

# SAMSARA und NIRVANA

## was den Unterschied ausmacht

UNTERWEISUNG VON DRUBPÖN KHENPO NAMGYAL LODRÖ

*Nachdem das eigene Wesen durch sich selbst erkannt wurde, ist der Yogi, der sich der Bedeutung des grundsätzlichen Zustands stets gewahr ist, immerzu glücklich.*

*Irrtum folgend, ist der Dharma-Praktizierende, der das Erzeugen des Gerassels des Leidens bewirkt, immerzu leidend.*

Wenn wir den Lung, die „mündliche Wortübertragung“ in den gesamten Text des Dohas erhalten, können wir uns vorstellen, wenn wir Vertrauen haben, dass Tara oder Manjushri, der Bodhisattva der Weisheit, vor uns erscheinen. Oder wenn wir eine Ermächtigung in sie besitzen, stellen wir uns selbst als diese vor. Sie halten einen Lotus in Höhe des Ohrs, und wir können uns visualisieren, dass der Klang der Worte wie fruchtbarer Regen in unser Ohr dringt, im Lotus unseres Herzens aufgefangen wird, und der Segen der Worte uns erfüllt. Wir können ihre Bedeutung voller Liebe nutzbar machen für alle fühlenden Wesen. Und wir können uns vorstellen, wie Milarepa, der Autor, anwesend ist, und vom Mund dieses Heiligen direkt diese Worte kommen, die er dereinst Rechungpa, seinem Schüler, übermittelte. (...)

Wie der Buddha selbst, rät Milarepa in diesen Versen, was zu tun und was aktiv zu unterlassen ist. In einem Beispiel zwischen der Art des Verhaltens eines Löwen im Unterschied zu dem eines Hundes, das illustrieren soll, wie die Schüler des Buddha mit den Inhalten der Lehre umgehen, wird es so dargestellt: Wenn man einen Stein nach einem Hund wirft, beißt dieser auf dem Stein herum und attackiert diesen. Wenn man dagegen einen Löwen mit einem Stein bewirft, dreht dieser sich um und schaut, wer diesen Stein warf und stürzt sich auf diesen als den eigentlichen Verursacher des schmerzvollen Steinwurfs. Der Hund wird durch seine geistig beschränkte Reaktion nicht die wahre Ursache sei-

ner Verletzung erfassen und sich stattdessen die Zähne ausbeißen, während der Löwe, suchend, am Ende die wahre Ursache ausschaltet. Und so ist es mit den Leiden. Es genügt nicht, den vermeintlichen, unmittelbaren Auslöser zu bekämpfen, der wie der Stein in dieser Analogie ist, das unmittelbar schädigende Objekt, sondern die wahre Ursache zu finden, nämlich den eigentlichen Verursacher des Leids, die Leidenschaften, Karma und Verblendung. Wer ist der Besitzer der Leidenschaften? Es ist der Geist, der sie erzeugt. Dann begreift man, dass nicht die Objekte selbst die Leiden hervorrufen, sondern die Leidenschaften, die der Geist produziert. Dieses Beispiel gab der Buddha einer Zuhörerschaft aus Bodhisattvas, Mönchen und Brahmanen, mit der Aufforderung, ebenso investigativ vorzugehen.

Yogis, die bloß über ein Halbwissen verfügen, bedeuten allerdings eine größere Gefahr für sich selbst und andere als Yogis, die gar kein Wissen haben. Unter Yogis versteht man normalerweise recht fortgeschrittene Praktizierende. Sie sollten wissen, was die eigentlichen Ursachen des Leides sind, dass diese vom eigenen Geist produziert und dort bekämpft werden müssen. Sie werden mit Löwen verglichen, die ihre Zähne behalten und klug einsetzen. Wenn man Frieden wünscht, und Störquellen durch Objekte und Orte auszuschalten versucht, wird man kein Ende finden, denn es gibt unendlich viele davon. Ist im inneren der wahre Störer erkannt und beseitigt, wird man unabhängig von Objekten und Orten im Frieden verweilen können.

## UNGUTE UMSTÄNDE? DAS LIEGT AN DEN LEIDENSCHAFTEN!

Praxis hängt von förderlichen Umständen ab. Das Vorhandensein von Leidenschaften wie Begierde, Ärger oder Hass beeinträchtigt sie. Kommt wenig davon auf, braucht es auch nur wenig Bemühen, diese abzuwenden. Doch wie bei einem Feuer: ist es bereits mächtig angewachsen und wird vom Wind angefacht, wird es schwer bis unmöglich sein, es einzudämmen. Gewöhnlich betrachten wir die einen als Freunde und zu uns gehörig, die anderen als feindlich und Störenfriede. Aber als echte Praktizierender wissen wir, dass die wahren Ursachen der Störung in uns selbst begründet liegen, und ihre Beseitigung allein von uns selbst abhängt. Das hat den Vorteil, dass wir andere nicht mehr argwöhnisch beurteilen müssen, sondern bei der Gewinnung von Erkenntnissen dienen sie uns alle als „Freund“. Milarepa sagte: „Betrachte ich andere weiterhin als Feind, fördere ich Verblendung. Betrachte ich die eigentliche Ursache für diesen Eindruck, meinen Geist, sehe ich keine Feinde mehr und fördere Befreiung.“

Wandern im Daseinskreislauf oder Erreichen der Befreiung sind ausschließlich Geist. Fasst man die umfangreiche Überlieferung von Buddhas Lehrreden zu einem Satz zusammen, lautet der: „Bemühe dich, deinen Geist zu bezähmen.“ Buddha lehrte nicht, dass man alle Widersacher bekämpfen oder alle unangenehmen Objekte zerstören sollte. Der eigene Geist muss befriedet werden, und wir sollten vorgehen, wie der Löwe: Analysieren, was wirklich dahintersteckt, wenn Probleme auftauchen. Wir alle kennen jedoch das gewohnte Denken unseres Geistes, der mit Situationen, Personen und Objekten hadert und bei Problemen äußere Verantwortliche sucht. Die Wohnung, das Hotelzimmer, die Situation sowie die Dinge, die man besitzt etc., passen einem nicht, haben Mängel oder befriedigen nicht. Den oder die mag ich nicht, sie regen mich auf oder nerven mich. Das kann ewig so weitergehen, wenn wir im eigenen Geist nichts ändern. Das Ausmaß unserer Gefühle dabei hängt, wie zuvor gesagt, von den Umständen der Leidenschaften in unserem Geist ab, je nachdem ob das Feuer des Ärgers stark vom „Wind“ angefacht wird oder nicht. Hat man die Leidenschaften überwunden und aus dem eigenen Geist einen edlen gemacht, wird dadurch die ganze Welt edel.

In anderen Religionen beantwortet man die Frage nach dem Ursprung der Welt mit einem Schöpfer-Gott. Im Buddhismus jedoch wird der Geist als der eigentliche Schöpfer betrachtet. Ist unser Geist bezähmt, bedeutet das den Frieden von Nirvana. Bleibt er weiterhin von unreinen Ursachen und Leidenschaften beherrscht, produziert er den leidhaften Daseinskreislauf. Der große Mahasiddha Saraha sagt: „Ich verneige mich vor dem Geist, denn er ist die Quelle aller guten Eigenschaften, Kräfte und Tugenden und auch der Befreiung!“ Der Vers eines anderen Meisters (Jetsün Shange?) besagt: „Belässt man den Geist, wie er ist, wird man sich immer fürchten müssen und die Gefahren in Samsara nehmen nie ein Ende. Zähmt man den Geist, erwirkt man mit ihm die Qualitäten der Befreiung und wird nie wieder Angst haben.“ Was wir besprochen haben, trifft auf den gesamten Inhalt der Verse des Dohas von Milarepa zu.

## WIE WIRD DER YOGI IMMERZU GLÜCKLICH?

Wodurch ist der Yogi immerzu glücklich? Er kennt das eigene Wesen/Gesicht, und er ist sich des Grundzustands, seiner grundsätzlichen Situation, immerzu bewusst – diese beiden Faktoren sind ausschlaggebend. „Durch sich selbst“ – das ist wichtig! Was wurde erkannt durch den eigenen Geist, als eigene Bemühung? Wie das zustande gekommen ist, was das Ich ist: Nämlich aus eigenen Handlungen der drei Tore Körper, Rede, Geist, gut oder schlecht – als eigenes Erkennen. Der Haupt-Akteur dabei ist der Geist, er setzt die anderen Tore in Gang. Die Motivation des Geistes bestimmt, was als Karma angehäuft wird. Ein Beispiel aus der Überlieferung dafür ist der Vetter des Buddha, Devadhata. Dieser war überaus gelehrt und intelligent, aber leider auch voller Stolz, Geltungsdrang und Neid auf den Buddha. Anstatt alle seine guten Gaben positiv zu nutzen, hat er sie für die Ausführung seiner böswärtigen Pläne eingesetzt und damit sein Unheil gefördert. Das Gegenbeispiel dazu ist Culapanthaka. Dieser hatte viele Hindernisse, war beschränkt und begriffsstutzig, aber er hatte den aufrichtigen Willen, den Dharma umzusetzen, auch wenn es ihm sehr schwerfiel und er ständig scheiterte. Sein Bruder Mahapantahaka dagegen war sehr begabt und intelligent, hatte im Sangha eine Führungs-Position inne und schämte sich für seinen dummen Bruder. Er wollte ihn als hoffnungslosen Fall aus dem Sangha verbannen. Doch der Buddha sah Potential in ihm und gab ihm die einfache Aufgabe, den Hof zu fegen und dabei zu sagen: „Weg mit dem Dreck, fort mit dem Schmutz.“ Ermutigt fing dieser voller Eifer an und während er seine Erfahrungen dabei machte, dass er immer wieder von vorne anfangen musste, weil Blätter herbeiwegten, Staub und allerlei, erkannte er, dass es letztlich um das Beseitigen aller Fehler und Befleckungen des Geistes ging. Und am Ende erwachte er und wurde zu einem großen Meister. Er hatte das wenige an Potential eingesetzt und mit der besten Motivation weit entwickelt. So sieht man: Es hängt von der Motivation ab! Diese hat Devadhata trotz reicher, bester Anlagen in die Hölle katapultiert, während der nahezu chancenlose Culapanthaka sich aufgrund reiner Motivation zum Arhat entwickelte. Bei jeder Handlung spielt die Motivation die entscheidende Rolle, in welchem Ausmaß Karma angehäuft wird, aber auch andere Faktoren. Um Großzügigkeit zu üben, braucht man ein Objekt, ein Wesen, an dem edel gehandelt werden kann. Ist unsere Motivation von Liebe, Respekt und dem echten Wunsch getragen, dem Wesen zu helfen, entsteht daraus potentes gutes Karma. Werfen wir achtlos und arrogant dem Wesen eine Münze zu, wirkt sich das anders aus. Das Maß der Gabe spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Einst gab ein König großzügige Spenden an den Sangha, unterstützte das Kloster mit beachtenswerten Summen. Dies sah ein Bettler, war tief bewegt über die Großzügigkeit des Königs und freute sich von Herzen über das gute Werk, denn er selbst konnte, obwohl er es wünschte, nichts geben. Doch als der Buddha anschließend gefragt wurde, wessen Name in der Segens-Widmung eingesetzt werden sollte, sagte der Buddha den Namen des Bettlers. Der König war erstaunt und fragte warum? Buddha sprach: „Das meiste gute Karma hier hat heute hier dieser Bettler angehäuft!“ Alle waren erstaunt, denn die beeindruckenden Spenden des Königs und die schlichte Erscheinung des Bettlers, der gar nichts materielles gab,

ließen keinen Vergleich zu. Doch der Buddha wies sie daraufhin, dass die reine Motivation der Mitfreude dem Bettler sogar noch weit mehr Verdienst einbrachte als die auch aus Eitelkeit und Stolz getätigte Speisung des gesamten Sangha. Dies ließ den verdutzten König, der sich bis dahin als unübertroffenen Hauptsponsor sah, nachdenklich werden. Der Bettler indes toppte sein edles Handeln noch: als er hörte, dass sein Name bei der Widmung des Verdienst eingetragen werden sollte, bat er inständig darum, stattdessen den Namen seiner kranken Mutter einzusetzen. Alle waren tief gerührt. Unseren guten Taten liegen zumeist auch Spuren von Stolz und Anhaftung zugrunde, neben der guten Motivation. Jedoch das Reifen des Verdienstes daraus einer anderen Person aufrichtig zu widmen, sie bewusst wegzuschenken, schließt selbstherrlichen Stolz als Motivation nahezu völlig aus.

*Frage: Wenn man Verdienst widmet, erhalten die, denen man es widmet da tatsächlich irgendetwas? Wir widmen allen fühlenden Wesen unsere Potentiale, aber bekommen die wirklich etwas davon ab?*

Es ist ein bisschen so: Wenn man ein Buch schrieb und es ins Internet hochlädt, es zur freien Verfügung stellt für alle, die es brauchen, wer kann das nutzen? Eigentlich steht es allen offen, sich zu bedienen. Aber die, die das nutzen wollen, müssen ein paar Voraussetzungen mitbringen. Sie müssen geistig mit den Inhalten etwas anfangen können und dadurch den Wunsch entwickeln, es herunterzuladen. Sie brauchen einen Computer und einen Internetzugang. Dann empfangen sie problemlos das Gewünschte.

Und wenn sie sich dann noch darüber freuen, den Gratis-Download wertschätzen und voller Dankbarkeit sind, vermehren sie ihr gutes Karma. Aber das alles trifft leider nicht auf jeden zu.

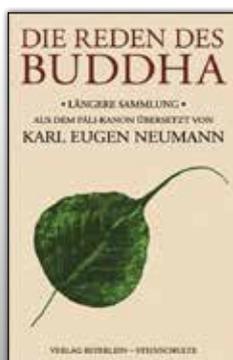
Ähnlich ist es mit dem gewidmeten Verdienst der Buddhas und Bodhisattvas. Damit einen der Segen ihrer Verdienste erreichen kann, muss man im Geist eine gewisse Kompatibilität herstellen, sich einen Zugang dazu schaffen. Das lässt sich durch eine zunehmende Klärung des Geistes durch dessen fortschreitende Zählung durch die Praxis bewerkstelligen. Und dann hat man alle Möglichkeiten zum „free download“ des Segens (lacht herzlich). Sind also im Geist der kranken Mutter viele reine, positive Anlagen vorhanden, stehen die Chancen gut, dass sie vom Pool des gewidmeten guten Karmas profitieren kann. Letztlich ist es ein überaus komplexes Geschehen, wie es der Buddha in der Lehre des Abhängigen Entstehens gelehrt hat. Ohne das eigene Zutun, sich Zugang zum Empfang zu schaffen durch Bemühen um Dharma, wird der Geist nicht über die Möglichkeit verfügen. Eigentlich steht all das Gute der Lehre und des Segens des Buddha für alle bereit und zur Verfügung. Doch ohne das eigene Interesse und Bemühen darum, ohne den Wunsch nach Frieden und Freiheit von Samsara und die Anstrengung zur Disziplinierung des Geistes ziehen wir nicht den vollen Nutzen daraus. (...)

Wir bedanken uns bei Drubpön Khenpo la und Thorsten Stemmler und die Dharma-Freunde aus Jena für die freundliche Unterstützung.

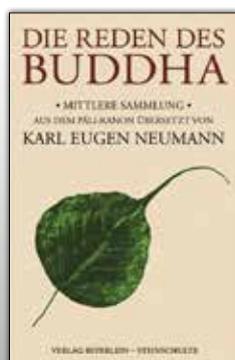
Übersetzt und zusammengefasst aus dem Tibetischen von Nicola Hernádi

## Die Hauptsammlungen der Lehrreden des Buddha aus dem Pāli-Kanon.

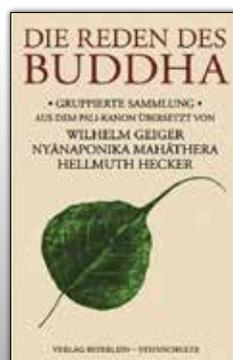
Die ursprünglichen, direkt auf den Buddha zurückgehenden Textüberlieferungen.  
Das Fundament aller buddhistischen Schulen.



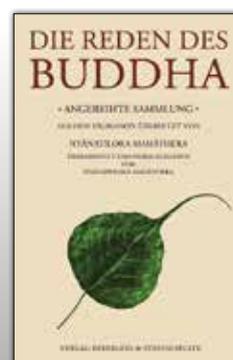
**Die Längere Sammlung**  
ISBN: 3-931095-15-0  
1068 Seiten, 70,00 Euro



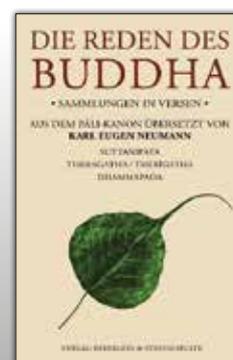
**Die Mittlere Sammlung**  
ISBN: 3-931095-00-2  
1197 Seiten, 70,00 Euro



**Die Gruppierete Sammlung**  
ISBN: 3-931095-16-9  
ca. 1450 Seiten, 80,00 Euro



**Die Angereihte Sammlung**  
ISBN: 987-3-931095-88-8  
ca. 1380 Seiten, 80,00 Euro



**Die Sammlungen in Versen**  
Sutta-Nipāta, Dhammapadam  
Die Lieder der Mönche und Nonnen  
ISBN: 987-3-931095-88-8  
ca. 1000 Seiten, 70,00 Euro

**VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

Herrnschrot, D-95236 Stambach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)