

# WARUM WIR KEINE FORTSCHRITTE MACHEN

von Geshe Thubten Ngawang

Am Anfang des spirituellen Weges geht es darum, den Geist überhaupt auf den Dharma zu lenken. Im Rahmen der Übung, die einem anfänglichen Praktizierenden im Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) entsprechen, wird als größtes Hindernis am Anfang beschrieben, dass man sich ständig nur mit den Dingen dieses Lebens beschäftigt. Dieses zu überwinden fällt uns schwer, weil wir die entsprechenden Praktiken nicht ausreichend kontemplieren wie Tod und Vergänglichkeit.

Auf der mittleren Stufe des Lamrim geht es hauptsächlich darum, die Nachteile des Daseinskreislaufes zu erkennen und eine Abkehr von dessen Annehmlichkeiten zu entwickeln, eine Haltung der Entsagung. Weil wir dieser Kontemplation nicht genügend Aufmerksamkeit schenken, haften wir sehr stark an den angenehmen Erscheinungen des Daseinskreislaufes. So sind wir schon von vornherein daran gehindert, weiterführende Praktiken auf dem Pfad korrekt anwenden zu können.

Grundsätzlich sind im Leben größere Errungenschaften davon abhängig, dass wir zuvor die richtigen Schritte vollzogen haben. Das ist eine allgemeine menschliche Erfahrung. Wenn ein Kind nicht die Möglichkeit hat, eine gute Erziehung zu genießen und eine solide Ausbildung zu machen, wenn man als Mensch nicht von klein auf etwas lernt, dann ist kaum zu erwarten, dass man im Erwachsenenalter eine höhere Stellung erlangt oder einen guten Beruf ergreifen kann. Das Leben, das man als Erwachsener führt, und die eigenen Möglichkeiten sind sehr stark abhängig von den Erfahrungen in Kindheit und Jugend.

Ähnlich ist es bei der Geistesschulung: Damit wir eine höhere oder fortgeschrittene Praxis ausüben können, ist es unbedingt nötig, dass wir uns den anfänglichen Stufen mit genügend Sorgfalt widmen. Es hängt beispielsweise von unserem Erfolg in den vorbereitenden Kontemplationen ab, ob wir überhaupt eine höhere Praxis ausüben können wie das Geben und Nehmen (Tonglen) und das Umwandeln widriger Umstände in den Pfad.



*Geshe Thubten Ngawang, der ehemalige Geistliche Leiter des Tibetischen Zentrums, ermahnte seine Schüler immer, den Dharma schrittweise zu praktizieren und einen langen Atem zu haben. Der folgende Text stammt aus seinen Erklärungen zu dem Geistesschulungstext „Sonnenstrahlen des Geistestrainings“. Dieser Text lag ihm besonders am Herzen. Ab März 2004 wird dazu im Tibetischen Zentrum ein einjähriger Kurs stattfinden.*

Wichtig ist also, dass wir die Geistes-schulung schrittweise betreiben. Oft haben wir bei Beschäftigung mit einem grundlegenden Thema die Tendenz vor-schnell zu fragen: Was kommt als Näch-tes? Was gibt es danach als höhere Pra-xis? Wir haben unsere Augen immer über das hinausgerichtet, was eigentlich für uns im Moment ansteht, was dazu führt, dass wir keine Fortschritte machen. Wir müssen schrittweise praktizie-ren. Auch sehen wir nicht die vorrangigen größten Hindernisse, die am An-fang der Praxis zu beseitigen sind, und wir wenden nur ungenügend Methoden an, um diese Hindernisse zu überwin-den.

Ein wesentlicher Punkt in der Dharmapraxis ist, dass wir Methoden entwickeln, mit denen wir jede Situati-on – sei sie angenehm oder unangenehm – nutzen können, um Fortschritte auf dem Pfad zu machen. Wenn wir bei-spielsweise auf angenehme Dinge tref-fen, dann ist unsere normale Reaktion Anhaftung. Für die Geistesschulung ist wesentlich, dass wir uns davon distanzie-ren und erkennen, dass diese Annehm-lichkeit noch längst nicht ein hohes oder weit reichendes Ziel ist. Der Geist soll weiter fest darauf ausgerichtet sein, ech-te Fortschritte auf dem Weg zur Erleuch-tung zu machen. Denn je mehr wir die Qualitäten auf dem Pfad entwickelt ha-ben, um so mehr sind wir in der Lage,

anderen zu helfen und selbst ein dauerhaftes Wohlergehen zu erlangen. Diese Überlegung sollten wir anstellen, um uns von vorübergehenden Annehmlichkeiten im Leben et-was zu distanzieren und den Geist fest auf das Erreichen der spirituellen Ziele auszurichten.

Viel schwieriger ist es, negative Umstände in den Pfad umzuwandeln. Dies erscheint uns manchmal schier un-möglich. Und tatsächlich gelingt dies nur durch schritt-weise Schulung; es ist von vielen Faktoren abhängig. Eine wesentliche Überlegung dabei dreht sich um das Gesetz von Karma und Wirkung. Wenn wir negative Erfahrun-gen machen, Leiden oder Misserfolg durchmachen, kön-nen wir uns vor Augen führen, dass dies ein Ergebnis der eigenen früheren Handlungen ist. Ohne das entsprechen-

de Karma ist es nicht möglich, dass eine dementsprechende Wirkung eintritt. So erkennen wir, dass wir selbst die Ursachen dafür gelegt haben.

Wenn man eine negative Handlung begangen hat, gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten, sich von diesem Karma wieder zu befreien: Entweder – was natürlich das Allerbeste ist – wir wenden die Mittel zur Bereinigung an, bevor dieses Karma sich ausgewirkt hat, oder das Karma reift in Form von Leiden heran und braucht sich dadurch auf. Wer gegenwärtig Schwierigkeiten erfährt, kann sicher sein, dass dadurch ein gewisses Maß an negativem Karma beseitigt wird, dessen unangenehmen Früchte er sonst vielleicht in noch schlimmeren Umständen erleben müsste. Da es jetzt einmal erlebt wird, ist es damit erledigt. So kann man dieser Situation noch etwas Positives abgewinnen.

Auch das Nachdenken über die Natur des Daseinskreislaufs hilft. Wer untersucht hat, was die Natur des Daseinskreislaufes ist, wird erkennen, dass dieses Leben leidhaft ist, also zwangsläufig mit Leiden verbunden. Wenn wir gegenwärtig Leiden durchlaufen, sei es im Umgang mit Menschen, sei es aufgrund einer Krankheit oder ähnlicher Dinge, dann sollten wir bedenken, dass Leiden zur Natur des Daseinskreislaufes gehören, denn unsere Existenz ist ursächlich abhängig von befleckten Handlungen und verblendeten Geisteszuständen. Deshalb gibt es im Daseinskreislauf keine Situation, in der wir einen dauerhaften und verlässlichen Zustand der Leidfreiheit und des Glücks erreichen könnten.

Dies wird um so deutlicher, wenn wir uns die ganze Welt anschauen, zum Beispiel die anderen Daseinsbereiche: Bin ich die einzige Person, die solche Schwierigkeiten erlebt? Wir werden sehen, dass die ganze Welt durchdrungen ist von solchen Schwierigkeiten und viele Wesen noch viel größeres Leiden zu ertragen haben. Das Leiden bleibt



Hohe Verwirklichungen lassen sich nur erreichen, indem man genügend Sorgfalt auf die anfänglichen Übungen verwendet.

Jens Nagels

so lange bestehen, wie die Ursachen dafür nicht aufgegeben bzw. weiter angesammelt werden. Auch diese Gedankengänge helfen, negative Umstände mit Geduld hinzunehmen und einen tieferen Einblick in die Natur unseres leidhaften Daseins zu entwickeln. Am Ende führen wir uns vor Augen, dass wir jetzt die Möglichkeit haben, an der Situation etwas zu ändern und die Ursachen für den Daseinskreislauf zu überwinden. Eine negative Erfahrung kann somit unsere Motivation verstärken, uns aus dem Daseinskreislauf zu befreien.

Eine weitere Überlegung lässt uns erkennen, dass das höchste erreichbare Ziel die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen ist. Wenn wir den Weg des Mahāyāna gehen wollen, um schließlich zum Wohle aller Wesen ein Buddha zu werden, dann haben wir eine große Aufgabe vor uns. Es ist völlig klar, dass das Erreichen dieses Ziels nicht ohne Schwierigkeiten und Mühen vonstatten gehen kann.

Nehmen wir als Beispiel die vergangenen Buddhas und Bodhisattvas. Aus Buddha Śākyamunis Leben und Vorgeburtsgeschichten lernen wir, wie viel Leiden und Schwierigkeiten er freiwillig auf sich nahm, um zum Wohle aller Wesen die Buddhaschaft zu erlangen. Andere große Meister der Vergangenheit haben ihre Verwirklichungen nicht auf eine bequeme Art und Weise erreicht, sondern viele Mühen auf sich genommen. Wenn dies für diese Wesen galt, dann gilt es natürlich auch für uns.

Die Schwierigkeiten, die wir erleben, sind oft viel geringer als die großen Mühen, welche die Bodhisattvas auf sich genommen haben. Sie gaben sogar Teile ihres Körpers weg und opferten ihr Leben dem Wohle anderer. In diese Richtung können wir unsere altruistische Motivation entwickeln und denken: „Es ist wahrlich angemessen, dass ich angesichts des hohen Ziels, das ich für mich und alle Wesen erreichen will, diese Schwierigkeiten ertrage.“ Mit solchen Gedanken können negative Umstände noch zum Katalysator für den Pfad werden. Widrige Umstände werden in einen Umstand umgewandelt, der uns auf dem Pfad noch weiterbringt.

Als Ausübende von Religion sollten wir uns frei machen von den üblichen Hoffnungen auf der einen und Befürchtungen auf der anderen Seite. Unsere Lebenseinstellung ist größtenteils davon gekennzeichnet, dass wir ständig etwas Positives für uns erhoffen und große Erwartungen daran knüpfen. Auf der anderen Seite leben wir ständig in Furcht, dass uns irgendetwas zustoßen könnte, was wir nicht wünschen. Ein Ziel der Geistesschulung ist es,

unseren Geist von solchen Hoffnungen und Befürchtungen zu befreien und stattdessen Stabilität hervorzubringen. Sofern wir Vertrauen in die Zufluchtobjekte haben, ist es vorteilhaft, die Buddhas und Lamas um Segen, Kraft und Inspiration zu bitten, dass wir in diesen Schulungen Stabilität erlangen und Fortschritte machen.

Woran lässt sich feststellen, ob die Geistesschulung Früchte trägt? Der beste Dharma-Praktizierende macht täglich Fortschritte, er kann seine positive Entwicklung täglich beobachten. Ein mittlerer Dharma-Praktizierender macht monatlich Fortschritte, der unterste Dharma-Praktizierende jährlich. Ich denke, heutzutage sieht es etwas anders aus. Wir müssen uns mit weniger als jährlichen Fortschritten zufrieden geben und können nicht unbedingt die Erwartung haben, jedes Jahr etwas Besonderes zu erreichen. Das Mindeste wäre, dass wir am Ende unseres Lebens einen echten Fortschritt sehen oder vielleicht in jedem Jahrzehnt feststellen, dass sich unser Geist in die gewünschte Richtung bewegt hat.

Wenn wir zehn Jahre Dharma praktiziert oder uns mit Dharma beschäftigt haben, dann zurückblicken und uns fragen: Wie war meine Einstellung, Geisteshaltung, mein Charakter vor zehn Jahren? Und wie ist er heute? Dann sollten wir eine Umwandlung im Sinne des Dharma feststellen. Dann können wir sagen, dass unsere Beschäftigung mit Dharma gute Früchte getragen hat.

Die entscheidende Frage ist: Behalte ich in den verschiedensten Situationen im Leben grundsätzlich die Geistes-

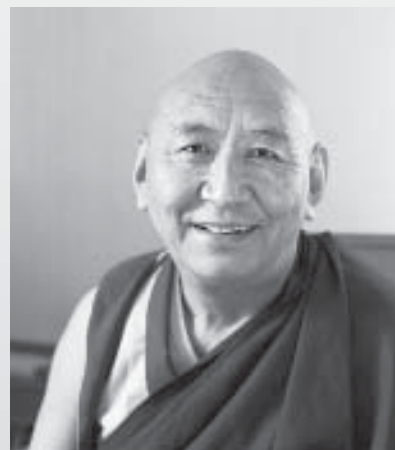
*„Oft fragen wir:  
Was kommt als  
Nächstes? Was gibt  
es danach als höhere  
Praxis? Wir haben  
unsere Augen immer  
über das hinausge-  
richtet, was für uns  
im Moment ansteht.  
Daher machen  
wir keine  
Fortschritte.“*

### Über die Freude, in der Nähe des Lamas zu verweilen

*Geshe Thubten Ngawang antwortete auf die Frage, warum es angenehm ist, in der Nähe des Lamas zu verweilen:*

„Es gibt verschiedene Arten der Freude darüber, mit dem Lama zusammenzusein. Wir sollten diese in uns genau untersuchen. Kann es sein, dass wir ihn einfach gerne anschauen und dabei mehr vom Äußerlichen ausgehen? Oder erfreuen wir uns an dem, was er verkörpert, an seinen Unterweisungen und der Bedeutung der tiefgründigen und hilfreichen Dharma-Inhalte?“

Wenn die Freude aufgrund der Dharma-Inhalte entsteht, so ist diese Freude nicht abhängig von der Entfernung oder räumlichen Nähe, denn es geht einzig und allein darum, sich über den Lehrer die Kostbarkeit des Dharma bewusst zu machen und im Sinne der Unterweisungen zu leben. Wenn aber die Freude nur damit zusammenhängt, dass wir seine Erscheinung imposant finden oder uns sein Gesicht so gut gefällt, dann können wir auch sein Bild zu Hause aufstellen. Wir sollten uns selbst untersuchen und uns fragen, warum diese Freude entsteht, wodurch sie ausgelöst wird.“



Jens Nagels



haltung bei, wie sie für die verschiedenen Stufen des Dharma erklärt wird? Auf der ersten Stufe wäre es die Loslösung von den Annehmlichkeiten dieses Lebens, auf der mittleren Stufe der Wunsch nach Befreiung, auf der höchsten Stufe eines Bodhisattvas das Schätzen der anderen und die Verringerung der Selbstsucht. Wenn wir in der Lage sind, die dem Dharma gemäße Geisteshaltung zu bewahren, auch zum Beispiel bei Ablenkungen, dann ist das ein Zeichen dafür, dass der Geist geschult wurde und tatsächlich eine Umwandlung stattgefunden hat. Wenn wir bemerken, dass wir die verschiedensten Lebenslagen von der Warte des Dharma her betrachten und alle Situationen im Leben zu benutzen versuchen, um unseren Geist in die heilsame Richtung zu lenken, dann ist das ein Zeichen dafür, dass unsere Geistesschulung tatsächlich eine Wirkung gehabt hat.

Wichtig ist, dass wir unsere Praxis nicht mit den so genannten Acht Weltlichen Dharmas oder Bestrebungen vermischen. Das wäre zum Beispiel der Fall, wenn wir bei der Dharmapraxis Wert darauf legten, Ansehen und Ruhm

zu erlangen, wenn im Falle von Fortschritten Stolz entstünde oder wenn wir scheinheilig ein gutes Bild abgeben wollten. In diesen Fällen findet eine Vermischung mit weltlichen Bestrebungen statt.

Bei den Kadampa-Geshes heißt eine Devise, im Innern möglichst große Fortschritte zu machen und im Äußeren möglichst bescheiden aufzutreten. Es geht also nicht darum, nach außen einen guten Dharma-Praktizierenden abzugeben, sondern im Innern die Fortschritte bei der Geistes-schulung zu machen. Heutzutage wird großer Wert auf Öffentlichkeitsarbeit und Werbung gelegt. Das mag auf verschiedenen Feldern eine Berechtigung haben, aber bei der eigenen Dharma-Praxis ist es nicht nötig, mit den Fortschritten in der Öffentlichkeit zu glänzen. Große Praktizierende der Vergangenheit sind Beispiele dafür. Sie sind äußerlich ganz normal aufgetreten, obwohl sie innerlich sehr weit fortgeschritten waren. Der Dharma ist nicht dazu geeignet, in weltlichen Dingen etwas zu erreichen.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*

## IN MEMORIAM

# GESHE THUBTEN NGAWANG —

## *Lamas erinnern sich*

*Auf einer Reise nach Indien im August 2003 sprach Carola Roloff im Kloster Sera mit einigen Geshes, die mit Geshe Thubten Ngawang enger verbunden waren; sie waren gemeinsam geflohen, hatten zusammen studiert oder gewohnt.*

### **Starke Entschlossenheit im Dharma**

**Geshe Sönam Dargye** (67), 1936 geboren, lernte Gen Thubten Ngawang 1946 im Kloster Dhargye kennen. „Gen Thubten Ngawang kannte die Schriften gut. Er war zum Debattierhof zugelassen, als ich noch in die Schule ging.“ Gen Thubten Ngawang hatte zu der Zeit den Status eines Tutors. „Wir waren knapp 40 Schüler, um die sich sieben Lehrer kümmerten“, erinnert sich Gen Sönam Dargye. „Ich gehörte zu der Gruppe, die von Gen Thubten Ngawang betreut wurde. Wir haben viele Jahre von ihm Unterricht bekommen.“

Sönam Dargye ging 1954 nach Sera. Gen Thubten Ngawang folgte 1956. Der Grund war, dass die Chinesen an vielen Orten in Kham einfielen. „In Sera (Tibet) hatten wir kaum Kontakt miteinander. Ich hatte inzwischen

*Am 11. Januar 2004, dem Todestag des Ehrwürdigen Geshe Thubten Ngawang, gedenkt das Tibetische Zentrum in besonderer Weise seines ehemaligen Geistlichen Leiters. Tibet und Buddhismus sprach mit einigen Lamas, die sich an Geshe Thubten Ngawang erinnern.*

einen anderen Lehrer und Gen Thubten Ngawang war in einer viel höheren Klasse als ich. Wenn wir ihn unterwegs trafen, haben wir uns leicht verneigt und ihn respektvoll gegrüßt.“ Einen für sein Leben entscheidenden Rat gab dieser ihm quasi im Vorbeigehen. Gen Thubten Ngawang sagte, es sei nicht gut, ins Heimatkloster nach Kham zurückzugehen, was

Gen Sönam Dharye innerlich nicht behagte, denn er wollte eigentlich zurück.

Dass er dann doch in Sera blieb, rettete ihm vielleicht das Leben, denn die Lage unter chinesischer Besatzung wurde erst im Osten und dann im ganzen Land immer schwieriger. So entschlossen sich viele Mönche, ins Exil zu fliehen. „Mitgenommen haben wir kaum etwas“, sagt Geshe Sönam Dargye nachdenklich, „denn wir besaßen nur so viel, wie in eine Reisschale passte.“ Gen Thubten Ngawang floh zusammen mit Gen Ugyen, Gen Lobsang Thubten, Gen Lobsang Palden, Gen Toga und anderen.

Bevor Geshe Rabten seinen Schüler Geshe Thubten Ngawang auf Geheiß des Dalai Lama 1979 nach Hamburg schickte, musste er auch auf dem Feld arbeiten. „Das