



# Die Zeit nach diesem Leben im Blick haben

Der Tod ist aus buddhistischer Sicht nur eine Durchgangsstation zum nächsten Leben. Geshe Thubten Ngawang fordert Buddhisten auf, durch spirituelle Praxis Vorbereitungen für das nächste Leben zu treffen.

von Geshe Thubten Ngawang

**B**uddhisten gehen von der Kontinuität des Bewusstseins aus. Wir glauben, dass sich das Bewusstsein von einer Existenz zur nächsten fortsetzt. In der Vergangenheit haben wir schon unzählige Existenzen durchlebt, und auch in Zukunft werden immer wieder neue Existenzen auf uns zukommen. Die Wiedergeburt, die wir annehmen, wird in ihrer Qualität davon bestimmt, welche Taten wir begangen haben. Wie überhaupt alles, was wir erleben, eine Folge früherer Taten ist. Solange man diese Erklärungen je-

doch nur von außen als eine Aussage des Buddhismus betrachtet, ohne sie auf sich selbst und die eigene Situation zu beziehen, ist ihr Nutzen gering.

Damit diese Unterweisungen eine heilsame Wirkung entfalten, ist es sehr wichtig, dass wir sie auf uns selbst anwenden. Wir selbst sind es, die schon unzählige Existenzen durchlebt haben. Wir selbst sind es, die in der gegenwärtigen Situation keine Selbstbestimmung über das eigene Dasein besitzen. Wir sind abhängig von den vergangenen Handlungen (skt. *karma*),

geraten ständig in neue, unvorhergesehene Situationen und nehmen immer wieder unfreiwillig neue Geburten an.

Der Buddha wies darauf hin, dass jedes Lebewesen im Daseinskreislauf diesen Gesetzen unterliegt und so diese Endloskette von Leiden erfährt. Im Wesentlichen sind es die Grundleiden von Geburt und Tod, die jedes Wesen bestimmen. Auch in der Zeitspanne dazwischen, die wir Leben nennen, sind wir mit vielen verschiedenen Problemen und Schwierigkeiten konfrontiert.



dahanisiphotocase.com

gen Zukunft nach diesem Leben. Jeder, der sich die ganze Wirkungskraft des Dharma zunutze machen will, muss von dieser Verantwortung wissen, die er selbst trägt. Es ist unsere persönliche Aufgabe, die Mittel anzuwenden, die uns das ersehnte Glück in der Zukunft gewähren.

### **Wir tragen Verantwortung für unsere Zukunft**

Unser Bewusstsein ist nicht in diesem Leben neu entstanden, sondern es ist Teil eines endlosen Kontinuums von Bewusstseinsmomenten. Ein Wesen ist gestorben, und sein Bewusstseinskontinuum hat sich mit dem neuen Körper, entstanden aus Samen und Eizelle der Eltern, verbunden. Die in den vergangenen Leben angesammelten karmischen Anlagen und Eindrücke haben wir als angeborene Veranlagungen mit in dieses Leben gebracht. Dies gilt nicht nur für die Entstehung dieses Lebens, sondern auch für die Zukunft. Solange wir unter der Kontrolle von Begierde, Hass und Verblendung befleckte Taten ansammeln, werden wir weiter im Daseinskreislauf umherwandern und den verschiedenen Leiden ausgesetzt sein.

Der Punkt, auf den es ankommt, ist, dass wir eine große Verantwortung tragen, was die eigene Zukunft angeht. Nicht die äußeren Umstände entscheiden primär über unser Glück und Leiden. Wir selbst sind verantwortlich dafür, so zu leben, dass wir in Zukunft das gewünschte Glück erlangen und unerwünschtes Leiden beenden.

Wenn man Dharma wirkungsvoll ausüben möchte, braucht man ein solides Fundament. Deshalb ist es wichtig, sich im Leben stets bewusst zu sein, dass angenehme Erfahrungen, Glück und Wohlergehen von eigenen heilsamen Handlungen abhängig sind. Erfährt man etwas Angenehmes im Leben, so macht man sich bewusst, dass dieses Glück ein Resultat eigener heilsamer Handlungen der Vergangenheit ist. Wenn man auch in Zukunft wieder Glück erleben

möchte, und das möchte man ohne Zweifel, ist es wichtig, jetzt wieder heilsame Taten anzusammeln.

Genauso trifft man im Leben auf viele Schwierigkeiten, Bedrängnisse und Leiden. Natürlich sind diese zum Teil auch von den gegebenen äußeren Umständen abhängig. Aber zu einem großen Teil hängen die grundlegenden Leiden wie Altern, Krankheit und Tod von eigenen Handlungen ab, die man in der Vergangenheit begangen hat. Denn mit jeder Tat hinterlässt man Eindrücke, sog. karmische Anlagen, im eigenen Geist. Diese wirken sich jetzt so aus, dass man ungewollt Bedrängnisse aller Art erlebt.

Das Sterben beispielsweise ist eine der schwierigsten Situationen für einen Menschen, denn wir verlieren alles, was uns wichtig ist: die Verwandten und Freunde, den Besitz, letztlich sogar unseren Körper, den wir stets als unseren treuesten Freund ansahen. Auch in dieser Situation ist wichtig zu erkennen, dass dieses Leiden aus Handlungen entstanden ist, die wir selbst begangen haben.

Es ist hilfreich, wenn wir schon im Leben versuchen, leidvolle Situationen mit Hilfe des Dharma umzuwandeln, so dass wir uns an heilsame Einstellungen gewöhnen. Wenn wir zum Beispiel krank werden, können wir unsere Krankheit zum Anlass für heilsame Gedanken nehmen und den Vorsatz fassen, von jetzt an besser auf unsere Gedanken und Handlungen zu achten. Vor allem fassen wir den Entschluss, anderen Lebewesen nicht zu schaden, denn dadurch sammeln wir selbst negatives Karma an, das im Tod heranreifen und sich zu Leiden auswirken könnte. Diese Denkweise ist äußerst wichtig und grundlegend für eine effektive Anwendung des Dharma.

Der Buddha beschrieb Zehn Unheilsame Handlungen, die wir definitiv unterlassen sollten, da sie zu Leiden in der Zukunft führen: drei Handlungen des Körpers, also Töten, Stehlen, Ehebruch begehen; vier Handlungen der Rede, also Lügen, Zwietracht säen, grobe Rede und sinnloses Geschwätz; drei Handlungen des Geistes, das heißt Habgier, Übelwollen, verkehrten Ansichten

Wenn man Urlaub machen möchte an einem schönen Ort in den Bergen oder in einer unberührten Landschaft am Meer, dann muss man selbst das Interesse an der Reise entwickeln und es in die Hand nehmen, die nötigen Vorbereitungen zu treffen. Erst dann kann man erwarten, dass man auch an das gewünschte Ziel gelangt und der Urlaub so angenehm verläuft, wie man es sich gewünscht hat.

Ähnlich verhält es sich mit unserer Verantwortung für Glück und Leid in der Zukunft, insbesondere in der lan-



anzuhängen. Die Ursachen für alle negativen Handlungen liegen in unserem Geist: in den Leidenschaften wie Hass und Begierde. Die vielen fehlerhaften Eigenschaften des Geistes werden in den Lehren über Höheres Wissen (*abhidharma*) zusammengefasst zu den Sechs Wurzelleidenschaften und den Zwanzig Nebenleidenschaften.

Es ist sehr vorteilhaft, diese kennenzulernen und uns damit vertraut

**„Schulen wir uns täglich in Mitgefühl,  
brauchen wir uns vor dem Tod nicht zu fürchten.“**

zu machen, sie als die eigentlichen Ursachen für das unerwünschte Leid anzusehen, in das man immer wieder unfreiwillig gerät. Aus diesem Wissen heraus kann man sich nach besten Kräften davor bewahren, den Leid verursachenden Emotionen im eigenen Geist freien Lauf zu lassen und, von ihnen motiviert, all die unheilsamen Handlungen zu begehen.

Wenn wir uns über längere Zeit mit Dharma beschäftigt haben, denken wir vielleicht schon etwas zu nachlässig über die Zehn Unheilsamen Handlungen. Wir meinen, dass wir nun so oft schon etwas über sie gehört haben, dass wir sie auswendig wissen und aufzählen können, und gehen dann leichtfertig über sie hinweg. Aber sie aufsagen zu können hilft uns nicht viel. Viel wichtiger ist es, den eigenen Geist zu erforschen und das eigene Verhalten zu überprüfen. Wir müssen uns dieser Handlungen im Alltag bewusst sein und uns immer wieder vergegenwärtigen, aus welchen Emotionen und fehlerhaften Denkweisen sie hervorgehen.

### **Achtsam sein in allen Situationen**

Auf der Basis unseres Wissens und unserer Selbsterkenntnis bemühen wir uns, in den verschiedensten Lebenssituationen bewusst und wach-

sam zu denken und zu handeln. Wir geben darauf Acht, dass diese Leid verursachenden, negativen Eigenschaften im eigenen Geist nicht zu stark anwachsen und überhandnehmen, denn sonst bestünde die Gefahr, unter ihren Einfluss zu geraten und unheilsame Handlungen zu begehen.

Um sich mit diesen Dingen vertraut zu machen, so dass eine Bewusstheit im Leben entstehen kann,

ist es wichtig, dass wir über die verschiedenen heilsamen und die Leid verursachenden Eigenschaften des Geistes und die verschiedenen heilsamen sowie unheilsamen Handlungsweisen etwas hören und lesen, aber auch selbst darüber nachdenken, mit Freunden darüber sprechen und Lehrer befragen.

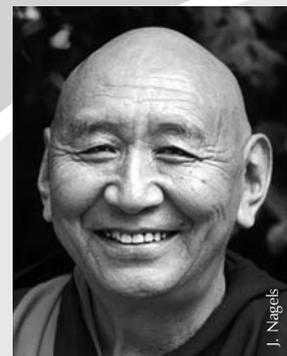
In den Texten zur buddhistischen Geistesschulung heißt es: Durch die Kenntnis und das Vertrautsein mit den Unterweisungen muss man stete Achtsamkeit und wachsame Selbstprüfung entwickeln. In allen Lebenssituationen beobachten wir uns selbst und vergegenwärtigen uns, welche Denk- und Handlungsweisen unheilsam und welche heilsam sind – ob beim Essen, beim Gehen oder im Umgang mit anderen Menschen. In den verschiedensten Situationen vergegenwärtigen wir uns, welche Eigenschaften des Geistes negativ sind, und ob wir uns gerade jetzt bemühen müssen, sie zu vermindern. Zugleich brauchen wir das Vermögen, uns daran zu erinnern, welche Eigenschaften des Geistes positiv sind, so dass wir versuchen können, sie zu stärken. Und ebenso rufen wir uns stets ins Gedächtnis, welche körperlichen und sprachlichen Handlungen wir ausführen und welche wir lassen sollten. Dazu überprüfen wir immer wieder mit wachsamer Selbstbeobachtung, ob wir uns auch entspre-

chend verhalten. Achtsamkeit und aufmerksame Selbstprüfung in jeder Situation sind also sehr wichtige Mittel, wenn man Dharma ausüben und sein Leben heilsam gestalten will.

In den Schriften wird die wachsame Selbstbeobachtung mit einem Wächter verglichen, der sehr aufmerksam darauf achtet, was in seinem Gebiet passiert und ob Gefahren im Verzug sind. Das Gebiet, das unser »innerer Wächter« beaufsichtigen muss, ist unser Denken und unser Verhalten. Die Achtsamkeit ist der Faktor des Geistes, mit dem man sich ständig ins Gedächtnis ruft, was im Sinne der Unterweisungen des Dharma in einer Situation zu tun und zu lassen ist.

In den Anweisungen zum Geistes-training heißt es, dass Glück und Leid im Leben in den Pfad einbezogen werden sollen. Die verschiedenen angenehmen und unangenehmen Situationen, auf die man im Leben trifft, will man sich so zunutze machen, dass sie zu Fortschritten bei der Schulung des Geistes auf dem spirituellen Pfad beitragen. ▀

*Aus dem Tibetischen  
übersetzt von Christof Spitz.*



Geshe Thubten Ngawang (1932–2003) war 24 Jahre Geistlicher Leiter des Tibetischen Zentrums. Er konzipierte das Systematische Studium des Buddhismus, das im September 2010 mit einem neuen, modernisierten Lehrgang an den Start ging.