



# ANFANG GUT, MITTE GUT, ENDE GUT...

FRAGEN AN KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN

*In vielen Texten, z.B. im Lam Rim, steht in verschiedenen Zusammenhängen die Formel:*

*„Am Anfang gut, in der Mitte gut und am Ende gut“. Mal in Bezug auf die richtige, aufmerksame Art der Durchführung von Praxis, mal in Bezug auf die Qualitäten des Dharma selbst.*

*Im Weltlichen machen wir meistens die gegenteilige Erfahrung: Am Anfang scheint alles gut, in der Mitte fängt es an, schal und nervig zu werden, und am Ende fällt alles auseinander. Man fängt mit Feuereifer stets etwas Neues an, dann ergeben sich Durststrecken und Schwierigkeiten, und dann ist irgendwann aller Zauber verflogen, und man will die Sache nur beenden. Welche Faktoren sorgen immer wieder für den unguuten Verlauf?*

GESHE PEMA SAMTEN: In der Tat gehen hier der weltliche Geist und der Geist des Dharma, aus dem heraus formuliert wurde, wie man durch eine gute Gestaltung des Anfangs, der Mitte und des Endes ein ideales Fortkommen sichert, auseinander. Das wird auch im Äußeren so von uns wahrgenommen: Am Anfang sind die Dinge neu und frisch, dann nutzen sie sich ab, bis sie am Ende nur noch als Schrott empfunden werden. Oder ein Kind wird geboren, ist niedlich und schön, man steht als junger Mensch in der Blüte, um dann immer mehr zu altern und am Ende verbraucht und unansehnlich zu sein. Beim weltlichen Geist erfahren wir, dass wir uns am Anfang voller Euphorie gern auf etwas Neues einlassen, dann jedoch verlieren

*Mit Übung nimmt man es deutlicher wahr, wie Verlangen aller Art nach weltlichen Inhalten und Beschäftigungen den Geist einnehmen und sich aufdrängen.*

wir die Lust daran, empfinden es zunehmend als beschwerlich und lassen am Ende alles sein und geben die Sache auf. Ob es sich nur um eine Arbeit, eine Beziehung oder was auch immer handelt. Eine Erfahrung, die wir immer wieder machen! Warum geschieht das immer wieder so? Es ist der Ausdruck des weltlichen Geistes. Da besteht ein entscheidender Unterschied in der Herangehensweise zwischen einem weltlichen und einem Dharma-Geist. Der Buddha vergleicht es in den Schriften mit den Mondphasen: Beim weltlichen Geist verhält es sich wie beim abnehmenden Mond: Zu Beginn erstrahlt der Geist wie der volle Mond, um dann kontinuierlich in seinem Umfang des Leuchtens zu schwinden, bis der Tiefstand des Neumonds erreicht ist. Bei der Dharma-Haltung verhält es sich umgekehrt: man startet in Finsternis und das Licht nimmt allmählich zu, bis am Ende das Denken und Handeln dem Vollmond der Buddhaschaft entspricht. Bei weltlichen Menschen beobachtet man, dass sie in jungen Jahren glücklicher sind, während sie mit zunehmendem Alter unzufriedener und frustrierter werden, im Alter sogar verbittert. Während jemand mit Dharma-Geist vielleicht nicht so glücklich und mit Mühen startet, doch mit zunehmendem Alter und Fortschreiten im Dharma-Geist immer glücklicher und zufriedener wird. Hier besteht ein großer Gegensatz zwischen weltlicher und Dharma-Einstellung.

Was macht den großen Unterschied zwischen dem weltlichen und Dharma-Denken aus? Natürlich ist das weltliche von Verblendung, Ich-Bezogenheit etc. geprägt, aber das ist nicht das Entscheidende. Hat man wirklich eine Dharma-Haltung? Darauf kommt es an. Selbst wenn man formal als Dharma-Praktizierender alles richtig zu machen scheint, die Motivation offiziell entwickelt, die Praxis ausführt und dann die Widmungsverse spricht, kann es sein, dass man sich dabei mehr eine Art „Dharma-Anstrich“ gibt. Die innere geistige Einstellung wird nicht wirklich entwickelt, auch wenn man alle drei Teile nominell abdeckt, diesen aber eigentlich eine weltliche Einstellung zugrunde liegt. Bei Anfängern kann es oft gar nicht anders sein. Wo sollte die ausgereifte Dharma-Einstellung da auch herkommen? Doch wenn man es nicht bemerkt, dass man lediglich vordergründig so tut, als ob man die wirkliche Dharma-Einstellung habe, nur die Worte „Zum Wohl aller Lebewesen“ spricht, aber ohne echte innere Anteilnahme, dann praktiziert man eher mit weltlichem Geist, mit Fokus auf sich selbst.

Man fängt mit den Dharma-Praktiken an, findet sie anregend und interessant, und dann macht man sie entsprechend nach, doch wenn man genau in den Geist schauen würde, sähe man dort eher

Selbstbezogenheit als Motivation – trotz der Worte, man wünsche das Glück aller Lebewesen. So kann es passieren, dass man glaubt, man praktiziere Dharma, während man tatsächlich eher den weltlichen Geist nährt und von ihm dominiert bleibt. Und dann geschieht es, dass man am Anfang eine Anfänger-Euphorie hat und das Neue genießt, doch weil die wesentliche Haltung nicht stimmt, erlebt man den eigentlichen Geschmack des Dharma nicht. Und indem man diesen nicht erfährt und die Resultate ausbleiben, empfindet man dann diese Praxis als zunehmend beschwerlich und unbefriedigend. Man verliert die Lust und wirft alles hin. Der Fehler besteht darin, dass der Geist in seiner Tiefe nie von den weltlichen Bestrebungen und Einstellungen abgerückt ist. Wer die Dharma-Einstellung wirklich entwickelt, für den mag der Anfang auch euphorisch verlaufen, aber diese Person erfährt auch die Beschwerlichkeit, gegen den Widerstand des weltlichen Geistes vorzugehen, bei der Praxis. Man muss Zusammenhänge erkennen und Wissen haben, richtig zu verstehen. Entwickelt man so die echte Dharma-Haltung, wird man die Erfahrungen machen, die einem zeigen, dass in der Praxis aus dieser Einstellung heraus ein Weg liegt, der tatsächlich befreit. Die anfängliche Ahnung wird durch die Erfahrung mehr und mehr zu Gewissheit und bestärkt die Praxis. Und so kommt es, dass man sich immer sicherer und stabiler darin fühlt, diesen Weg zu gehen. Das führt dann zu immer positiveren Resultaten, die erfahren werden. Diese Früchte erwachsen vor allem aus der Einstellung, mit der man Dharma praktiziert.

Man darf sich diesbezüglich keinen Illusionen hingeben. Mir als Geshe geht es nicht anders, unser Geist ist von weltlichen Bestrebungen stark beeinflusst, die sich immerzu breit machen wollen. Man macht seine Gebete und Meditationen und bemerkt: Eigentlich war ich die ganze Zeit über dabei in weltlichen Einstellungen verstrickt. Diese machen den Geist unglücklicher und beschränken ihn – wenn man es denn bemerkt! Wenn nicht, empfindet man dies eventuell gar nicht so, weil man daran gewöhnt ist. Mit Übung nimmt man es deutlicher wahr, wie Verlangen aller Art nach weltlichen Inhalten und Beschäftigungen den Geist einnehmen und sich aufdrängen. Wenn man so seine



Gebete und Praxis macht, spürt man selbst, dass man heute nicht bei der Sache war, und diese nicht zielführend ausübte. Umgekehrt, wenn man seine Meditationen etc. mit ganzem Herzen ausgeführt hat, weil man inzwischen die Unterschiede im Geist durch Erfahrung registriert und neu justieren kann, merkt man deutlich die Qualität der Wirkung, die sich daraus ergibt. Diese Geübtheit muss sich erst durch Erfahrung und Übung einstellen; als Anfänger kann man diese noch nicht virtuos besitzen.

Es ist gut, dass diese Fragen in der TiBu erörtert werden. Als Anfänger legt man große Hoffnung und Vertrauen in den Dharma, dass dieser einem helfen wird und man sich damit verändert und verbessert und schließlich glücklicher wird. Aber er wird nur seine Kraft entfalten, wenn man die entsprechende Haltung hat. Betrachtet man, was diese Haltung charakterisiert, lernt man, welche Fehler im Geist vorhanden sind, die einem vorher gar nicht so deutlich waren. Hass und Wut mögen allgemein als ungut gelten, aber im Dharma werden weitaus differenzierter negative Zustände des Geistes verdeutlicht. Und je mehr man von Geistesschulung versteht, desto klarer nimmt man dessen Funktionsweise wahr, und umso auffälliger treten die Fehler hervor. Das ernüchtert zunächst und schmettert nieder. Viele haben das Gefühl, als sie noch nicht Dharma praktizierten, war alles in Ordnung, und jetzt sei der Geist gespickt mit Schlechtigkeit, viel schlimmer als zuvor! Natürlich werden die Fehler nur deutlicher bemerkt. Eigentlich ist es ein gutes Zeichen und ein Fortschritt, sie jetzt sehen zu können, aber das empfindet man zunächst anders. Selbstzweifel und Frust dürfen hier dann nicht die Oberhand gewinnen und einen von Praxis durch Entmutigung abbringen. Das wäre unklug, denn es sind ja nicht die äußeren Hindernisse, die uns unser Glück verbauen, sondern genau diese inneren. Sie zu sehen, ermöglicht ihre effektive Bekämpfung. Unser Geist hat viele Anlagen zu Positivem und zum Glücklichen, und es sind diese negativen Störfaktoren verblender Gedanken und Konzepte, die es verhindern, die guten zu entfalten. Es fällt naturgemäß schwer, den Anfang zu machen, dagegen vorzugehen, aber an dieser Stelle aufzugeben, hieße, sie niemals loszuwerden.

*Warum fällt es uns so viel leichter, immer wieder etwas Neues anzufangen und dafür dann leicht Energie und Frische zu finden, während das, was uns früher genauso reizvoll erschien, jetzt nur noch Widerwillen und Abneigung hervorruft?*

GESHE PEMA SAMTEN: Das hat mit Begierde zu tun. Etwas erscheint uns attraktiv und schön, interessant und für unser Glück vielversprechend, und wir verstehen gar nicht die wahre Natur des Leidens daran. Es ist unsere Begierde, die uns dazu bringt, sich den Dingen zuzuwenden. Wir haben den Wunsch und die Hoffnung, dass uns das jetzt glücklich macht. Wie die

Realität ist, sehen wir nicht, unser Geist erwartet Glück. Je weiter wir noch am Anfang stehen, desto überwiegender erscheint das Positive, doch dann kann fortschreitend die reale Natur nicht verborgen bleiben. Unser Interesse lässt nach, das Glück stellt sich nicht dauerhaft und in dem Maß mehr ein, und dann hadert man mit der Sache selbst und nicht mit seiner Einstellung. Man macht diese Erfahrung aufgrund der Beschaffenheit des eigenen Geistes, und weil man das nicht begreift, macht man sie immer wieder. Und so wird das Neue als Abwechslung begrüßt und als besser empfunden – das soll jetzt endlich das ersehnte Glück bringen. Und dann immer wieder das nächste. Und so erlebt man dies in Endlosschleife. All das ist bloß Ausdruck unseres Begierde-Geistes.

Es ist doch so: Bei manchen richtet sich das Interesse auf das ideale Haus oder ein tolles Auto, oder sie suchen die ideale Frau, den idealen Mann als Partner: der, die oder das sei nun wirklich das Beste, wenn ich das habe, dann bin ich endgültig und sicher glücklich. Dahinter steckt eine Form von Übertreibung der Vorzüge, die in der Natur der Begierde liegt. Ein gewisses Maß an Hoffnung in Bezug auf Dinge oder Partner ist nicht negativ, und noch ist man abhängig von Umständen, was das eigene Wohlergehen anbelangt. Aber die unrealistische Hoffnung, dass es ein äußerer Umstand ist, der einen restlos glücklich machen würde, die muss enttäuscht werden. Man erkennt, dass dieses Glück nur aus dem Geist selbst erwachsen kann. Alles Äußere und das eigene Verhältnis dazu sind wahres Leiden. Ohne den Geist zu ändern, wird man daher immer wieder Frustration erleben.

*Bei oberflächlichen Dingen ist das Aufgeben der Beschäftigung mit ihnen nicht wichtig, aber in Bezug auf wesentliche Dinge wie Partnerschaft, Beruf, Familie, aber vor allem auch der Beschäftigung mit dem Dharma ist diese Neigung zum Aufgeben wegen Unzufriedenheit und Langeweile sehr schädlich. Wie kann man sich selbst wappnen, sich nicht von den eigenen temporären Stimmungen und Launen leiten zu lassen, sondern bewusst sich für Geduld und Bewahren motivieren? Wann gibt es jedoch ausreichend Gründe für ein entschlossenes Ende und einen besseren Neuanfang, gibt es da ein Maß?*

GESHE PEMA SAMTEN: Man muss sich klarmachen, dass es mit der Begierde einhergeht, dass man übertriebene Erwartungen an Dinge und Partnerschaften hegt. Man sollte sich bewusst machen, je mehr Begierde vorherrscht, desto größer ist die Gefahr von enttäuschten Hoffnungen und Scheitern vorprogrammiert. Also kann nur helfen, dass man z.B. bei Partnerschaften anstatt auf Begierde eher auf Wohlwollen und Liebe setzt. Dass man sich mit Gelassenheit, Toleranz und Geduld gegenüber den Fehlern der anderen Person wappnet

und diese Qualitäten im Umgang mit ihr beibehält. So wird man die Erfahrung machen, dass sich etwas ändert. Ich denke, die Menschen, die so schlimm sind, dass es auf jeden Fall besser wäre, sich von ihnen zu trennen, nachdem sie einem zu Beginn außerordentlich liebenswert erschienen, sind eher selten. So ein vollkommener Irrtum kommt nicht sehr häufig vor. Die überwiegende Zahl der Menschen, mit denen bewusst eine Beziehung eingegangen wurde, sind ganz in Ordnung. Sie sind ganz normale Menschen mit Fehlern. Haben wir von vorneherein Wert auf innere Qualitäten gelegt, könnten wir uns da eher nicht komplett geirrt haben. Und wenn wir selbst die obengenannten Eigenschaften wie Liebe, Toleranz, Geduld und Gelassenheit an den Tag legen, wird das einen positiven Einfluss auf die Entwicklung haben, aber diese wird eine gewisse Zeit brauchen. Und man sollte diese auch nicht als bloße Mittel zum Ziel, als Deal, oberflächlich anwenden, sondern ernsthaft aus eigener Überzeugung. Bei einigen wenigen Ausnahmen mag es wirklich besser sein, wenn man sich trennt. Wenn man sich selbst positiv verändert und darum bemüht, geduldig, freundlich und wohlwollend zu sein, und den anderen lässt dies auf Dauer kalt und unverändert negativ, dann hat man wirklich einen schweren Stand, und es kann angebracht sein, die Sache aufzugeben. Doch in den meisten Fällen wird dieses positive eigene Verhalten etwas ändern.

Wir haben auch generell keine echte Zuversicht. Nicht nur in Bezug auf diese Wirkung positiven Handelns gegenüber den Partnern und Freunden, sondern auch im Dharma. Das ist sehr erstaunlich, wir praktizieren etwas, dem wir nicht wirklich bis ins Letzte vertrauen. (lacht) Wir haben gesellschaftliche Prägungen, die uns warnen, allzu gutgläubig zu sein, sich nicht ausnutzen zu lassen. Das lehrt man sogar im Kloster: Skepsis walten zu lassen. Und wie beim Umgang mit schlitzohrigen Verkäufern, die einem irgendetwas andrehen wollen, sollte man natürlich auch kritisch sein. Aber z.B. in Bezug auf seine gewählte Yidam-Gottheit kann man getrost ablassen von einem mangelnden Glauben, von Misstrauen und mangelnder Hingabe. Worin sollten sie uns denn betrügen können? Wir als Menschen brauchen vertrauende Zuversicht, etwas, das uns Halt gibt. Wenn das fehlt, weil wir uns zweifelnd und zögernd nicht zu zuversichtlichem Vertrauen entschließen können, wie könnte daraus etwas stabiles entstehen? Diese mangelnde vertrauende Zuversicht verhindert vieles, stabile Beziehungen, Dharmapraxis etc. Wir misstrauen permanent und bleiben skeptisch.

*Wir haben gesellschaftliche Prägungen, die uns warnen, allzu gutgläubig zu sein, sich nicht ausnutzen zu lassen. Das lehrt man sogar im Kloster: Skepsis walten zu lassen.*

Z.B. als ich ein Kind war, hatte ich zu Nichts und Niemanden Vertrauen. Dem entsprechend war mein Geist wenig friedvoll, eher grimmig und nicht besonders glücklich. Mit dieser Haltung ging ich ins Kloster Sera, legte sie jedoch zunächst nicht ab. Erst mit der

Zeit und zunehmender Einsicht in den Dharma änderte sich meine Einstellung. Jetzt begegne ich den Menschen erst einmal mit einem grundlegenden Vertrauen., mit einigen wenigen Ausnahmen. Dass ich noch hier in Deutschland bin, hat auch damit zu tun, dass ich Vertrauen in die Menschen hier habe.

*Die in der Formel „am Anfang gut, in der Mitte gut und am Ende gut“ beschriebenen Qualitäten des Dharma und die eigene entsprechende, achtsame Durchführung der Praxis, worin genau besteht ihre besondere Wirkweise, die als so rundum gut beschrieben wird? Worin bestehen die Ursachen und Wirkungen in unserem Geist, in dem ja so viele unterschiedliche Faktoren und Realitäten vorhanden sind? Auf welcher Grundlage machen die betonte und gezielte Praxis von Ethik, Vertrauen, Bodhicitta, Konzentration und Nachdenken über Leerheit so einen Unterschied – welche „Mechanik“ wird da verändert?*

GESHE PEMA SAMTEN: Z.B. das Resultat der Qualität der Beziehung, zwischen Dir, Nicola, und deinem Mann, beruht mit ziemlicher Sicherheit darauf, dass eine Art von Vertrauensbasis da ist. Dass man sich aufeinander verlässt und sich gegenseitig vertrauen kann. Dadurch hat eine Beziehung eine Tragfähigkeit. Sie führt in der Konsequenz dazu, dass immer mehr Liebe entsteht. Es gibt andere Beziehungen, wo man sich gar nicht wirklich vertraut, und trotzdem schaffen es manche, lange zusammen zu sein. Räumlich mögen sie zusammen sein, emotional jedoch sind sie sehr distanziert. Es mag ein gewisses Zusammensein vorliegen, das jedoch eher durch Begierden geprägt ist. Es fehlt echte Nähe, die durch tiefes Vertrauen entsteht. Wendet man sich mit Vertrauen einander zu, ist das die Ursache dafür, dass mit der Zeit diese liebevolle Zuneigung wächst, die so überaus positiv ist. Wo der eine dem anderen aufrichtig und tief wünscht, dass es diesem gut ergeht; wo man füreinander da ist. So entstehen äußerlich sichtbare und im Inneren erfahrbare Qualitäten. Sie sind eine Auswirkung der Realität von Vertrauen.

*Vielen Dank für das Gespräch!*

Das Gespräch führten Frank Dick als Übersetzer, Heike Spingies und Nicola Hernádi