

Den Fluss des Leidens überqueren

von Geshe Thubten Ngawang

Wir veröffentlichen im Folgenden Passagen aus den Unterweisungen Geshe Thubten Ngawangs zu der Schrift „Brief an einen Freund“ des indischen Meisters Nāgārjuna. Geshe-la mahnt in eindringlicher Weise, im Angesicht des Leidens Dharma zu praktizieren, denn: „Wer heilsam handelt, ist sein bester Beschützer.“

Es liegt in unserer Verantwortung, uns selbst aus dem Leiden zu befreien. Es gibt niemanden, der den Weg zur Befreiung für uns gehen oder uns an dieses Ziel bringen könnte. So sagt der indische Meister Nāgārjuna, dass die Befreiung vom Einzelnen selbst, von seinen Anstrengungen abhängt. Wir müssen uns selbst bemühen und die rechten Mittel anwenden, die zur Aufhebung des Leidens führen. Dies mag zuerst entmutigend klingen, weil es uns auf uns selbst zurückwirft und weil zahllose Hindernisse im Weg stehen.

Betrachten wir jedoch den Lebensweg des Buddha, so können wir Hoffnung schöpfen. Der Buddha lebte als Mensch wie wir und befreite sich mit Tatkraft und Entschlossenheit selbst vom Leiden. Wir können seinem Beispiel folgen und verlassen uns dabei auf unsere kontinuierlichen Anstrengungen im Dharma. Wir eignen uns ein Verständnis der Vier Wahrheiten an, halten eine solide ethische Disziplin ein und verwandeln unseren Geist durch Meditation.

Der Buddha lehrte, dass jeder sein eigener Beschützer ist. Wir haben keinen anderen Beschützer als uns selbst. Das gilt schon im Weltlichen. Wie es uns in der Mitte und am Ende unseres Lebens ergeht, hängt hauptsächlich davon ab, welche Einstellungen und Geisteshaltungen wir in der Jugend entwickelt haben. Auch äußere Umstände mögen eine Rolle spielen – die Erziehung, der Wohnort, das gesellschaftliche Umfeld, die Nahrung und finanzielle Situation etc.

Ausschlaggebend für unsere Verfassung sind jedoch die inneren Bedingungen, unsere Gedanken. Eine Person, die zwar in hervorragenden äußeren Bedingungen

lebt, aber falsche Einstellungen und Ziele hat, wird sich immer mehr in eine ausweglose Lage manövrieren. Sie wird auf Grund ihrer falschen Gedanken auf Abwege geraten, die direkt ins Leiden führen, selbst wenn die äußeren Gegebenheiten fabelhaft sind.



Jens Nagels

Vorbild Buddha Śākyamuni: Er lebte als Mensch und erlangte den Zustand völliger Leidfreiheit.

Unser Bewusstsein endet nicht mit dem Tod. Es setzt sich fort und zwar entsprechend unserer jetzigen Verfassung. Wir werden uns in Zukunft die gleichen Dinge wünschen und uns vor den gleichen Dingen fürchten

„Wir brauchen einen Geist wie feste, dichte Erde, und solche innere Festigkeit erlangen wir durch ethisches Verhalten und durch ein sicheres, überzeugtes Verständnis des Zusammenhanges von Taten und ihren Wirkungen.“

Geshe Thubten Ngawang

wie jetzt. Wir sehnen uns nach Glück und möchten Leiden aller Art vermeiden. Selbst geringe Unannehmlichkeiten wie schlechte Träume fliehen wir, und so wird es auch in Zukunft sein. Wie sorgen wir gut für unsere Zukunft? Indem wir jetzt im Einklang mit dem Dharma denken und handeln.

Heilsame Gedanken und Handlungen mit Körper und Rede hinterlassen positive Anlagen in unserem Geist, die in der Zukunft gute Früchte tragen werden. Wer heilsam handelt, ist sein bester Beschützer und hat echtes Mitgefühl mit sich. Wir sollten uns unsere eigene leidhafte Situation bewusst machen und das Mitgefühl auf uns selbst richten. Haben wir darin eine gewisse Stabilität erlangt, ist es richtig, mehr an andere zu denken.

Der Zeitpunkt, an dem wir anderen wirklich nutzen können, wird ganz sicher kommen, denn die Zeit geht nie zu Ende, unser eigenes Bewusstsein geht nie zuende, und somit wird es in Zukunft reichlich Gelegenheit geben, anderen zu dienen. Haben wir erst einmal unsere eigenen Fähigkeiten ausgebaut, dann ist es gut, dass wir uns immer mehr um die anderen kümmern. Die Einstellung, den anderen helfen und auf ihre Interessen achten zu wollen, bildet dann den Kern der Dharma-Praxis. Der Buddha wies darauf hin, dass wir den anderen nicht wirklich helfen können, solange unsere eigene Persönlichkeit nicht entwickelt und gefestigt ist. Deshalb sagt Nāgārjuna, dass die Befreiung ganz vom Einzelnen selbst abhängt. Damit unterstreicht er, wie wichtig es ist, dass wir Mittel anwenden, um unseren eigenen Geist weiterzuentwickeln.

Die Mittel zur Entwicklung des Geistes sind die Drei Höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit. Die Schulung der Ethik beinhaltet die Achtsamkeit auf alle Gedanken und Handlungen. Bemerken wir, dass wir im Begriff sind, Handlungen zu begehen, die anderen schaden, sollten wir diese Gedanken abwenden und uns vor allem davor hüten, sie sprachlich und körperlich zum Ausdruck zu bringen. Es gibt keine Aussage des Buddha und keine Schrift, die nicht auf diese Veränderung des Geistes zum Positiven hin abzielte.

Der Körper ist ohne Essenz.

Am Anfang des Geistestrainings steht die rechte Vergegenwärtigung des eigenen Körpers. Wir üben diese, indem wir uns die verschiedenen Aspekte des Körpers in rechter Weise bewusst machen. Der Buddha lehrte diese Vergegenwärtigung des Körpers als „den einzigen Weg zur Geistesschulung“. Wer seinen Geist weiterentwickeln und für die Meditation vorbereiten möchte, muss mit einfachen Dingen anfangen und allmählich zu immer subtileren Objekten voranschreiten.



Jens Nagels

Am Anfang der Geistesschulung steht die Vergegenwärtigung des Körpers.

Am Anfang steht die Sammlung des Geistes. Normalerweise wandert unser Geist ständig umher und ist mit allen möglichen Dingen beschäftigt. Ein Gegenmittel gegen diese Zerstreutheit ist, dass wir uns etwas vergegenwärtigen, was uns ganz nahe ist wie der Atem oder Teile des Körpers. Wir vergegenwärtigen uns unseren Atem, indem wir die einzelnen Atemzüge zählen oder uns einfach die Natur des Atems bewusst machen. Auf diese Weise beginnt der Geist, sich auf einen einzelnen Gegenstand zu konzentrieren, statt ständig umherzuwandern.

Es gibt viele Methoden der Vergegenwärtigung des Körpers. Eine weitere besteht darin, sich klar zu machen,

dass der Körper aus zahllosen Atomen und Molekülen besteht, dass er eine bloße Zusammensetzung aus vielen Millionen Teilchen ist, die ständig in Bewegung sind. Dadurch wird die Einsicht wachgerufen, dass der Körper nicht als so etwas Festes und Beständiges existiert, wie wir es in unserer Unwissenheit erfassen und dass er der Vergänglichkeit und dem Tod unterworfen ist. Wir sollten uns dieser Meditation ganz anvertrauen und sie kontinuierlich üben. Verlieren wir die Vergegenwärtigung, degenerieren alle guten Eigenschaften, und jegliche Ausübung von Dharma ist behindert.

Unser Leben ist vergänglich und zerbrechlich. Wir sollten bedenken, dass unsere Existenz in vielfacher Weise gefährdet ist. Sie ist noch flüchtiger als eine Wasserblase. Unser Körper ist den verschiedensten schädlichen Einflüssen ausgesetzt, über die wir keinerlei Freiheit haben. Bedenken wir, wie vergänglich unser Leben, unser Körper ist, dann grenzt es an ein Wunder, dass wir nach dem Ausatmen wieder einatmen und nach dem Schlafengehen wieder aufwachen. In Anbetracht der Vergänglichkeit des Körpers ist dies wirklich ein großes Glück.

Nach dem Tod wird unser Körper zu Staub, er verfault, trocknet aus und verrottet. Der Körper ist ohne Essenz; er geht natürlicherweise den Weg alles Vergänglichen. Wir haben keine Gewähr dafür, dass unser Körper noch lange mit uns sein wird. Mit Sicherheit können wir jedoch sagen, dass er langsam vergeht und dies unwiederbringlich mit jedem Atemzug. Die vergängliche Natur ist auch an äußeren Dingen zu beobachten. Nehmen wir als Beispiel die Erde, auf der wir leben. Nach dem Buddhismus durchläuft jede Welt drei Phasen: die Phase des Entstehens, die Phase des Bestehens und die Phase des Vergehens. Im Moment befindet sich die Erde in der Phase des Bestehens, aber nach vielen Millionen Jahren wird sie wieder vergehen. So wie die Erde vernichtet wird, gilt dies erst recht für die Lebewesen, speziell den menschlichen Körper, der so zerbrechlich und anfällig ist. Und wenn all die Dinge in dieser Weise der Vergänglichkeit unterworfen sind und keine bleibende Substanz haben, dann gibt es auch niemanden, der uns vor der Vernichtung retten könnte.

Deshalb sollten wir den Daseinskreislauf durchschauen als eine Existenz, die letztlich ohne Essenz ist. Dies ist mit einer Bananenstaude zu vergleichen. Diese Palme sieht von außen groß und beeindruckend aus, aber ihr Stamm ist weich und innen hohl. Genauso sind die Dinge, die wir begehren. Von außen erscheinen sie attraktiv, aber sie spenden keine echte Befriedigung, sie tragen keine wirkliche Substanz in sich. Aus diesem Grunde wenden wir uns vom Daseinskreislauf und all seinen Unzulänglichkeiten ab.

Der Dharma ist wie ein Spiegel.

Wir haben jetzt ein Menschenleben, das von vielen ungünstigen Umständen frei ist. Deshalb sollten wir diese vortreffliche Gelegenheit nutzen, um eine Wiedergeburt, die durch die Kraft der Leidenschaften und befleckten Handlungen zustandekommt, abzuwenden. Denn die unfreiwillige Wiedergeburt im Daseinskreislauf ist wie der Ursprung aller Leiden, und daher sollten wir ihr mit den Mitteln, wie sie der Buddha erklärt hat, ein Ende setzen.

Wenn wir über die Tugenden im Dharma wie Vertrauen, Weisheit, Mitgefühl nachdenken, fragen wir uns: Welche dieser Eigenschaften habe ich in mir entwickelt? Wo liegen noch Defizite? Wer seine Gedanken ein wenig in Richtung auf Liebe und Mitgefühl lenken kann, so dass diese im eigenen Geist Gestalt annehmen, hat schon etwas sehr Positives bewirkt. Wer aber nur darüber redet und Bücher hervorkramt, in denen er etwas darüber gelesen hat, mag das zwar unterhaltsam finden, aber er verfehlt den Zweck des Dharma, der allein in der Praxis besteht. Deshalb betonen die Lehrer oft, dass der Dharma wie ein Spiegel ist, in dem wir uns selbst anschauen und erkennen sollten.

Der Zustand, in dem das Leid mitsamt seinen Ursachen beendet ist, ist die Befreiung. Wie werden wir zu einem Erleuchteten? Wir erlangen die Befreiung, indem wir die Drei Höheren Schulungen ausüben. Vor allem die Weisheit lässt uns den Fluss der Leiden und Leidenschaften überqueren. Wer weiß, was im eigenen Geist anzunehmen und was aufzugeben ist und wie mit den Methoden, die im Dharma erklärt werden, gegen die Fehler des Geistes vorgegangen werden kann, der hat alle Mittel in der Hand, um Dharma zu praktizieren, auch wenn es von außen so aussieht, als sei er ganz und gar in das weltliche Leben verstrickt. Alle großen Schriften stimmen darin überein. So sagt auch Śāntideva im *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung*: Wer den Dharma wirklich ausübt, kann selbst im weltlichen Leben die Befreiung erlangen.

Diejenigen, die Verwirklichungen im Dharma erreicht haben wie die Arhats, sind nicht wie der Regen vom Himmel gefallen oder wie Getreidehalme aus dem Boden gewachsen, sondern sie haben ihr Ziel dadurch erlangt, dass sie selbst den Pfad ausgeübt und die einwandfreien Mittel angewendet haben, die der Buddha gelehrt hat. Zuerst waren sie in der gleichen Verfassung wie alle anderen auch. Auch sie waren einst gewöhnliche Menschen, ganz den Leidenschaften unterworfen. Sie befanden sich in der gleichen Situation wie wir, gefangen im Netz von Geburt und Tod, kontrolliert von den Leidenschaften in ihrem Geist. Durch Erkenntnisse, eigene Anstrengung und geistige Führung durch qualifizierte Lehrer haben sie sich daraus befreit.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz

