



## Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

### Wie wir unheilsame Geisteszustände überwinden können

Bitte erwecken Sie immer als allererstes den Erleuchtungsgeist zum Wohle aller muttergleichen fühlenden Wesen. Heute sind viele Buddhisten anwesend, und die Buddhisten unter Ihnen hören jedes Mal, wenn sie zu einer buddhistischen Veranstaltung gehen, dass wir zunächst den Erleuchtungsgeist erwecken sollen. Da wir dies immer wieder hören, klingt es nach einiger Zeit eher unwichtig, und wir schenken dem kaum noch Beachtung. Wir erachten die Dzogchen- oder Mahamudra-Übungen gern als viel bedeutsamer als die zur Erweckung des Erleuchtungsgeistes.

Doch alle verwirklichten Meister erzählen uns, dass es wesentlich schwerer sei, den Erleuchtungsgeist oder Bodhicitta zu erwecken, als über Leerheit zu meditieren; und sie sprechen dabei aus ihrer unmittelbaren Erfahrung. Da ich hingegen kaum Erfahrung habe, weder hinsichtlich des Erleuchtungsgeistes noch der Leerheit, kann ich dazu nichts direkt sagen. Aber viele der Anwesenden hier studieren den Buddhismus und die entsprechenden Texte. Und diese lehren uns, dass der natürliche, reine Erleuchtungsgeist jede Übung zu einer Übung des Mahayana werden lässt. Fehlt uns also Bodhicitta, praktizieren wir kein Mahayana.

Patrul Rinpoche sagt, die Erweckung des Erleuchtungsgeistes sei die vortrefflichste Praxis. Folglich können wir ohne Bodhicitta auch keine der anderen Übungen wirklich authentisch praktizieren, da wir nicht dem echten Weg folgen. Ich bitte Sie deshalb, niemals die Bedeutung des Erleuchtungsgeistes zu unterschätzen! Bei seiner Erweckung sollten wir aber nicht nur die einzelnen Worte nachsprechen oder rein begrifflich darüber nachdenken, sondern ihn mit Hingabe und aus tiefstem Herzen hervorrufen.

Folgende drei Kontemplationen können wir als Methode benutzen, um Mitgefühl – die Grundlage des Erleuchtungsgeistes – zu entwickeln:

- 1) Alle Wesen als grundsätzlich gleich betrachten
- 2) Sich in die Lage eines Anderen versetzen
- 3) Alle Wesen als muttergleich betrachten

Wir sollten diese Kontemplationen immer wieder anwenden, vor allem dann, wenn wir spüren, dass unser Mitgefühl schwächer wird. Sobald wir echtes Mitgefühl empfinden, wird es uns, egal

unter welchen Umständen, nicht mehr schwerfallen, anderen zu helfen. Es wird mit der Zeit zu einer selbstverständlichen, spontanen Reaktion für uns, alles daran zu setzen, anderen nützlich zu sein – ohne dass es uns anstrengt. Wir entwickeln ganz natürlich Verständnis und Einfühlungsvermögen, und unsere buddhistische Praxis wird sich schlagartig verbessern. Bitte vergessen Sie das nie!

Nun zum Hauptteil des heutigen Themas: wie wir unheilsame Geisteszustände überwinden können. Wenn wir darüber sprechen, dass wir Negativitäten überwinden sollten, ist der erste Schritt zu verstehen, was diese überhaupt sind. Häufig befassen wir uns sehr detailliert mit Mahamudra, Dzogchen oder bestimmten yogischen Praktiken, geht es dagegen um das Thema ‚unheilsame Geisteszustände‘, wissen wir nur, dass wir sie überwinden sollen. Das ist alles. Doch es ist notwendig, tiefer zu blicken: Wir müssen unseren Geist akribisch unter die Lupe nehmen und herausfinden, wie Wut, Eifersucht, Gier etc. entstehen. Wie fühlen sie sich an? Wie verhalte ich mich, wenn ich mich in ihnen verfange? Was sind die Konsequenzen?

Der Buddha hat dazu eingehende Erklärungen gegeben; er beschrieb ausführlich die heilsamen, die neutralen und die unheilsamen Geisteszustände sowie deren Funktion. Damit können wir unseren Geist sorgsam betrachten und herausfinden, welcher der Zustände gerade in uns dominiert: ist es Wut, Anhaftung, Neid oder etwas anderes? In den Mahayana-Texten werden insgesamt 51 Geisteshaltungen angeführt und in den Hinayana-Texten 46. Natürlich kann ich hier nicht auf alle eingehen, deshalb werde ich mich auf Folgendes beschränken:

- 1) Die Essenz der Geistesgifte,
- 2) ihre Entstehung und
- 3) wie wir sie überwinden können.

#### 1) Die Essenz der unheilsamen Geisteshaltungen – Ein aufgewühlter Geist

Allgemein sprechen wir von drei Hauptgeistesgiften: Unwissenheit, Anhaftung und Ablehnung. Es gibt nun verschiedene Arten, sie zu unterteilen. Im Abhidharma beispielsweise spricht der Buddha von sechs grundlegenden Geistesgiften, denen alle anderen entspringen: Unwissenheit, Anhaftung, Wut, Stolz, unbegründeter Zweifel und falsche Ansichten.

Ein Beispiel für unbegründeten Zweifel wäre, einem Freund zu unterstellen, er hätte uns hintergangen, obgleich er dies gar nicht tat. Diese Art von Misstrauen ruft Unzufriedenheit hervor und macht uns unglücklich. Wenn wir hingegen etwas Positives annehmen, auch wenn wir uns dessen nicht sicher sind, werden wir glücklicher sein. Zum Beispiel wir denken, jemand habe uns geholfen, auch wenn dem gar nicht so ist, freuen wir uns.

Sicher ist jedenfalls, dass alle Geistesgifte Leiden hervorbringen, unabhängig davon, ob wir Buddhisten sind oder nicht. Je mehr wir sie also reduzieren, desto glücklicher werden wir sein. Und dies ist ganz allein unsere Entscheidung.

## 2) Wie unheilsame Geisteshaltungen entstehen

Unheilsame Geisteshaltungen entstehen primär aus drei Ursachen:

**Die erste Ursache liegt in gewohnheitsmäßigen Tendenzen**, die wir über lange Zeit entwickelt haben.

In der Psychotherapie wird diese Erkenntnis oft angewendet, wenn ein Therapeut nach Ursachen für Wut- oder Angstzustände sucht. Er blickt dabei zunächst in die Kindheit, um zu sehen, ob dort Auslöser für die gegenwärtige schwierige Situation liegen könnten.

**Die zweite Ursache: Nähe zu einem Objekt, das Geistesgifte auslöst.**

Wenn wir beispielsweise einen bestimmten Schauspieler anhimmeln und ihn dann im Fernsehen oder gar real sehen, treten sofort Gedanken der Anhaftung hervor: Wir wollen so sein und so aussehen wie er, wollen das gleiche Leben führen und dergleichen mehr.

Aber am deutlichsten können wir an Kindern beobachten, wie rasant und blitzartig sich Anhaftung entwickeln kann, sobald sie in die Nähe von Schokolade, Eis oder anderen Objekten ihrer Begierde gelangen.

Viele Menschen im Westen lieben asiatische Länder. Sie reisen zum Beispiel gerne für bestimmte Zeit nach Nepal und fühlen sich dort meist sehr wohl und glücklich. Der Hauptgrund liegt aber darin, dass sie weit entfernt sind von ihrem Alltag und den Situationen, die normalerweise negative Gefühle hervorrufen. Wenn ich ein anderes Land besuche, lasse ich viele meiner Verantwortlichkeiten und Alltagsprobleme hinter mir zurück. Auch für mich ist das sehr entspannend, selbst in Europa, wo viele Menschen so gestresst sind. Doch der Grund liegt darin, dass ich mich mit nichts beschäftigen muss, das mich aus der Ruhe bringen könnte.

Als ich einmal in Deutschland war, fragte mich ein Journalist, ob ich denn gerne dort wäre. Ich antwortete, dass Deutschland meiner Meinung nach wunderbar sei, aber auch weil ich nicht viel über das Land wisse. Ich sehe nur die hübschen Häuser von außen und die saubere Natur. Doch was wirklich in diesem Land vor sich geht, davon weiß ich ganz wenig und daher genieße ich die Zeit dort.

Vor ein paar Tagen traf ich auf zwei Europäer, die mir erzählten, sie würden jetzt nach einigen Jahren Nepal wieder verlassen, weil die Menschen hier nie pünktlich seien und es so viele Probleme gäbe. Sie haben wohl lange genug in Nepal gelebt, um zu erfahren, wie dieses Land wirklich funktioniert, wie seine politische Lage ist und welche Schwierigkeiten es hier gibt. Das geschieht überall, wo wir für längere Zeit bleiben: Wir sammeln im Laufe der Zeit verschiedene Erfahrungen und damit Umstände und Ursachen an, die jede Art unheilvoller Emotionen hervorrufen können.

**Die dritte Ursache für die Herbeiführung unheilvoller Geisteszustände resultiert aus unpassendem Denken** – ohne dass es dazu eines bestimmten Objektes bedarf.

Darunter fällt zum Beispiel, wenn wir alleine zu Hause sitzen, uns eigentlich entspannen wollen, gedanklich aber sogleich bei unseren Geschäften sind, wie und ob sie gerade gut laufen, wie wir sie verbessern könnten, was ihnen schadet und so weiter. Ähnliches geschieht auch vielen Meditierenden und Yoga-Praktizierenden: Äußerlich befinden sich ihre Körper in perfekter Meditations- oder Yoga-Position, doch ihr Geist ist mit lauter unwichtigen Dingen beschäftigt, wie was sie als nächstes essen oder machen wollen, wie sie aussehen, wer ihnen aller Probleme bereitet und so fort. Obwohl es keinen direkten Anlass für derlei Gedanken gibt, werden sie doch im Geist hin- und hergewirbelt, woraus schließlich alle möglichen negativen Emotionen erwachsen können.

Wenn wir in schwierigen Situationen stecken oder uns unwohl fühlen, sollten wir uns diese drei Ursachen unheilsamer Geisteszustände – gewohnheitsmäßige Tendenzen, die Kraft des Objektes und unpassendes Denken – immer wieder vor Augen führen. Wir sollten überprüfen, ob unsere Gedanken mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Es ist eine Art psychologische Analyse: Wann kommen unheilsame Gedanken auf? Was löst sie aus? Welche Gedanken sind dabei vorherrschend?

Mit der Zeit werden wir sie besser verstehen und erkennen können, welche Situationen für uns kritisch sind, wie wir reagieren und letztlich wie wir sie vermeiden beziehungsweise welche Gegenmittel wir anwenden können.

### 3) Wie man unheilsame Geisteszustände nach und nach überwinden kann

-  
Das Wichtigste ist, zunächst eine heilsame Umgebung zu schaffen. Wenn uns dies nicht gelingt, wir aber versuchen, Dzogchen, Mahamudra oder andere fortgeschrittene Übungen zu praktizieren, werden wir keinen Erfolg haben. Wir sollten uns in einem Umfeld befinden, das aus sich heraus keine negativen Emotionen hervorruft. Wie ich bereits erzählt habe, wenn ich in Deutschland bin, reicht alleine die Tatsache aus, dass ich von meinen alltäglichen Problemen Abstand habe, um mich entspannter und glücklicher zu fühlen. Dies bedarf keinerlei Anstrengung noch ist es ein Resultat meiner Meditationspraxis.

-  
Ich denke viel darüber nach, wie wir ein aktives Leben in der Gesellschaft führen und uns gleichzeitig nach den buddhistischen Lehren richten und unseren Geist befrieden können, ohne dass wir hierzu einer besonderen Meditationspraxis bedürfen. Dazu sind mir folgende fünf Punkte in den Sinn gekommen:

-  
**I. Ehrlichkeit** – Wenn wir uns ehrlich verhalten, werden sich viele unserer Probleme von selbst lösen. Die meisten religiösen Menschen sind in ihrem alltäglichen Leben jedoch nicht besonders ehrlich. Sie glauben zwar recht oft, sie seien große Praktizierende, die sich in fortgeschrittenen Meditationspraktiken üben, treffen sie aber im Alltag auf andere Menschen, verhalten sie sich zuweilen ziemlich unredlich oder gar schädigend.

Wenn wir uns unaufrichtig, arrogant oder auf andere Weise negativ verhalten, entwickeln wir viele unheilsame Geisteszustände. Deshalb lehrte der Buddha zuerst das Vehikel „*der Menschen und Götter*“, in dessen Vordergrund die zehn tugendhaften Handlungen stehen, in die man sich

gewissenhaft einüben muss, da sie die Basis bilden. Gründen wir unser Training nicht darauf oder versuchen wir, sie zu überspringen, um gleich weiterführende Übungen zu praktizieren, verfolgen wir nicht den Pfad Buddhas auf eine authentische Art und Weise. Wir werden irregeführt und uns nicht wirklich weiterentwickeln.

-  
Verhalten wir uns aber aufrichtig und ehrlich, können wir viele Probleme gleich von Anfang an vermeiden. Das Gegenteil von Ehrlichkeit ist Unaufrichtigkeit oder betrügerisches Verhalten. Andere hintergehen zu wollen, ist eine der grundlegenden Ursachen für Unglücklichsein und ruft zugleich eine Vielzahl von Leiden hervor. Das hat nicht nur der Buddha gelehrt; es ist eine im Prinzip für alle erfahrbare Tatsache.

-  
**II. Aufmerksames Zuhören** – Wenn wir über etwas gesprochen oder etwas gefragt haben, sollten wir die Antwort darauf auch genau anhören. Das ist sehr wichtig. Nur zu reden, dann aber dem Gesprächspartner keine Aufmerksamkeit zu schenken, ist nicht nur nicht hilfreich, sondern auch unachtsam. Möchten wir, dass uns andere Menschen mit voller Aufmerksamkeit zuhören, sollten wir es ebenso tun.

-  
**III. Mut, die eigenen Fehler zuzugeben** – Die meisten von uns können nicht zugeben, wenn sie etwas falsch gemacht haben. Auch wenn wir tief in unserem Innern wissen, dass wir Unrecht haben, bringen wir dies anderen gegenüber meist nicht zum Ausdruck. Für mich sind Menschen, die ihre Fehler zugeben ohne Ausreden zu suchen, aus diesem Grund Helden.

-  
Ich habe einen Tulku-Freund, der es liebt, Cricket zu spielen. Aber jedes Mal, wenn er nicht so gut spielt, findet er viele Gründe, die daran Schuld sind: Entweder ist der Schläger zu schwer, oder der Boden ist nicht flach genug, oder es stimmt sonst irgendetwas nicht. Er könnte nie zugeben, dass er einfach nur einen Fehler gemacht hat.

In dem Moment jedoch, wo wir zu unseren Fehlern stehen und diese eingestehen können, verhindern wir im gleichen Augenblick, dass sich Probleme und negative Emotionen weiter vermehren.

-  
**IV. Wohlwollen** – Hier meine ich nicht den Erleuchtungsgeist, der auf das Wohl aller Wesen ausgerichtet ist. Denn der erste Schritt zu dessen Fundament ist, gut mit den Menschen umzugehen, mit denen wir tagtäglich zu tun haben, wie zum Beispiel unsere Familienmitglieder, Freunde, Arbeitskollegen oder Nachbarn. Es ist so wichtig, gute und warmherzige Beziehungen aufzubauen und uns um das Wohlergehen anderer kümmern, um unsere Selbstsucht zu verringern. Dadurch reduzieren wir wie von selbst und in Windeseile die meisten unserer unheilsamen Geisteszustände.

-  
**V. Schwierigkeiten aushalten können** – Wenn es uns nicht gelingt, in schwierigen Situationen Geduld aufzubringen, werden diese zumeist nur noch schlimmer. Es gibt viele Menschen, die beginnen, sich für den Buddhismus zu interessieren und dann großspurig verkünden, sie würden diesen von jetzt an bis zu ihrem letzten Atemzug praktizieren. Mit einer regelmäßigen Praxis

jedoch treten, ganz natürlich, auch Schwierigkeiten auf, die viele dann gleich wieder veranlassen aufzugeben.

Manche sind beispielsweise völlig fasziniert von einer bestimmten Aktivität, versuchen, jedes Detail darüber herauszufinden und geben sich ihr völlig hin. Geschieht aber nur die kleinste Unregelmäßigkeit oder irgendetwas, das ihren Erwartungen oder Wünschen entgegensteht, werfen sie alles hin und geben allen anderen außer sich selbst die Schuld daran. Doch mit dieser Haltung werden wir nie etwas erreichen können – weder auf weltlicher noch auf spiritueller Ebene.

- Ein traditionelles Sprichwort besagt: „*Jeder von uns braucht einen Brustkorb (=Synonym für Mut), der so weit ist wie der gesamte Ozean.*“

In einem Ozean hat alles Platz – Erde, Wasser, Fische, Juwelen und auch Unrat. Auf dieselbe Weise sollten wir einen ausgedehnten inneren Raum schaffen, der sowohl Freude und Glück als auch Leiden und Enttäuschung in sich bergen kann.

Wenn wir einen vergleichbaren Mut haben und ein entsprechendes Selbstbewusstsein, können wir auch geduldig mit all dem umgehen, was in unserem Leben geschieht. Viele Probleme werden sich so ganz von selbst verabschieden.

- Nähmen wir uns diese fünf Punkte wirklich zu Herzen, müssten wir im Grunde nicht mehr viel lernen, meditieren oder verschiedene philosophische Sichtweisen kennenlernen. Würden wir zudem diese Haltung während unserer täglichen Verrichtungen aufrechterhalten, würden auch sehr schnell unsere Schwierigkeiten drastisch abnehmen.

Diese fünf Punkte könnten uns als Leitfaden dienen, vergleichbar den Verkehrsregeln beim Autofahren, die uns zum Beispiel anweisen, Ampeln oder Geschwindigkeitsangaben richtig zu beachten. Richten wir uns nach ihnen, werden wir keine großen Probleme haben. Sicherlich wird uns gelegentlich das Benzin ausgehen oder der Motor ausfallen, aber wir werden nicht mit der Polizei oder anderen Autofahrern unnötig in Konflikt geraten – sofern wir nicht ungehalten durch die Gegend rasen.

- Aus meiner Sicht ist es wichtig, dass wir nicht denken, die buddhistische Praxis sei etwas Schwieriges und Hochtrabendes. Wir müssen lediglich wissen, auf welche Weise wir sie im täglichen Leben anwenden können und inwiefern sie uns hilft, uns in Gesellschaft anderer angemessen und richtig zu verhalten. So wird sie zu einer Stütze, die uns im Leben besser zurechtkommen läßt und dazu beiträgt, unsere Probleme zu reduzieren.

Das ist mein Hauptanliegen! Denn Buddhismus wirklich zu praktizieren und unsere unheilsamen Geisteszustände aufzulösen heißt, unsere innere Weisheit zu nutzen. Dann praktizieren wir wirklich Buddhismus.

- Wir müssen diese innere Weisheit entwickeln, um unsere Negativitäten auf rechte Weise und nachhaltig zu entwurzeln. Diejenige Weisheit, die wir dazu brauchen, wird die ‚Weisheit der Nichtexistenz eines eigenständigen Selbst‘ genannt. Welche Praxis wir auch immer ausführen, sie

muss damit verbunden sein, wollen wir gemäß der buddhistischen Philosophie unsere unheilsamen Geisteszustände wirklich überwinden.

Nagarjuna sagt, um die Negativitäten, die sich an der Wurzel allen Leidens befinden, aufzulösen, gibt es keinen anderen Weg, als die tiefe Erkenntnis der Nichtexistenz des Selbst.

-  
Sehe ich zum Beispiel eine wunderschöne Gebetskette und denke mir: "Die möchte ich unbedingt haben, die ist so schön. Ich habe aber kein Geld, hmm, dann werde ich sie stehlen müssen..."  
Derlei Gedanken können leicht entstehen. Gelingt es uns aber, diese fünf Punkte, von denen ich vorhin sprach, unmittelbar anzuwenden, werden wir sogleich verstehen, dass Stehlen eine unehrliche Handlung ist und Gedanken dieser Art wieder fallen lassen. So bleiben wir auch von all den Folgeproblemen, die ein Diebstahl mit sich bringen würde, verschont. Dennoch werden wir wohl weiterhin nicht ganz entspannt sein können, da unser Wunsch, die Gebetskette zu besitzen, ja nicht befriedigt wurde.

Diesen Wunsch nun können wir auflösen, indem wir die Sicht der Leerheit anwenden. Dabei sollten wir beim Kontemplieren über Leerheit nicht nur die Worte wiederholen, sondern auch wirklich die fünf Arten der logischen Beweisführung anwenden, anhand derer wir die Leerheit der Natur aller Phänomene analysieren können.

-  
Wir müssen nicht unbedingt Buddhisten sein, um diese Beweisführung durchzuführen. Wenn der Gedanke entsteht, dies sei eine schöne Gebetskette, sollten wir mit folgender Betrachtung beginnen: Wo genau befindet sich diese schöne Gebetskette? Befindet sie sich in der ersten Perle oder in der zweiten, der dritten, ...? Ist sie im Faden, der die einzelnen Perlen zusammenhält? Nach gewisser Zeit wird jeder Gedanke an die Existenz dieser schönen Gebetskette in sich zusammenfallen und folglich auch alle Gedanken, eine solche unbedingt haben zu müssen. Auf diese Weise also kann uns die Kontemplation über Leerheit unterstützen, negative Geisteszustände zu überwinden.

-  
Wir können diese Art der Untersuchung auch anwenden, wenn zum Beispiel folgende Gedanken in uns aufsteigen: „*Ich bin so wichtig. Ich bin so gut. Ich brauche dies oder jenes. Ich leide. Ich habe all diese Probleme.*“ In diesen Momenten sollten wir erneut betrachten, wo denn genau dieses ‚Ich‘ steckt. Und in dem Augenblick, in dem wir realisieren, dass dieses ‚Ich‘ gar nicht wirklich existiert, verschwinden auch alle unsere Probleme.

Je länger wir in diesem Verständnis verweilen können, desto länger werden wir frei sein von Negativitäten. Je mehr wir andererseits an einem soliden ‚Ich‘ festhalten, desto stärker werden wir leiden.

-  
Wenn wir also ein Verständnis der Leerheit hervorgerufen haben und in diesem geistigen Zustand eine Zeitlang ruhen können, sollten wir zu Gottheiten meditieren, Mantras rezitieren oder Yoga praktizieren. Für ernsthaft Praktizierende fallen deshalb viele Probleme einfach weg, weil sie in ein feineres Bewusstsein eintreten, das über das grobe, an einem ‚Ich‘ anhaftende Bewusstsein hinausreicht.

**Boudha, Nepal, Oktober 2012**

*Aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann  
Redigiert von Michaela Perkounigg*