

# „Die weltlichen Winde blasen in meinem Geist“

## Fehler bei der Dharma-Praxis

von Geshe Ngawang Dhargyey

*Aus einer Unterweisung, die der 1995 verstorbene Ehrwürdige Geshe Ngawang Dhargyey im Dhargyey Buddhist Centre, Dunedin, Neuseeland, gegeben hat. Abdruck mit freundlicher Genehmigung seines Schülers Gelong Sönam Tenzin.*



**D**er Buddha lehrte viele Pfade und keine stereotypen Unterweisungen, weil die Menschen, die sich für den Buddhismus interessieren, auf unterschiedlichen intellektuellen Stufen stehen und sich in ihren Fähigkeiten und Neigungen unterscheiden. So vermittelte er den Pfad der Śrāvakas (Hörer) und der Pratyeka-Buddhas (Alleinverwirklicher), die zusammen als die Pfade des Hīnayāna bekannt sind. Er unterrichtete ferner den Bodisattva-Pfad, als Mahāyāna geläufig, in dem auch das buddhistische Tantra enthalten ist. Für einen Praktizierenden gibt es also einige Wahlmöglichkeiten. Wir sollten unsere Fähigkeiten genau überprüfen und uns eine passende Praxis aussuchen. Einige sind der Auffassung, daß die Durchführung von Klausuren geeignet ist, um Fortschritte zu machen, während andere davon überzeugt sind, daß das Sammeln von Verdiensten auf einer spirituellen Pilgerreise heilsam ist. Es gibt eine große Bandbreite von Übungen, die durchgeführt werden können. Wir müssen solche Methoden auswählen, die am besten zu unseren persönli-

chen Voraussetzungen und Fähigkeiten passen.

Einige Unterweisungen können nur im Geheimen an eine einzige Person weitergegeben werden, wie beispielsweise die Unterweisungen der achtzig großen tantrischen Meister aus Indien. Es wäre falsch, solche Inhalte durch die Medien der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. So sollte auch eine spezielle Anweisung eines Meisters an seinen Schüler von anderen nicht als allgemeingültiger Ratschlag angesehen werden. Als Milarepa zu Retschungpa sagte: „Es ist nicht notwendig, Unterweisungen zu hören“, so geschah das, weil Retschungpa alle Belehrungen gemeistert hatte. Es wäre irreführend, solche Aussagen zu verallgemeinern. Es gibt Unterweisungen, die für das Wohl aller gegeben werden, und andere, die einzelnen Individuen erteilt werden und auf deren Bedürfnisse zugeschnitten sind. Auch Milarepa hat im allgemeinen die Notwendigkeit betont, so vielen Unterweisungen zuzuhören wie möglich.

Damit wir den reinen Dharma üben können, müssen wir die Anhaftung an

die acht weltlichen Dharmas – die acht weltlichen Hoffnungen und Ängste – aufgeben. Diese sind: Glücklich sein, wenn man weltliche Belohnung erfährt, und unglücklich sein, wenn man solche Belohnung nicht erfährt; glücklich sein, wenn man gelobt wird, und unglücklich sein, wenn man kritisiert wird; glücklich sein, wenn man sich geistig und körperlich wohlfühlt, und unglücklich sein, wenn man geistig und körperlich leidet; glücklich sein, wenn man angenehme Dinge hört, sowie unglücklich und aufgeregt sein, wenn man unangenehme Dinge hört.

Es gab einmal einen Geshe des alten Klosters von Reting, dessen Hauptpraxis darin bestand, den Stüpa zu umrunden. Dromtönpa, der dies beobachtete, sprach mit dem Geshe und gab ihm den Rat: „Das Umrunden ist sehr gut, aber wäre es nicht besser, wenn Du Dharma praktizieren würdest?“ Der Geshe dachte sich: Das Umrunden scheint keine sehr gute Praxis zu sein; vielleicht sollte ich lieber die Schriften lesen! Dromtönpa traf ihn beim Studium der Schriften und sagte zu ihm: „Es ist gut, daß Du die Schriften liest,

aber es wäre viel besser, wenn Du Dharma praktizieren würdest.“ Also dachte sich der Gesche, daß er sich vielleicht auf die Meditation konzentrieren sollte, aber auch dieses Mal kam Dromtönpa und forderte ihn auf, sich in einer reinen Dharma-Praxis zu üben. Der Gesche, dem nun die Ideen für weitere Übungen ausgingen, fragte Dromtönpa: „Was meinst Du mit ‚reiner Dharma-Praxis?‘“ Dromtönpa gab zur Antwort: „Du solltest Deine Anhaftung an die acht weltlichen Hoffnungen und Ängste aufgeben.“ Auch Dromtönpa umrundete den Stüpa und studierte die Schriften, aber mit einer anderen Einstellung, die völlig frei von weltlichen Bestrebungen war.

*„Obwohl ich das, was  
ich tue, ‚Dharma‘  
nenne, ist es nur ein  
Mittel, mich selbst auf  
eine weltliche Art und  
Weise zu verhätscheln.“*

*(Der 7. Dalai Lama)*

Ein anderer großer Meister, der ebenfalls ein Schüler Atišas war, hieß Näldschorpa Drak Tschödrukpa. Atiša wurde sehr krank, und seine Schüler fürchteten, daß er sterben würde. Drak Tschödrukpa bat um eine letzte Unterweisung hinsichtlich seiner persönlichen Praxis. Er fragte, ob er intensiv meditieren sollte, und bekam zur Antwort, daß dies keine gute Idee sei. Dann fragte er, ob es besser sei, die Meditation mit dem Hören von Unterweisungen zu kombinieren. Wiederum wurde ihm gesagt, daß dies nicht der Weg sei. Nach einiger Zeit starb Atiša, ohne daß sein Schüler herausgefunden hatte, was optimal für ihn wäre. Drak Tschödrukpa lud alle großen Lamas der Gegend zu einem Essen ein, unter ihnen Dromtönpa, der der höchste Lama

und wichtigste Schüler Atišas war, sowie die Meister Gesche Tschengawa und Gesche Potowa. Drak Tschödrukpa sagte zu Dromtönpa: „Dromtönpa, du hast nur einen Fehler. Du sagst immer, ‚Ich weiß nicht.‘ Aber es stimmt nicht, daß du es nicht weißt – du bist das Licht des Dharma. Nun, da unser großer Meister Atiša gestorben ist, mußt du dein Wissen der Lehre aufleuchten lassen.“

die ganze Zeit in völliger Abgeschiedenheit. In den Annalen der großen tibetischen Meister wird berichtet, daß Lama Drak Tschödrukpa als der große Milarepa wiedergeboren wurde, was leicht nachzuvollziehen ist, da Milarepa der Meister aller Einsiedler war. Kein anderer hatte Ausdauer und Energie für das Leben als Einsiedler in den Bergen. Von Milarepa stammt der Satz: „Ich verließ mein Zu-



Der tibetische Meister Dromtönpa riet seinen Schülern, den Dharma frei von weltlichen Ambitionen zu üben.

Ab dem nächsten Tag zog Tschödrukpa sich in eine strenge Meditationsklausur zurück. Ab und zu wurde er von anderen gesehen, wie er ein Yak-Horn umrundete, das auf der Erde lag und von dem man annahm, daß es Reliquien von Atiša enthielt. Während seiner Praxis in der Einsiedlei bewahrte er strenges Schweigen. Einmal trafen drei Kadampa-Lamas zufällig auf ihn. Alles was er tat war, seine Hand zur Begrüßung zu erheben und dann ohne ein Wort zu verschwinden. Er lebte wahrhaft das, was er sagte, und meditierte

hause und suchte die Einsamkeit der Berge, aber sogar dort verfolgten mich die Winde der acht weltlichen Bestrebungen. Als ich daran ging, eine Höhle auszusuchen, suchte ich nach einer, die warm, trocken und geschützt war. Die acht weltlichen Winde bliesen immer noch in meinem Geist.“

Der Siebte Dalai Lama sagte: „Obwohl ich meinen Körper, meine Rede und meinen Geist an der Praxis der Tugend ausrichte, wird die Praxis beschmutzt durch die häßlichen Eulen der acht weltlichen Dharmas. Obwohl

ich das, was ich tue, ‚Dharma‘ nenne, ist es nur ein Mittel, mich selbst auf eine weltliche Art und Weise zu verhätscheln. Wenn ich dies betrachte, steigt ein übles Gefühl in mir auf.“ Obwohl er sein ganzes Leben der Dharma-Praxis widmete, hatte er das Gefühl, daß sein Geist immer noch durch Begierde, Anhaftung und Aversion verunreinigt war und sein Handeln von den acht weltlichen Hoffnungen und Ängsten angetrieben wurde. Er sprach von seiner Praxis als etwas, das einem spirituellen Materialismus gleichkam, bei der die Religion nur dazu dient, die weltlichen Bedürfnisse zu befriedigen und ein behagliches Leben zu führen.

Der tibetische Meister Tsongkapa unterteilt die Dharma-Praxis in drei Arten: weiß, schwarz und grau – abhängig davon, ob sie mit den acht weltlichen Hoffnungen und Ängsten vermischt ist. Die acht weltlichen Dharmas folgen uns überall hin, selbst in die einsame Berghöhle, in die wir uns zur Meditation zurückziehen. Wenn der Einsiedler hofft: „Vielleicht denken die Menschen in der Stadt von mir, daß ich ein großer Meditierender bin“, dann hat sich sein Geist unversehens mit den weltlichen Winden vermischt; er befindet sich in der Grauzone zwischen heilsamen und unheilsamen Taten. Wenn ein Mönch sich mit viel Energie am Morgen dem Studium der Texte widmet und denkt: „Vielleicht werde ich ein Gesche von großem Ruhm und sogar zum Abt gewählt“, kann sein Lesen der Schriften nicht als reine Praxis bezeichnet werden. Wenn ein Mönch hingegen die Motivation hat: „Ich werde diese Schrift lesen, um die Essenz der Praxis zu verstehen, um den Unterweisungen zu dienen und fähig zu sein, allen fühlenden Wesen zu helfen“, ist dies eine reine, eine weiße Praxis. Die reine Praxis ist nicht durch die acht weltlichen Dharmas verunreinigt. Wir müssen in dieser Beziehung unser Bestes geben, auch wenn es uns sehr schwerfällt.

Die Unwissenheit, die falsche Vorstellung, daß alle Dinge wahrhaft oder inhärent existieren, sagt: „Ich habe jeden beeinflusst – die großen Gesches, die von ihren Thronen herunterlehren, die hohen Lamas mit Thronhimmeln über ihren Köpfen. Es gibt kaum eine Person, die ich nicht mit meiner falschen Vorstellung wahrhafter Existenz der Dinge gesegnet hätte.“ Das Zitat

*Eine reine Motivation zeigt sich zum Beispiel in folgendem Gedanken: „Ich werde diese Schrift lesen, um die Essenz der Praxis zu verstehen, um den Unterweisungen zu dienen und fähig zu sein, allen fühlenden Wesen zu helfen.“*

stammt aus einer Schrift von Päntschen Losang Tschökyi Gyaltsän, in dem er einen Dialog zwischen der personifizierten Unwissenheit und der personifizierten Weisheit aufgeschrieben hat. Die Unwissenheit fährt fort: „Obwohl es viele gibt, die mich nicht wollen, gibt es wenige, mit Ausnahme der Feindzerstörer (Arhats) des Hīnayāna, der Bodhisattvas ab der achten Ebene und der Buddhas, die mich nicht in ihren Herzen tragen. Damit du, Weisheit, im Geist der fühlenden Wesen wachsen kannst, bedarf es erheblicher Anstrengung auf deren Seite. Für mich jedoch ist es einfach – ich tauche spontan auf. Die fühlenden Wesen kennen mich viel besser. Sogar die Lamas, die auf hohen Thronen unter goldenen Baldachinen sitzen kennen mich gut.“

Die Weisheit antwortet: „Du kannst dies sagen, aber Deine Tage sind gezählt. Eines Tages werde ich dich aus dem Geist aller Wesen vertreiben. Du hast die Wesen dazu verführt, auf eine getäuschte Art zu denken – die Dinge fälschlich als von ihrer eigenen Seite her existierend zu begreifen. Da dein Einfluß auf etwas Falschem basiert, wirst du niemals in der Lage sein, deine Position zu stärken oder zu verteidigen, sondern wirst wirksam von der Macht der Wahrheit besiegt. Die Wahrheit ist auf meiner Seite. Die Lehren des Buddha sind der Beweis, der mir zum endgültigen Sieg verhelfen wird.“

Bitte meditiert über die Selbstlosigkeit der Existenz, darüber, daß Dinge nicht unabhängig, von ihrer eigenen Seite her existieren. Das Wort ‚selbstlos‘ heißt nicht, daß die Person nicht existieren würde. Vielmehr geht es um die Verneinung einer unabhängigen Entität, die nicht mit anderen Phänomenen in Beziehung steht. Unabhängige „Selbst-Existenz“ ist keine Realität. Laßt uns über diese Bedeutung nachdenken und meditieren.

*Nach einer mündlichen Übersetzung aus dem Tibetischen von Losang Dawa. Aus dem Englischen von Antje Becker.*



Geshe Ngawang Dhargyey gehörte zu den großen Meistern Tibets in diesem Jahrhundert. Er lehrte auf Bitten des Dalai Lama einige Jahre in Dharamsala, ehe er ein Zentrum in Dunedin, Neuseeland, gründete. Er starb 1995 im Alter von 67 Jahren.