



# Samsara





# *Die Mittel*

Unterweisung über Vergänglichkeit

Unterweisung über  
die großen Nachteile des Daseinskreislaufs

Unterweisung über Karma

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

Unterweisung über Zuflucht

Unterweisung über Ausrichtung auf Bodhicitta

Unterweisung über Anwendung von Bodhicitta

# Unterweisung über die großen Nachteile des Daseinskreislaufs

Du magst denken, dass es trotz der Tatsache von Vergänglichkeit und Tod immer noch wundervoll ist, einen menschlichen oder göttlichen Körper zu haben. Sei dir bewusst, dass alles weltliche Glück und alles Wunderbare dieser Art flüchtiger Natur ist und sich in Leid verwandelt. Sie transzendieren nicht die folgenden drei Arten samsarischen Leidens.

## **Das Leid zusammengesetzter Existenz**

Einfach in einer durch die fünf Skandhas bedingten körperlichen Form zu existieren ist Leid.

## **Das Leid der Veränderung**

Körper, Besitztümer, Reichtümer, Wohnhäuser, Macht, Gesundheit, Stärke, Wissen, günstige Lebenssituationen - sie alle unterliegen der Vergänglichkeit und bringen das Leid der Veränderung mit sich.

## **Das Leid des Leidens**

Die drei niederen Daseinsbereiche

Es gibt achtzehn *Höllen-Zustände*, und zwar die acht heißen Höllen; die acht eisigen Höllen; die Höllen winziger Verkörperung und die äußeren Höllen. In all diesen Höllen-Zuständen gibt es das Leid extremen Kampfes, extremer Hitze oder Kälte.

Im Zustand der *Hunger-Geister* leiden die Wesen unter der Erfahrung von intensivem Hunger und Durst.

In allen Formen *tierischen Lebens* leiden die Wesen unter dem Schrecken, lebendig voneinander aufgefressen zu werden.

Die drei höheren Daseinsbereiche.

*Der Menschen-Zustand:* In allen Formen menschlicher Existenz leiden die Wesen unter Geburt, Krankheit, Alter und Tod. Außer diesen vier gibt es andere Arten menschlichen Leidens. Zum Beispiel: was man erlangen möchte, bekommt man nicht; was man meiden will, geschieht; wie sehr man auch nach dem strebt, was man nicht hat, man erreicht es nicht; und selbst das zu behalten, was man besitzt, ist schwierig. Außerdem trifft man feindlich gesinnte Menschen und wird von denen, die einem lieb sind, getrennt. Dies alles gehört zu den verschiedenen Leiden menschlicher Wesen.

Die *Götter* und die *Gegengötter* sind die zwei anderen höheren Existenzformen.

In Angst vor dem Tod, in Furcht vor Krankheit, in Furcht ermordet zu werden, in Furcht vor dem Verhungern werden die Wesen von Leid

niedergedrückt. In allen sechs Existenzformen, hohen wie niedrigen, gibt es keine Lebensform, die jenseits dieser drei Arten des Leids liegt.

Außer dem wahren Dharma gibt es nicht ein einziges Mittel, mit dem wir Befreiung von diesen Leiden erreichen können. Darum sollten wir mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen. Wenn wir den Dharma praktiziert haben, werden wir zum Zeitpunkt des Todes nichts zu bereuen haben. Im Gegenteil: die Ängste im Sterben alles zu verlieren, was man hat, wie auch die Schrecken des Bardo, werden sich in nichts auflösen. Deshalb ist es so wesentlich, dass wir den Dharma praktizieren und über die schwerwiegenden Nachteile des Kreislaufs der Existenzen nachdenken.



WENN WIR all das, was wir seit unserer Geburt getan haben, aufmerksam betrachten, wird uns klar, dass wir in unserer Suche nach weltlichem Glück ausschließlich negativ gehandelt haben, was nur zu mehr Leid führt. Es gibt nicht eine einzige Handlung, die Glück oder etwas Positives geschaffen hat.

Unser Irrtum liegt darin, dass wir denken, wir könnten durch gewöhnliche weltliche Aktivität und allein mit unserem Willen über unser Glück entscheiden. Wir glauben zu wissen, was gut für uns ist und wie wir Glück erlangen können. Und wir sind uns auch sicher zu wissen, was schädlich für uns ist und wie wir uns vor Schaden hüten können. Tatsächlich ist es völlig unmöglich Glück zu erlangen, solange wir nicht seine wirklichen Ursachen kennen.

Wir schaffen, indem wir unserem Verlangen nach Glück folgen, doppeltes Leid. Leid in diesem Leben, weil wir immer unzufrieden und frustriert sind und niemals unsere Ziele erreichen. Und zukünftiges Leid, weil unsere Ansammlung falscher, egoistischer Handlungen, durch die wir anderen Schaden zugefügt haben, die Ursache für niedere Wiedergeburten wird, wo wir große Leiden erleben und zudem konditioniert sind, noch mehr schädliche Handlungen zu begehen, die wiederum Ursache für noch größeres Leid sind, in einem Kreislauf ohne Ende.

Wir müssen üben, uns der Folgen unseres Verhaltens bewusst zu werden und Bedeutung und Beschaffenheit unserer Erfahrung erkennen. Wenn wir glauben, dass Samsara uns Glück bringen kann, fesseln wir uns an

endloses Leid. Wir praktizieren dann das Training in Leid und die Gewöhnung ohne Unterlass noch mehr zu leiden. Wir sollten das Netz von Ursache und Wirkung aufmerksam untersuchen und immer wieder darüber nachdenken bis es uns offensichtlich ist. Wenn wir ganz und gar Gewissheit haben, ist uns klar, dass die Praxis des Dharma die einzige Sache ist, die wirklich einen Sinn macht. Nur der heilige Dharma gibt uns die Möglichkeit, zwischen heilsamen und nichtheilsamen Handlungen zu unterscheiden. Nur durch die Praxis des Dharma gehen wir sicher, dass wir negatives Handeln meiden und ganz im heilsamen Tun aufgehen. Wir müssen uns dies solange bewusst machen, bis wir nur noch den Dharma - und nichts anderes - praktizieren wollen.

DER BUDDHA sah deutlich, dass Samsara durch endloses Leid gekennzeichnet ist. Seine äußerst klare Sicht der Dinge veranlasste ihn, nach einem Weg zu suchen, der diesem Leid ein Ende setzen und aus dem Daseinskreislauf herausführen kann. Durch die Praxis dieses Weges erlangte er Erleuchtung. Im Unterschied zum Buddha haben wir gewöhnliche Wesen noch nicht ganz die Unzulänglichkeit des Daseinskreislaufes erkannt und suchen immer noch weltliches Glück, indem wir nach ein wenig mehr Freude und Wohlergehen im gewöhnlichen Leben streben. Daran ist an sich nichts auszusetzen, doch sollten wir erkennen, dass der Daseinskreislauf von Grund auf durch Wandel und Leid geprägt ist. Lassen wir uns weiterhin von den oberflächlichen Freuden der Welt täuschen, werden wir immer weiter im Samsara kreisen.

Beim Meditieren sehen wir, dass unser Geist unaufhörlich von immer neuen Gedanken aufgewühlt wird. Diese Gedanken, die das Meditieren so schwierig machen, kreisen um weltliche Wünsche - das heißt darum, wie wir Glück erlangen und Leid vermeiden - und entspringen allesamt unserem Haften an der vermeintlichen Beständigkeit dieses Lebens. Ohne echte Gelöstheit kann man jedoch in der Praxis des Dharma nichts erreichen. Solange der Geist an seinen Interessen in der Welt anhaftet, wird man keine Verwirklichung und Einsicht in die Natur des Geistes erlangen. Darum sollte man wirklich sehen lernen, wie sinnlos Samsara seinem Wesen nach ist und seine Interessen in der Welt gründlich untersuchen: Warum habe ich diese Interessen, woher kommen sie, welchen Nutzen bringen sie mir tatsächlich und wohin werden sie mich führen, wenn ich ihnen folge? Analysiert man sie sehr sorgfältig, wird man einsehen, dass sie am Ende nichts als Leid bringen. Tut man dies nicht, hat man weiterhin Anhaftung daran und kommt nicht frei.

Wir sind uns nicht fortwährend des Todes und der Vergänglichkeit bewusst. Intellektuell wissen wir zwar, dass wir eines Tages sterben werden, haben aber kein Gewahrsein des in jedem Augenblick vor sich gehenden Wandels entwickelt. Wir verdrängen, dass der Tod jeden Moment kommen kann und glauben lieber, noch genug Zeit für dieses oder jenes zu haben. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, der Tod kann uns jederzeit überraschen. Alles müssen wir dann zurücklassen - unseren Besitz, unser Ansehen und alle Anstrengungen, die wir unternommen haben. Nur die edle Lehre wird uns eine Hilfe sein. Wir werden den Schutz der Drei Juwelen und des Lama nötig haben und brauchen viel positive spirituelle Kraft, um den Sterbeprozess auf erträgliche Art und Weise zu durchqueren. Deshalb ist die Praxis des Dharma das einzig wirklich Sinnvolle in diesem Leben.

Wenn wir durch die Kontemplation von Karma und Vergänglichkeit unsere wirkliche Lage verstehen, entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit. Unsere Furcht, unvorbereitet dem Tode ausgeliefert zu sein und in niederen Daseinsbereichen wiedergeboren zu werden, wird zum Antrieb sofort zu handeln. Wir haben dann wirklich den Dharma im Sinn. Unser Geist wird ruhig und klar, da er nicht mehr von weltlichen Anliegen aufgewühlt ist, und das Meditieren wird sehr viel leichter.

Wenden wir die Unterweisungen Buddhas an, so befreien wir uns Stück für Stück aus dem Leid, worin wir gefangen sind. Wir begehen keine schädlichen Handlungen mehr, die zur Quelle weiteren Leids in der Zukunft würden, und erlernen heilsames Handeln, das eines Tages zu günstigen Umständen heranreift. Im Dharma dürfen wir uns nicht auf ein intellektuelles Verständnis der Lehre beschränken oder nur an die angenehme Seite der Unterweisungen halten. Praxis ist unerlässlich

Die großen Praktizierenden der Vergangenheit haben rasch volle Erleuchtung erlangt, weil sie sich von sämtlichen weltlichen Anliegen abgewendet haben. Anhand der vier Kontemplationen machten sie sich klar, dass Dharmapraxis das einzig Wichtige in diesem Leben ist. nachdem sich so von der völligen Nutzlosigkeit weltlicher Anliegen überzeugt hatten, konnten sie rasch Fortschritte machen und einige von ihnen gar in einem Leben die Buddhaschaft verwirklichen.

In der buddhistischen Tradition praktizierten nicht einmal die Shravakas und Pratyekas die Meditation der Geistesruhe, um ausschließlich einen ruhigen und friedvollen Geisteszustand zu erlangen, sondern ihre Praxis gründete sich auf tiefes Nachdenken über die mit den weltlichen Erfahrungen verbundenen Leiden. Sie waren wirklich von der Wahrheit des Leidens überzeugt. und lösten sich in ihrem Geist ein für allemal von allen weltlichen Zielen und allem weltlichen Glück. Sie wollten sich nicht

in diesem Leben besser fühlen, sondern suchten wirklich die Befreiung von dieser Welt. Und in diesem Zusammenhang ist das, was jenseits dieses Lebens liegt, wichtiger. Daher dachten sie tief über die Relativität weltlichen Glücks nach. Sie entwickelten ein klares Bewusstsein von der Tatsache, dass sich alles in dieser Welt wandelt und dieser Wandel, dem man machtlos ausgeliefert ist, ständig in Leid mündet. Und so fassten sie den unwiderruflichen Entschluss, sich auf das zu konzentrieren, was jenseits allen Wandels liegt, und die unvergängliche Natur des Geistes zu entdecken. Alles, was sie in der Welt vorfanden, nahmen sie als Anlass ihr Verstehen, ihre Meditation, ihre Gelöstheit zu vertiefen. Wenn sie zum Beispiel einen Knochen sahen, dachten sie darüber nach, dass dieser Knochen jemandem gehört hatte, der einen Körper besaß, und der dann dem Weg alles Vergänglichen folgend vom Tod ereilt wurde. Sie verstanden: Dieser Knochen wurde aus Unwissenheit geboren, und wenn man unwissend bleibt, wird man nach dem Tode ein neues Leben, einen neuen Körper bekommen und so fortwährend im Kreislauf des Leidens wiedergeboren werden. Da sie tief darüber nachdachten, waren sie imstande, sich von ihrer Unwissenheit, ihrer Anhaftung und Gier zu lösen und in der Meditation einen echten Wandel zu vollziehen. Sie saßen nicht einfach da, um Ruhe und eine gute Zeit in diesem Leben zu haben, sondern sahen wirklich, dass sie in der Falle Samsaras gefangen waren und entwickelten so wahrhaftig die Sehnsucht nach Erleuchtung. Da sie die Natur des Leidens verstanden, entwickelten sie innere Gelöstheit und erlangten in der Tat die Befreiung von Samsara.

Unsere Vorstellungen, wie die edle Lehre zu praktizieren sei, zeugen von unserer Unwissenheit. Wir stürzen uns auf die Mahamudra Lehren von der Natur des Geistes, und irgendwann später geht uns dann auf, dass wir vielleicht zunächst die vorbereitenden Übungen praktizieren sollten. In dieser Hinsicht sind wir ein wenig wie Kinder, die einen Gegenstand, sobald sie ihn erblicken, gleich für sich haben möchten. Wenn wir tatsächlich Mahamudra verwirklichen wollen, müssen wir uns zuallererst der unglaublichen Gelegenheit bewusst werden, die sich uns im Moment bietet: Wir wurden als Menschen geboren, sind der edlen Lehre begegnet und erfreuen uns aller erforderlichen Voraussetzungen, um zur Erleuchtung zu gelangen. Wir sollten diese Gelegenheit nicht vergeuden, sondern uns klar machen, dass jedes weitere Verweilen im Daseinskreislauf reine Zeitverschwendung ist. Alle Daseinsformen in Samsara haben zahllose Nachteile und sind von Leid geprägt. Wir sollten uns unablässig der Vergänglichkeit und des Todes bewusst sein. Das wird uns anspornen und eine Ahnung von der Dringlichkeit ernsthafter Praxis entstehen lassen. Zudem müssen wir um den unfehlbaren, direkten

Zusammenhang zwischen Handlungen und ihren Folgen wissen und unser Augenmerk allein auf heilsames, nutzbringendes Tun richten. Durch diese vier grundlegenden Kontemplationen vollziehen wir einen Erkenntnisprozess, der die Voraussetzung für alle folgenden Schritte auf dem Weg zum Erwachen ist. Wollen wir jedoch diese Stufen des Weges überspringen und uns einzig mit dem Ziel selbst befassen, werden wir auf dem Weg zur Spitze abstürzen. Wir müssen einsehen, dass wir eine folgerichtige Entwicklung durchlaufen müssen, und es daher unerlässlich ist, am Anfang zu beginnen und eine Stufe nach der anderen zu erklimmen.

WANN HAT DIESE traumgleiche Welt oder diese verwirrte Projektion des Geistes begonnen? Seit wann gibt es sie? Es gibt sie seit anfangsloser Zeit und sie dauert bis zur jetzigen Stunde. Das Problem an dieser Illusion ist, dass sie von Leid gekennzeichnet ist. Solange wir darin gefangen sind, müssen wir alle Arten von Leid ertragen - Leid, das manchmal sehr schwer ist und lange währt. Befreiung scheint von dort aus betrachtet nahezu unerreichbar.

Wann wird diese Illusion aufhören? Sie löst sich in dem Moment auf, wo man das Erwachen, den Zustand vollkommenen und unübertrefflichen Glücks verwirklicht. Wird diese Illusion von selbst aufhören? Nein, solange man nichts tut, um sie zu durchschauen, nimmt sie kein Ende. Sie wird nicht einfach von selbst aufhören. Wir müssen eine Anstrengung machen und praktizieren, um sie aufzulösen und uns von ihr zu befreien.

Wenn man von der Verwirklichung eines Buddha und den damit verknüpften hervorragenden Eigenschaften hört, denkt man vielleicht, dass man als gewöhnlicher Mensch nie die Buddhaschaft erlangen kann. Doch dies ist nicht richtig. Man sollte sich nicht für unfähig halten. Buddhaschaft ist bereits in uns, sie ist die wahre Natur unseres Geistes. Wenn man gelernt hat, wie man praktiziert, kann man sie sehr schnell verwirklichen. Man muss die Buddhanatur nicht erst erschaffen, sie wartet bereits in uns. Und man wird sie entdecken, sobald man die Natur des eigenen Geistes erkennt.

SAMSARA, DAS IST der krampfhaft nach Glück und Vergnügen gierende Geist. Dieses Begehren hat sich in einem illusorischen Körper kristallisiert, den man für wirklich existent hält und auf dessen Basis man weiter nach Glück sucht. Solange man Glück sucht, wird man auf Leiden stoßen. Diese willentliche Suche nach Glück ist es, die alle Formen von Leid schafft. Der Zustand des Erwachens erscheint, wenn alle Suche nach



einem illusorischen Glück aufgegeben ist.

Leid wird vom Geist geschaffen, der begehrt und will. Aber wer will etwas? Es ist das Ego. Was will das Ego? Es will haben, was es begehrt und gerade noch nicht hat. Und es will das loswerden, was es hat und nicht mag. Leid entsteht also nicht aus dieser oder jener äußeren Situation, sondern hängt ausschließlich davon ab, wie die vorgefundene Situation wahrgenommen und beurteilt wird. Das Fürwirklichhalten einer Situation macht den Geist von ihr abhängig und lässt ihn mit den Mustern der Anhaftung und Ablehnung reagieren. Wenn man sich von dieser Fixierung befreit, kann man von nichts mehr in Mitleidenschaft gezogen werden, und es gibt keine Umstände mehr, die Leiden sind.

JEDER AUGENBLICK enthält in sich die Möglichkeit der Verwirrung und die Möglichkeit des Erwachens.

WENN JEMAND imstande ist, die Natur von Samsara klar zu erkennen, wird er seinen Geist von Samsara abwenden und dadurch fähig werden, Erleuchtung zu erlangen. Der Unterschied zwischen den Buddhas und den getäuschten Wesen besteht darin, dass sie in ihrer Unwissenheit immer noch glauben, Glück und die Erfüllung ihrer Wünsche in Samsara erreichen zu können. Sie haften immer noch an Samsara und kreisen aus diesem Grunde seit anfangsloser Zeit darin. Die gewöhnlichen Wesen befinden sich also in Unwissenheit hinsichtlich der Natur von Samsara, wohingegen die Buddhas sie klar erkannt haben.

Es heißt, dass derjenige weise ist, der Glück und Wohlergehen für die anderen will, und er aufgrund dessen das Erwachen erlangen wird. Wie Narren verhalten sich dagegen diejenigen, die nur auf ihr eigenes Wohlergehen aus sind. Sie irren aus diesem Grunde noch immer in Samsara umher. Das ausschließliche Handeln für den eigenen Nutzen ist die Wurzel von Samsara: nur an sich selbst zu denken, sich mit anderen Wesen überhaupt nicht zu befassen, nur für sich selbst Reichtum, Ruhm, Wohlergehen oder was man sonst für gut hält erlangen zu wollen und andere vollständig zurückzuweisen. Wenn man so handelt, begehrt man mit Körper, Rede und Geist viele negative Handlungen, die wiederum in Leid münden, das ja die Grundbedingung von Samsara ist. Solange man so denkt und handelt, muss man von einem Leben zum nächsten endlos diesen Daseinskreislauf des Leidens erfahren.

Nur Narren verhalten sich so.

Wie handelt man, wenn man weise ist?

Man macht sich frei von allen selbstsüchtigen Interessen und Motivationen und widmet sich gänzlich dem Wohlergehen anderer. Dies bedeutet, alles Leiden und Negative, alle Fehler und Niederlagen der Wesen auf sich zu nehmen und ihnen alle Siege, allen Wohlstand, alle guten Dinge, alles Glück und alle positiven Eigenschaften darzubringen. Wenn man so handelt, entwickelt man immer mehr Mitgefühl und liebende Güte, bis man den Punkt erreicht, an dem das gesamte Verhalten nur noch von Mitgefühl allen fühlenden Wesen gegenüber motiviert und vollkommene Erleuchtung erlangt ist. Auf diese Weise ist es möglich, ausschließlich durch Mitgefühl den Zustand der Buddhaschaft zu verwirklichen.

Was die Wesen an Samsara, den Daseinskreislauf bindet, ist Greifen, Anhaften und schließlich die völlige Abhängigkeit von dem, was sie erfahren. Will man von Greifen, Anhaften und Abhängigkeit frei werden, so muss man meditieren und sich Schritt für Schritt davon lösen. Man muss wirklich verstehen, wie sehr man von äußeren Objekten abhängig ist, wie sehr man an der Wirklichkeit äußerer Erfahrung haftet und wie abhängig man von Sinneserfahrungen ist. Wenn man dies gründlich versteht, ist man bereit seine Anhaftung an Sinneserfahrungen loszulassen. Die äußeren Objekte reizen den Geist nicht länger, und er entwickelt folglich auch keine Anhaftung an sie. In dieser Weise legt man allmählich - wie beim Ausziehen der Kleider - alle konzeptuellen Gewänder ab, die den Geist verhüllen, und erreicht schließlich den Zustand, wo der Geist ganz nackt und vollkommen natürlich ist. In diesem Zustand ist der Geist seiner Natur nach sehr friedlich, ganz entspannt und völlig still und stabil.