



# ORIENTIERUNG DURCH DHARMA, HIER UND JETZT!

## FRAGEN AN GESHE SÖNAM

*In deinem Alltagsleben – in welchen Momenten erlebst Du den Dharma als besonders hilfreich und relevant, und wie genau dient er Dir dann als Orientierung?*

*Gibt es Situationen, in denen Du konkrete Erfahrungen mit der Wahrheit des Dharma gemacht hast oder machst?*

**GESHE SÖNAM:** Generell kann man den Dharma als die beste Medizin betrachten, die man für den Geist finden kann. Oder einfach als ein Mittel, das dem Geist nützt. Eine Methode, um Lebewesen zu zähmen. Sind wir geistig gezügelt, bedeutet das Glück für uns, während ein ungezügelter Geist Leiden erfährt. Der Grund dafür ist, dass das meiste, was unser geistiges Unglück oder Leiden angeht, auf genau eine Wurzel zurückzuführen ist, nämlich darauf, dass unser Geist ungezügelt ist, bzw. dass wir uns nicht gut um den Geist kümmern. Den Geist zu zähmen, bedeutet, sich wie ein guter Besitzer darum zu kümmern, dass er nicht unter den aufwühlenden Einfluss der Leidenschaften gerät. Das sind die Voraussetzungen für geistiges Glück. (...) Darüber nachdenkend, können wir die Richtigkeit dieser Aussagen in der eigenen Erfahrung überprüfen. Das bedeutet auch, dass ein gut gezügelter Geist ein ruhiger Geist ist. Mit diesem ruhigen Geist lässt sich gut nachdenken, sogar

Weisheit anwenden. Ein solcher Einfluss wird zu guten, stabilen und kraftvollen Ergebnissen führen. (...)

### **DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK: ABHÄNGIGES ENTSTEHEN!**

Nun hat der Buddha sehr viele verschiedene Inhalte gelehrt. Die Notwendigkeit dafür bestand, weil der Geist sehr vielfältige Krankheiten erfährt. Diese Krankheiten bedürfen eines jeweils speziell auf sie abgestimmten Heilmittels. Deswegen kann man auch nicht eines als das beste benennen. Man kann nicht ein und dieselbe Medizin für stark unterschiedliche Krankheiten verwenden, die bei allen gleichermaßen Nutzen und Heilung bewirkt. Jeder zu Zähmende (Anm.: ein Wort für Schüler) benötigt entsprechend seiner Anlagen und Vorlieben spezifische Heilmethoden, da er sehr individuelle, in diesem Fall mit Krankheiten verglichene, Sicht- und Denkweisen hat. (...) Einem Patienten mit Kopfschmerz ist immer noch am besten mit einer Kopfschmerztablette geholfen, Bauchschmerzen erfordern eine andere Behandlung. Das sind allgemeine Aussagen, während die Frage mehr auf meine persönlichen Erfahrungswerte abzielte. Wodurch habe ich selbst den meisten Nutzen erfahren? Gene-

rell kann ich bestätigen, dass es sich bei den Lehren des Buddha gänzlich um Medizin für den Geist handelt. Das steht für mich fest. Zu den Inhalten, die in mir mit den stärksten Empfindungen verbunden sind, zählt jedoch die Sichtweise des Abhängigen Entstehens, auch genannt „Entstehen in Abhängigkeit und Verbindung“. Es erscheint mir als eine Art Türöffner für das geistige Glück, der Schlüssel, also die höchste Methode, die den für Glück so verschlossenen Geist öffnen kann. Wenn wir für diese Sichtweise zumindest schon einmal ein Gefühl entwickeln können, ein wenig den Geschmack davon erfahren können, kleine Schritte in Richtung dieses Verständnisses unternehmen können, dann verschwinden sehr grobe Formen von Leidenschaften damit fast von selbst – was unsere körperlichen und sprachlichen Handlungen zu gewaltlosen macht. Wir schädigen andere damit nicht mehr. Alles, was wir tun und sagen, wird reiner, friedlicher und gezügelter. Falls das nicht möglich sein sollte, dann können wir uns wenigstens darauf verlassen, dass wir keinen Schaden mehr anrichten durch die Art und Weise, wie wir uns verhalten und wie wir sprechen. Das ist mir in meiner Erfahrung so begegnet. (...) Wir treffen in diesem Leben auf so unterschiedliche Situationen. Sind sie angenehm, dann ist der Geist sofort mit Anhaftung dabei. Treffen wir auf eher unangenehme Situationen, gerät unser Geist unter den Einfluss von Abneigung. Und haben wir kein besonderes Empfinden zur jeweiligen Situation, erscheint sie uns also neutral, verfällt unser Geist in Gleichgültigkeit und ist kraftlos. Dann mögen wir zwar grundsätzlich Weisheit zur Verfügung haben, diese einzusetzen, will uns dann aber nicht gelingen. Können wir aber die uns zur Verfügung stehende Weisheit einsetzen, können wir Gutes bewirken – sei es im Sinne dieses Lebens oder auf spätere Leben ausgerichtet. Wenn die Leidenschaften wie Begierde und Hass in unserem Geist gerade sehr stark sind, dann sind nur sie dort am Werk. Konnten wir bereits erste Erfahrungen mit der Sichtweise des Abhängigen Entstehens sammeln, werden wir verstehen: auch wenn wir auf eine vortreffliche Situation treffen, lohnt es sich nicht, mit Anhaftung zu reagieren. In unangenehme Situationen geraten, muss das nicht mehr zu Abneigung dagegen führen. Treffen wir auf Umstände, die uns eher stumpf machen, dann müssen wir nicht weiter gefühllos darin verharren. Wir können in jedem Fall für angemessene Gefühle sorgen.

Wollte man Abhängiges Entstehen im Detail kommentieren, gibt es viel zu sagen. Deswegen nur in aller Kürze: Alles, was uns jetzt erscheint, ist einzig und allein entstanden, indem es sich auf anderes stützte. Deswegen bietet es keinen Anlass dafür, dass wir Anhaftung daran oder Abneigung dagegen entwickeln. Die Dinge sind sowieso nicht so, wie sie uns jetzt erscheinen. Die Dinge entstehen, indem sie sich auf etwas stützen, das etwas anderes ist als sie selbst. Das Objekt unseres Denkens, das uns erscheint, gibt es so gar nicht. Wenn man ein gewisses Gefühl dazu entwickeln kann, wird das Wirken von Anhaftung und Abneigung oder auch neutraler geistiger

Stumpfheit schwächer. Wenn das passiert, dann können die natürlicherweise vorhanden konstruktiven Geisteszustände ihre Arbeit aufnehmen. Zur Natur des Geistes sagte nicht nur der Buddha, sondern auch viele indische und tibetische Gelehrte, die ihm folgten, dass sie so beschaffen sei, dass die Leidenschaften nur vorübergehend seien, die Qualitäten des Geistes jedoch zu seiner Grundausstattung gehörten. Die Gründe dafür darzulegen, würde den Rahmen sprengen. (...)

*Wenn Du Rat, Hilfe oder Trost im Dharma suchst, wie und wo suchst Du da?*

**GESHE SÖNAM:** Die Frage lautet also: Wenn Du einen Rat im Sinne des Dharma brauchst, suchst Du dann in den Texten oder widmest Du Dich eher der Meditation? Tatsächlich mache ich beides. Natürlich ist es am allerbesten, den Rat in der eigenen meditativen Versenkung zu suchen. Aber wenn man so ist wie ich, dann ist man nicht in der Lage, alle Lösungen für Probleme aus dieser Quelle zu beziehen. Der Grund dafür ist, dass man, bevor man ins Gefühl und damit in die Meditation gehen kann, man sich Wissen über die Inhalte durch Hören und Nachdenken aneignen muss. Erst dann kann man über die jeweiligen Inhalte meditieren. Wenn man etwas noch gar nicht verstanden hat, wie soll man dann eine Vertrautheit damit entwickeln? Wenn ich schon etwas verstanden habe, dann bemühe ich mich sehr wohl, den Geist wiederholt mit diesen Inhalten vertraut zu machen. Sollte ich noch nichts verstanden haben, schaue ich eben in den Büchern nach, studiere weiter und höre mir den Ratschlag der Lehrer an. So in etwa gehe ich vor. Es ist nicht so, dass ich nur das eine tun und das andere lassen würde. Beide stehen nicht für sich allein und müssen geschickt kombiniert werden. Am Ende gilt für uns alle, dass wir unsere Lösungen am besten in der Meditation suchen sollten. Doch für Leute wie mich ist das eben schwierig. Tsongkhapa drückt das so aus: „Am Anfang strebte ich danach, viel zu hören, in der Mitte erschienen mir alle Schriften als persönliche Anweisung und am Ende praktizierte ich durchgängig Tag und Nacht.“ Am Anfang soll man also hören, er selbst hat das ausgiebig getan. Über das Gehörte denkt man dann nach bis man zu einem Gedanken kommt in der Art: „Dies ist wirklich so! Das ist tatsächlich so nützlich!“ Das muss einem aus der Tiefe des eigenen Herzens entgegenspringen und als ein starkes Gefühl verankert sein, zu einer starken Überzeugung werden. Dann erscheinen einem all die Anweisungen der Schriften, als wären sie ganz persönlich für einen selbst gemacht. An diesem Punkt steigt man wirklich in die Meditation bzw. in die Praxis ein, werden Gewohnheiten geschaffen, wenn man wieder und wieder die Inhalte erfüllt. (...) Die bekannten drei, Hören, Nachdenken und Meditieren bauen schrittweise aufeinander auf. Erst durch das Hören kommt das Nachdenken, und erst durch das Nachdenken kommt das Meditieren. Das bedeutet aber auch: je

intensiver und breitgefächerter ich das Hören durchführe, umso stärker, breitgefächerter und subtiler wird mein Nachdenken. In der Folge wird meine Meditation darüber kraftvoll. So ist die Verbindung der drei zu sehen. (...)

*Welche Rolle spielt bei der Dharma-Praxis dein eigenes Urteilsvermögen, wieviel souveränes Selbstvertrauen braucht man für den Dharma?*

**GESHE SÖNAM:** Spielt bei der Dharmapraxis das Selbstvertrauen eine große Rolle? Bedeutet ein zu viel davon nicht auch Stolz? Diese Frage finde ich wichtig. Es ist sehr wichtig, zwischen Selbstvertrauen und Stolz gut zu unterscheiden. Für einen Anfänger wie mich wirken sie manchmal gleich. Das ändert sich, schaut man ein wenig genauer hin. Selbstvertrauen hat keine Verbindung zu den Leidenschaften, ist ein kraftvoller Geist, getrennt von Leidenschaften. Beim Stolz liegt eine Verbindung zu Leidenschaften eindeutig vor. Das bedeutet auch, dass eine Handlung, die wir unter dem Einfluss von Stolz ausführen, eher keinen guten Verlauf nehmen wird. Führen wir sie jedoch mit Selbstvertrauen und Selbstsicherheit aus, machen uns selbst Gedanken und begleiten die eigene Praxis damit, dann wird diese Unternehmung ausgezeichnet und kraftvoll. Wenn das die Kräfte sind, aus denen sich unsere Arbeit speist, dann kann alles, was wir mit Körper, Rede oder Geist durchführen, uns hervorragend und kraftvoll gelingen. Das kennen wir wahrscheinlich alle auch aus der eignen Erfahrung.

Woher bekommen wir dann dieses wertvolle Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit? Da gibt es Leute wie mich, die den Dharma einfach sehr gerne mögen, die ihn wirklich als Medizin für den Geist betrachten, und wissen, dass er dem Geist tatsächlich nutzen kann. Genau genommen gibt es da viele verschiedene Inhalte. Um nur einige zu nennen: die sechs Vollkommenheiten, die drei Höheren Schulungen, die drei Hauptaspekte des Pfades – Entsagung, Erleuchtungsgeist und rechte Ansicht, Liebe und Mitgefühl u.v.m. Das ist in der Tat alles eine Medizin und hervorragend – aber für mich zu schwierig. „Ich kann das nicht.“ Bei Leuten wie mir gibt es viele Gedanken in diese Richtung, die einem eigentlich nur die Kraft rauben. Wir brauchen also ein Mittel, um sie in eine andere Richtung zu lenken. Und da landen wir wieder beim Abhängigen Entstehen. Auf etwas anderes gestützt, entsteht etwas. Wenn wir das nicht nur denken, sondern auch ein wenig fühlen können, warum sollten wir dann nicht etwas verändern können? Es gibt viele äußere Bedingungen und auch innere – welche davon genau reicht hier nicht? Diese Fragen ergeben sich automatisch. Wir müssen sehen: eigentlich sind alle Voraussetzungen, innere und äußere, vorhanden .... aber ich kann das trotzdem nicht. So die innere Stimme, die immer noch etwas anderes behaupten möchte. Das ist jedoch eine Selbstabwertung und hat nichts damit zu tun, dass wir tatsächlich nicht dazu in der Lage wären. Im eigenen Geist sind in Bezug auf die Praxis Wertschätzung und der Wunsch, diese Praxis auszuführen, vorhanden. Welche Gründe kann man also anführen dafür, dass einem die Fähigkeiten für die Praxis fehlten?

## **BUDDHANATUR - EIGENE QUALITÄTEN SEHEN LERNEN!**

Woher beziehen wir unser Selbstvertrauen, unsere Sicherheit in Bezug auf uns selbst? Dafür müssen wir unsere eigenen Qualitäten sehen lernen. Wenn man so drauf ist wie ich, dann guckt man zum Teil gar nicht nach den eigenen Qualitäten oder auch Fehlern. Für die Beurteilung unserer Fehler, aber auch unserer Qualitäten, schauen wir uns nur im Außen um. Wir lassen uns von anderen sagen, was wir gut, und was wir nicht gut machen. Wir müssen die Blickrichtung ändern, nach innen schauen und unsere eigenen Qualitäten sehen. Und diese sind ja, wie schon erwähnt, natürlicherweise in uns angelegt, während unsere Fehler vorübergehender Natur sind. Das haben sowohl der Buddha in den Sūtras, als auch viele Gelehrte nach ihm, sehr deutlich so dargelegt. Manche sprechen vielleicht auch von „einem Samen für das Unbefleckte“, besser bekannt als Buddhanatur. Oder es heißt, dass die Natur des Geistes „Klares Licht“ ist. Natürlicherweise ist unser Geist stabil und von hervorragender Qualität. Erst, wenn er von Leidenschaften aufgewühlt wird, arbeitet dieser angeborene und reine Geist nicht mehr. Das liegt dann aber wirklich an den Leidenschaften. Unser natürlicher, angeborener Geist ist von der Natur von Liebe und Zuneigung, auch von der der Weisheit. Eine Begründung dafür finden wir im Uttaratantraśāstra, einem Text von Maitreya, wo die Frage gestellt wird: Wenn in jedem einzelnen fühlenden Wesen die Buddhanatur, der Tathāgatagarbha (die Essenz eines So-Gegangenen), vorhanden ist, aber gar nicht von jedem gesehen wird, warum war es trotzdem nötig, dass der Buddha ihr Vorhandensein gelehrt hat?

Es war nötig, so heißt es dort, um fünf Fehler abzuwenden und fünf Qualitäten zu sehen. Zu diesem Zwecke wurde es gelehrt.

Der erste Fehler lautet, dass unser Geist, ohne die Anwesenheit der Buddhanatur in unserem Kontinuum zu sehen, schnell entmutigt und damit kraftlos ist, so als hätte man quasi nichts. Wenn man stattdessen von ihrer Anwesenheit weiß, dann erquickt dies den Geist. Und ein derart erfreuter Geist hat dann auch Kraft, sich zu weiten, im Sinne des großen und weiten Geistes des Mahāyāna, mit Mut und Weitsicht. So besitzen wir also selbst Qualitäten, aber auch die anderen. Sollten wir das übersehen, könnten wir auf andere herabschauen. Aber die Buddhanatur wird als in allen fühlenden Wesen vorhanden gelehrt. Man wird diese somit als wertvoll ansehen können. Das waren zwei dieser Fehler. Es folgen dann noch verzerrtes Betrachten als Über- oder Untertreibung, aber das führt hier zu weit. Wichtig ist, dadurch Liebe und Mitgefühl für andere zu entwickeln. Wir sollen also von der Buddhanatur erfahren, damit in uns Selbstvertrauen entsteht, und wir unsere eigenen Qualitäten sehen können. Den eigenen Geist als qualitativvoll zu sehen, wird uns nach und nach die beschriebenen Früchte erlangen lassen. Und mit dem Sehen der eigenen Qualitäten sollen auch Zuneigung und Liebe für uns selbst entstehen.

Aus dem Tibetischen übersetzt von Elisabeth Steinbrückner