

Geshe Kelsang Gyatso

Acht Schritte zum Glück

Neuausgabe

DER BUDDHISTISCHE WEG DER LIEBEVOLLEN GÜTE



Acht Schritte zum Glück

Neuausgabe





Über den Autor



Der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche ist ein vollkommen verwirklichter Meditationsmeister und international bekannter Lehrer des Buddhismus, der den Weg für die Einführung des modernen Buddhismus in unsere heutige Zeit bereitet hat. Er ist der Autor von 22 hoch angesehenen Büchern, die die alte Weisheit des Buddhismus in vollkommener Weise in unsere moderne Welt übertragen. Des Weiteren ist er der Gründer von über 1.200 Zentren und Gruppen des Kadampa Buddhismus auf der ganzen Welt.

EHRWÜRDIGER GESHE KELSANG GYATSO
RINPOCHE

Acht Schritte zum Glück
Neuausgabe

DER BUDDHISTISCHE WEG DER LIEBEVOLLEN GÜTE



THARPA VERLAG
DEUTSCHLAND • SCHWEIZ

Originaltitel: The New Eight Steps to Happiness

Erstveröffentlichung: 2000, zweite Auflage 2012, dritte vollständig
überarbeitete Auflage 2017

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

Der Tharpa Verlag hat überall auf der Welt Niederlassungen und Tharpa
Bücher werden in den gängigsten Sprachen veröffentlicht.

Kontaktadressen siehe [hier](#)

© Neue Kadampa Tradition - Internationale Union des Kadampa Buddhismus
2000, 2012

Das Bild auf dem Bucheinband zeigt Buddha Tara und die Titelbilder zeigen
Buddha Amitabha und Bodhisattva Langri Tangpa

Satz: Tharpa Verlag Deutschland

ISBN - 978-3-947058-04-4

ISBN Kindle - 978-3-947058-05-1

ISBN ePub 978-3-947058-06-8

Druck: Bell & Bain, Glasgow, GB

Inhaltsverzeichnis

[Cover](#)

[Über den Autor](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Abbildungen](#)

[Danksagung](#)

[Einleitung](#)

[Bodhisattva Langri Tangpa](#)

[Die herausragenden Eigenschaften dieser
Anleitungen](#)

[Die vorbereitenden Übungen](#)

[Lernen, andere wertzuschätzen](#)

[Wertschätzende Liebe vertiefen](#)

[Austauschen vom Selbst mit anderen](#)

[Großes Mitgefühl](#)

[Wünschende Liebe](#)

[Die Niederlage annehmen und den Sieg anbieten](#)

[Nehmen und Geben](#)

[Der kostbare Geist des Bodhichitta](#)

[Schulung in endgültigem Bodhichitta](#)

[Wie wir die Praxis dieser Anleitungen integrieren](#)

[Widmung](#)

[Anhang I Der Urtext: Acht Verse der Geistesschulung](#)

[Anhang II Die zusammengefasste Bedeutung des Kommentars](#)

[Anhang III Sadhanas](#)

[Glossar](#)

[Bibliographie](#)

[Studienprogramme des Kadampa Buddhismus](#)

[Tharpa Niederlassungen weltweit](#)

[Kadampa Tempel für den Weltfrieden](#)

Abbildungen

*Die Abbildungen zeigen die Überlieferungslineiengurus der
Stufen des Pfades zur Erleuchtung*

[Buddha Shakyamuni](#)

[Maitreya](#)

[Asanga](#)

[Vasubandhu](#)

[Manjushri](#)

[Nagarjuna](#)

[Chandrakirti](#)

[Vajradhara](#)

[Tilopa](#)

[Naropa](#)

[Atisha](#)

[Dromtönpa](#)

[Geshe Potowa](#)

[Je Tsongkhapa](#)

[Jampel Gyatso](#)

[Khädrubje](#)

[Je Phabongkhapa](#)

[Vajradhara Trijang Rinpoche](#)

[Ehrwürdiger Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche](#) *(eingefügt
auf Bitten von vertrauensvollen Schülern)*

Danksagung

Dieses Buch *Acht Schritte zum Glück* ist ein ausführlicher und praktischer Kommentar zu dem hochgeschätzten Gedicht des Mahayana Buddhismus *Acht Verse der Geistesschulung*, das von Bodhisattva Langri Tangpa (1054-1123 n. Chr.) verfasst wurde. Das Gedicht legt die essenziellen Methoden dar, mit denen wir allumfassende Liebe und Mitgefühl entwickeln, und dies in einer Weise, die Generationen von Übenden nahezu tausend Jahre lang inspiriert hat.

Das Buch beruht auf den Mitschriften zweier Reihen mündlicher Unterweisungen, die der Autor am Manjushri Kadampa Meditationszentrum gegeben hat. Die Mitschriften wurden vom Autor sorgfältig überprüft und während intensiver redaktioneller Retreats in den Jahren 1998 und 1999 substanziell erweitert.

Wir danken dem Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche für seine große Güte, diesen Kommentar vorbereitet zu haben, der die volle Bedeutung dieses berühmten Textes zum Wohle aller in der ganzen Welt zum Leben erweckt. Die Kraft und Klarheit des Kommentars zeigen deutlich, dass der Autor über ein Thema schreibt, das er selbst vollkommen verwirklicht hat.

Wir möchten außerdem all jenen langjährigen Dharma Schülern danken, die dem Autor bei der Herausgabe dieses Buches geholfen und das endgültige Manuskript für die Veröffentlichung vorbereitet haben.

Roy Tyson
Administrative Director
Manjushri Kadampa Meditation Centre

August 1999



Buddha Shakyamuni

Einleitung

Jeder, ob religiös oder nichtreligiös, sucht die ganze Zeit nach Glück und möchte dauerhaft frei von Problemen und Leiden sein. Diese Wünsche können wir erfüllen, indem wir die Anleitungen, die in diesem Buch gegeben werden, verstehen und umsetzen.

Dieses Buch beruht auf dem berühmten Text *Acht Verse der Geistesschulung* (*Lojong Tsig Gyema* auf Tibetisch), die von Bodhisattva Langri Tangpa verfasst wurden, einem buddhistischen Meister aus dem Tibet des elften Jahrhunderts. Obwohl dieser bemerkenswerte Text nur acht Vierzeiler umfasst, enthüllt er den Kern des buddhistischen Pfades zur Erleuchtung, indem er aufzeigt, wie wir unseren Geist von seinem gegenwärtig verwirrten und egozentrischen Zustand in die vollkommene Weisheit und das vollkommene Mitgefühl eines erleuchteten Buddha umwandeln können.

Jedes Lebewesen hat das Potenzial ein Buddha zu werden, jemand, der seinen oder ihren Geist von allen Fehlern und Beschränkungen vollkommen gereinigt und alle guten Eigenschaften zur Vollendung gebracht hat. Unser Geist gleicht einem bewölkten Himmel, der in seiner Essenz klar und rein, aber von den Wolken der Verblendungen bedeckt ist. So wie sich die dichtesten Wolken schließlich auflösen, so können sogar die schlimmsten Verblendungen aus unserem Geist entfernt werden. Verblendungen wie Hass, Gier und Unwissenheit sind kein innewohnender Bestandteil des Geistes. Wenden wir die geeigneten Methoden an, so können wir sie vollkommen beseitigen und

wir werden das höchste Glück der vollen Erleuchtung erleben.

Jeder möchte glücklich sein und niemand möchte leiden, doch nur sehr Wenige verstehen, was die wirkliche Ursache von Glück und was die wirkliche Ursache von Leiden ist. Wir neigen dazu, das Glück außerhalb von uns zu suchen und denken, dass wir wahrhaft glücklich wären, wenn wir nur das richtige Haus, das richtige Auto, den richtigen Beruf und die richtigen Freunde hätten, die wir mögen. Wir verbringen fast unsere ganze Zeit damit, zu versuchen die äußere Welt so zurechtzubiegen, dass sie unseren Wünschen entspricht. Unser ganzes Leben lang haben wir versucht, uns mit Menschen und Dingen zu umgeben, die uns ein angenehmes, sicheres oder aufregendes Gefühl geben, und doch haben wir kein reines und anhaltendes Glück gefunden. Selbst wenn es uns gelingt, unsere Wünsche zu erfüllen, so dauert es nicht lange, bis sich unsere Wünsche erneut ändern und wir etwas anderes begehren. Es mag sein, dass wir unser Traumhaus finden, doch ein paar Monate später haben wir das Gefühl, wir bräuchten eine größere Küche, ein weiteres Schlafzimmer oder einen größeren Garten, und wir spielen mit dem Gedanken umzuziehen. Vielleicht treffen wir auch den «perfekten» Partner, verlieben uns und ziehen zusammen. Anfangs scheint unser Partner der wunderbarste Mensch auf Erden zu sein, aber schon bald sehen wir Fehler in ihm oder ihr. Wir stellen fest, dass wir nicht mehr verliebt sind und bald schauen wir uns nach jemand anderem um, der unsere Wünsche erfüllt.

Zu allen Zeiten waren Menschen bestrebt, ihre äußeren Umstände zu verbessern, doch trotz all unserer Anstrengungen sind wir nicht glücklicher geworden. Wenn man die

materielle Entwicklung betrachtet, dann trifft es zu, dass viele Länder Fortschritte machen. Die Technik entwickelt sich ständig weiter und das Wissen über die Welt hat drastisch zugenommen. Wir wissen so vieles, was wir vorher nicht wussten, und können vieles tun, wovon wir nicht einmal geträumt haben. Vordergründig scheint es so, als würde sich unsere Welt verbessern. Doch wenn wir genauer hinschauen, dann stellen wir fest, dass es heute viele Probleme gibt, die es früher nicht gab. Furchtbare Waffen wurden erfunden, unsere Umwelt wird vergiftet und neue Krankheiten treten auf. Sogar einfache Freuden wie essen oder sonnenbaden werden immer gefährlicher.

Das ungehemmte Streben nach dem Glück aus äußeren Quellen hat zur Folge, dass unser Planet zerstört und unser Leben komplizierter und unzufriedener wird. Es ist an der Zeit, dass wir Glück aus einer anderen Quelle suchen. Glück ist ein Teil des Geistes, der inneren Frieden, oder geistigen Frieden, erlebt. Deshalb muss die wirkliche Quelle des Glücks innerhalb des Geistes liegen, nicht in äußeren Bedingungen. Ist unser Geist rein und friedvoll, dann werden wir glücklich sein, ungeachtet unserer äußeren Umstände. Ist er jedoch nicht rein und friedvoll, so werden wir nie glücklich sein, ganz gleich wie sehr wir auch versuchen, unsere äußeren Umstände zu ändern. Wir könnten unseren Wohnort oder unseren Partner unzählige Male ändern, doch werden wir nie wirkliches Glück finden, solange wir nicht unseren ruhelosen, unzufriedenen Geist ändern.

Müssen wir über raues und dorniges Gelände laufen, dann könnten wir unsere Füße schützen, indem wir den ganzen Boden mit Leder bedecken, doch das wäre ziemlich unpraktisch. Wir können dasselbe sehr viel einfacher

erreichen: wir bedecken unsere Füße. In gleicher Weise können wir, wenn wir uns vor Leiden schützen wollen, entweder versuchen die äußeren Umstände zu ändern, sodass sie unseren Wünschen entsprechen, oder wir können unseren Geist ändern. Bisher haben wir versucht die äußeren Umstände zu ändern, doch das hat offensichtlich nicht funktioniert. Nun müssen wir unseren Geist ändern.

Der erste Schritt, unseren Geist zu ändern, ist, zu erkennen, welche Geisteszustände Glück hervorbringen und welche Leiden hervorbringen. Geisteszustände, die den Frieden des Geistes fördern und zu Glück führen, werden «tugendhafte Geistesarten» genannt, während jene, die den Frieden des Geistes zerstören und zu Leiden führen, «Verblendungen» genannt werden. Wir haben viele unterschiedliche Arten von Verblendungen wie unkontrolliertes Begehren, auch als begehrende Anhaftung bekannt, Wut, Neid, Stolz, Faulheit und Unwissenheit. Diese sind als «innere Feinde» bekannt, weil sie unseren inneren Frieden, unser Glück, von innen heraus kontinuierlich zerstören. Ihre einzige Funktion ist es, uns zu schaden.

Verblendungen sind eine verzerrte Weise, uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum zu betrachten. Die Art und Weise, wie ein verblendeter Geist diese Phänomene wahrnimmt, stimmt nicht mit der Wirklichkeit überein. Der verblendete Geisteszustand des Hasses betrachtet zum Beispiel andere Menschen als an sich schlecht, doch so etwas wie einen an sich schlechten Menschen gibt es nicht. Begehrende Anhaftung betrachtet andererseits ihr Objekt des Begehrens als an sich gut und als wahre Quelle des Glücks. Haben wir das heftige

Verlangen, Schokolade zu essen, dann erscheint Schokolade an sich als begehrenswert. Haben wir aber zu viel davon gegessen und es wird uns schlecht, dann scheint sie nicht länger begehrenswert zu sein, sondern vielleicht sogar widerwärtig. Dies zeigt, dass Schokolade an sich weder begehrenswert noch widerwärtig ist. Es ist der Geist der Anhaftung, der alle möglichen begehrenswerten Eigenschaften auf sie projiziert und sich dann darauf bezieht, als hätte sie wirklich diese Eigenschaften.

Alle Verblendungen funktionieren in dieser Weise. Sie projizieren ihre eigene verzerrte Version der Wirklichkeit auf die Welt und beziehen sich dann auf diese Projektion, als wäre sie wahr. Wenn unser Geist unter dem Einfluss von Verblendungen ist, sind wir nicht in Berührung mit der Realität und halluzinieren gewissermaßen. Da unser Geist die ganze Zeit von zumindest subtilen Formen der Verblendungen beeinflusst wird, ist es nicht verwunderlich, dass unser Leben so häufig voller Enttäuschungen ist. Es ist, als jagten wir fortwährend Trugbildern nach, nur um enttäuscht zu sein, wenn sie uns nicht die Befriedigung geben, die wir uns erhoffen.

Die Quelle aller Verblendungen ist ein verzerrtes Gewahrsein, «Unwissenheit des Festhaltens am Selbst» genannt, das an Phänomenen als inhärent, oder unabhängig, existent festhält. In Wirklichkeit sind alle Phänomene in Abhängigkeit entstehende Phänomene, das bedeutet, dass ihre Existenz völlig von anderen Phänomenen abhängt, wie von ihren Ursachen, ihren Teilen und dem Geist, der sie erfasst. Objekte existieren nicht von ihrer eigenen Seite, nicht an sich oder aus sich heraus. Was sie sind, hängt davon ab, wie sie wahrgenommen werden. Unser

Unvermögen, dies zu begreifen, ist der Ursprung all unserer Probleme.

Die Art des Festhaltens am Selbst, die uns am meisten schadet, ist das Festhalten an unserem eigenen Selbst, oder Ich, als inhärent, oder unabhängig, existent. Wir haben instinktiv das Gefühl, dass wir ein vollkommen wirkliches und objektives Selbst oder Ich haben, das unabhängig von allen anderen Phänomenen existiert, sogar unabhängig von unserem Körper und Geist. Eine Folge des Festhaltens an unserem Selbst als unabhängige, eine von der Welt und Anderen getrennte Wesenheit ist, dass wir Selbstwertschätzung entwickeln, einen Geist, der uns selbst als höchst wichtig betrachtet. Weil wir uns so stark wertschätzen, fühlen wir uns zu Menschen und Dingen hingezogen, die wir anziehend finden, möchten uns von Menschen und Dingen fernhalten, die wir abstoßend finden, und haben kein Interesse an Menschen und Dingen, die wir weder anziehend noch abstoßend finden. Auf diese Art und Weise werden begehrende Anhaftung, Wut und Gleichgültigkeit geboren. Da wir ein übertriebenes Gefühl unserer eigenen Bedeutung haben, haben wir das Gefühl, als würden unsere Interessen mit denen anderer kollidieren und dies wiederum führt zu Rivalität, Neid, Arroganz und Rücksichtslosigkeit ihnen gegenüber. Handeln wir unter dem Einfluss dieser und anderer Verblendungen, so werden wir uns destruktiv verhalten: wir töten, stehlen, üben sexuelles Fehlverhalten aus, lügen und sprechen in verletzender Weise. Die Folgen dieser negativen Handlungen sind Leiden für uns selbst und andere.

Obwohl unsere Verblendungen tief verwurzelt sind, sind sie kein innewohnender Teil unseres Geistes und können

deshalb mit Sicherheit entfernt werden. Verblendungen sind lediglich schlechte geistige Angewohnheiten und können wie alle Angewohnheiten überwunden werden. Indem wir uns aufrichtig und stetig bemühen, mit konstruktiven Geisteszuständen vertraut zu werden, können wir sogar die hartnäckigsten Verblendungen beseitigen und sie durch entgegengesetzte Tugenden ersetzen. Wir können zum Beispiel unsere Wut verringern, indem wir unseren Geist mit Geduld und Liebe vertraut machen, unsere Anhaftung verringern, indem wir unseren Geist mit Nichtanhaftung vertraut machen, und unseren Neid verringern, indem wir uns am Glück anderer erfreuen.

Um Verblendungen jedoch vollständig zu beseitigen, müssen wir ihre Wurzel zerstören – den Geist des Festhaltens am Selbst. Um dies zu tun, müssen wir unseren Geist mit der wahren Natur der Wirklichkeit, oder endgültigen Wahrheit, vertraut machen. Dies wird ausführlich im Kapitel über Schulung in endgültigem Bodhichitta erklärt. Wenn wir das Festhalten am Selbst zerstören, hören alle anderen Verblendungen ganz natürlich auf, so wie die Blätter und Äste eines Baumes absterben, wenn wir seine Wurzeln zerstören. Haben wir unsere Verblendungen erst einmal vollkommen beseitigt, so wird es völlig unmöglich sein, dass wir unfriedliche Geisteszustände erleben. Da wir nicht länger die inneren Ursachen des Leidens in uns tragen, werden die äußeren Ursachen des Leidens wie Krankheit oder Tod keine Macht mehr haben, unseren Geist zu stören. Diese dauerhafte Beendigung der Verblendungen und des Leidens ist als «Befreiung» oder «Nirvana» auf Sanskrit bekannt.

Obwohl die eigene Befreiung von Leiden eine großartige Erlangung ist, ist sie unzureichend. Wir sind kein isoliertes

Individuum, sondern Teil der Familie aller Lebewesen. Alles was wir besitzen, alles was uns erfreut, alle unsere Gelegenheiten für spirituelle Entwicklung und sogar unseren Körper verdanken wir der Güte anderer. Würden wir unserem eigenen Leiden entfliehen und dann alle anderen ihrem Schicksal überlassen wollen? Dann wären wir wie ein junger Mann, der mit seinen alten Eltern in Gefangenschaft gerät, seine eigene Flucht organisiert, jedoch seine Eltern zurücklässt. So jemand hätte unsere Bewunderung nicht verdient. Wir müssen uns definitiv bemühen, uns aus dem geistigen Gefängnis unserer verblendeten Geisteszustände zu befreien, doch unser endgültiges Ziel muss es sein, allen anderen zu helfen, dasselbe zu tun.

Folglich ist unser endgültiges Ziel das Erlangen der vollen Erleuchtung, oder Buddhaschaft. Das Sanskritwort «Buddha» bedeutet «der Erwachte» und bezieht sich auf jeden, der aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht und frei ist vom Traum fehlerhafter Erscheinung. Da gewöhnliche Wesen wie wir noch nicht aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht sind, leben wir weiterhin in einer traumähnlichen Welt fehlerhafter Erscheinungen und sehen nicht die wahre Natur der Dinge. Das ist der Hauptgrund, weshalb wir Leiden erleben und anderen nur bedingt helfen können. Buddhas haben allwissende Weisheit erlangt und die grenzenlose Fähigkeit, allen Lebewesen zu helfen, indem sie alle Spuren der Dunkelheit der Unwissenheit vollständig aus ihrem Geist entfernt haben.

Ihr grenzenloses und allumfassendes Mitgefühl gibt den Buddhas die Energie, ohne Unterlass für das Wohl anderer zu arbeiten. Sie verstehen die wirklichen Ursachen des Glücks und des Leidens und wissen genau, wie sie

Lebewesen im Einklang mit ihren individuellen Bedürfnissen und Neigungen helfen können. Buddhas haben die Kraft, den Geist aller Lebewesen zu segnen, sodass sie inneren Frieden erleben können, und die Fähigkeit, unzählige Formen zum Wohle anderer auszustrahlen. Doch die wirksamste Art und Weise, wie Buddhas Lebewesen helfen, besteht darin, sie zu lehren, ihren Geist zu zähmen und dem spirituellen Pfad zur Befreiung und Erleuchtung zu folgen.

Der Gründer des Buddhismus in dieser Welt war Buddha Shakyamuni. Nachdem er Erleuchtung erlangt hatte, gab Buddha vierundachtzigtausend Unterweisungen, die allesamt Ratschläge sind, wie wir Verblendungen bändigen und überwinden, indem wir tugendhafte Geisteszustände entwickeln. Buddhas Lehren sowie die inneren Verwirklichungen, die durch das Umsetzen dieser Lehren erlangt werden, sind als «Dharma» bekannt.

Bodhisattva Langri Tangpa hat in dem Text, auf dem dieses Buch beruht, die Essenz des Buddhadharma in acht kurzen Versen zusammengefasst. Denken wir über die Bedeutung dieser Verse nach, so werden wir sehen, dass sie einen schrittweisen Pfad zu vollkommenem inneren Frieden und Glück enthalten. Setzen wir diese Lehren aufrichtig um, dann werden wir unsere zerstörerischen und selbstbezogenen Geisteshaltungen allmählich besiegen und sie durch die positiven Geistesarten der bedingungslosen Liebe und des Mitgefühls ersetzen. Insbesondere werden wir, indem wir den Anleitungen folgen, die im Kapitel über Schulung in endgültigem Bodhichitta dargelegt werden, die grundlegende Verblendung der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst zusammen mit ihren Prägungen überwinden können und dadurch die Glückseligkeit der

vollen Erleuchtung erfahren. Wenn wir die Anleitungen umsetzen, die in diesem Buch gegeben werden, werden wir die ganze Zeit einen friedvollen Geist entwickeln und bewahren, sodass wir die ganze Zeit glücklich sind. Dies ist die wirkliche Bedeutung, Glück aus einer anderen Quelle zu suchen.

Obwohl die *Acht Verse* vor über neunhundert Jahren geschrieben wurden, sind sie heute genauso relevant wie damals. Ob wir Buddhist sind oder nicht, jeder, der den aufrichtigen Wunsch hat, seine inneren Probleme zu überwinden und dauerhaften inneren Frieden und Glück zu erlangen, kann aus Langri Tangpas Rat Nutzen ziehen. Wie oben erwähnt ist Glück ein Teil des Geistes, der geistigen Frieden erfährt. Es existiert nicht außerhalb unseres Selbst. In ähnlicher Weise sind unsere Probleme und unser Leiden Teil des Geistes, der unangenehme Gefühle erlebt. Sie existieren nicht außerhalb von uns. Ist unser Auto kaputt, dann ist das ein äußeres Problem und wir müssen es lösen, indem wir äußere Methoden anwenden. Unsere Probleme sind jedoch innere Probleme und die müssen wir lösen, indem wir einen friedvollen Geist entwickeln und bewahren. Nur wenn Lebewesen einen friedvollen Geist haben, sind sie glücklich. Im Allgemeinen ist es so, dass sie von sich aus keine Kraft haben, einen friedvollen Geist zu entwickeln. Nur wenn ihr Geist Buddhas Segnungen empfängt, können sie einen friedvollen Geist entwickeln und bewahren. Deshalb ist Buddha die Quelle des Glücks aller Lebewesen.

WIEDERGEBURT UND KARMA

Unser Schlafen gleicht dem Tod, unser Träumen gleicht dem Zwischenzustand und unser Aufwachen gleicht der Wiedergeburt. Der Kreislauf dieser drei Zustände weist auf die Existenz zukünftiger Wiedergeburten hin. Da etwas Hintergrundwissen über Wiedergeburt und Karma hilfreich ist, um die in diesem Buch erklärten Hauptübungen zu verstehen, folgt nun eine kurze Einleitung in diese Themen.

Der Geist ist weder körperlich, noch ein Nebenprodukt körperlicher Prozesse, sondern ein formloses Kontinuum, das eine vom Körper getrennte Wesenheit ist. Wenn der Körper zum Zeitpunkt des Todes zerfällt, erlischt der Geist nicht. Unser oberflächlicher, bewusster Geist hört zwar auf, jedoch nur, weil er sich in eine tiefere Bewusstseinssebene auflöst, den sogenannten «sehr subtilen Geist». Das Kontinuum unseres sehr subtilen Geistes hat keinen Anfang und kein Ende und es ist dieser Geist, der sich, wenn völlig gereinigt, in den allwissenden Geist eines Buddha umwandelt.

Jede Handlung, die wir begehen, hinterlässt eine Prägung, oder ein Potenzial, in unserem sehr subtilen Geist, und jedes dieser karmischen Potenziale zeitigt schließlich seine eigene Auswirkung. Unser Geist gleicht einem Feld und unser Handeln gleicht dem Säen von Samen in dieses Feld. Positive oder tugendhafte Handlungen säen Samen für zukünftiges Glück und negative oder nichttugendhafte Handlungen säen die Samen für zukünftiges Leiden. Diese definitive Beziehung zwischen Handlungen und ihren Auswirkungen – Tugend führt zu Glück und Nichttugend zu Leiden – ist als «Gesetz des Karmas» bekannt. Das Gesetz des Karmas zu verstehen ist die Grundlage buddhistischer Ethik.

Nachdem wir gestorben sind, verlässt unser sehr subtiler Geist unseren Körper und tritt in den Zwischenzustand oder «Bardo» auf Tibetisch ein. In diesem subtilen, traumähnlichen Zustand erleben wir viele unterschiedliche Visionen, die aus den karmischen Potenzialen entstehen, die zum Zeitpunkt unseres Todes aktiviert wurden. Diese Visionen können angenehm oder furchterregend sein, abhängig vom Karma, das heranreift. Sind diese karmischen Samen erst einmal gänzlich gereift, dann zwingen sie uns in eine Wiedergeburt, ohne dass wir eine Wahl haben.

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir uns als gewöhnliche samsarische Wesen unsere Wiedergeburt nicht aussuchen können, sondern allein in Übereinstimmung mit unserem Karma wiedergeboren werden. Reift gutes Karma heran, so werden wir in einem glücklichen Zustand wiedergeboren, entweder als Mensch oder Gott. Reift jedoch negatives Karma heran, so werden wir in einem niederen Zustand wiedergeboren, als Tier, hungriger Geist oder Höllenwesen. Es ist, als würden wir von den Winden unseres Karmas in unser zukünftiges Leben geweht, manchmal landen wir in höheren Wiedergeburten, manchmal in niederen.

Dieser ununterbrochene Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, ohne Wahlmöglichkeit, wird «zyklische Existenz» oder «Samsara» auf Sanskrit genannt. Samsara gleicht einem Riesenrad, das uns manchmal nach oben in die drei höheren Bereiche bringt und manchmal nach unten in die drei niederen Bereiche. Die treibende Kraft des Rades von Samsara sind unsere verunreinigten, durch Verblendungen motivierten Handlungen und die Radnabe ist die Unwissenheit des Festhaltens am Selbst. Solange wir in diesem Rad bleiben, erleben wir den unaufhörlichen

Kreislauf von Leiden und Unzufriedenheit und werden keine Gelegenheit haben, reines, dauerhaftes Glück zu erleben. Wenn wir jedoch den buddhistischen Pfad zur Befreiung und Erleuchtung umsetzen, so können wir das Festhalten am Selbst zerstören, uns dadurch vom Kreislauf unkontrollierter Wiedergeburt befreien und einen Zustand vollkommenen Friedens und vollkommener Freiheit erlangen. Dann werden wir anderen helfen können das Gleiche zu tun. Eine ausführliche Erklärung über Wiedergeburt und Karma findet sich in den Büchern *Einführung in den Buddhismus* und *Freudvoller Weg*.



Maitreya

