht aufgeben, anderen Wesen nutzen zu wollen. Jeder Mensch, der einfach ein guter Mensch sein möchte, strebt gute Eigenschaften wie Erkenntnis, edles Verhalten und ein gütiges Herz an. Wer diese Eigenschaften in sich entwickelt, wird von anderen Menschen geschätzt, und er wird als guter Mensch von der Gesellschaft verehrt werden. Ein solcher Mensch wird ein erfülltes Leben führen können, mit dem er echten Nutzen für die Gemeinschaft erwirken kann. Nicht nur wird ein solcher Mensch in diesem Leben Glück erfahren, er kann sich zudem sicher sein, daß das nächste Leben wieder ein glückliches und erfülltes Leben werden wird.