

Matthieu Ricard

Weisheit

Die Essenz des tibetischen
Buddhismus entdecken

Aus dem Französischen
von Claudia Seele-Nyima

KNAUR 
MENSSANA

Die französische Originalausgabe erschien 2010
unter dem Titel »Chemins spirituels. Petite anthologie
des plus beaux textes tibétains«
bei NiL, Paris

*Für Taklung Tsetrul Pema Wangyal Rinpoche
mit immensem Respekt und tiefer Dankbarkeit*

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Neuauflage 2013
© 2010 NiL editions, Paris
© 2011 für die deutschsprachige Ausgabe Nymphenburger
in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
www.herbig.net

© 2013 Knaur Taschenbuch
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: laif/Frederic Neema
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-87637-4

2 4 5 3 1

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Einleitung | 11 |
| I DEN GEIST DEM SPIRITUELLEN WEG ZUWENDEN .. | 19 |
| 1 Die Kostbarkeit des menschlichen Lebens | 20 |
| 2 Reflexionen über die Vergänglichkeit und den Tod | 33 |
| 3 Vom Samen zur Frucht oder: Das Gesetz von Ursache und Wirkung | 48 |
| 4 Die innewohnende Unzufriedenheit in einer durch Unwissenheit bedingten Welt | 56 |
| 5 Abkehr von den Ursachen des Leidens | 65 |
| II GRUNDLAGEN DER PRAXIS | 99 |
| 1 Zufluchtnahme | 100 |
| 2 Uneigennützig Liebe und Mitgefühl | 103 |
| 3 Die sechs Vollkommenheiten oder transzendenten Tugenden | 138 |
| 4 Geistige Schleier reinigen und Verdienste erwerben | 171 |
| 5 Der spirituelle Meister – mit dem Geist des Meisters eins werden | 186 |

| | |
|--|-----|
| III DER HAUPTWEG | 203 |
| 1 Die Natur des Geistes verstehen | 204 |
| 2 Der Einsiedler | 229 |
| 3 Die spirituelle Praxis vertiefen | 243 |
| 4 Sicht, Meditation und Verhalten | 249 |
| | |
| IV HINDERNISSE BESEITIGEN UND IN DER PRAXIS | |
| FORTSCHREITEN | 289 |
| 1 Fehler aufspüren | 290 |
| 2 Innere Dämonen ausschalten | 333 |
| | |
| Anmerkungen | 340 |
| | |
| ANHANG | 352 |
| Glossar | 359 |
| Biografische Angaben zu den wichtigsten zitierten Autoren | 373 |
| | |
| Dank | 411 |

Vorwort

Die folgenden wenigen Tropfen aus dem weiten Ozean der Literatur des tibetischen Buddhismus erheben nicht den Anspruch, ein Nachschlagewerk zu sein; vielmehr sind sie als eine einfache Zusammenstellung der inspirierendsten Texte gedacht, die ich im Lauf der Jahre lesen durfte und die ich nach ihrer Klarheit und der Authentizität ihrer Autoren ausgewählt habe.

Entsprechend meiner ursprünglichen Absicht sollen die in diesem Buch zitierten Passagen eine möglichst große Bandbreite der verschiedenen spirituellen Traditionen Tibets widerspiegeln. Mehrfach habe ich aus Quellen geschöpft, die meines Erachtens besonders klar und durststillend sind. Dazu gehören insbesondere Lehren jener Meister, denen zu begegnen ich das Glück hatte – sie repräsentieren beispielhaft Traditionen, die bis heute unversehrt bewahrt werden konnten. Meine Wahl fiel außerdem auf die Worte des Buddha und auf bestimmte Lehren großer buddhistischer Meister aus Indien, die häufig in tibetischen Werken zitiert werden.

Diese Anthologie ist insofern »klein«, als sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, und sei es nur deswegen, weil meine Kenntnisse begrenzt sind. Doch wie ein Honigtropfen, der trotz seiner geringen Größe vollständig den Geschmack des Krugs enthält, dem er entnommen wurde, so

enthält auch diese Sammlung – das hoffe ich zumindest – die Essenz des buddhistischen Weges. Ganz besonders gilt das für seinen ganz praktischen Aspekt: wie wir jeden Augenblick des Daseins nutzen können, um auf dem Weg zum Erwachen fortzuschreiten.

1981 übertrag der große tibetische spirituelle Meister Dilgo Khyentse Rinpoche (1919–1991) zwei Monate lang die Lehren des *Damngag Dzö* – »Schatzsammlung der (spirituellen) Unterweisungen«. In diesem dreizehnbändigen Werk hatte Jamgön Kongtrul, einer der größten Meister des 19. Jahrhunderts, die maßgeblichen Lehren der sogenannten acht großen Praxislinien der Verwirklichung zusammengestellt, anders ausgedrückt, die Hauptübertragungslinien der buddhistischen Lehren, die sich in Tibet entwickelten: Nyingma, Kadam-Gelug, Sakya, Kagyü, Shangpa-Kagyü, Kalachakra, Orgyen Nyendrub und Cö-Shije (siehe Anhang, S. 352).

Khyentse Rinpoche sagte einmal zu mir: »Wenn einem erst einmal bewusst geworden ist, wie tiefgründig die Sicht dieser acht großen Traditionen ist, und man erkannt hat, dass sie alle zum selben Ziel führen und sich nicht gegenseitig widersprechen, dann sagt man sich, dass nur Unkenntnis uns zu einer sektiererischen Haltung verleiten kann.«

Das war der Moment, in dem in mir der Wunsch aufkam, einige Texte dieser großen Schulen zu übersetzen, um die Äußerung von Khyentse Rinpoche zu veranschaulichen. Die vorliegende kleine Anthologie ist der bescheidene Versuch, diesen Gedanken in die Tat umzusetzen.

Die meisten Texte dieser Sammlung habe ich im Lauf der fünfunddreißig Jahre, die ich nun schon in Asien lebe, selbst aus dem Tibetischen übersetzt. Wenn Texte anderen Quellen entstammen, wird in den Anmerkungen darauf hingewiesen. In manchen Fällen habe ich mir auch den tibetischen

Text einer solchen Quelle erneut hergenommen und die erste Übersetzung abgeändert.

Gemäß den Gepflogenheiten des Übersetzungskomitees Padmakara, dem ich angehöre, wurden die Übersetzungen von einem anderen Übersetzer anhand des tibetischen Originals geprüft, in diesem Fall von meinem Freund Christian Bruyat, der ebenfalls die Übersetzung etlicher Texte umformuliert hat.

Frühere Fassungen dieser Textsammlung wurden von Carisse Busquet und Madeleine Tréhin aufs Genaueste gelesen, und auch die Anregungen von Jean-François Lambert, Yahne Le Toumelin und weiterer Mitglieder des Übersetzungskomitees Padmakara* kamen ihr zugute.

* Dieses Komitee, das vor über dreißig Jahren gegründet wurde, hat sich zum Ziel gesetzt, die großen Texte der tibetischen buddhistischen Literatur so wortgetreu wie möglich zu übersetzen und sie zu veröffentlichen, um sie dem westlichen Publikum zugänglich zu machen.

Das, was wir »Geist« nennen, ist ein sehr merkwürdiges Phänomen. Bisweilen starr und hartnäckig jeglicher Veränderung trotzend, kann er auch sehr nachgiebig sein, sofern man sich kontinuierlich bemüht, ihn zu transformieren, und durch Nachdenken zu der Überzeugung gelangt, dass diese Veränderung nicht nur möglich, sondern unabdingbar ist. Dafür genügt es allerdings nicht, Gelübde abzulegen oder Gebete zu sprechen: Vernunft, die sich auf Erfahrung stützt, muss hinzukommen. Ebenso wenig sollten wir erwarten, dass diese Wandlung sich von einem Tag auf den anderen vollzieht, denn unsere alten Gewohnheiten behaupten sich gegenüber jeglicher schnellen Lösung.

Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama

Einleitung

Der Buddhismus ist im Wesentlichen ein Erkenntnisweg, der zur Befreiung vom Leiden führt. Das Erwachen, in dem er gipfelt, ist zum einen die Weisheit, die auf dem richtigen Verständnis der Wirklichkeit beruht, zum anderen ein Freiwerden von störenden Emotionen und von den Schleiern der Unwissenheit. Den Buddhismus praktizieren heißt nicht, dass wir auf alles verzichten müssen, was das Leben an guten Dingen zu bieten hat. Es geht vielmehr darum, die Ursachen des Leidens aufzugeben, an die wir uns häufig wie an eine Droge klammern. Das Studium der buddhistischen Lehren besteht also nicht darin, den Geist mit einer Unzahl an Informationen zu überhäufen, sondern es genügt, die Kenntnisse zu beherrschen, die erforderlich sind, um sich aus dem *samsara*, dem durch Unwissenheit und Leid bedingten Daseinskreislauf, zu befreien.

Der buddhistische Weg trägt in seinem Aufbau der Tatsache Rechnung, dass innere Wandlung sich schrittweise vollzieht: Jede Etappe führt ganz natürlich zur nächsten, wie beim Hausbau, bei dem man das Dach erst dann aufsetzen kann, wenn man vorher das Fundament gelegt, die Wände errichtet und den Dachstuhl fertiggestellt hat.

Bestimmte Faktoren begünstigen diese Wandlung. Der wichtigste ist: Wir müssen uns dessen bewusst werden, dass uns das Potenzial zu dieser Transformation – im Buddhis-

mus als Buddha-Natur bezeichnet – bereits innewohnt. Anschließend folgt das Interesse, das durch die Begegnung mit einem authentischen spirituellen Meister geweckt wird; dann die enthusiastische Entschlossenheit, dass wir Uneigennützigkeit, Mitgefühl und andere wesentliche Eigenschaften entwickeln wollen, die dieser Meister verkörpert; und schließlich kommt noch die Ausdauer hinzu, die für jede echte Transformation unerlässlich ist.

Die Reflexionen, Meditationen und geistigen Übungen, die den Weg markieren, beziehen zwar Körper, Rede und Geist mit ein, aber natürlich ist es letztendlich der Geist, den wir umwandeln müssen, wenn wir unserem eigenen Leid und dem aller Lebewesen entgegenwirken wollen. Darum hat der Buddha verkündet:

*Meide jegliche schädliche Tat,
Widme dich ganz und gar dem Guten
Und bring deinen Geist vollständig unter Kontrolle:
Das ist die Lehre des Buddha.*

Und wie fängt man das an? Um wirklich effektiv den Weg der Wandlung einzuschlagen, müssen wir uns aufrichtig Gedanken über unsere Situation machen. An welchem Punkt meines Lebens stehe ich? Welche Prioritäten habe ich bisher gesetzt? Was kann ich für die Lebenszeit, die mir noch bleibt, ins Auge fassen? Diese Überlegungen sind, das versteht sich von selbst, nur dann sinnvoll, wenn man das Gefühl hat, eine Veränderung sei sowohl wünschenswert als auch möglich. Wünschenswert: Kann ich bejahen, dass es in meinem Leben und in der Welt, die mich umgibt, nichts zu verbessern gibt? Möglich: Die Entscheidung darüber hängt im Grunde nur von mir ab.

Bleibt noch die Frage, in welche Richtung wir uns verän-

dern wollen. Wenn ich danach strebe, in der sozialen Hierarchie aufzusteigen, reicher zu werden oder mich zu amüsieren – bin ich wirklich fest davon überzeugt, dass diese Dinge, falls ich sie erlange, mich wunschlos glücklich machen? An diesem Scheideweg, an dem ich mich nach meinen Zielen frage, muss ich mir selbst gegenüber ehrlich sein und darf mich nicht mit oberflächlichen Antworten zufriedengeben.

Der Buddhismus antwortet: Das menschliche Leben ist äußerst kostbar, und die Desillusionierung, die uns mitunter erfasst, bedeutet nicht, dass das Leben nicht lebenswert ist. Sie bedeutet vielmehr, dass wir noch nicht klar herausgefunden haben, was ihm einen Sinn verleihen könnte. »Es geht nicht darum zu wissen, ob das Leben einen Sinn hat, sondern wie jeder von uns ihm einen Sinn verleihen kann«, sagt der Dalai Lama. Äußerst kostbar – das ist unser Dasein umso mehr dann, wenn wir über alle körperlichen und geistigen Fähigkeiten verfügen, wenn wir in unserem Handeln frei sind und wenn wir uns diese günstigen Voraussetzungen zunutze machen, um das uns innewohnende Potenzial zur Transformation zu verwirklichen. Unsere Tage sind trotz allem gezählt: Unfälle, Krankheiten und der unvermeidliche Tod stellen sich ohne Vorwarnung ein. Deswegen wird auch das prompte Bemühen so sehr hervorgehoben.

Diese Anthologie spiegelt die verschiedenen Etappen des spirituellen Weges gemäß der Tradition des tibetischen Buddhismus wider. Dieser ist wiederum im Buddhismus, wie er in Indien das Licht der Welt erblickte, begründet. Es folgen zunächst vier Themen der Reflexion, die unsere Wahrnehmung der Welt verändern und unseren Geist auf die spirituelle Praxis ausrichten sollen. Die erste dieser Reflexionen handelt von den außergewöhnlichen Möglichkeiten, die das Dasein als Mensch bietet. Die zweite lädt uns ein, die ver-

gängliche Natur aller Dinge im Allgemeinen und des menschlichen Lebens im Besonderen zu betrachten, und soll dazu anregen, dass wir die uns zur Verfügung stehende Zeit bestmöglich nutzen. Bei der dritten Betrachtung geht es um das Gesetz von Ursache und Wirkung der Taten. Um dem Leiden ein Ende zu setzen und Erwachen zu erlangen, können wir nicht einfach beliebig vorgehen – ebenso wenig wie bei jedem anderen Ziel, das wir erreichen wollen. Es gibt Dinge, die wir tun, und andere, die wir meiden sollen, denn all unsere Handlungen haben unweigerlich Rückwirkungen auf uns und die Außenwelt. Dies zu betrachten hilft uns, die Konsequenzen unseres Verhaltens zu verstehen und entsprechende Schlüsse daraus zu ziehen. Die vierte Betrachtung behandelt die Unzulänglichkeiten des Samsara, sprich: der Existenz, die durch Unwissenheit bedingt und durch Leiden gekennzeichnet ist. Diese vier Themen tragen dazu bei, dass wir uns jene Handlungen, Worte und Gedanken bewusst machen, die es wert sind, dass wir sie fördern und entwickeln, ebenso wie jene Handlungen, die uns unglücklich machen oder einfach nur bewirken, dass wir unsere Zeit verschwenden.

Die Lehren der großen buddhistischen Meister sind keine Zufallsprodukte, im Gegenteil: Sie sind echte praktische Anleitungen und beruhen auf der gelebten Erfahrung von Persönlichkeiten, die sich auf dem spirituellen Weg auskennen, außergewöhnliche Weisheit erlangt haben und die Mechanismen von Glück und Leid klar erfassen.

Nachdem wir diese vier Themen erkundet haben, wenden wir uns der Vorstellung der Zufluchtnahme zu. Dieser Begriff besagt nicht, dass man den Schutz okkulten und mysteriöser Mächte erbittet. Man überantwortet sich vielmehr den Lehren, die zum Erwachen, also zur echten Erkenntnis des Geistes und der Natur der Wirklichkeit führen, denn

ebendiese Erkenntnis befreit vom Leiden. Anfangs ist es unumgänglich, sich auf diejenigen zu stützen, die diese Weisheit bereits erlangt haben und sie durch ihre Taten veranschaulichen. Ihr vollkommener Vertreter ist der Buddha selbst.

Im Anschluss daran folgen die Lehren über uneigennütziges Liebe und Mitgefühl. Sie bilden das Herz des Weges. Denn wozu sich selbst vom Leiden befreien, wenn alle Wesen um einen herum weiterhin leiden? Ein solch begrenztes Vorgehen wäre zum Scheitern verurteilt, denn unsere Freuden und Leiden sind zwangsläufig mit denen der anderen verknüpft. Anders ausgedrückt: Gemeinsam müssen wir den »Ozean des Leidens« überqueren.

Bevor wir eine Reise antreten, müssen wir einiges erledigen und zusammenstellen, um unser Ziel zu erreichen und mit etwaigen Hindernissen fertig zu werden, die sich auf der Reise unweigerlich ergeben. Dasselbe gilt auch für das spirituelle Abenteuer: Zum einen sollen wir uns der Geistesgifte entledigen, die unseren Geist daran hindern, sich weiterzuentwickeln, zum anderen »Verdienste« bzw. positive Energien ansammeln, die uns die für den inneren Reifungsprozess notwendige Triebkraft verleihen.

Wir brauchen zudem die wertvolle Unterstützung »heilbarer« Freunde und besonders die eines kompetenten spirituellen Ratgebers, der kraft seiner Erfahrung und wegen seines großen Wohlwollens imstande ist, unseren Weg unermüdlich zu erhellen.

Das beste Geschenk überhaupt, das uns ein spiritueller Meister machen kann, ist, uns die Natur unseres Geistes zu zeigen und darauf hinzuwirken, dass wir sie erkennen können. Im Allgemeinen erscheint uns das, was man »Geist« oder »Bewusstsein« nennt, als eine Fülle von Gedanken, die mit unseren Wahrnehmungen, Gefühlen, Erinnerungen und

unserer Vorstellungswelt verknüpft sind. Doch sind wir in der Lage, hinter diesem Vorhang aus Gedanken die grundlegende Komponente des Geistes zu erkennen? Können wir das reine Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks ausmachen, das jeder geistigen Aktivität unterschwellig zugrunde liegt? Die Aussagen der großen Meditierenden, die wir in dieser Textsammlung zitieren, werden uns dabei unterstützen, die essenzielle Natur des Geistes zu erkennen und den Ablauf unserer Gedanken und Emotionen in den Griff zu bekommen, die sich bislang in einer endlosen Folge aneinandergereiht und uns in einem Zustand der Verwirrung gehalten haben.

Anschließend werden wir sehen – wobei wir uns immer noch auf die Lehren der Weisen der Vergangenheit stützen –, dass es unerlässlich ist, sich Zeiträume frei zu halten, in denen wir uns voll und ganz auf den Prozess der inneren Transformation konzentrieren.

Zum einen werden wir die Übungspraktiken eines Einsiedlers betrachten, der sich vorübergehend von der Welt zurückzieht, und zum anderen die von Praktizierenden, die ihren spirituellen Weg im täglichen Leben gehen: Wir werden sehen, wie beide jeweils üben, die Welt klarer wahrzunehmen und mehr Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen zu empfinden; welche Sicht sie entwickeln, welche Meditation und welches Verhalten sie praktizieren, um für ihr eigenes Wohl und das der anderen zu wirken.

Schließlich werden wir einige Ratschläge zitieren, durch die vermieden werden kann, in eine Falle wie die der Faulheit, der Eitelkeit und unkontrollierter Leidenschaften zu geraten, die uns der Dämon des Ego auf unserem Weg mit Sicherheit stellt. Diese Ratschläge, die häufig aus Bescheidenheit eine Form des Sich-selbst-Rügens annehmen, sind wertvolle Hilfsmittel, um ohne Hindernisse fortschreiten zu können.

Den verschiedenen Kapiteln dieser Sammlung wurden einige einleitende Bemerkungen vorangestellt, einfache Verbindungsbrücken zwischen dem Leser und den jeweiligen Texten, deren Vokabular und Stil nicht unbedingt jedem vertraut sind.

Mögen diese wenigen Schätze, die uns die tibetischen buddhistischen Weisen der Vergangenheit hinterlassen haben, es uns ermöglichen, unseren Reichtum – das außergewöhnliche Potenzial, das uns mit unserem Dasein als Mensch gegeben wurde – bestmöglich zu nutzen!

I

DEN GEIST DEM SPIRITUELLEN
WEG ZUWENDEN



1

Die Kostbarkeit des menschlichen Lebens

Wer sich auf den spirituellen Weg begeben möchte, sollte in einem ersten Schritt verstehen, wie kostbar das menschliche Leben ist. Ganz bewusst genutzt, bietet es uns die einmalige Gelegenheit, das Potenzial des Erwachens zu verwirklichen, das uns allen zwar innewohnt, von uns jedoch schnell vernachlässigt oder vergeudet wird. Der Buddhismus besagt, dass von allen Lebensformen, die man im Daseinskreislauf annehmen kann, eine Geburt als Mensch äußerst selten vorkommt. Sie ist vergleichbar mit einem Festmahl, das man nach Jahrhunderten der Hungersnot genießt.

Dieses Leben ist unter anderem deswegen so kostbar, weil es uns die Möglichkeit bietet, die Essenz oder das Potenzial der Buddhaschaft – die grundlegende Natur jedes bewussten Wesens – zu erkennen und zu entwickeln. Diese Natur, die vorübergehend von geistiger Verwirrung und störenden Emotionen verschleiert ist, ist wie ein Schatz in unserem Inneren vergraben. Die Praxis des buddhistischen Weges oder des dharma besteht darin, die Schleier zu beseitigen. Sie dient nicht dazu, den Buddha-Zustand »aufzubauen«, sondern fördert ihn einfach zutage. Denn man

*kann dieser Natur, die nichts anderes ist als die eigentliche Grundlage unseres Geistes, weder etwas hinzufügen noch ihr etwas wegnehmen. Die Eigenschaften, die wir uns auf dem Weg zum Erwachen aneignen, sind nicht etwas von Grund auf neu Geschaffenes, sondern sie spiegeln das graduelle Zum-Vorschein-Kommen unserer Natur wider, so wie ein Juwel, das sich nach und nach zeigt, wenn es vom Schmutz, der es umgibt, befreit wird.**

SHABKAR (1781–1851)^{1**}

Ein Seefahrer sollte den Ozean überqueren, wenn er im Besitz eines Schiffs ist; ein General den Feind dann besiegen, wenn ihm eine Armee zur Verfügung steht; ein Armer sollte die Kuh mit dem nie versiegenden Milchstrom^{***} melken, wenn er sie hat; ein Reisender, der in die Ferne reisen will, sollte sich dann aufmachen, wenn er über ein ausgezeichnetes Pferd verfügt. Was euch anbelangt, die ihr vorübergehend eine kostbare Existenz als Mensch innehabt und die Anweisungen eines spirituellen Meisters, einer Inkarnation

* Einige Exegeten des Buddhismus sehen es etwas anders: Sie gehen davon aus, dass der *tathagatagarbha* bzw. die Essenz der Buddhaschaft nicht allen Lebewesen vollständig innewohnt, sondern sich dank der Praxis des Weges entwickelt, wie ein Same, der heranreift und schließlich eine Frucht hervorbringt, in diesem Fall den Buddha-Zustand.

** Anmerkungen und biografische Angaben befinden sich am Ende des Buches.

*** In der buddhistischen Mythologie ist die Rede von der »Kuh mit einem Euter, der nie leer wird«, ein Symbol für Fülle und dafür, dass alles, wonach man verlangt, erfüllt wird.

aller Buddhas der drei Zeiten*, empfängt: Denkt mit Freude und Begeisterung daran, den großen Weg des höchsten Dharma zu gehen und euch immer mehr dem letztendlichen Ziel anzunähern: dem Erwachen und der Befreiung.

SHECHEN GYALTSAP (1871–1926)²

Gegenwärtig haben wir die kostbare menschliche Existenz inne, der wir es verdanken, dass wir einem authentischen spirituellen Meister begegnet sind, tiefgründige Unterweisungen erhalten und den Weg der Befreiung eingeschlagen haben. Geben wir uns allerdings – wie ein Forscher, der mit leeren Händen von einer Insel voller Schätze zurückkehrt – damit zufrieden, eine gewisse Zeit im Besitz dieses unschätzbar wertvollen Lebens zu sein, ohne den Edelstein des allerhöchsten Dharma daraus mitzunehmen, dann wird unsere Reise am Ende sinnlos gewesen sein. Und wenn wir, von den Aktivitäten des täglichen Lebens völlig vereinnahmt, die befreienden Unterweisungen außer Acht lassen, dann verfügen wir zwar über diese unschätzbar wertvolle menschliche Existenz, ziehen jedoch nicht den geringsten Nutzen daraus.

Für die praktische Umsetzung der Lehre des Buddha, des Dharma, ist hauptsächlich der Geist zuständig. Nun stützt sich der Geist aber auf den Körper, und die Beziehung zwi-

* Die Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Gemäß dem Buddhismus des Großen Fahrzeugs (Mahayana) haben sich in unserem Zeitalter oder *kalpa* – *kalpa* bezeichnet die Dauer eines bestimmten Weltzeitalters – tausend Buddhas manifestiert und werden sich noch manifestieren. Buddha Shakyamuni, der vor etwa 2500 Jahren geboren wurde, gilt als der vierte dieser Buddhas.

schen beiden ist selten vollkommen. Wenn wir das Glück haben, weder geistig noch körperlich von Krankheiten beeinträchtigt und niemandem unterworfen zu sein, dann genießen wir voll und ganz die Freiheit, die für die spirituelle Praxis notwendig ist. Ergreifen wir also umgehend diese Gelegenheit und setzen wir alles daran, uns mit Hingabe um den höchsten Weg zu bemühen.

DILGO KHYENTSE RINPOCHE (1910–1991)³

Die Zahl der Bewohner dieses Planeten geht zwar in die Milliarden, doch wie vielen von ihnen ist überhaupt klar, dass es nur äußerst selten vorkommt, in den Genuss der menschlichen Existenz zu gelangen?* Wie viele von ihnen nehmen diese Gelegenheit wahr, um die Lehren zu praktizieren? Und wie viele derjenigen, die den Weg eingeschlagen haben, halten durch und gelangen bis zur höchsten Verwirklichung? In Wirklichkeit sind sie so selten wie Sterne in der Morgendämmerung im Vergleich zur Anzahl der Sterne, die in einer klaren Nacht leuchten.

Die menschliche Existenz ist die einzige, in der wir genug leiden, um uns zwingend zu wünschen, dem Kreislauf der Wiedergeburt zu entrinnen, ohne dass es uns dabei an den notwendigen Voraussetzungen mangelt, um unseren Geist schulen und das Erwachen erlangen zu können. Wenn wir diese unschätzbar wertvolle Gelegenheit nicht wahrneh-

* Der Autor will hier Folgendes sagen: Selbst wenn es uns vielleicht so scheint, als gäbe es unzählige Menschen, machen sie doch nur einen winzigen Teil der Lebewesen aus, die unsere Welt bevölkern. Eine Existenz als Mensch ist darum im Vergleich zu anderen möglichen Lebensformen äußerst selten.

men, bleibt uns keine andere Wahl, als wie ein Stein den Abhang hinabzurollen, der zu den niederen Daseinsbereichen des Samsara führt.

JAMGÖN KONGTRUL LODRÖ THAYE (1813–1899)⁴

Aus Milch Butter zu gewinnen ist nur deswegen möglich, weil die Milch den Rahm schon enthält; dagegen hat niemand jemals Butter durch das Buttern von Wasser gewonnen. Ein Goldwäscher sucht dort nach Gold, wo Mineralien sind, und nicht zwischen Holzspänen. Dementsprechend ist das Bemühen, reines, vollkommenes Erwachen zu erlangen, nur deswegen sinnvoll, weil jedem Wesen die Natur des Erwachens bereits innewohnt. Ohne diese Natur wäre jegliches Bemühen unnütz.

SHECHEN GYALTSAP (1871–1926)⁵

Man könnte sich fragen: »Wenn mir die Buddha-Natur innewohnt, warum nehme ich sie dann nicht direkt wahr?« Weil sie, ebenso wie Gold, das im Gestein verborgen ist, von den gewohnheitsbedingten Tendenzen verdeckt wird, die wir seit urdenklichen Zeiten angesammelt haben. Diese Tendenzen wurden wiederum von den Geistesgiften herbeigeführt und anschließend durch Handlungen verstärkt, die von diesen Verwirrungen verursacht wurden. Im Text *Lobpreis der letztendlichen Dimension (Dharmadhatu)*⁶ heißt es: »Der Glanz des Saphirs ist stets vorhanden, bereit, sich zu manifestieren, doch ist sein Strahlen nicht zu sehen, solange der Saphir von Gestein umgeben ist. Makellos rein,

bleibt die letztendliche Dimension unter dem dichten Schleier der geistigen Verwirrung verborgen. Ihr Glanz ist im Samsara, der Welt des Leidens, nicht sichtbar, sondern offenbart sich im Nirvana, jenseits des Leidens. [...]«

Man mag sich vielleicht auch fragen, ob es sein kann, dass alle Lebewesen, selbst Hunde oder Schweine, im tiefsten Inneren ihres Bewusstseins die vielfältigen Eigenschaften der Buddhaschaft in sich tragen, wie zum Beispiel die »zehn Kräfte«. Tatsächlich sind diese positiven Eigenschaften im Erleuchtungspotenzial eines jeden Lebewesens enthalten – in der grundlegenden Natur des Bewusstseins –, und die Attribute dieser Eigenschaften sind nicht davon zu trennen, ebenso wenig, wie Hitze vom Feuer getrennt werden kann. Die positiven Eigenschaften liegen jedoch nicht offen zutage und sind vergleichbar mit einer Säbelklinge, die unsichtbar bleibt, solange die Klinge in der Scheide steckt; oder mit einem Spiegel, der zwar potenziell Formen und Farben widerspiegelt, doch erst dann, wenn man ihn aus dem Dunkel hervorholt.

Die Eigenschaften des Erwachens wiederum sind zwar dem Bewusstsein immanent, es kann jedoch sein, dass wir sie über lange Zeit hinweg nicht wahrnehmen können. Die letztendliche Natur des Geistes, die Leerheit mit allen höchsten Eigenschaften des Erwachens, ist also immer in uns gegenwärtig, bleibt jedoch so lange unterschwellig, wie wir sie nicht entdeckt und uns mit ihr vertraut gemacht haben. Es genügt nicht, die Natur des Geistes rational zu verstehen, sondern wir müssen uns von den Schleiern, die sie verdecken, befreien – und die beste Methode, dies zu tun, besteht darin, den Erleuchtungsgeist hervorzubringen, die höhere Absicht, zum Wohl aller Lebewesen Erwachen zu erlangen. Dies ist die einzige Methode, wahrhaftig zu erwachen, anders ausgedrückt: ein »Buddha« zu werden.

Rat an einen Korbflechter, Familienvater

Manche behaupten zwar, sie hätten kein Ziel im Leben, doch mit Sicherheit streben sie wenigstens eines an: glücklich zu sein, wie alle Lebewesen. Wir alle wollen Gutes für uns. Dieses elementare und grundlegende Gefühl ist das Zeichen dafür, dass wir ein Potenzial, einen Reichtum in uns tragen, aus dem wir schöpfen können. Niemand will im tiefsten Innern sich selbst etwas Böses. Selbst ein Masochist, der von sich behauptet, er ließe sich gerne Leid zufügen, tut dies nur deswegen, weil es ihm Vergnügen bereitet.

Es ist lobenswert, wenn wir uns für unsere Angehörigen verantwortlich fühlen; wir können jedoch unseren Geist weit genug öffnen, um eine noch viel größere Verantwortung zu übernehmen: die für die unendlich vielen Lebewesen. Warum unser tiefes Gefühl der innigen Anteilnahme auf wenige Menschen begrenzen, wenn wir sie auf alle Lebewesen ausdehnen können? Und was unsere Freunde und Angehörigen angeht: Wir sollten ihnen etwas wirklich Nützliches mitgeben, sodass wir in unserer Todesstunde froh darüber sein können. Es genügt nicht, ihnen eine Freude zu machen, indem wir sie zum Beispiel auf eine Schiffskreuzfahrt mitnehmen. Was bringt ihnen denn eigentlich eine solche Fahrt? Wenn sie ein Problem haben, lenkt es sie vielleicht eine Zeit lang ab, doch in den meisten Fällen nehmen sie ihre Sorgen mit an den Ort, an den wir sie bringen. Wenn sie Herzenskummer haben, wenn ihr Lebensgefährte oder ihre Lebensgefährtin sie verlassen oder jemand sie seelisch verletzt hat, dann käuen sie ihren Verdruss auf dem Boot unaufhörlich wieder, und er ist nach der Kreuzfahrt noch genauso stark wie vorher. Es gibt aber etwas viel Besseres, das wir tun können, um den Menschen um uns herum zu helfen.

Überlegen wir einmal. Was würden wir unseren Kindern gerne mitgeben? Ein vorteilhaftes Bild von uns, sodass sie uns positiver sehen, als wir in Wirklichkeit sind? Wozu denn? Materielle Dinge? Das hieße, ihnen eine Menge Probleme zu hinterlassen. Wenn wir sterben, werden sie sich um unsere Reichtümer streiten, und selbst wenn wir diese zu unseren Lebzeiten aufteilen, werden einige sich übervorteilt fühlen und die anderen um ihren Anteil beneiden. Materiellem Komfort können sie sich auf anderem Wege aneignen, zum Beispiel, indem sie arbeiten. Unsere Gegenwart? Ob wir wollen oder nicht, sie werden von uns getrennt, wenn wir sterben. In diesem Moment wird ihr Kummer uns nicht wiedererwecken und ihnen keinen Nutzen bringen.

Was wir ihnen dagegen hinterlassen können, ist eine Quelle der Inspiration, eine Sicht der Dinge, die sinnvoll ist und ihnen in jedem Augenblick ihres Lebens Vertrauen zu geben vermag. Dafür müssen wir natürlich selbst erst einmal eine gewisse Sicherheit, eine innere Gewissheit erlangen. Dieses Gefühl kann jedoch, wie einleuchtet, nur aus unserem Geist hervorgehen; es ist also höchste Zeit, dass wir uns mit ihm beschäftigen.

Von Geburt an lassen wir unseren Geist schalten und walten, wie es ihm beliebt, vergleichbar mit einem launischen Kind, und müssen nun wirklich einsehen, dass daraus eigentlich nichts Positives erwachsen ist. Es ist mittlerweile unumgänglich geworden, dass wir die Zügel wieder in die Hand nehmen, und es lohnt sich auch, Zeit darauf zu verwenden, und sei es auch nur jeden Tag ein bisschen.

Wir müssen uns also neu besinnen und gesunden Menschenverstand an den Tag legen. Erlauben wir nun aber unserem Geist, uns so schlecht zu behandeln, dass unser Leben leidvoll ist und andere dadurch ebenfalls leiden müssen, dann ist dies ein Zeichen dafür, dass es uns an ebendiesem

gesunden Menschenverstand mangelt. Die Gedanken und Worte, die unserem verwirrten Geist entspringen, können als »negativ« betrachtet werden. Wenn wir aber, statt über unser Schicksal zu klagen, uneigennützig Liebe und Mitgefühl entwickeln und diese »positiven« Zustände unser Wohlbefinden und das der anderen steigern, dann stellen wir gesunden Menschenverstand unter Beweis.

Die Verwirrung, in der wir uns befinden, ist im Grunde ein Geschenk des Himmels. Sie zeugt von unserer Sensibilität. Diejenigen, die ohne das geringste Gefühl der Bedrängnis durchs Leben gehen, sind unbewusst. Die durch unsere Bewusstwerdung eingeleitete Not birgt ein immenses Wandlungspotenzial in sich, einen Schatz an Energie, aus dem wir mit vollen Händen schöpfen und den wir dazu verwenden können, etwas Besseres aufzubauen – Gleichgültigkeit ermöglicht so etwas nicht.

Wenn du den Eindruck hast, die ganze Welt sei gegen dich, dann stell dir vor – du, der Korbflechter –, es lägen tonnenweise Weidenruten vor dir. Um Körbe herzustellen, musst du diese Weidenruten einwandfrei flechten. Genauso sollst du angesichts all dieser Schwierigkeiten fachgerecht einen »inneren« Korb flechten, der groß genug ist, um alle Wechselfälle des Lebens zu fassen, ohne dass sie dich überwältigen. Kurz: Es ist wesentlich, dass du dich mit gutem Urteilsvermögen um deinen Geist kümmerst.