Der große Pfau

Gendün Rinpoche

Der große Pfau

Die Umwandlung der Emotionen
im tibetischen Buddhismus

NORBU VERLAG

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar

ISBN: 978-3-940269-01-0

4. Auflage 2021

© 2016 Norbu Verlag

Norbu Verlag
www.norbu-verlag.de

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung und Satz: Gerd Pickshaus

Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

Inhaltsübersicht

Vorwort zur Neuauflage 11

Einleitung 13
- Der Text und der Autor 13
- Was ist eine Emotion? 15
- Die Methoden im Überblick 17
- Eine nähere Betrachtung der Methoden 19
  - *Die Emotionen aufgeben* 19
  - *Den Emotionen mit Gegenmitteln entgegenwirken* 21
  - *Die wahre Natur einer Emotion sehen* 23
  - *Unsere Emotionen zum Weg machen* 25
- Warum eine solche Vielfalt von Ansätzen notwendig ist 27
- Wie und wann setzen wir die Methoden jeweils ein? 29

Der große Pfau
Die Umwandlung der Emotionen 35

Einführung 37

I. Die Emotionen aufgeben 39
- Das Gesetz des Karma 40
- Karma und Glück 44
- Die Emotionen und das Ego 49
- Die vier edlen Wahrheiten und die Emotionen 53
- Emotionen und Wiedergeburt 55

Von den Vorteilen, die Emotionen aufzugeben 57
Überlegungen, die uns helfen, Emotionen aufzugeben 60

II. Den Emotionen entgegenwirken 67
Meditationen, die der Begierde entgegenwirken 67
Liebe und Geduld als Mittel gegen Zorn und Hass 71
Mittel gegen Verblendung und eine Neigung zum Schlaf 78
Das Auflösen von Stolz und Eigendünkel 82
Die Freude am Erfolg der anderen wirkt Neid entgegen 86

III. Das Umwandeln der Emotionen 89
Die Emotionen durch Visualisierung auflösen 89
Yidam-Meditation und die Emotionen 92

IV. Die wahre Natur der Emotionen sehen 95
Wahrnehmung, Emotionen und Weisheit 96
Eine warnende Anmerkung 99
Ein Buddha für jede Emotion 100
Eine Medizin für alle Leiden 101

V. Wie man Emotionen als spirituellen Pfad nutzt 105
Eine weitere Warnung 105
Verblendung benutzen, um Verblendung zu überwinden – Schlaf durch Schlaf überwinden 106
Die praktische Vorgehensweise 106
Schlaf und Tod 109

Die Welten des Schlafens und Wachens 111
Die Ursachen für unsere Träume 115
Das feine klare Licht 118
Wie man im Schlaf meditiert 120
Das tiefe klare Licht 123
Das klare Licht der Meditation 124
Das letztendliche klare Licht 125
Begierde durch Begierde auflösen 126
Die Vereinigung im Vajrayana 126
Die vier Mudras 129
Zorn mit Zorn bezwingen 133
Der Lebenszyklus eines Dämons 133
Wut, Hass und Mitgefühl 135
Menschliche Feinde 136

Nachwort 139

Glossar 141

Gendün Rinpotsche

Der große Pfau

Die Umwandlung der Emotionen im tibetischen Buddhismus

Aus den Texten der Unterweisung von
Lama Gendün Rinpotsche:
„Working with the emotions“

Aus dem Tibetischen ins Englische übersetzt,
zusammengestellt und kommentiert von
Lama Anila Rinchen

Aus dem Englischen übersetzt von Nicholas Mailänder

Vorwort zur Neuauflage

Wir freuen uns, dass Lama Rinchen, die langjährige Übersetzerin von Gendün Rinpotsche und Herausgeberin der englischen Fassung, einer erneuten Ausgabe des „großen Pfau“ zugestimmt hat.

Die bisherige deutsche Übersetzung, die im Theseus Verlag erschien, wurde überarbeitet – einige Textstellen, die in der englischen Vorlage enthalten sind und in den bisherigen deutschen Ausgaben fehlten, wurden übersetzt und eingefügt. Die Fußnoten und das Glossar wurden neu geschrieben und erweitert. Die Terminologie wurde dem heutigen Sprachgebrauch angepasst.

Karmapa Übersetzungskomitee

Einleitung

Der Text und der Autor

Die in diesem Buch enthaltenen Unterweisungen wurden von Lama Gendün Rinpotsche[1] im Sommer 1990 in der Dordogne, Frankreich, gegeben. Lama Gendün ist tibetischer Herkunft, er ist einer jener Flüchtlinge, die ihr Land nach der chinesischen Invasion verlassen mussten. Weithin bekannt als Meditationsmeister, der zuerst in Tibet und später in Indien viele Jahre in Zurückziehung verbrachte, wurde er in den siebziger Jahren in die Dordogne einge-

1 Auf dem Umschlag und der Titelseite haben wir die englische Schreibweise „Rinpoche" gewählt, da dies bei früheren Veröffentlichungen üblich war. In diesem Buch benutzen wir die deutsche Umschrift tibetischer Namen und Wörter.

laden, um interessierte Menschen aus dem Westen in Meditation zu unterrichten.

Inzwischen hat Gendün Rinpotsche Frankreich zu seiner Heimat gemacht[2] und widmet sich mit ganzem Herzen der Aufgabe, seine Schüler durch die Dreijahresretreats zu führen. Zu diesem Zweck gründete er in der Auvergne zehn Zentren[3].

Der Text, auf den sich diese Unterweisungen gründen, ist ein Werk von Tschagme Rinpotsche, einem gelehrten und verwirklichten Lama des 17. Jahrhunderts. Unermüdlich in seinem Bemühen, die Vielfalt des schriftlich niedergelegten Materials seiner Zeit in leicht verständlichen Handbüchern zusammenzufassen, hinterließ der Autor uns viele Kommentare, die ihrer Gründlichkeit und Klarheit wegen heute noch in Gebrauch sind.

Zu den bekannteren Werken Tschagme Rinpotsches zählt die etwa sechshundert Seiten umfassende *Bergbelehrung*, eine Sammlung von Ratschlägen zu einer Vielzahl von Themen, die mit der spirituellen Praxis und dem Leben im Retreat im Zusammenhang stehen. Seine Ratschläge für den Weg sind ihrem Inhalt gemäß nach Kapiteln geordnet, eines davon ist den Emotionen oder störenden Gefühlen gewidmet.

2 Mittlerweile ist Gendün Rinpotsche verstorben. Er lebte von 1975 bis zu seinem Tod 1997 in Frankreich.

3 Heute bestehen in der Auvergne in Kundreul Ling je vier Dreijahresretreat-Zentren und je ein Langzeitretreat-Zentrum für Frauen (in Laussedat) und für Männer (in Le Bost).

Diesem Kapitel gibt Tschagme Rinpotsche den Titel *Der große Pfau*. Dies bezieht sich auf die legendäre Fähigkeit des Pfaus, Gift zu schlucken und in die leuchtenden Farben des Pfauenrads zu verwandeln, ein Bild, das im tibetischen Buddhismus häufig benutzt wird, um den spirituellen Prozess der Umwandlung von Gefühlsenergie in Weisheitsenergie zu beschreiben.

Was ist eine Emotion?

Ehe wir fortfahren, ist es wichtig, uns darüber klar zu werden, was im Folgenden mit dem Begriff „Emotion" gemeint ist.

Täglich benützen wir das Wort Emotion, um etwas zu benennen, das relativ problemlos bestimmt werden kann: eine deutlich umrissene Regung des Geistes, die zugleich Reaktion und treibende Kraft ist. Im Buddhismus ist die Bedeutung des Begriffs jedoch viel umfassender als dies. Es ist ein geistiger Zustand, der immer dann einsetzt, wenn der Geist auf dualistische Weise arbeitet – lange bevor der gewöhnliche Mensch sich dessen bewusst ist.

Eine Emotion ist die gewohnheitsmäßige Anhaftung, die uns automatisch Erfahrungen danach einordnen lässt, ob unser Ego sie als anziehend (Gier), abstoßend (Abneigung, Hass) oder neutral (Verblendung) empfindet. Je stärker die Anhaftung ist, desto heftiger werden auch unsere Reaktio-

nen sein, bis sie schließlich die Schwelle zum bewussten Geist überfluten und sich als jene deutlichen Gefühlsregungen manifestieren, die wir normalerweise Emotionen oder auch störende Gefühle nennen.

Die oben genannten Reaktionen werden als die „drei Geistesgifte" bezeichnet. Zählen wir zu ihnen noch die Gewohnheiten hinzu, unsere eigene Erfahrung als die maßgebliche einzustufen (Stolz), sowie die Tendenz, unsere eigene Stellung am wahrgenommenen Objekt zu messen (Neid), so ergeben sich die „fünf Geistesgifte". Das Wort Gift wird verwendet, weil diese Reaktionen unseren Geist vergiften und die Entfaltung der ihm innewohnenden Weisheit verhindern.

Beim Lesen der Unterweisungen von Tschagme Rinpotsche, wie sie uns von Lama Gendün erklärt werden, müssen wir uns sehr darum bemühen, jeden der fünf Begriffe in seinem weitest möglichen Sinn zu verstehen. Wenn wir dies versäumen, wird es uns nicht möglich sein, die vollständige Bedeutung der Belehrung wirklich zu begreifen.

Es scheint angebracht, hier auf das störende Gefühl der Verblendung näher einzugehen. Es mag uns schwerfallen, Verblendung als Emotion zu begreifen. Wenn wir aber sorgfältig darüber nachdenken, so stellen wir fest, dass wir von Verblendung genauso beeinflusst werden können wie von Gier und Hass. Verblendung ist kein neutrales Etwas, das ohne Wirkung, ohne Konsequenzen bliebe. Vielmehr

ist sie ein eindeutiger Zustand des Geistes, der uns bewegt, auf eine bestimmte Weise zu handeln.

Im Geisteszustand der Verblendung befinden wir uns immer dann, wenn wir nicht in der Lage sind, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Dies kann sich bewusst oder unbewusst abspielen und äußert sich – bisweilen als Unschuld verherrlicht – in der Unfähigkeit zu erkennen, was gerade passiert. Es kann sich auch als deutliches Gefühl der Gleichgültigkeit zeigen, oder gar dadurch, dass man die Wahrheit nicht sehen will. Die Verblendung reicht von einer allgemeinen Verwirrung in Bezug auf die Realität bis zur Entwicklung von ausgesprochen falschen Ansichten. Das Element der Anhaftung ist in diesem Zusammenhang unübersehbar. Im Zustand der Verblendung kann man sich sogar einigermaßen wohl fühlen: „Dummheit ist das wahre Glück …" Wenn wir uns genau beobachten, so wird diese Einstellung häufig in unserem Verhalten sichtbar. Aus buddhistischer Sicht ist Verblendung jedoch alles andere als Glückseligkeit und Unschuld. Vielmehr ist sie Hauptgrund für unser Leiden, weshalb Verblendung ohne jeden Zweifel zu den fünf Geistesgiften zu rechnen ist.

Die Methoden im Überblick

Am Anfang des Kapitels erklärt Tschagme Rinpotsche, er habe seine Belehrungen in vier Abschnitte gegliedert. Ob-

wohl Tschagme Rinpotsche uns nicht ausdrücklich dazu anhält, die Anweisungen in der Reihenfolge ihrer Darstellungen zu befolgen, rät uns Lama Gendün, stetig fortschreitend mit den Empfehlungen zu arbeiten, gemäß der Ordnung, in der sie gegeben wurden. Jede Methode führt uns auf natürliche Weise zur nächstfolgenden, weshalb es wichtig ist, vorne anzufangen und systematisch bis zum Ende fortzuschreiten. Wenn wir versuchen, alle vier Methoden auf einmal anzuwenden, werden wir nicht sehr viel Erfolg haben.

Die erste Methode besteht darin, die Emotionen aufzugeben, sie loszuwerden, ohne sie zu unterdrücken. Der zweite Ansatz ist darauf gerichtet, Kontrolle über die Emotionen zu gewinnen, nicht durch Gewalt, sondern durch den Einsatz von Gegenmitteln. Die dritte Methode lehrt uns, den Emotionen in der Meditation zu begegnen und ihre wahre Natur zu erkennen, das, was wir ihre Essenz oder Realität nennen. Abschließend dürfen wir einen Blick auf den fortgeschrittensten Ansatz zum Umgang mit den Emotionen werfen, nämlich die Methode, sie selbst als ein Mittel zu benutzen, Erleuchtung zu erlangen.

Eine nähere Betrachtung der Methoden

Die Emotionen aufgeben

Die Unterweisung im Aufgeben der Emotionen ist genau auf den Kern dessen gerichtet, was problematisch daran ist. Wenn wir mit unseren störenden Gefühlen arbeiten wollen, müssen wir zuerst begreifen, warum dies überhaupt erforderlich ist. Mag diese Notwendigkeit auf den ersten Blick selbstverständlich erscheinen, so erweist sich die Angelegenheit bei näherer Betrachtung als weit weniger simpel. Denn einige dieser Emotionen sind durchaus angenehm, weshalb für uns schon der Gedanke, ohne sie leben zu sollen, unfassbar erscheint. Was würde mit uns geschehen, wenn wir keine Gefühle mehr hätten?

Die speziellen Unterweisungen des Vajrayana* belehren uns, dass die Emotionen selbst nicht das eigentliche Problem sind. Emotion ist nichts weiter als die Aktivität des Geistes, Energie in Bewegung, die erst durch unsere Reaktion auf sie eine positive oder negative Ausrichtung erhält. Wenn diese Energie des Geistes sich in einem Zustand der Verwirrung regt, einem Zustand der Anhaftung oder des Widerstandes, führt dies zu jenen Regungen, die wir normalerweise als „Gefühle“ bezeichnen. Aus diesen wiederum erwachsen unterschiedliche Ausprägungsformen des Leidens. Wenn sich jedoch dieselbe Energie ohne Verwirrung manifestiert, bleibt sie vollkommen frei von jeder unreinen

emotionalen Einfärbung und kann als Weisheitsenergie wirken, die den lebenden Wesen zugute kommt.

Da Menschen aus dem Westen Gefahr laufen, die Vorstellung „frei von Emotionen sein" falsch aufzufassen, ist es besonders wichtig, diese Zusammenhänge richtig zu verstehen. In vielen Fällen ist es deshalb ratsam, sich als Einstieg einiges theoretisches Wissen vom Ansatz des Vajrayana anzueignen. Damit sind wir davor gefeit zu meinen, man müsse ein dumpfer, gefühlloser Zombie werden, wenn die Rede davon ist, die störenden Gefühle loszuwerden, sie aufzugeben oder sie umzuformen. Vielmehr bedeutet dies, die verwirrten Reaktionen aufzugeben, die wir angesichts der Aktivität dieser natürlichen Energie unseres Geistes zeigen.

Ein weiterer Punkt von entscheidender Wichtigkeit besteht darin, sich völlig darüber im Klaren zu sein, was es bedeutet, ein „Gefühl aufzugeben". Wir müssen uns vor Augen halten, dass Emotionen stets in Leiden enden. Da aber im Allgemeinen Leid genau das ist, was wir unbedingt zu vermeiden suchen, müssen wir eine ganze Reihe von Einstellungen entwickeln, die unserem Geist erlauben, sich so gut wie möglich frei von Emotionen zu halten. Störende Gefühle aufzugeben bedeutet nicht, ihr Entstehen zu verhindern. Wenn wir unseren Geist sehr anspannen, uns weigern, unsere Gefühle anzuerkennen und eine Schutzschicht gegen jede gefühlsmäßige Aktivität aufbauen, wird unser Geist sich schließlich so verkrampfen, dass wir uns der Gefahr tiefgehender psychischer Störungen ausset-

zen. Aus diesem Grund müssen wir uns davor hüten, das Aufgeben von störenden Gefühlen mit deren Unterdrückung zu verwechseln.

Wenn wir die unangenehme Seite unserer störenden Gefühle verstehen, wird es uns leichter fallen, sie aufzugeben. Wir verringern ihre Macht dadurch, dass wir sie in etwas weniger Wichtiges verwandeln. Indem wir dies tun, schaffen wir einen gewissen Abstand zwischen uns und einem sich regenden Gefühl. Anstatt einer Emotion nachzugeben, sobald sie sich zeigt, wie wir das normalerweise tun, halten wir bei dieser Methode inne und denken: „Schau dir dies Gefühl genau an. Wenn ich ihm nachfolge, wird Leid die einzige Folge sein, also werde ich mich ihm widersetzen." Die Distanz, aus der wir das störende Gefühl betrachten, ist der Raum, der uns erlaubt, mit ihm zu arbeiten.

Den Emotionen mit Gegenmitteln entgegenwirken

Unsere Bereitschaft, die störenden Gefühle loszulassen, und die Entwicklung von Raum und Beweglichkeit im emotionalen Prozess sind die wichtigsten Qualitäten, die sich aus der Praxis des Aufgebens der Emotionen entwickeln. Dies bereitet die Arena des Geistes auf den Kampf vor, der nun bevorsteht.

Wenn wir beginnen, unser Interesse für spirituelle Dinge zu entdecken, zeigt sich zu unserer Enttäuschung vielleicht schon bald, dass, obwohl wir uns zu bestimmten Idealen hingezogen fühlen, wir große Schwierigkeiten haben, ihnen treu zu bleiben. Dies ist auf den überwältigenden Einfluss zurückzuführen, den unsere „natürlichen" Verhaltensmuster auf uns ausüben. Wir stellen fest, dass wir uns schädlich verhalten, allen guten Vorsätzen zum Trotz. Nur wenn die Gewohnheit, Gutes zu tun, gleich stark oder stärker wird als die Gewöhnung an das Nichtheilsame, wird sich die neu gefundene spirituelle Kraft bemerkbar machen.

An diesem Punkt haben unsere inneren Qualitäten die Kraft erlangt, die Manifestationen der Verblendung zu beeinflussen, die in unserem Geist erscheinen. Genau wie ein Gegenmittel gegen ein Gift agiert, können solche Qualitäten die Wirkungen der störenden Gefühle verändern. Je stärker das Gegenmittel, desto sicherer wird es das Gift unschädlich machen.

Zuerst müssen wir diese Qualitäten gezielt entwickeln, da sie in unserer selbstsüchtigen Daseinsweise alles andere als natürlich sind. Aber im Laufe der Zeit und mit viel Geduld werden sie dann so unüberwindlich, dass sie über unsere Emotionen stets den Sieg davontragen werden.

Tschagme Rinpotsche erklärt uns, welche spezifischen Qualitäten jeweils die effektivsten sind, um jedem der fünf Hauptgeistesgifte entgegenzuwirken. Wenn das Gegenmit-

tel einmal bekannt ist, liegt es an uns, es hervorzubringen und anzuwenden.

Die wahre Natur einer Emotion sehen

Dank dem, was wir die ‚Ansammlung von Verdienst' nennen – der steigende Einfluss, den die Gesamtheit unseres positiven Verhaltens auf den Zustand unseres Geistes hat – beginnen wir, zunehmend ein Gefühl für Bewusstheit zu entwickeln. Unser Geist fängt an, sich von seiner Verdunkelung zu befreien; Sensibilität entwickelt sich zu reiner Intuition.

Für Menschen, die regelmäßig Meditation praktizieren, werden innere Erfahrungen von „Leerheit" das erste Zeichen dieser neuen Stufe des spirituellen Wachstums sein. Die Welt scheint ihre Solidität zu verlieren, nichts ist festgefügt und dauerhaft wie zuvor, und dennoch erscheint dies ganz natürlich, ohne das geringste Gefühl von Entfremdung. Wenn das Ego bereit ist, sich von einer festen Vorstellung von der Welt zu lösen, wächst unsere geistige Klarheit während der Meditation, das „Gefühl" verblasst und hinterlässt den Geist in kristallener Klarheit.

Erst unter diesen geistigen Voraussetzungen können wir es uns zur Praxis machen, die wahre Natur dessen zu erschließen, was wir bislang „Emotion" genannt haben. Indem wir unsere neu gewonnene Klarheit wie einen Such-

scheinverwerfer benützen, können wir Emotionen als das erkennen, was sie wirklich sind: Weisheitsenergie. Der Augenblick, in dem wir erstmalig die Wirklichkeit hinter der vom Ego geschaffenen Maske entdecken, reicht aus, die emotionale Verwirrung zum Kurzschluss zu bringen, so dass wir für einen Bruchteil einer Sekunde Weisheit erfahren. Der Augenblick geht zwar vorüber, aber die Erinnerung an ihn bewirkt, dass wir nie wieder dieselbe Person sein werden, die wir zuvor waren: die Einstellung zu unseren Gefühlen hat sich grundlegend gewandelt.

Diesem Aufblitzen ging jedoch eine große Zahl von Versuchen voraus, die störenden Gefühle zu sehen. Der Misserfolg einiger dieser Anläufe lag sofort offen auf der Hand. Andere entlarvten sich erst nach einiger Zeit als Täuschungen, oft dank der katalysatorischen Wirkung eines erfahrenen Führers. Ehe nicht echte Klarheit in uns erwächst, kann Emotion nur als Emotion gesehen werden. Wenn wir uns in eitlem Ehrgeiz weigern, sie als das zu erkennen, was sie ist und etwas anderes darin suchen, werden wir uns nur verirren.

Wie beim Einsatz von Gegenmitteln sind auch die Eingangsstufen der Praxis bewusst auf das Ziel hin angelegt, ein hohes Maß an Klarheit zu entwickeln. Dies ist die Praxis der Einsichtsmeditation, ein Teil des traditionellen Pfades, der für diejenigen abgesteckt wurde, die sich in der informellen Meditation schulen wollen, bei der sich der Geist so betrachtet, wie er ist.

Wer die Visualisierung archetypischer Bilder als Meditationstechnik wählt, wendet eine spezielle Methode an, die konkrete Welt geistig in Leerheit aufzulösen und sich die fünf Emotionen als die fünf universellen Aspekte des erleuchteten Geistes zu vergegenwärtigen. Solche Visualisierungen haben die Funktion, den Geist wieder in der Sicht von Dingen zu schulen, die verloren gingen, als das Ego tonangebend wurde. Tschagme Rinpotsche nennt dies die Transformation der Emotionen; er behandelt dies in einem separaten Abschnitt, ehe er seine Aufmerksamkeit dem Hauptteil zuwendet, der sich mit der unmittelbaren Erkenntnis des Geistes durch seine eigene, ihm innewohnende Klarheit beschäftigt.

Unsere Emotionen zum Weg machen

Bis zu diesem Punkt war Scheitern die einzig mögliche Konsequenz einer übermäßigen Selbstsicherheit. Beim Einsatz der Techniken, über die wir nun sprechen wollen, laufen wir dagegen Gefahr, uns unermesslichen Schaden zuzufügen. Deshalb ließ Tschagme Rinpotsche hier eine Anmerkung in den Text einfügen, die den Leser vor einem weiteren Fortschreiten in seinen Übungen warnt, sofern er nicht dazu ermächtigt worden ist.

Die Gefühlsenergie selbst als eine Waffe zu ihrer eigenen Ausrottung zu nutzen, setzt unsererseits eine ungemei-

ne Wachsamkeit voraus. Solche Methoden verstärken zunächst die Macht der Emotion, da diese sich nur auf dem Höhepunkt ihrer Intensität weit genug verfeinern, um alle Unreinheiten zu verbrennen. Die Risiken liegen auf der Hand. Aus diesem Grund werden solche Übungen in einen Mantel der Geheimhaltung gehüllt.

Die sprachliche Form, in welche die Anweisungen gekleidet sind, setzt diese Praktiken der Gefahr aus, missverstanden zu werden, da sie notwendigerweise den gemeinhin üblichen Sinnzusammenhang der Emotion widerspiegelt. Für den qualifizierten Praktizierenden ist die subjektive Erfahrung jedoch eine ganz andere. Der unqualifizierte Schüler dagegen verfehlt das Ziel völlig und ertrinkt in einer mächtigen Flut von Gefühlen, die durch die Meditationstechnik geweckt wurde und jeden zuvor erzielten Fortschritt zunichte macht. Und was noch schlimmer ist, er führt andere durch sein schlechtes Beispiel in die Irre.

Es ist daher nicht erstaunlich, dass das vollständige Wissen um diesen Ansatz der Arbeit mit den Emotionen denjenigen vorbehalten bleibt, die sich als fähig erwiesen haben, die zuvor genannten Techniken zu meistern.

In seiner Belehrung über diesen Teil des Kapitels gibt Lama Gendün eine Übersicht über jene Praktiken, die mit den drei hauptsächlichen Emotionen zusammenhängen, so dass dieser wichtige Aspekt dargestellt ist. In seinen Erklärungen weicht er teilweise von Tschagme Rinpotsches Text ab und bezieht sich direkt auf seine eigenen Erfahrungen.

Da die Arbeit mit der Unwissenheit während des Schlafes kaum oder überhaupt nicht gefährlich ist, wird hierauf detaillierter eingegangen als auf die anderen beiden der drei behandelten Gefühle. Jedoch muss betont werden, dass die gegebenen Anweisungen bei weitem nicht vollständig sind. Jeder, der diese Methoden wirklich zu praktizieren wünscht, muss sie zuerst im Dreijahresretreat erlernen.

Warum eine solche Vielfalt von Ansätzen notwendig ist

Der größte Teil der Lehre, der wir begegnen, wenn wir beginnen, uns mit dem Buddhismus zu beschäftigen, wurde von Buddha in öffentlichen Unterweisungen vermittelt. Diese blieben zuerst in mündlicher Form erhalten und wurden später niedergeschrieben, um zu den „drei Körben“[4] zu werden, welche die öffentlichen Belehrungen ausmachen, die der Buddha zu seinen Lebzeiten gab. Dies nennen wir den ersten Lehrzyklus. Sein Hauptthema sind die vier edlen Wahrheiten, die uns lehren, was zu Leiden führt und wie wir dem ein Ende setzen.

Jedoch ist dies nur der erste Lehrzyklus. Es gibt noch zwei weitere. Der zweite Zyklus beschäftigt sich mit der Leerheit – der wahren „Natur“ oder Realität jedweder Existenz im Universum. Thema des dritten Zyklus ist die Buddha-

4 siehe Glossar

natur, die jedem lebenden Wesen innewohnt. Die beiden letzteren Zyklen finden in geschriebener Form Ausdruck in den Texten, die der Mahayanaschule* zuzurechnen sind.

Der Grund für diese verschiedenen Unterweisungen lag in den unterschiedlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten der zukünftigen Schüler. Nicht jedermann ist die Lehre von der wahren Natur aller Phänomene und der erleuchtenden Essenz des Geistes zugänglich. Für einige genügt es, von der Allgemeinheit des Leidens zu erfahren und wie man durch Befolgen des Pfades der heilsamen Handlungen davon frei werden kann.

Dasselbe Bemühen, den Bedürfnissen und Fähigkeiten der verschiedenen Menschen entgegenzukommen, ist in der Unterweisung zu den Emotionen zu erkennen. Die störenden Gefühle aufzugeben, ist die erste Stufe, die jeder meistern muss, ehe er auf andere Weise seinen Emotionen begegnen kann. Auf der nächsten Stufe wird gelehrt, wie man die störenden Gefühle mit den geeigneten Gegenmitteln überwindet. Diese ersten beiden Methodenkomplexe entsprechen der Ethik des individuellen und des universellen Weges, die vom Buddha gelehrt wurden. Das dritte Stadium, in dem es darum geht, die Natur der Gefühle zu erkennen, ist eher den späteren Belehrungen des Buddha über Leerheit und innewohnende Weisheit zuzurechnen. Was die vierte und letzte Stufe angeht, in welchem die Emotionen als Weg zur Erleuchtung genutzt wer-

den, so steht dies in spezifischen Zusammenhang mit der Lehre des Vajrayana*.

Wir müssen zwischen diesen verschiedenen Arten des Vorgehens unterscheiden, wenn wir uns mit den Emotionen beschäftigen. Weder dürfen wir diese Methoden miteinander vermischen, noch meinen, wir könnten sie alle gleichzeitig einsetzen. Auch stehen sie nicht zueinander im Widerspruch, sondern entsprechen unterschiedlichen Stufen unserer Entwicklung.

Wie und wann setzen wir die Methoden jeweils ein?

Wir werden sehen, dass jede Methode bestimmte Eigenschaften von dem Praktizierenden fordert. Ehe wir eine spezielle Technik anwenden, müssen wir uns fragen, ob wir über diese Fähigkeiten verfügen, da wir ohne sie diese besondere Methode noch nicht anwenden können.

Auch unsere derzeitige Praxis müssen wir untersuchen. Die Methoden, die benutzt werden, um mit den Emotionen zu arbeiten, haben grundlegend unterschiedliche Wirkungen: einige sind darauf ausgerichtet, sie zu beruhigen, andere zielen darauf ab, sie bewusst anzufachen, damit wir klarer sehen können, was sich in unserem Geist abspielt, wenn wir ein störendes Gefühl verspüren.

Wir müssen darauf achten, dass die Methode, die wir im Umgang mit den Emotionen wählen, nicht im Gegensatz zu unserer gegenwärtigen Praxis steht. Wenn wir uns gerade darauf konzentrieren, geistige Ruhe zu entwickeln, wäre es nicht angebracht, Methoden zu verwenden, welche die Emotionen stimulieren. Praktizieren wir dagegen Einsichtsmeditation, werden wir gut daran tun, solchen Techniken den Vorzug zu geben, die mit der Erkenntnis der wahren Natur der Emotionen im Zusammenhang stehen, weil dies genau der Vorgehensweise entspricht, die wir in der Einsichtsmeditation verfolgen. Wenn wir auf dieser Stufe versuchen würden, die störenden Gefühle zu besänftigen, würde dies unserem Bemühen, tiefes Verständnis zu erlangen, entgegenwirken.

Obwohl wir im Allgemeinen dazu neigen werden, nur einen der vier Ansätze zu benutzen, wenn wir mit unseren Emotionen arbeiten, kann es vorkommen, dass wir unsere Einstellung den Umständen einer bestimmten Situation anpassen müssen. Einige Situationen bieten uns deutlich mehr Freiraum dafür als andere. Zum Beispiel benötigen wir zur Umwandlung eines Gefühls ein bestimmtes Maß an Raum. Fehlt dieser Raum, sind wir zu der Transformation nicht in der Lage. Wir sitzen in der Falle. Je mehr Bewegungsfreiheit uns für unsere psychologischen Manöver bleibt und je weniger angespannt die Situation ist, desto erfolgreicher werden wir mit der Umwandlung des Gefühls sein. Dies bedeutet, dass es in manchen Fällen die Situati-

on ist, die diktiert, ob wir auf eine bestimmte Weise praktizieren können oder nicht.

Auch unseren eigenen Geisteszustand müssen wir berücksichtigen. Wir alle wissen, dass es Tage gibt, an denen unser Geist besonders klar und präzise und dabei beweglich, weit und entspannt ist. Dann ist es sehr einfach, mit unseren störenden Gefühlen umzugehen. An anderen Tagen ist der Geist verkrampft, in sich verschlossen, dumpf und langsam in seinen Reaktionen. Unter solchen Umständen ist es sehr schwierig, flexibel mit den Gefühlen umzugehen, so dass es praktisch unmöglich ist, ihre wahre Natur zu erkennen oder sie umzuwandeln.

Ein weiterer einflussreicher Faktor ist die Art der Emotion selbst. Wir stellen vielleicht fest, dass uns aufgrund unserer eigenen inneren Tendenzen der Umgang mit einigen Gefühlen leichter fällt als mit anderen. Oder wir finden heraus, dass wir beispielsweise ohne große Probleme das Wesen der Anhaftung zu erkennen vermögen, während uns bei anderen Gefühlen derselbe Erfolg nicht zuteil wird. In diesem Fall müssen wir eben andere Techniken einsetzen. Dazu kommt, dass dasselbe Gefühl sich in verschiedenen Situationen auf unterschiedliche Weise zeigen kann. Nehmen wir zum Beispiel die Abneigung; sie kann sich entweder als mächtiger Wutanfall manifestieren, plötzlich auftretend und überwältigend, oder sie ist zwar weniger offensichtlich, hält dafür aber länger an. Je nach unserer Fähigkeit, mit den stö-

renden Gefühlen umzugehen, könnten wir eine dieser Situationen leichter zu bewältigen finden als die andere.

Sollten wir versuchen, am gleichen Tag an allen störenden Gefühlen gleichzeitig zu arbeiten, oder ist es besser, sich auf ein bestimmtes Gefühl zu konzentrieren, sich darin zu üben, nur mit diesem umzugehen, bis sich ein gewisses Maß an Erfolg zeigt?

Bei manchen Personen steht offensichtlich eine bestimmte Emotion im Vordergrund und sie ziehen es vor, sich ausschließlich auf deren Bewältigung zu konzentrieren. Bei anderen scheinen alle Emotionen gleich stark zu sein und sie arbeiten mit ihnen der Reihe nach. Man mag auch allen störenden Gefühlen gleichermaßen ausgesetzt sein, aber nur die Kraft verspüren, mit einigen von ihnen zu arbeiten.

Um aber wirklich erfolgreich praktizieren zu können, ist es am besten, sich für eine Methode zu entscheiden und diese über einen bestimmten Zeitraum regelmäßig anzuwenden, bis sich einige Zeichen des Erfolgs einstellen; dann können wir zuversichtlich zum nächsten Schritt übergehen.

Ich habe mit viel Freude an der Zusammenstellung dieses Buches gearbeitet. Es enthält eine große Zahl ganz praktischer, sachbezogener Ratschläge für all jene, die genug haben von den emotionalen Kämpfen, die wir tagaus tagein mit uns selbst und mit anderen ausfechten. Obwohl

jahrhundertealt, ist doch nichts Überholtes an Tschagme Rinpotsches Unterweisungen, die Lama Gendün Rinpotsche heute für uns zum Leben gebracht hat.

Was den Stil angeht, so habe ich bewusst vermieden, die mündliche Form der Unterweisung von Lama Gendün Rinpotsche zu sehr zu glätten, um zu vermeiden, der ganzen Sache einen zu ordentlichen und intellektuellen Anstrich zu geben (was immer ein gutes Indiz für eitle spirituelle Neugierde ist, die nirgendwo hinführt).

Aus Ehrfurcht vor dem Originaltext von Tschagme Rinpotsche musste ich jedoch etwa zwanzig buddhistische Begriffe im Text belassen, die mit einem Sternchen versehen sind und im Glossar erklärt werden.

Seit nunmehr zwölf Jahren habe ich die Ehre, als Lama Gendüns englische Übersetzerin wirken zu dürfen, und ich kann bestätigen, dass er selbst ein lebender Beweis für die Wirksamkeit der Methoden ist, über die dieses Buch einen Überblick gibt. Diesen Beweis konnte Gendün Rinpotsche nur antreten, weil er sich nicht darauf beschränkte, über die Methoden zu lesen, sondern weil er sie über Jahre hinweg im Retreat praktiziert hat. Das Inspirierendste an ihm ist für mich seine Fähigkeit, seine eigene lebendige Erfahrung der Lehre des Buddha zu übermitteln, und dies im Westen, wo viele Menschen spontan von Zweifeln bezüglich der Bedeutsamkeit des Buddhadharma für unsere von dessen Ursprungsland so grundsätzlich verschiedenen Kultur erfüllt sind. Als Übersetzerin habe ich buchstäblich

an Hunderten von Interviews teilgenommen, bei denen jede einzelne Person, von neugierigen spirituellen Touristen bis hin zum vollkommen engagierten Schüler im Dreijahresretreat, das ihren Bedürfnissen Entsprechende erhalten hat. Die Emotionen in all ihren unendlichen Ausprägungsformen waren häufig das Gesprächsthema, und ich habe gelernt zu erkennen, welch unschätzbarer Wert für die von ihren gestörten Gefühlen Geplagten in einer tiefgehenden Kenntnis der vielfältigen Dimensionen der Lehre des Buddha und ihrer Anwendung liegt.

Aus diesem Grund war ich sehr erfreut, als Lama Gendün meiner Bitte stattgab, die Emotionen zum Thema seiner Hauptbelehrungsreihe im Sommer 1990 zu machen. Damals beschloss ich spontan, für eine Veröffentlichung der Unterweisungen zu sorgen, zumal Lama Gendün nie zuvor einen ausführlichen Kommentar zu Tschagme Rinpotsches Kapitel gegeben hatte. Da diese Aufgabe mit meinen vielen anderweitigen Verpflichtungen in Einklang zu bringen war, verging fast ein Jahr, ehe die Arbeit zu Ende gebracht werden konnte. Und ohne das Engagement von Anila Trinlay, der die Transkription der Tonbänder zu verdanken ist, hätte es sicherlich noch viel länger gedauert.

Nun, da das Werk vollbracht ist, hoffe ich, dass man nicht nur Freude daran haben, sondern es auch eifrig benutzen möge.

Lama Anila Rinchen, im Juni 1991

Der große Pfau

Die Umwandlung der Emotionen

Einführung

Die Schrift, auf die diese Belehrung über die Emotionen zurückgeht, wurde von Lama Tschagme Rinpotsche verfasst. Sie umfasst nur ein Kapitel aus einem umfangreichen Werk mit Anweisungen zur Praxis für Menschen, die ihre gesamte Zeit der Meditation in den Bergen widmen. Dieses spezielle Kapitel trägt die Überschrift *Der große Pfau, der die Gifte überwindet*. Hier finden wir Unterweisungen von unschätzbarem Wert über den Umgang mit den fünf Geistesgiften, wie wir sie aufgeben, kontrollieren und umwandeln, wie wir ihre wahre Weisheitsnatur erkennen und zuletzt, wie wir diese störenden Gefühle zu unserem Weg machen können.

Der Autor beginnt mit einer Huldigung an Buddha Shakyamuni: Mit tiefer Hingabe verbeugt er sich mit Kör-

per, Rede und Geist vor Shakyamuni. Er sieht Shakyamuni als den vollendeten Buddha, der alles über das Universum weiß, was es zu wissen gibt, und der dieses Verständnis seinen Mitmenschen als Erstes durch die Verkündigung der vier edlen Wahrheiten zuteil werden ließ.

Er fährt dann fort zu erklären, dass die in diesem Kapitel enthaltenen Unterweisungen aufgrund der Bitte eines seiner Schüler, des Lama Karma Tsöndrü Gyamtso, gegeben wurden. Voll Verzweiflung hatte dieser sich an den Autor gewandt, weil es ihm trotz aller Bemühungen nicht gelang, seinen Geist von den fünf Giften zu befreien. Deshalb bat er Tschagme Rinpotsche, ihm die Gunst spezieller Belehrungen zu erweisen, die ihn vor dem Einfluss dieser Gefühle bewahren würden. Das vorliegende Kapitel ist Tschagme Rinpotsches Antwort.

Wir finden darin vier wichtige Abschnitte: Als Erstes müssen wir damit beginnen, die fünf Geistesgifte aufzugeben; dann müssen wir lernen, sie durch Anwendung der jedem einzelnen dieser Gifte angemessenen Gegenmittel zu kontrollieren. Später werden wir in der Lage sein, die wahre Natur der Emotionen als Weisheitsenergie zu erkennen, was uns schließlich dahin bringen wird, unsere Gefühle so zu nutzen, dass sie zu einem Mittel werden, unseren spirituellen Fortschritt zu fördern.

I. Die Emotionen aufgeben

Der zentrale Punkt des ersten Abschnitts über das Aufgeben der störenden Gefühle konzentriert sich auf eine Abhandlung über die vier edlen Wahrheiten, die von Buddha in seiner ersten Lehrrede verkündigt wurden. Darin gab er eine Definition des Leidens und zeigte dessen Ursache auf. Er fuhr fort zu erklären, dass Leiden ein Ende findet, wenn wir seiner Ursache ein Ende setzen. Der Weg dies zu tun, liegt in heilsamem Handeln. „Nehmt Euch selbst zum Maßstab!“ mahnte er; das heißt, behandelt andere genauso, wie ihr selbst behandelt werden wollt. Uns ist vollkommen klar, dass wir nicht verletzt werden wollen, und so können wir leicht verstehen, dass andere gleichermaßen empfinden und sollten deshalb damit aufhören, sie zu verletzen.

Das Gesetz des Karma

Der Buddha lehrte uns, dass alles im Universum, was immer es auch sei, das natürliche Ergebnis einer oder mehrerer Ursachen ist. Aufgrund dieses Naturgesetzes, dem Gesetz des Karma, können wir uns selbst und die Welt, in der wir leben, ganz einfach als ein Ergebnis unserer früheren Handlungen verstehen lernen. Die Welt wird von unserem Geist hervorgebracht, und wir nehmen sie gemäß den Illusionen wahr, die auf unsere früheren Handlungen, auf unser Karma, zurückzuführen sind. Die Art von Welt, die unser Geist wie einen Traum projiziert, hängt von unserem Karma ab. Zum Beispiel erfahren bestimmte Wesen einen Zustand, in dem sie fortwährend leiden, es gibt für sie keinen einzigen Augenblick des Glücks. Wir finden sie in den Höllen, in der Welt der hungrigen Geister oder im Reich der Tiere. Dies ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass sie über lange Zeiten hinweg niemals heilsame Handlungen verrichtet haben. Ihre Welt oder ihre Existenz ist das Ergebnis einer langen Periode negativen Verhaltens. Dies hat eine Erfahrung der Welt bewirkt, die durch Leiden gekennzeichnet ist.

Folgendes Wort finden wir in der Lehre des Buddha: „Was ist der Ursprung des Höllenbodens aus glühendem, geschmolzenen Metall, was ruft die Höllenfeuer hervor? – Sie kommen einzig und allein aus dem ichbezogenen Geist". Ichbezogenheit ist die Geisteshaltung, die negative Hand-

lungen hervorruft. Die Welt, in der wir leben, ist einfach eine illusorische Manifestation unseres Geistes. Es ist unser Geist, der die Welt erschafft, in der wir uns befinden, und wenn unser Geist voll negativen Karmas ist, den Ergebnissen unserer früheren Handlungen, dann wird die Welt, die dieser Geist projiziert, unangenehm und voller Leiden sein.

Es gibt nicht nur eine Hölle, sondern achtzehn davon, jede einzelne mit der ihr eigenen Art des Leidens. Warum ist dies so? Weil jedes einzelne Lebewesen, das in diesen Bereichen geboren wird, in der Vergangenheit ein jeweils unterschiedliches Maß an unterschiedlichen negativen Handlungen angehäuft hat. Aus diesem Grund gibt es nicht nur einen Zustand des Höllenleidens, sondern achtzehn verschiedene. Dasselbe gilt für den Bereich der hungrigen Geister. Es heißt, es gäbe vier unterschiedliche Arten von hungrigen Geistern, jede mit der ihr eigenen Form des Leidens, die alle mit Hunger und Durst verbunden sind. Wir können selbst die große Vielfalt jener Wesen betrachten, die dem Bereich der Tiere zuzuordnen sind. Wir wissen, dass einige im Meer leben, andere verbringen ihr Leben an Land oder in der Luft. Einige erleiden die besonderen Qualen, Eigentum des Menschen zu sein und ausgebeutet zu werden; andere sind frei, aber sie leben in der ständigen Angst, anderen zur Beute zu fallen.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit von den niederen Daseinsebenen abwenden und die höheren Bereiche betrachten, finden wir dort dieselbe Vielfalt. In unserem eigenen

Bereich, dem der Menschen, sehen wir, dass einige Menschen glücklich sind, während das Leben von anderen ein großes Maß an Leiden enthält. Der Grund hierfür ist, dass jene, denen es bestimmt war, als Menschen wiedergeboren zu werden, früher eine Mischung aus positiven und negativen Handlungen verübt haben, die im menschlichen Leben sporadisch als Glück oder Leiden heranreifen. Deshalb ist diese Welt weder eine des vollkommenen Glücks, noch eine des vollständigen Leidens.

Es wird gesagt, die Wesen in den niederen Bereichen seien so zahlreich wie die Staubkörner auf einem großen Stück Land; im Vergleich dazu sind jene, die als Menschen oder Götter wiedergeboren werden, so zahlreich wie die Staubkörner einer Fläche von der Größe eines Fingernagels. Der Grund hierfür ist, dass so wenige Wesen im Universum heilsame Handlungen verüben, daher die Ungleichheit in der Zahl der Wesen in den verschiedenen Bereichen.

Man mag der Ansicht sein, nicht über Leid nachzudenken sei besser, weil uns dies nur niederdrücken würde. Eine solche Einstellung ist jedoch ganz verkehrt. Wir machen uns einfach etwas vor. Wenn wir vermeiden, über Leid nachzudenken, können wir niemals wirklich glücklich sein, da wir die geistige Verwirrung nähren, welche die Wurzel unseres derzeitigen Leidens ist. Haben wir einmal das Ausmaß an Leid auf der Welt erkannt, werden wir uns motiviert fühlen, etwas zu tun, um dem ein Ende zu setzen. Es wäre richtig zu sagen, dass unsere wichtigsten Verbündeten in

unserem Bemühen Buddhaschaft zu erlangen, jene Wesen sind, die in diesem Augenblick die Qualen der Höllen leiden müssen. Denn dadurch, dass wir uns klar machen, welche Martern sie zu ertragen haben, erhalten wir den Antrieb, so schnell wie möglich Buddhaschaft zu erlangen. Ihr Schmerz ist unsere spirituelle Stimulierung, und als solche ist er für uns sehr kostbar.

Der Buddha hat uns auch gelehrt, dass, wenn wir etwas über unsere Vergangenheit erfahren wollen, wir nur schauen müssen, wer wir heute sind, und dass, wenn wir wissen wollen, was mit uns zukünftig geschehen wird, eine Betrachtung unserer derzeitigen Handlungen genügt. Dies bedeutet, dass wir unser derzeitiges Leben betrachten sollen, wenn wir wirklich wissen wollen, welche Sorte Mensch wir in unseren früheren Leben waren. Wenn wir sehen, wieviel Leid uns zuteil wird und wieviel Glück wir erfahren, dann können wir auf die Qualität der Handlungen schließen, die wir vollbracht haben, ehe dieses Leben begann. Und wenn wir sehen wollen, was mit uns nach dem Tod geschehen wird, können wir es erfahren, sobald wir wissen, dass alles, was immer wir in diesem Leben tun, die zukünftige Art unsere Existenz bestimmen wird. Ein Blick auf die Weise, wie wir uns in diesem Leben verhalten, wird uns zeigen, was aus uns in Zukunft wird. Das ist so, weil das Gesetz des Karma vollkommen unparteiisch ist. Jede gegebene identische Handlung wird für jeden das gleiche Ergebnis zur Folge haben, ganz gleich, wer sie ausgeführt hat. Auch ge-

hen die Taten, die wir vollbringen, niemals verloren. Jede Handlung bewirkt früher oder später das ihr entsprechende Ergebnis. Wir verdanken unsere Kenntnis des Karmagesetzes der Allwissenheit des Buddha. Nachdem er die Funktionsweise dieses Gesetzes in tiefer Meditation erkannt hatte, legte er sie eindeutig in seiner Lehre dar, damit andere aus diesem Wissen Nutzen ziehen und es einsetzen konnten, um ihre eigene Zukunft zu gestalten.

Karma und Glück

Alle menschlichen Wesen sind sich in ihren Bestrebungen gleich. Alle wollen wir glücklich sein und Leid vermeiden. Aber all unseren Bemühungen zum Trotz, jede Form von Leid zu bannen, das uns befallen könnte, finden wir uns als Opfer der Umstände wieder, hilflos dem ausgeliefert, was geschieht. Dieses Gefühl der Ohnmacht ist auf das Wirken des Karmagesetzes zurückzuführen. Ob wir jetzt glücklich sind oder ob wir jetzt leiden, ist schon durch unsere Handlungen, die wir in der Vergangenheit vollbracht haben, bestimmt. Aus diesem Grund ist das Gefühl, dass wir nichts an unserer derzeitigen Situation verändern können, vollkommen gerechtfertigt. Wir kämpfen vergeblich, einfach weil wir nicht verstehen, dass einige Dinge im Leben vorherbestimmt sind.

Stattdessen sollten wir uns lieber mit unserer Zukunft befassen und unsere derzeitige Verhaltensweise sofort ändern, so dass sie jener Art von Zukunft entspricht, die wir uns wünschen. Wenn wir in der Zukunft glücklich sein wollen, müssen wir uns jetzt in heilsamen Handlungen üben. Wenn wir in der Zukunft Leid vermeiden wollen, müssen wir jetzt negative Handlungen vermeiden. Dies ist die einzige Art, wie wir die Ergebnisse erzielen können, die wir anstreben.

Die Früchte unserer Handlungen sind eindeutig bestimmt, sie werden immer dem ureigenen Wesen der Handlung entsprechen. Es ist wie das Pflanzen von Samen. Wenn wir die Samen eines Apfelbaumes und eines Orangenbaumes pflanzen, werden die Früchte der herangewachsenen Bäume dem ursprünglich gesetzten Samen entsprechen. Dasselbe gilt für das Karmagesetz. Welche Taten wir auch immer vollbringen, sie werden alle heranreifen und Frucht tragen in Form von Glück oder Leid, entsprechend dem Samen, den wir zum Zeitpunkt der ursprünglichen Handlung ausgestreut haben. Es gibt keine Möglichkeit, dieses Naturgesetz zu verändern. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir die Handlungen, die wir ausführen, sehr genau bedenken, wenn wir glücklich sein und Leid vermeiden wollen.

Was eine Handlung positiv oder negativ macht, ist die Geisteshaltung, die wir dabei einnehmen. Wenn wir vorwiegend an uns selbst denken, während wir etwas tun, wird

unsere Handlung durch Ichanhaften verunreinigt sein. Sie wird dann zu einer negativen Handlung, die Leiden nach sich zieht. Wenn es dagegen unsere einzige Absicht ist, einem anderen gegenüber hilfreich zu sein, wird die Handlung positiv sein und Glück hervorrufen, einfach weil kein Ichanhaften im Spiel war.

All die verschiedenen Formen des Glücks, die wir in der Welt sehen – Wohlstand, Zufriedenheit, Eintracht, Kreativität und so weiter – werden durch den Segen der Buddhas möglich gemacht. Dies ist es, was die Bodhisattvas* auf ihrem spirituellen Weg zu dem Wunsch inspiriert, dass alle lebenden Wesen der Zukunft ohne Mühe finden mögen, was sie brauchen, dass alles, was sie glücklich machen würde, geschehen, und was sie sich wünschen, sich erfüllen möge. Die Bodhisattvas widmen stets alle Verdienste, die sie ansammeln, dem Wohl aller Lebewesen, damit diese das Glück finden mögen, nach dem sie suchen. Und es ist das Ergebnis dieser speziellen, auf der Ausübung von Tugend gegründeten Wünsche, dass es in dieser Welt ein solch großes Glückspotential gibt.

Aber jedes Individuum kann sich dieses Glück nur dann zunutze machen, wenn es zuvor gutes Karma angesammelt hat. Es gibt viele, die unglücklich sind, die leiden, in Schwierigkeiten oder arm sind. Dies ist nicht auf die Unwirksamkeit der Wünsche der Bodhisattvas zurückzuführen, sondern auf die negativen Handlungen der eigenen Vergangenheit. Sie haben zur Folge, dass diese Menschen aus

den Wünschen, die von den Bodhisattvas gemacht wurden, keinen Nutzen ziehen können.

Auch wir sollten dem Beispiel der Bodhisattvas folgen und so viele heilsame Handlungen wie möglich ansammeln, um dann die Auswirkungen dem Glück aller lebenden Wesen im Universum zu widmen. Nach einer solchen Widmung sollten wir fortfahren mit Wünschen, genau wie die Bodhisattvas es tun, indem wir Gebete sprechen, dass durch dieses Verdienst alle fühlenden Wesen Glück erfahren und nie in Not geraten mögen. Auf diese Weise üben wir uns darin, Bodhisattvas zu sein, indem wir dem Beispiel der Bodhisattvas folgen.

In den sechs Daseinsbereichen, die zusammen das Universum ausmachen, finden wir auch die Götterwelten, in denen alle, die dort geboren werden, während ihrer Lebenszeit als Gott großes Glück erfahren. Leid ist ihnen unbekannt. Was führt dazu, dass jemand als Gott geboren wird? Es ist die frühere Ansammlung von Verdienst, dessen Anhäufung nicht mit Weisheit verbunden war. Es ist Verdienst, das von Konzepten eingeschränkt ist, Bezugspunkten des Geistes, die diesen im Reich von Subjekt, Objekt und Handlung gefangen halten. Wer diese Art von Verdienst schafft, hat nicht verstanden, seinen Geist in einem Zustand von Weisheit zu belassen, frei von beschränkenden Gedanken an Subjekt, Objekt und Handlung. Er ist unfähig, die angehäuften Verdienste den anderen Lebewesen zu widmen, mit dem Ergebnis, dass das Angesammelte heranreift

in der Wiedergeburt als ein Gott. Das Glück, das dort erfahren wird, ist nicht von Dauer. Früher oder später wird es aufgebraucht sein. An diesem Punkt wird das Wesen in der Götterwelt, da ihm kein Verdienst mehr verbleibt, unausweichlich in die niederen Formen der Existenz hinabfallen, wo sein Leiden keine Grenzen kennen wird.

Daraus können wir ersehen, dass diese Art von Glück unzuverlässig ist, so dass wir nicht nach einer solchen Wiedergeburt streben sollten. Statt dessen sollten wir alle Verdienste, die wir ansammeln, dem Nutzen der lebenden Wesen widmen und den Geist nach jeder Widmung in einem Zustand der vollkommenen Offenheit ruhen lassen, frei von allen Bezugspunkten. In diesem Zustand ist der Geist frei von Anhaftungen an Vorstellungen von Subjekt, Objekt und Handlung. Die so angesammelten Verdienste können niemals aufgebraucht werden, sie werden unerschöpflich.

Wenn wir es ernst meinen mit unserer Anwendung der Lehre des Buddha, müssen wir jegliche Beschäftigung mit den Dingen dieser Welt aufgeben und uns vollkommen mit Körper, Rede und Geist unseren spirituellen Zielen widmen. Wir sollten die Früchte von allem, was wir tun, dem Wohl der anderen Lebewesen widmen. Wenn wir auf diese Weise handeln, werden wir Stück für Stück auf dem Weg eines Bodhisattvas fortschreiten, bis wir die höchste, vollkommene Erleuchtung erreichen. In jenem Augenblick sind wir von allem Leid befreit, und – was wichtiger ist – uneingeschränkt fähig, auch andere von ih-

rem Leid zu befreien. Unsere Aktivität wird so weitreichend wie der Himmel, wir können ohne die geringste Beschränkung handeln mit Möglichkeiten, die uns vordem unbekannt waren.

Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, das Wirken des unfehlbaren Karmagesetzes, des Gesetzes von Ursache und Wirkung, zu kennen und ihm zu vertrauen. Nur wenn wir dieses Gesetz vollkommen verstanden haben, können wir die wesensmäßige Unzulänglichkeit der zyklischen Existenz erkennen.

Die Emotionen und das Ego

Letztendlich entbehrt der Kreislauf der Existenzen jeder wahren Realität. Solange der Geist durch Unwissenheit verdunkelt ist, kann er jedoch dieser Tatsache nicht gewahr werden, weshalb er sich seine eigene Realität schafft. Im Geiste jedes Individuums entwickelt sich eine sehr subtile Vorstellung von einem Selbst oder einem Ich, ein Gefühl von Identität, das sich nach und nach zu dem verhärtet, was wir „Ichanhaften" nennen.

Die Vorstellung von einem Selbst schließt automatisch den Gedanken an „das Andere" mit ein, und wir finden uns als Handelnde in einer dualistischen Welt wieder. Unser Geist wird von der Weise beeinflusst, wie wir das Verhältnis zwischen uns und anderen beurteilen. Wir sehen

einige Personen als uns nahestehend an, andere stehen uns fern. Wir fühlen uns zu einigen hingezogen und empfinden Abneigung gegenüber anderen. Diese Reaktionen führen dazu, dass der Geist ständig von den fünf emotionalen Grundzuständen geplagt wird, und dies wiederum ruft weitere automatische Reaktionen in unserem Verhalten hervor. Sobald diese vielfältigen Reaktionen heranreifen, bestimmen sie die Form der uns umgebenden Welt.

So ist die Welt, in der wir leben, tatsächlich nichts anderes als ein illusionäres Produkt der verblendeten Aktivität unseres Geistes. Sie ist das Produkt des Geistes, ohne irgendwelche wahre Realität. Aber solange wir dies nicht verstanden haben, sind wir davon überzeugt, dass die Welt existiert. Und wenn wir handeln, tun wir dies in der vollkommenen Überzeugung, dass unsere Handlungen wichtig sind, dass sie irgendeinen Einfluss auf die Welt haben werden, die uns umgibt.

Es ist, wie wenn man schläft und träumt. Im Traum glauben wir, dass die Welt, die der Geist geschaffen hat, real sei, und so verschwenden wir unsere Energie mit der Ausführung aller möglichen Handlungen, um den Gang der Dinge im Traum zu verändern. Wenn wir nicht erfolgreich sind, leiden wir und sind frustriert. Genau das passiert auch in unserem wachen Leben. All die verschiedenen Handlungen, die wir in unserem täglichen Leben ausführen, sind darauf ausgerichtet, unsere Wünsche zu befriedigen, und oft sind unsere Bemühungen nicht erfolgreich. Aber selbst wenn

wir das erhalten, wonach wir streben, besteht die Möglichkeit, es wieder zu verlieren. Was immer wir auch tun mögen, um eine Situation zu vermeiden, wir können doch mit ihr konfrontiert werden. Ein andermal sind wir bereit, alles zu tun, um eine Situation herbeizuführen, doch sie will sich einfach nicht einstellen. Unser ganzes Leben ist voller Frustrationen. Wenn es regnet, gefällt uns die Nässe nicht; wenn es nicht regnet, machen wir uns Sorgen wegen der Dürre. Nichts ist perfekt. Alle diese verschiedenen Reaktionen gehen auf die Forderungen des Ego zurück. Deshalb lehrte der Buddha, dass Ichanhaften die Wurzel der gesamten zyklischen Existenz ist.

Alle grundlegenden Emotionen, die wir erfahren – Gier, Hass, Verblendung, Neid und Stolz – sind darauf ausgerichtet, dem Ego zu irgendeinem Nutzen zu verhelfen. Handeln wir aufgrund des Impulses einer Emotion, so tun wir das, um zu gewährleisten, dass das Ego weiter existieren kann. Dies führt uns dazu, viele nichtheilsame Handlungen auszuführen, um unser Ego zu stützen, die alle im Leiden enden. Zum Zeitpunkt des Todes werden wir alles, was wir über viele Jahre angehäuft haben – Besitz, Macht und Wohlstand – zurücklassen müssen. Natürlich werden wir keinen Wert darauf legen, die Resultate all der negativen Handlungen mit uns zu nehmen, die wir im Dienst des Ego vollbracht haben, aber leider haben wir keine andere Wahl. Das Karma, das wir angesammelt haben, folgt

uns, und genau zu diesem Zeitpunkt wird es uns großes Leid bereiten.

Wenn wir sorgfältig über die unbefriedigende Natur des gewöhnlichen, weltlichen Daseins nachdenken, werden wir erkennen, dass es durch Leid gekennzeichnet ist. Deshalb sollten wir direkt die Buddhaschaft anstreben und unseren Geist von weltlichen Werten abwenden. Wenn wir dies tun, bekommt unser spiritueller Weg ein festes Fundament, weshalb es heißt, Entsagung seien die Füße der Meditation, die uns der vollkommenen Erleuchtung entgegentragen.

Als menschliche Wesen stehen wir oft vor der Entscheidung, welchen Weg wir wählen sollen. Es ist, als würden wir an einer Weggabelung stehen, wir können entweder nach links oder nach rechts gehen. Wie entscheiden wir uns? Das hängt von dem jeweiligen Grad an Bewusstheit oder Verblendung in unserem Geist ab. Wenn wir in der Verblendung bleiben und noch immer davon überzeugt sind, dass wir in dieser Welt dauerhaftes Glück finden können, so werden alle unsere Bemühungen darauf ausgerichtet sein, uns glücklich zu machen und Leid zu vermeiden. Solange wir jedoch bezüglich der wahren Wirklichkeit der Welt in Verblendung verharren, werden alle unsere Bemühungen vergeblich sein. Wir können kein dauerhaftes Glück schaffen, sondern leiden weiter, von Leben zu Leben, und drehen uns im Kreis von einer Spielart des Leidens zur nächsten. Wenn wir dagegen Bewusstheit wählen, beweist dies unsere Einsicht, dass der Kreislauf des Daseins durch Lei-

den gekennzeichnet ist. Der einzige Weg, dem Leiden ein für allemal ein Ende zu setzen, besteht darin, nach Buddhaschaft zu streben und das gewöhnliche weltliche Leben vollkommen zu überwinden.

Darin besteht die Entscheidung, die wir als menschliche Wesen fällen müssen. Und es ist eine Entscheidung, die wir jetzt treffen sollten, wenn wir wollen, dass sie sich auf unsere Zukunft auswirkt. Wenn wir bis zum Zeitpunkt unseres Todes warten, wird es zu spät sein.

Die vier edlen Wahrheiten und die Emotionen

Wir haben gesehen, dass wir all unsere Leiden unseren nichtheilsamen Handlungen zuzuschreiben haben. Jede unter dem Einfluss eines der fünf Geistesgifte ausgeführte Tat ist zwangsläufig eine negative Handlung und wird zu Leiden führen. Solche durch störende Gefühle motivierte Handlungen sind es, die wir aufgeben müssen. Bis wir dies tun, müssen wir die Leiden dieser gegenwärtigen Existenz ertragen. Dies vollkommen einzusehen, bedeutet Einsicht in die erste der vier edlen Wahrheiten – die edle Wahrheit des Leidens.

Wegen unserer hartnäckigen Gewohnheit, an der Vorstellung von einem Ich oder einem Ego zu haften, betrachten wir unseren Körper mit seinen fünf psycho-physischen

Bestandteilen[5] als den „unsrigen", wir denken, dies sei unsere eigene Person und identifizieren uns damit. Diese Einstellung ist die Ursache unserer Leiden, da sie bewirkt, dass wir ständig von Emotionen aufgestört werden. Und genau diese bringen uns dazu, auf negative Weise zu handeln, was Leiden nach sich zieht. Dies ist die zweite Wahrheit – die edle Wahrheit von der Ursache des Leidens. Die fünf Geistesgifte sind der Grund für unser Leiden, weil wir durch sie negative Handlungen begehen.

Wären wir in der Lage, den emotionalen Störungen in unserem Geist ein Ende zu setzen, dann könnten wir frei von Leid sein. Dies ist die dritte Wahrheit – die edle Wahrheit von der Überwindung des Leidens.

Wenn wir uns über die verschiedenen Stufen des vom Buddha gelehrten Weges emporarbeiten, werden wir in der Lage sein, Erleuchtung zu erlangen. Dann werden alle Hindernisse, einschließlich der fünf störenden Gefühle, endgültig überwunden sein. Dies ist die vierte Wahrheit – die edle Wahrheit des Weges, der aus dem Leiden herausführt.

Dies sind, kurz zusammengefasst, die wichtigsten Punkte der ersten Lehrrede, die Buddha Shakyamuni wenige Tage nach seiner Erleuchtung in Benares hielt.

---

5 Diese *fünf psycho-physischen Bestandteilen* oder Aggregate (skt.: Skandhas*) sind Form, Empfinden, unterscheidende Wahrnehmung, Gestaltungskräfte und Bewusstsein.

Ende der Leseprobe.