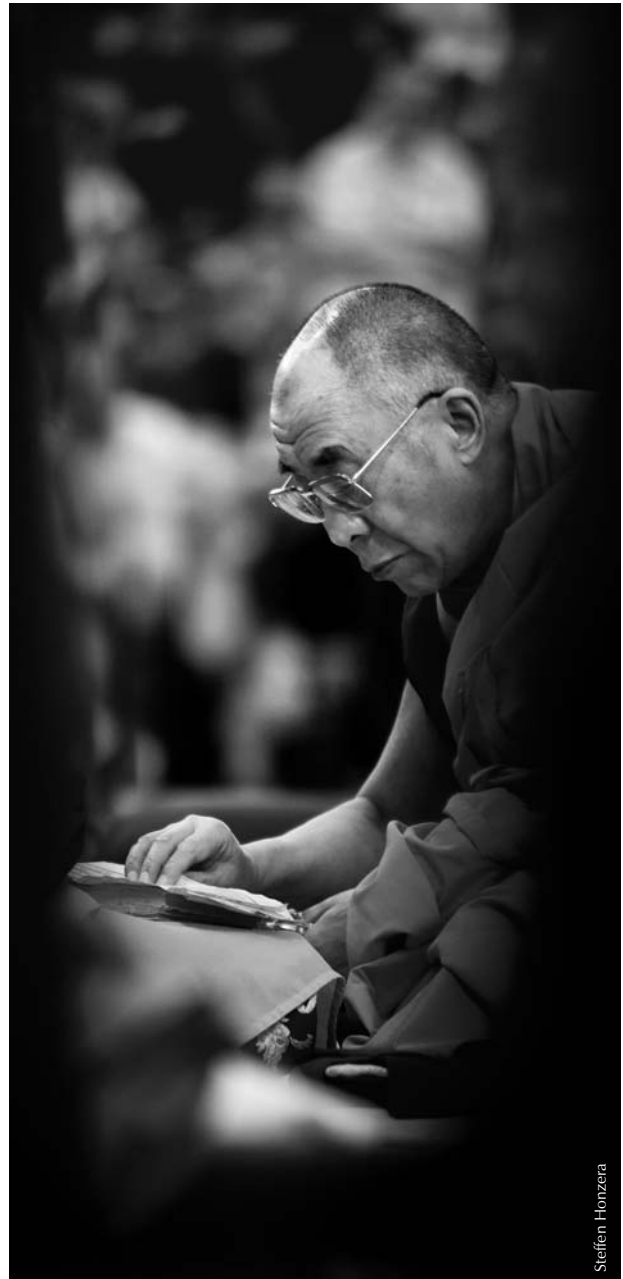


„Leben ist nur ein vorüberziehender Moment des Geistes“

Den Hauptteil der Veranstaltung mit S.H. dem Dalai Lama in Hamburg 2007 bildeten die buddhistischen Unterweisungen zu der Schrift von Āryadeva „Die 400 Verse über die Übungen auf dem Weg zur Erleuchtung“. Wir drucken im Folgenden die Erklärungen zu den ersten Versen, in denen es darum geht, sich die Vergänglichkeit bewusst zu machen und das Leben sinnvoll zu nutzen.



Steffen Honzera

von S.H. dem Dalai Lama

Wer den Weg zur Befreiung vom Leiden einschlagen möchte, muss zuerst vier grundlegende falsche Ansichten durchschauen, die uns all die Schwierigkeiten bereiten:

- ◆ Wir halten flüchtige, veränderliche Dinge für beständig und unveränderlich.
- ◆ Wir fassen die unreine Natur der Dinge als rein auf.
- ◆ Wir halten Leidvolles für echtes Glück.
- ◆ Wir glauben an ein unabhängiges Selbst und erkennen die Selbstlosigkeit nicht.

In Bezug auf die korrekten Einstellungen, die wir entwickeln müssen, gibt es viele subtile Stufen der Erkenntnis.

Āryadeva beginnt in seinem Text mit den gröberen Formen des Ich-Denkens und erklärt in den ersten vier Kapiteln die Gegenmittel zu den falschen Sichtweisen.

Die erste falsche Auffassung, der wir unterliegen, ist das Hängen an Beständigkeit. So sagt Āryadeva im ersten Vers: ‚Was könnte wohl unangebracht sein als dass jene ruhig schlafen, deren Herr der Tod, der herrenlose Herrscher der Welt ist?‘

Es gibt Wesen, die sich aus dem normalen Leben und Sterben befreit haben: die Buddhas und Heilige auf den höheren Ebenen des Pfades. Aber wir gewöhnlichen Menschen unterliegen dem Tod und Sterben. Aus diesem Grund wird der Tod als „der Herrscher der drei Welten“ bezeichnet; gemeint sind die Welten unter, über und auf der Erde.

Die Vergänglichkeit ist der Herrscher, weil sie in der Natur aller Dinge liegt, die uns umgeben. Und obwohl wir dem Sterben unterliegen, ist es uns nicht bewusst. Wir verhalten uns nicht so, wir schlafen ruhig, wie Ārya-

deva sagt. Wer wirklich ruhig schlafen kann, sind die Buddhas und Feindzerstörer (Arhats). Unsere Ruhe ist trügerisch und bedeutet, dass wir die Vergänglichkeit nicht beachten und unser Leben unachtsam führen.

Im zweiten Vers weist uns Āryadeva darauf hin, dass wir zum Sterben geboren werden und der Natur nach ohne Freiheit umhergetrieben werden. Wir betrachten das Leben als das Erstrebenswerte und den Tod als das Zerstörerische. Aber die Realität ist, dass das Leben die Ursache für das Sterben ist. Sobald wir geboren sind, läuft alles auf das Sterben hinaus. Je länger wir leben, desto näher kommen wir dem Tod und zwangsläufig auch den Leiden von Altern und Krankheit.

Im dritten Vers geht Āryadeva auf eine grundlegende Täuschung ein: Die Vergangenheit erscheint uns kurz, die Zukunft aber nahezu endlos. Das entspricht nicht den Tatsachen. Ich bin jetzt 72 Jahre alt. Die Jahre, die ich gelebt habe, erscheinen mir sehr kurz. Die Zukunft, die vielleicht noch 20 oder 30 Jahre dauert, erscheint mir dagegen viel länger. In Wirklichkeit ist meine Zukunft kürzer als die Vergangenheit.

Im vierten Vers heißt es: ‚Du fürchtest dich nicht vor dem Tod, weil du ihn mit anderen gemein hast‘. Doch geschieht es etwa nur aufgrund von Misgunst, dass der Schaden, den einer erlebt, Leiden hervorruft?

Manchmal trösten wir andere, wenn sie Schwieriges erleben damit, dass viele andere das Gleiche durchmachen. Und es hilft den Menschen zu wissen, dass andere Ähnliches erleben. Genauso könnten wir denken: Der Tod ist nicht so schlimm, denn er trifft alle. Aber das ist nicht die rechte Sichtweise. Es geht nicht darum, dass alle anderen auch sterben. Wir sollen uns die eigene Vergänglichkeit bewusst machen!

Im Vers fünf sagt Āryadeva: ‚Krankheit mag geheilt und Alter erleichtert werden, aus diesem Grund sorgst du dich vielleicht nicht, nur für diese letzte Strafe gibt es keine Therapie, da sollst du die Zweifel umso mehr fürchten‘. Wir können zwar Krankheiten heilen, aber dem Tod nicht entfliehen.

Grundsätzlich hängen wir sehr am Leben und lehnen die Zerstörung ab. Wir lieben den Frühling, wenn das Leben neu erwacht, bis hin zu den Vögeln und Tieren, die uns erfreuen. Im Herbst dann, wenn die Blätter fallen, fühlen wir ein gewisses Unbehagen.

Wir versuchen, es uns angenehm zu machen, indem wir Reichtümer und gute Lebensumstände schaffen. Dabei vergessen wir oft, wie vergänglich das alles ist. Wir begehen vielleicht auch negative Handlungen, z.B. um unsere Reichtümer zu vermehren, möglicherweise betrügen wir andere.

Die erste Ebene der Übung besteht darin, ethisch zu leben und andere nicht zu verletzen. Dabei geht es noch nicht darum, die negativen Emotionen auf einer subtileren Ebene zu überwinden, sondern einfach um das Unterlassen der Zehn Unheilsamen Handlungen – töten, stehlen, lügen, Zweitracht säen usw., die alle negativer Natur sind, und auf das Vermeiden von hauptsächlich drei negativen Geisteshaltungen:

Die Habgier, also der Drang, etwas unbedingt besitzen zu wollen, kann dazu führen, dass Menschen stehlen, töten oder Ehebruch begehen. Übelwollen ist der Wunsch, andere aus einer Feindseligkeit heraus direkt zu schädigen. Die Verkehrte Ansicht ist die dritte im Bunde. Dazu gehört die völlige Gleichgültigkeit dem eigenen Handeln gegenüber, egal ob wir jemandem Schaden zufügen oder nicht, völlig ohne Gewissensbisse.

Diese drei sind gröbere Formen falscher Ansichten, die zu negativen Handlungen des Körpers oder der Sprache führen. Durch die Bewusstheit des Todes wird uns klar, dass es nichts bringt, unachtsam zu sein, nur um ein angenehmes Leben zu haben. Wir machen uns bewusst, dass das Leben vergänglich ist und unsere Zeit befristet. Daher lohnt es sich nicht, für vorübergehende Annehmlichkeiten negative Handlungen zu begehen.

Wir halten die Zukunft für ewig

Wir alle gehen dem Tod entgegen, aber machen uns das nicht genügend bewusst, so mahnt der sechste Vers. Wir erleben in der eigenen Familie, dass Menschen sterben und viele andere Anzeichen machen uns das klar. Trotzdem erkennen wir es nicht und leben achtlos.

In Vers sieben weist Āryadeva darauf hin, dass wir die Zukunft für ewig halten, als ob das Leben immer weitergehen würde, nur weil wir den Zeitpunkt des Todes nicht kennen. Dennoch werden wir uns unvorbereitet dem Tod gegenüber sehen. Es gibt so viele Ursachen dafür, dass wir sterben können. Unsere Lebensspanne braucht sich jeden Tag auf und wird nicht verlängert. Es ist nie sicher, ob wir den nächsten Tag erleben werden.

Im Vers acht macht uns Āryadeva darauf aufmerksam, dass es unvernünftig ist, wenn wir nur die naheliegenden Ziele im Auge behalten wie Erfolg im Beruf, Wohnung, Kleidung, Reichtum oder Macht. Wir müssen uns bewusst machen, dass dieses Leben schwindet.

Es bringt nichts, an den Dingen zu haften oder dafür Kompromisse einzugehen. Wir zementieren damit nur noch die falsche Auffassung von der Beständigkeit. Wir verkaufen unser Leben sozusagen, um kurzfristig Bedeutungsloses zu erlangen. Deshalb hier die Ermahnung, sich die Vergänglichkeit bewusst zu machen und den Entschluss zu fassen, dieses Leben wirklich für etwas Sinnvolles zu nutzen.

Im neunten Vers wird zum Ausdruck gebracht, dass wir aufgrund dieses Festhaltens bereit sind, negative Handlungen zu begehen. Wir schaffen damit wieder Ursachen für eigenes zukünftiges Leiden. Āryadeva sagt: ‚Gewiss musst du wohl wie die Weisen frei vom Haften an dich selber sein.‘ Wir leben so, als wenn wir nichts zu befürchten hätten, weder den Tod, noch die Vergänglichkeit oder die Folgen unserer eigenen Handlungen.

Ein zentraler Gedanke in dieser Beschreibung der groben Vergänglichkeit ist, dass der Tod gewiss ist und mit keinem Mittel abgewendet werden kann. Es gibt keinen Ort, wo wir nicht sterben müssen, und keine Methode, die den Tod aus dem Leben verbannen könnte. Natürlich möchten wir alle ein langes Leben führen und es ist gut, darauf hin zu arbeiten.

Worum es hier geht, ist der Fehler zu denken, unser Leben könnte immer weiter gehen. Wir bauen riesige Dinge auf, sogar unter Anwendung unheilvoller Handlungen, als ob es keine Vergänglichkeit gäbe. Der Buddha hob die Bedeutung des Erkennens der Vergänglichkeit in seinen Lehrreden immer wieder hervor.

In dieser Weise meditieren wir über die grobe Vergänglichkeit:

1. Der Tod ist gewiss und unausweichlich.
2. Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss.
3. Materielle Güter sind im Tode nutzlos.
4. Das positive innere Potenzial, durch positives Handeln geschaffen, ist das einzig Hilfreiche im Tod.

Die Gegenwart ist nur ein kurzer Moment

In den nächsten Versen wird die subtile Vergänglichkeit erörtert. Das bedeutet, dass die Dinge mit jedem Augenblick vergehen, nichts bleibt zwei Augenblicke, wie es ist. Wenn wir unseren Körper alle zehn Jahre betrachten, können wir erhebliche Veränderungen bemerken. Diese sind die Folge der Veränderungen in jedem Jahr, in jedem Monat, an jedem Tag, in jeder Stunde, in jeder Minute und Sekunde.



Jens Nagels

In jedem Augenblick gibt es Veränderung. Das ist die subtile Vergänglichkeit. Dadurch wird auch deutlich, dass das Vergehen nicht von äußeren Ursachen hervorgerufen wird. Wenn etwas entsteht, hat es schon diese Natur der Vergänglichkeit. Die Ursachen selber sind die Gründe für die Veränderungen der Dinge.

Geschaffen sein und vergänglich sein sind Synonyme, obwohl es auf den ersten Blick wie ein Widerspruch aussieht. Etwas, das geschaffen ist, ist zusammengefügt. Dass es vergänglich ist, weist darauf hin, dass es wieder auseinanderfällt. Die Vergänglichkeit ist somit ein anderer Aspekt des Zusammenfügens. In diesem Sinne heißt es, dass alle Dinge unter der Macht ihrer Ursachen stehen und nicht aus sich selbst heraus bestehen. Sie werden ganz von ihren Ursachen bestimmt und haben diese in sich vergängliche Natur.

Das ist ein sehr wichtiger Punkt für das Verständnis der subtilen Vergänglichkeit der Dinge. Für alle Dinge

gilt, dass sie zusammengesetzt sind. Hier wird es besonders auf den Körper bezogen. Dieser gehört zu der Wahrheit des Leidens. Es geht darum, unser eigenes Leben in seiner Vergänglichkeit zu erkennen, nicht irgendwelche äußeren Dinge.

Wenn wir unseren Körper betrachten, so ist er in der buddhistischen Vorstellung ein Produkt von Karma. Karma entsteht aus negativen Emotionen. Diese wiederum haben ihre Ursache in der Unwissenheit. Das heißt, woraus wir, unser Körper, unsere Existenz letztendlich entstanden sind, ist die Unwissenheit.

Wenn wir uns das vor Augen führen, ist es nicht gerade erfreulich für uns. Unser Leben wird von einem negativen Faktor beherrscht. Wir können uns fragen, ob es eine Methode gibt, dies zu beenden. Wenn nicht, sollten wir uns nicht weiter damit befassen. Aber wenn es eine Methode gibt, sich aus dieser Fesselung zu befreien, dann gibt es eigentlich nichts Wichtigeres als das zu tun.

Darauf weist Āryadeva im zehnten Vers hin. Was ist eigentlich das Leben? Das Leben ist das Gegenwärtige. Aber tatsächlich ist die Gegenwart nur ein kurzer Moment, wenn wir sie im Zusammenhang mit der Vergangenheit und Zukunft betrachten. Dieser Moment ist irgendwie gar nicht greifbar, weil er im nächsten Moment schon wieder vergangen ist. So sagt Āryadeva: ‚Was wir Leben nennen, ist in Wirklichkeit nichts anderes als ein einzelner, kurzer, vorübergehender Moment unseres Geistes‘. Weil uns das aber nicht wirklich bewusst ist, erkennen wir unsere flüchtige Natur nicht.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz