



## Über die schwer zu erkennenden Mittel zur Beseitigung des Leidens

Eine Unterweisung von  
Geshe Thubten Ngawang Rinpoche

Wenn man Interesse am Dharma entwickeln will, sollte man sich überlegen, was der Nutzen des Dharma ist.

Wenn wir die Schwierigkeiten und Probleme in diesem Leben beseitigen wollen, dann wissen wir aus eigener Erfahrung, daß angenehme materielle Bedingungen dazu nicht ausreichen. Selbst wenn wir versuchen, etwas auf der äußeren Ebene gegen unsere Probleme zu unternehmen, werden wir schon oft festgestellt haben, daß dadurch oft noch mehr Hindernisse entstehen. So beginnt man vielleicht eine neue Arbeit, von der man sich viel erhofft, aber nach einiger Zeit treten auch da so große Widerwärtigkeiten auf, daß man vielleicht denkt, es wäre besser gewesen, diese Arbeit gar nicht erst begonnen zu haben.

Wir sehen also: Durch Mittel, die eigentlich Probleme beseitigen sollen, kommen oft nur neue Probleme hinzu. Warum? Weil die Mittel zur völligen Befreiung von den Leiden sehr schwer zu erkennen sind. Sie sind sehr subtil. Die gröberen, gängigen Mittel reichen einfach nicht aus, Leiden endgültig zu beseitigen. Deshalb ist es nicht möglich, durch die bloße Weiterentwicklung der äußeren

Bedingungen die Leiden und Schwierigkeiten völlig zu beseitigen. Das soll nicht heißen, daß die Verbesserung materieller Bedingungen zu gar nichts nütze wäre; sie kann nur nicht in jeder Hinsicht helfen, und zwar deshalb, weil die hauptsächlichsten Ursachen für Leiden in unserem eigenen Geist liegen. Deshalb müssen wir auch *geistige* Mittel zur Befreiung vom Leiden anwenden. Der Buddha hat seine Lehre gegeben, damit wir die schwer zu erkennenden Mittel anwenden können, die unser Leid beseitigen.

In einem Brief an einen Freund hat Nagarjuna gesagt, der Buddha habe uns angewiesen, stets sechs Dinge gegenwärtig zu halten, nämlich:

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| 1. Buddha | 4. Freigebigkeit |
| 2. Dharma | 5. Ethik         |
| 3. Sangha | 6. Devas         |

Die ersten drei Dinge, die sich ein Buddhist ständig vergegenwärtigen soll, sind die drei Juwelen. Was ist deren Bedeutung?

### 1. Buddha

Ein Buddha ist jemand, der die Wirklichkeit erkennt, wie sie ist, jemand, der alle Mittel angewendet hat, die zum Zustand der Vollkommenheit führen, indem er alle Fehler aufgegeben und alle Vorzüge angenommen hat. Einen Buddha vergegenwärtigt man sich, indem man die Unterweisungen, die er gegeben hat, also den Dharma, untersucht. Wenn man bei dieser Untersuchung sieht, daß diese Unterweisungen auch in subtilsten Aspekten fehlerfrei sind, kann man seine Rückschlüsse auf die Person ziehen, die diese Unterweisungen gegeben hat. Man kann dann zu der Überzeugung kommen, daß es sich bei dem, der solche korrekten Unterweisungen gegeben hat, um ein Lebewesen handeln muß, daß sämtliche Fehler aufgegeben hat und nichts Falsches sagen kann, eben um einen Buddha.

### 2. Dharma

Das nächste Objekt der ständigen Vergegenwärtigung sollte der Dharma sein, also die Lehre, die uns der Buddha gegeben hat. Wenn man die Bedeutung dieser Worte des Buddha einteilen will, so kann man die Einteilung in die drei Schulungen treffen. Diese sind die Schulungen der Ethik, der Konzentration und der Weisheit.

Den Dharma vergegenwärtigt man sich, indem man die Worte lernt und versucht, die Bedeutung anzuwenden und im eigenen Geist einzuüben. Dies geschieht, indem man den Geist mit Hilfe der drei Schulungen diszipliniert und lernt, ihn zu kontrollieren, um so alle seine schlechten Eigenschaften, z.B. Unwissenheit, Gier, Haß und Stolz, zu vermindern und schließlich ganz aufzugeben. Mit den Mitteln des Dharma kann man alle Fehler des Geistes vollkommen aufgeben, sodaß auch seine subtilsten fehlerhaften Aspekte beseitigt werden und man einen ganz reinen, geläuterten Geist entwickelt.

Wie wir diese Anweisungen in die Tat umsetzen sollen, ist uns momentan noch nicht im Detail klar, aber in groben Zügen wissen wir doch schon einiges davon. So heißt es beispielsweise, daß **Wut und Haß** überwunden werden, indem wir Geduld üben und Mitgefühl gegenüber dem entwickeln, der uns **ärgert**.

Um **Gier** zu vermindern und schließlich zu beseitigen wird die Anweisung gegeben, daß man sich die unangenehmen Aspekte **des** Objekts der Gier vor Augen führen soll. Dies bezieht sich beispielsweise darauf, daß man sich an die unangenehmen Aspekte **des** Körpers erinnert und sich an eine solche korrekte Sichtweise gewöhnt. Wenn man versucht, diese Anweisungen in die Tat umzusetzen, wird man sicherlich in der eigenen Erfahrung feststellen, daß durch Anwendung dieser Mittel die Anhaftung im eigenen Geist tatsächlich geringer wird. Daran können wir sehen, daß die Anweisungen, die der Buddha gegeben hat, korrekt sind und der Wirklichkeit entsprechen.

Allerdings müssen wir die Mittel selbst anwenden; denn nur dann können wir die guten Auswirkungen an uns selbst erkennen. Wenn wir dagegen nur die Worte hören, sie aber nicht in die Tat umzusetzen versuchen, wird uns dies alles unklar bleiben.

Als Gegenmittel gegen **Stolz** sollte man selbst im Geist eine niedrige Stellung einnehmen. Man sollte demütig sein, die anderen respektieren und achten.

Eine weitere unerwünschte Eigenschaft **des** Geistes ist die **Verblendung**. Wir erkennen die Dinge nicht so, wie sie wirklich sind. Wir erkennen durch Unwissenheit nicht die **letztliche** Natur der Dinge, **Shunyata**. In den Unterweisungen **des Dharma** heißt es: Wenn man etwas über die **letztliche** Realität der Phänomene lernt, wird die Unkenntnis **des** Geistes immer schwächer, letztlich werden sogar alle seine Verblendungen an der Wurzel beseitigt.

Die Methode, sich die Unterweisungen **des** Buddha zu vergegenwärtigen, besteht in der fest gefaßten Erinnerung, daß es im **Dharma** gegen jeden einzelnen Geistesfehler ein bestimmtes Gegenmittel gibt und daß man diese Gegenmittel einübt, um so ihre Wirksamkeit bei der Beseitigung der unerwünschten Aspekte **des** Geistes persönlich zu erfahren.

### 3. Sangha

Um das **Dharma** auf diese Weise ausüben zu können, braucht man Freunde im **Dharma**; denn es ist für uns nicht möglich, **Dharma** ganz allein und unabhängig von anderen auszuüben. Man braucht Freunde im **Dharma** auf der ganzen Welt und insbesondere in der eigenen Nähe, und zwar zum einen als Vorbilder und zum anderen als Helfer. Diejenigen aus der geistigen Gemeinschaft, die in ihrer geistigen Entwicklung schon sehr weit fortgeschritten sind, sollte man sich als Vorbild nehmen, und diejenigen, die noch Anfänger sind, auf der gleichen Entwicklungsstufe wie man selbst, sollte man als Helfer ansehen, die einen unterstützen und die man auch selbst unterstützt; auf diese Weise sollte sich eine gegenseitige Hilfe ergeben.

Die richtige Art, sich den **Sangha** bzw. die geistige Gemeinschaft zu vergegenwärtigen ist die, daß man sich ins Gedächtnis ruft, welche eine große Hilfe diese Menschen für uns sind, die uns in keinem Fall schaden, sondern die unbedingt notwendig sind, wenn man den **Dharma** praktizieren möchte.

Leider reicht unsere Zeit nicht aus, all die vortrefflichen Eigenschaften der drei Juwelen im Detail zu erklären, denn sie sind unbegrenzt. 'Kurz gesagt lautet die Anweisung der drei Juwelen, daß man sich bemühen sollte, tugendhafte, heilsame Taten zu sammeln und untugendhafte, unheilsame Taten aufzugeben. Dies bedeutet, daß man eine ethische Disziplin einhalten sollte, deshalb ist die nächste der sechs Vergegenwärtigungen die Ethik.

### 4. Ethik

Ethik bedeutet, daß man sich bemüht, die zehn unheilsamen Handlungen zu vermeiden und schließlich ganz zu lassen. Die meisten haben wohl schon von den zehn unheilsamen Handlungen gehört. Hier sollen sie aber noch einmal erklärt werden für diejenigen, die sie noch nicht kennen und auch für diejenigen, die ein noch besseres Verständnis davon erlangen wollen.

**Nagarjuna** hat einmal folgendes Gleichnis verwendet: Eine weiße Wand ist an sich schon weiß, wenn aber das Mondlicht darauf fällt wird sie noch strahlender und leuchtender. Ebenso ist es mit jemandem, der schon eine gewisse Kenntnis der Lehren **des** Buddha besitzt. Je öfter er den Unterweisungen zuhört, um so strahlender und schöner wird sein Verständnis.

Die zehn unheilsamen Handlungen sind zuerst die drei Unheilsamen **des** Körpers, nämlich Töten, Stehlen und sexuelles Fehlverhalten.

Das **Töten** sollte man aufgeben; denn das, was den Wesen am liebsten ist, ist ihr Leben. Das Leben ist das **Wertvollste** und Kostbarste, was sie besitzen, dies gilt sowohl für den kleinsten Käfer als auch für die Menschen, deshalb sollte man darauf achten, daß man dem Leben der anderen keinen Schaden zufügt.

Das nächste, was den Wesen wichtig ist, ist ihr Besitz, die materiellen Dinge, die sie zum Leben benötigen, und die sollte man nicht **stehlen**. Man sollte darauf achten, im alltäglichen Leben dem Besitz der anderen keinen Schaden zuzufügen, indem man etwas nimmt, was einem nicht gegeben wurde.

**Sexuelles Fehlverhalten** bedeutet, daß man mit jemandem sexuellen Verkehr hat, der normalerweise mit einem anderen Menschen verbunden ist; denn dadurch wurde man der freundschaftlichen Beziehung zwischen diesen beiden Menschen schaden, die Beziehung wurde schwieriger, es wurde eine Reihe von Leiden und Problemen entstehen.

Die vier unheilsamen Handlungen der Rede sind Lügen, Zwietracht sähen, Sprechen in groben oder verletzenden Worten und sinnloses Gerede.

*Lügen* sollte man vermeiden, da es dem Erreichen der Ziele anderer schadet, wenn man sie mit Lügen in die Irre führt. Beim Lügen kommt es darauf an, daß man die Wahrheit kennt und absichtlich verdreht. Wenn man sich allerdings einmal vertut und etwas Unwahres sagt, weil man es nicht besser wußte, so ist dies sicherlich kein Lügen. Normalerweise wird das Lügen den sprachlichen Handlungen zugeordnet, wenn man es aber genau nimmt, muß man nicht unbedingt etwas sagen, um andere in die Irre zu führen; denn dazu reichen auch schon bloße körperliche Gesten aus.

*Zwietracht sähen* heißt, daß man versucht, Menschen auseinander zu bringen, die befreundet oder verheiratet sind. Es kann auch bedeuten, daß man Streit, der schon vorhanden ist, noch weiter schürt, um so zwei oder mehrere Menschen noch mehr zu entzweien. Jede sprachliche oder auch körperliche Handlung, die mit dieser Motivation durchgeführt wird, nennt man Zwietracht sähen.

Das *Sprechen von groben und verletzenden Worten* sollte man vermeiden, da sie dem Geist eines anderen Schaden zufügen und ihn verletzen. Man sollte es also aufgeben, andere zu beleidigen und zu erniedrigen, indem man jemanden beispielsweise eine "dumme Kuh" nennt oder jemandem sagt, er sei zu dumm, um zu arbeiten. Die Motivation bei dieser Handlung ist der Wunsch, dem anderen irgendwie zu schaden, und dieser entspringt einer Feindseligkeit oder Boshaftigkeit im Geist.

*Sinnloses Gerede* bedeutet, das man ständig irgendetwas Nutzloses sagt und irgendwelche sinnlosen Geschichten erzählt. Wenn man dies immer wieder tut, ist es eine unheilsame Handlung, wenn auch eine nicht so schwerwiegende. Es heißt, daß sinnloses Gerede die wirkungsvollste Art ist, unsere kostbare menschliche Geburt zu verschwenden, und wenn wir anstatt sinnlosen Geredes Mantras rezitieren würden, dann wäre unsere Zeit schon sehr viel sinnvoller genutzt; denn wir würden dann sicherlich keine negativen Eindrücke im Geist ansammeln, sondern positive.

Wenn jemand den Dharma wirklich anwendet, wird er niemals Langeweile oder zuviel Zeit haben, denn im Dharma gibt es ständig eine Menge zu lernen und einzuüben. Wenn man aber kein Vertrauen zum Dharma hat, dann braucht man immer etwas, das einem die Zeit vertreibt. Man braucht beispielsweise viele Freunde, um mit ihnen dann die Zeit zu verschwenden. Hat man sie nicht, dann fühlt man sich einsam und unglücklich.

Die drei unheilsamen Handlungen des Geistes sind Habgier, Boshaftigkeit und falsche Ansichten.

*Habgier* heißt, daß man nach Dingen verlangt, die sich nicht im eigenen Besitz befinden. Wenn einen das Verlangen nach einem Objekt ständig begleitet, ohne daß man den Gedanken an diesen Gegenstand aufgeben kann, dann handelt es sich um Habgier.

*Boshaftigkeit* ist der Gedanke, den anderen körperlich oder geistig Schaden zufügen zu wollen, besonders dann, wenn man diesen Gedanken nicht wieder loslassen kann, sondern immer wieder in diese Richtung denkt.

Die unheilsamen Handlungen der Habgier und der Boshaftigkeit beziehen sich auf Gedanken, die einen ständig begleiten, ob man möchte oder nicht, die fest in der Tiefe des eigenen Denkens sitzen und einen nicht loslassen. Was man auch tut, man ist unterschwellig immer mit diesen negativen Gedanken beschäftigt, denkt sich vielleicht sogar irgendwelche Mittel aus, um den anderen zu schaden.

*Falsche Ansichten* zu vertreten bedeutet, daß man beispielsweise zukünftige Existenzen leugnet. Eine bloße Unwissenheit, wenn man sich beispielsweise gar keine Gedanken darüber macht, ist allerdings noch keine falsche Ansicht. Falsche Ansichten zu vertreten heißt vielmehr, daß man irgendeinem philosophischen System folgt oder unter dem Einfluß falscher geistiger Lehrer steht, die Autorität dieser Schriften oder Lehrer anerkennt und ganz entschieden für richtig befindet.

Die falschen Ansichten können sich weiter darauf beziehen, daß man das Gesetz von Ursache und Wirkung leugnet, daß man also behauptet, die eigenen Handlungen brächten keine Resultate von Glück und Leid hervor. Eine weitere falsche Ansicht wäre, wenn man den Standpunkt verträte, die Befreiung aus dem Daseinskreislauf sei nicht möglich, oder es gäbe niemanden, der sie bereits erreicht habe.

Falsche Ansichten sind meist derart, daß man von den Aussagen des Buddha denkt, sie seien falsch und die ganze Lehre sei nichts als Betrug, und daß man es als sinnlos ansieht, wenn sich jemand bemüht, die Anweisungen des Buddha in die Tat umzusetzen.

Allgemein wird gesagt, daß die drei unheilsamen Handlungen des Geistes die schwerwiegendsten sind, aber zu besonders negativen, leidvollen Resultaten führen die falschen Ansichten. An zweiter Stelle folgen die drei unheilsamen Handlungen des Körpers und an dritter die vier unheilsamen der Rede.

Was die unheilsamen Handlungen des Geistes angeht, so wird gesagt, daß die falschen Ansichten am schwerwiegendsten sind, an zweiter Stelle gefolgt von Boshaftigkeit und an dritter von Habgier.

Bei den körperlichen unheilsamen Handlungen wird gesagt, daß das Töten am Negativsten ist, dann folgt das Stehlen und schließlich das sexuelle Fehlverhalten.

Bei den unheilsamen Handlungen der Rede wird allgemein gesagt, daß das Lügen die leidvollsten Resultate hervorbringt, dann folgt Zwietracht sähen, dann die grobe Rede und schließlich sinnloses Geschwätz.

Für alle unheilsamen Handlungen gleichermaßen gibt es vier bestimmte Faktoren, um festzustellen, ob das Potential einer Handlung vollständig im Geist angesammelt wurde oder nicht. Diese vier Faktoren sind:

1. die Motivation
2. das Objekt, dem gegenüber die Handlung ausgeführt wird

### 3. die Ausführung der Handlung

#### 4. der Abschluß

Alle vier Faktoren müssen vorhanden sein, damit das Potential einer Handlung vollständig angesammelt wird.

Am Beispiel des Tötens soll nun deutlich gemacht werden, was die vier Faktoren genau bedeuten. Voraussetzung dieser Handlung ist das Vorhandensein eines Objekts, das in diesem Fall ein Lebewesen sein muß. Würde man auf eine Puppe mit Waffen einschlagen, so wäre wahrscheinlich die Absicht des Tötens vorhanden, aber das Objekt würde fehlen, deshalb kann das Potential dieser Handlung nicht vollständig angesammelt werden.

Außerdem läge in diesem Fall kein Abschluß der Handlung vor, denn der Abschluß beim Töten bedeutet, daß ein Wesen stirbt. Da nun eine Puppe aber sicher nicht sterben kann, kann es auch keinen Abschluß der Handlung geben. Damit fehlen zwei der vier Faktoren, sowohl das Objekt als auch der Abschluß der Handlung.

Ist nun ein Objekt, z.B. ein Tier vorhanden, aber man erkennt es nicht als solches, weil man es aus der Ferne vielleicht für einen leblosen Gegenstand hält, und man wirft irgendetwas darauf und tötet dabei das Tier, so sammelt man auch hier nicht das volle Potential des Tötens an, da der Faktor der Motivation fehlt.

Erkennt man nun ein Lebewesen als solches, und wirft einen Stein nach ihm, um es zu töten, trifft aber nicht, so hat man auch hier wiederum nicht das volle Karma des Tötens angesammelt, da der Abschluß nicht vorhanden ist.

Weiter heißt es, daß der Abschluß einer Handlung auch dann nicht vorhanden ist, wenn man selbst stirbt, bevor das Wesen gestorben ist, das man töten wollte. Man muß also noch am Leben sein, um das volle Karma anzusammeln.

Es gibt Menschen, die so in Not sind, daß sie sich selbst das Leben nehmen, in diesem Fall sind Motivation, Objekt und Ausführung der Handlung vorhanden, aber auch hier ist der Faktor des Abschlusses der Handlung nicht gegeben.

Was die Ausführung einer Handlung angeht, so ist es nicht unbedingt notwendig, daß wir die Handlung selbst ausführen. Wenn beispielsweise eine Gruppe von Menschen beschließt, einen anderen zu töten, und sich dann einer bereit erklärt, die Handlung auszuführen, so sind auch die anderen gleichermaßen daran beteiligt, und jeder andere sammelt das vollständige Karma des Tötens an. Es heißt, daß die anderen zwar nicht nahe bei der Handlung waren und sie nicht eigentlich ausgeführt haben, aber sie haben aus der Ferne die Handlung indirekt durchgeführt und haben deshalb das volle Potential des Tötens angesammelt.

Genauso wie hier am Beispiel des Tötens kann man die vier Faktoren auf alle zehn unheilsamen Handlungen anwenden und vielleicht können wir uns selbst verschiedene Beispiele dazu ausdenken, um genau zu verstehen, was gemeint ist.

Für uns ist es sehr wichtig, diese zehn Unheilsamen zu vermeiden. Wir sollten uns vor Augen führen, was sie für negative Resultate und Leiden bringen und sie dann ganz entschieden aufgeben. Wenn man nach diesem Grundsatz lebt, übt man ganz automatisch die zehn Heilsamen aus, die im Aufgeben von Töten usw. bestehen. Um die zehn Heilsamen auszuüben, ist es völlig ausreichend, die Nachteile der zehn Unheilsamen zu erkennen und sie dann aufzugeben. Man braucht darüber hinaus nicht noch irgendetwas Besonderes zu tun.

### 5. Freigebigkeit

Die fünfte Vergegenwärtigung ist die Freigebigkeit. Es heißt, daß die Freigebigkeit für Laien besonders einfach zu praktizieren sei, da sie einfach zu verstehen und einfach durchzuführen ist. Wir sollten uns bemühen, viele Tugenden zu entwickeln, wie z.B. Freigebigkeit, Disziplin und Geduld, am einfachsten wird uns dies aber wohl bei der Freigebigkeit fallen.

### 6. Devas

Die sechste Vergegenwärtigung ist die der Devas, der weltlichen Götter, die ein ganz außerordentlich glückliches Dasein erlangt haben. So besitzen sie beispielsweise einen sehr attraktiven, fehlerlosen Körper, der Licht ausstrahlt, und sie erfahren sehr viele Annehmlichkeiten. Sie haben diesen Zustand erreicht, weil sie in den vorhergehenden Leben eine sehr gute ethische Disziplin eingehalten haben. Ihre einwandfrei Disziplin war die Ursache für ihr jetziges glückliches Dasein, und aus diesem Grund sollten wir uns ständig daran erinnern, welche guten Resultate es hat, wenn wir heilsam leben und eine ethische Disziplin in unserem Lebenswandel einhalten.

Die eigentlich Ursache für einen solchen glücklichen Zustand ist insbesondere, daß man die zehn unheilsamen Handlungen vermeidet, und eine Nebenbedingung ist die Freigebigkeit, die dazu beiträgt, das man in einem späteren Dasein viel Reichtum erlangt und es einem an nichts fehlt. So besitzen die Devas einen göttlichen Nektar, an dem sie sich ständig erfreuen, und viele andere Reichtümer.

Wenn gesagt wird, man solle sich die Devas vergegenwärtigen, so ist damit gemeint, daß man sich stets die Folgen seiner Handlungen vor Augen führen soll.

Wenn wir uns gemäß diesen Anweisungen des Buddha verhalten, ist es sicher, daß wir einen großen Nutzen aus unserer menschlichen Geburt ziehen und auf dem buddhistischen Weg Fortschritte machen werden.

Mündliche Übersetzung von Bhikshu Jampa Gyatzo (Christof Spitz).  
Abgeschrieben und überarbeitet von Sigrid und Roland Schönwitz,  
Michael Fritsch und Rolf Gaska.