



Geshe Kelsang Gyatso

*Wie wir unsere
menschlichen Probleme lösen*

Die vier edlen Wahrheiten

Wie wir unsere menschlichen Probleme lösen

*Empfohlene Reihenfolge für Anfänger, in
der die Bücher des Ehrwürdigen Geshe
Kelsang Gyatso Rinpoche studiert oder
gelesen werden sollten:*

Wie wir unser Leben verwandeln
Wie wir den Geist verstehen
Freudvoller Weg
Der Spiegel des Dharma
Das neue Herz der Weisheit
Moderner Buddhismus
Tantrische Ebenen und Pfade
Führer ins Dakiniland
Essenz des Vajrayana
Die mündlichen Anleitungen des Mahamudra
Große Schatzkammer der Verdienste
Acht Schritte zum Glück - Neuauflage
Einführung in den Buddhismus
Wie wir unsere menschlichen Probleme lösen
Sinnvoll zu betrachten
Das Bodhisattva Gelübde
Allumfassendes Mitgefühl
Das neue Meditationshandbuch
Sinnvoll leben, freudvoll sterben
Ozean von Nektar
Herzjuwel
Das klare Licht der Glückseligkeit
Mahamudra Tantra

Dieses Buch wurde unter der Schirmherrschaft des
Internationalen Tempelprojekts der NKT-IKBU

veröffentlich und der Verkaufserlös ist durch diesen Fonds für das Wohl der
Allgemeinheit bestimmt.

Eingetragen unter VR 33517 B.

Mehr dazu unter

www.tharpa.com/de/allen-helfen-weltfrieden

EHRWÜRDIGER GESHE KELSANG
GYATSO RINPOCHE

Wie wir unsere menschlichen
Probleme lösen

DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN



THARPA VERLAG
Deutschland • Schweiz

Originaltitel: How to Solve Our Human Problems
© Geshe Kelsang Gyatso und Manjushri Centre 2005

2. Auflage 2018

Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist
urheberrechtlich geschützt.
Jede Reproduktion ist unzulässig, außer zur Verwendung
kurzer Passagen für privates Studium, Forschung und
Buchbesprechungen.

Herausgeber:
Tharpa Verlag Deutschland, ein Teil des
Dipankara Kadampa Meditationszentrum e. V. (VR 33517
B)
Chausseestraße 108
10115 Berlin

© Deutsche Übersetzung Ehrwürdiger Geshe Kelsang
Gyatso Rinpoche und Neue Kadampa Tradition -
Internationale Union des Kadampa Buddhismus 2018

Titelbild © Jeja/iStock
Die Strichzeichnungen stellen die acht
glückverheißenden Zeichen dar.

ISBN 978-3-908543-22-0
ISBN ePub: 978-3-947058-18-1
ISBN Kindle: 978-3-947058-19-8

Satz: Tharpa Verlag Deutschland
Druck: PieReg Druckcenter Berlin

Inhalt

[Abbildungen](#)

[Einleitung](#)

[TEIL EINS: Die Edlen Wahrheiten](#)

[Begehren](#)

[Leiden](#)

[Ursprünge](#)

[Beendigungen](#)

[Der Pfad](#)

[TEIL ZWEI: Geduld](#)

[Geduld](#)

[Die Fehler der Wut](#)

[Warum wir wütend werden](#)

[Lernen, Leiden anzunehmen](#)

[Die Geduld, entschieden über Dharma nachzudenken](#)

[Lernen, keine Vergeltung zu üben](#)

[Widmung](#)

[Anhang I - Den Geist verstehen](#)

[Anhang II - Vergangene und zukünftige Leben](#)

[Anhang III - Gebete](#)

[Befreiendes Gebet](#)

[Gebete für die Meditation](#)

[Anhang IV - Was ist Meditation?](#)

[Der Nutzen der Meditation](#)

[Wie man mit der Meditation beginnt](#)

[Anhang V - Die Kadampa Lebensweise](#)

[Einleitung](#)

[Rat aus dem Herzen Atishas](#)

[Die drei Hauptaspekte des Pfades zur Erleuchtung](#)

[Glossar](#)

[Bibliografie](#)

[Bücher](#)

[Sadhanas und andere Broschüren](#)

[Studienprogramme des Kadampa Buddhismus](#)

[So finden Sie Ihr nächstgelegenes Kadampa](#)

[Meditationszentrum](#)

Abbildungen

Die acht glückverheißenden Zeichen

[Der kostbare Schirm](#)

[Der kostbare Fisch](#)

[Die kostbare Vase](#)

[Die kostbare Blume](#)

[Die kostbare Schneckenmuschel](#)

[Der kostbare Knoten](#)

[Das kostbare Siegesbanner](#)

[Das kostbare Rad](#)

Einleitung

Die Anleitungen in diesem Buch sind Methoden, unser menschliches Wesen und unsere menschlichen Eigenschaften zu verbessern, indem wir unsere geistigen Fähigkeiten entwickeln. In den vergangenen Jahren hat unsere Kenntnis der modernen Technik beträchtlich zugenommen und deshalb wurden wir Zeugen eines bemerkenswerten materiellen Fortschritts. Doch das Glück der Menschen hat nicht in gleicher Weise zugenommen. In der Welt gibt es heute nicht weniger Leiden und auch nicht weniger Probleme. Tatsächlich könnte man sagen, dass es jetzt mehr Probleme und größere Gefahren gibt als je zuvor. Dies zeigt, dass die Ursache des Glücks und die Lösung unserer Probleme nicht im Wissen um materielle Dinge liegen. Glück und Leiden sind Zustände des Geistes und deshalb sind ihre Hauptursachen nicht außerhalb des Geistes zu finden. Wollen wir wahrhaft glücklich sein und frei von Leiden, müssen wir lernen unseren Geist zu zähmen.

Wenn etwas in unserem Leben schief läuft und wir in Schwierigkeiten stecken, neigen wir dazu, die Situation selbst als unser Problem anzusehen. Doch in Wirklichkeit kommen alle Probleme, die uns widerfahren, aus unserem Geist. Könnten wir schwierigen Situationen mit einem positiven oder friedvollen Geist begegnen, wären sie für uns kein Problem. Tatsächlich könnten wir sie sogar als Herausforderungen oder Gelegenheiten ansehen, zu wachsen und uns zu entwickeln. Probleme ergeben sich nur, wenn wir auf Schwierigkeiten mit einem negativen Geisteszustand reagieren. Möchten wir wirklich glücklich

und frei von Leiden sein, müssen wir lernen, unseren Geist zu verwandeln.

Buddha lehrte, dass der Geist die Kraft hat, alle angenehmen und unangenehmen Dinge zu erschaffen. Die Welt ist die Folge des Karmas, oder Handlungen, der Wesen, die in ihr leben. Eine reine Welt ist die Folge reiner Handlungen und eine unreine Welt ist die Folge unreiner Handlungen. Da alle Handlungen durch den Geist erschaffen werden, ist letztendlich alles, auch die Welt selbst, vom Geist erschaffen. Es gibt keinen anderen Schöpfer als den Geist.

Normalerweise sagen wir: «Ich habe dieses und jenes erschaffen» oder «Er oder sie hat dieses und jenes erschaffen», doch der eigentliche Schöpfer von allem ist der Geist. Wir sind wie Diener unseres Geistes. Wann immer er etwas tun möchte, tun wir es, ohne irgendeine Wahl zu haben. Bisher waren wir seit anfangsloser Zeit unserem Geist ausgeliefert, ohne jegliche Freiheit. Üben wir uns jedoch aufrichtig in den Anleitungen, die uns in diesem Buch gegeben werden, können wir die Situation umkehren und die Kontrolle über unseren Geist gewinnen. Erst dann werden wir wirklich frei sein.

Durch das Studium vieler buddhistischer Texte mögen wir vielleicht berühmte Gelehrte werden. Doch setzen wir Buddhas Lehren nicht praktisch um, bleibt unser Wissen des Buddhismus hohl und hat nicht die Kraft, unsere eigenen oder die Probleme anderer zu lösen. Die Erwartung zu hegen, ein intellektuelles Verständnis buddhistischer Schriften reiche aus, um unsere Probleme zu lösen, gleicht einem Kranken, der meint, allein durch das Lesen ärztlicher Anweisungen seine Krankheit heilen zu können, ohne die Arznei zu schlucken. Wie der buddhistische Meister Shantideva sagt:

Wir müssen die Lehren Buddhas, Dharma, praktisch umsetzen,

Denn nichts kann durch das Lesen der Worte allein erreicht werden.
Ein kranker Mann wird niemals von seiner Krankheit geheilt,
Bloß indem er ärztliche Anweisungen liest!

Jedes einzelne Lebewesen hat den aufrichtigen Wunsch, alle Leiden und Probleme dauerhaft zu meiden. Normalerweise versuchen wir das, indem wir äußere Methoden anwenden. Doch ganz gleich wie sehr uns dies in weltlicher Hinsicht auch gelingen mag, ganz gleich wie reich, mächtig oder hochangesehen wir werden, nie werden wir endgültig von Leiden und Problemen befreit sein. In Wirklichkeit kommen alle Probleme, die wir Tag für Tag erleben, aus unserer Selbstwertschätzung und unserem Festhalten am Selbst - Fehlvorstellungen, die unsere eigene Wichtigkeit übertreiben. Aber da wir das nicht verstehen, machen wir gewöhnlich andere für unsere Probleme verantwortlich und das macht alles nur noch schlimmer. Aus diesen beiden grundlegenden Fehlvorstellungen entstehen all unsere anderen Verblendungen wie Wut und Anhaftung, die uns endlose Probleme bescheren.

Ich bete dafür, dass all jene, die dieses Buch lesen, inneren Frieden erfahren und den wirklichen Sinn ihres Lebens als Mensch erfüllen.

Geshe Kelsang Gyatso
USA
April 2004

TEIL EINS

Die Edlen Wahrheiten



*Komm unter den großen Schirm
des Buddhismus*

Begehren

Um unsere menschlichen Probleme zu lösen und immerwährenden Frieden und Glück zu finden, gab Buddha uns äußerst tiefgründige Lehren, um sie als praktische Ratschläge zu nutzen. Seine Lehren werden «Dharma» genannt, was höchster Schutz vor Leiden bedeutet. Dharma ist die eigentliche Methode, mit der wir unsere menschlichen Probleme lösen können. Um dies zu verstehen, sollten wir zuerst darüber nachdenken, was die wirkliche Natur unserer Probleme ist und was ihre Hauptursachen sind.

Unsere Probleme existieren nicht außerhalb unseres Geistes. Die wirkliche Natur unserer Probleme sind unangenehme Gefühle, die Teil unseres Geistes sind. Zum Beispiel sagen wir oft, wenn unser Auto ein Problem hat: «Ich habe ein Problem». Doch in Wirklichkeit ist das nicht unser Problem, sondern das Problem des Autos. Wir haben nur Probleme, wenn wir unangenehme Gefühle erleben. Die Probleme des Autos sind außerhalb unseres Geistes, unsere Probleme aber sind innerhalb unseres Geistes. Indem wir in dieser Weise zwischen belebten und unbelebten Problemen unterscheiden, können wir verstehen, dass die wirkliche Natur unserer Probleme unsere eigenen Gefühle sind, die Teil unseres Geistes sind.

Alle unsere Probleme - unsere unangenehmen Gefühle - kommen aus unseren Verblendungen der Anhaftung und der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst. Deshalb sind diese Verblendungen die Hauptursachen unserer Probleme. Wir haben starke Anhaftung an die Erfüllung unserer eigenen Wünsche; für dieses Ziel arbeiten wir unser ganzes Leben lang sehr hart und begegnen dabei vielen

Schwierigkeiten und Problemen. Wenn unsere Wünsche nicht erfüllt werden, sind wir unglücklich und enttäuscht. Oft werden wir deshalb wütend und das wiederum führt zu mehr Problemen sowohl für uns selbst als auch für andere. Wir können das sehr gut aus eigener Erfahrung verstehen. Wenn wir unsere Freunde, Arbeit, Status oder Ansehen und so weiter verlieren, erleben wir Kummer und viele Schwierigkeiten. Das ist so aufgrund unserer starken Anhaftung an diese Dinge. Hätten wir keine solche Anhaftung, gäbe es keinen Grund für Leiden und Probleme, wenn wir diese Dinge verlieren.

Aufgrund starker Anhaftung an unsere eigenen Sichtweisen erleben wir augenblicklich das innere Problem unangenehmer Gefühle, wenn ihnen jemand widerspricht. Dann werden wir wütend, fangen an mit anderen zu diskutieren und zu streiten, und das wiederum ruft weitere Probleme hervor. Die meisten politischen Probleme überall in der Welt werden von Menschen verursacht, die starke Anhaftung an ihre eigenen Sichtweisen haben. Viele Probleme entstehen auch, weil Menschen Anhaftung an ihre religiösen Sichtweisen haben.

Aufgrund unserer Anhaftung an die Erfüllung unserer eigenen Wünsche begingen wir in vergangenen Leben viele unterschiedliche Handlungen, die anderen Lebewesen Schaden zufügten. Infolge dieser Handlungen erleben wir nun viele verschiedene Probleme und Leiden in unserem Leben.

Schauen wir in den Spiegel des Dharma, dann sehen wir, wie unsere Anhaftung, Wut und insbesondere unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst die Ursachen all unserer Probleme und Leiden sind. Wir werden mit Sicherheit verstehen, dass es keine anderen Methoden gibt, unsere menschlichen Probleme zu lösen, als unsere Verblendungen zu bändigen. Dharma ist die einzige Methode, unsere Verblendungen der Anhaftung, Wut und der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst zu