

Chökyi Nyima Rinpoche

Schmerz, Liebe, offene Weite

The Buddhist Path of Joy

Aus dem Englischen übersetzt
von Ulli Olvedi

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Originaltitel: Sadness, Love, Openness. The Buddhist Path of Joy
Originalverlag: Shambhala Publications, Inc. • 4720 Walnut Street •
Boulder, Colorado 80301 • USA • www.shambala.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

Für die amerikanische Originalausgabe: © 2018 by Chogyi Nyima
Rinpoche

Translated from the English: Sadness, Love, Openness. The Buddhist
Path of Joy

By arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boulder.

© der deutschen Übersetzung: 2019 Patmos Verlag,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Chris Zvitkovits

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1134-3

*Tiefer Schmerz, weil nichts bleibt.
Durchdringende Liebe, weil alle Wesen
meine geliebte Familie sind.
Klare, offene Weite, weil dieser gewöhnliche
Geist nichts anderes ist als vollkommenes
Erwachen.
Reine Freude, weil all dies wahr ist.*

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
Schmerz	11
Liebe	55
Offene Weite	95
Über den Autor	146

Vorwort

Wann immer ich von Menschen, die sich für den Buddhismus interessierten, gebeten wurde: „Nenne mir doch ein Buch, das mir einen Überblick gibt, worum es im Buddhismus geht“, fielen mir viele großartige Bücher ein, aber sie schienen mir alle zu speziell, um dieser Erwartung gerecht zu werden. Jetzt ist es mir eine Freude, dieses Buch des großen Meisters Chökyi Nyima Rinpoche vorschlagen zu können, denn es gibt authentisch und gut verständlich, manchmal auch recht humorvoll, einen theoretischen und praktischen Überblick über die drei hauptsächlichen Ausprägungen des Buddhismus, die – in unterschiedlichen Formen und mit unterschiedlichen meditativen Mitteln – auf dasselbe Ziel ausgerichtet sind: die Befreiung vom Leiden und die Öffnung des Geistes für das wahre Glück.

Es wird oft darüber diskutiert, ob der Buddhismus eine Religion, eine Philosophie oder eine Wissenschaft sei; manche sehen darin hauptsächlich den psychologischen Wert und andere beziehen sich vor allem auf die Metaphysik. Chökyi Nyima Rinpoche macht deutlich, dass es hierbei kein Entweder-oder gibt. Er spricht alle diese Aspekte an und stellt sie in dem enorm großen Gebäude namens Dharma (abendländisch umbenannt in „Buddhismus“) auf ihren angemessenen Platz. Das geschieht auf ganz praktische Weise, denn jeder Schritt, jede der Stationen auf dem spirituellen Entwicklungsweg, die Rinpoche beschreibt, ist auf die eine oder andere Weise mit diesen Aspekten verbunden. Und so direkt und persönlich beschreibt er diesen Weg, so nah an

der Erfahrung, dass man sich unmittelbar im Kreis seiner Zuhörer sitzend fühlen kann.

Nimmt man den Inhalt des Buddhismus ernst, muss man auch seine Kompromisslosigkeit anerkennen. Es mag „ein bisschen Buddhismus“ geben – „ein bisschen Dharma“ gibt es nicht. Das macht dieses Buch sehr klar. Es zeigt das grundlegende „Design“ des Dharma, von Anfang bis Ende, vergleichbar einer Landkarte, die hilft, sich nicht zu verirren; so dass, wer sich auf den Weg machen möchte oder bereits unterwegs ist, auch wirklich weiß, worum es im Buddhismus geht, zumal Chökyi Nyima Rinpoche darauf hinweist, dass die Frage danach von Buddhisten selbst viel öfter gestellt werden sollte.

Ulli Olvedi

Einführung

Das Wichtigste im Buddhismus ist die konkrete, unmittelbare Erfahrung anhand der Unterweisungen. Wenn man nach Freiheit und Erwachen strebt, reicht es nicht aus, sich mit Themen wie Vergänglichkeit und Leiden, Liebe und Mitgefühl oder Einsicht in die Natur des Geistes als abstrakte Konzepte zu befassen. Die einzige Art und Weise, diese äußerst wichtigen Punkte zu verstehen, ist die direkte Erfahrung. Nur dann ist der Dharma anwendbar und hat echte Wirkung.

Welches sind die Erfahrungen, auf denen die Lehren des Buddha beruhen? Es sind der Schmerz tiefer Traurigkeit, Liebe und ein weit offener Geist. Obwohl sie sehr unterschiedlich zu sein scheinen, sind dieser Schmerz und die Offenheit des Geistes in Wirklichkeit eng miteinander verbunden. Der tiefe Schmerz, der uns ergreift, wenn wir die vergängliche Natur aller Phänomene verstehen, öffnet uns für die Welt um uns. Wir öffnen unser Herz und beginnen die anderen wahrzunehmen. Wir erkennen, dass wir alle den Nöten des Lebens ausgesetzt sind; wir durchschauen die flüchtige Natur unserer Freuden, und uns wird klar, wie viel Sorgen, Schmerzen und Leiden wir alle in unserem Leben ertragen müssen. Auf diese Weise erkennen wir, dass wir alle ähnlich leidvolle Erfahrungen miteinander teilen. Wenn wir wissen, was andere durchmachen und fühlen, können wir gar nicht anders, als mit ihnen mitzufühlen, und ganz selbstverständlich steigt der Wunsch in uns auf, anderen Wesen zu helfen und sie zu beschützen. Dieser Wunsch zu helfen und zu beschützen erwächst

aus Liebe, und je mehr wir unsere Augen für das Leiden und die Illusionen der anderen öffnen, desto stärker wird unsere Liebe. Liebe befreit den Geist vom dichten Nebel der Begierde, des Ärgers und der Unwissenheit. Liebe ist wie die Sonne, die den Nebel durchdringt und ihn auflöst, bis nur noch weite Offenheit und Klarheit vorhanden sind. Und wenn nur noch grenzenlose Offenheit und Klarheit vorhanden sind, begegnen wir unmittelbar der grundlegenden Natur aller Erscheinungen jenseits aller Konzepte.

Wenn jedoch wieder Gedanken auftauchen, kehrt der Nebel unvermeidlich zurück. Aber jetzt wissen wir – aus eigener Erfahrung –, dass Freiheit und Erwachen immer da sind, in uns. Aus dieser Erkenntnis erwächst eine unbeschreibliche Freude. Wir haben selbst erlebt, dass das Erwachen eine echte Möglichkeit ist, für uns und für alle anderen – wie wunderbar! Aus tiefstem Herzen wird der Wunsch geboren, dass alle zur wahren Freiheit erwachen mögen, und er ergreift uns so sehr, dass sich unsere Neigung zu Abhängigkeit und Täuschung auf ganz natürliche Weise aufzulösen scheint. Zugleich sehen wir die Welt, wie sie ist, zutiefst vergänglich und leidvoll, und so vertieft sich unsere schmerzvolle Traurigkeit immer mehr. Doch ist unser Schmerz jetzt von echter Liebe und Zuneigung und einem tiefen Gefühl der Verantwortlichkeit begleitet, einer Folge der Gewissheit, dass wir, wenn wir einfach auf dem Weg bleiben, überall, nicht nur in uns selbst, eine echte und tiefe Veränderung bewirken können. Auf diese Weise geben Schmerz, Liebe und Offenheit des Geistes dem Dharma-Praktizierenden Kraft.

Schmerz

Zur Reise aufbrechen

Wir alle wissen, wie wichtig die richtige Einstellung ist, wenn wir mit einem neuen Projekt beginnen. Dieses Buch handelt vom Dharma – den Lehren des Buddha –, und wenn wir mit ihm arbeiten, ist es wichtig, dass uns ein ganz bestimmter Wunsch motiviert. Während wir lernen und üben, sollten wir wünschen, dass das Ergebnis für jeden – für alle Wesen – nützlich und hilfreich sein möge. Deshalb wäre es gut, etwa in folgender Weise zu denken:

Was ich jetzt tun werde, ist etwas, das die Kraft hat, alle meine negativen Gefühle und verwirrten Gedanken zu besiegen. Es wird mich auf einem Weg leiten, der von einem freudigen Augenblick zum nächsten führt, dem direkten Weg zu Befreiung und Erwachen. Diese Freude möchte ich mit allen Wesen teilen.

Wenn wir so denken, bewirkt dies unmittelbar eine Veränderung in uns. Es beruhigt und entspannt uns. Es öffnet uns für andere und wir beginnen, die Traurigkeit und den Schmerz wahrzunehmen, die andere mit sich tragen. Solch ein Geist, der wirklich um das Wohlergehen und Glück anderer besorgt ist, gleicht einem wunderschönen Garten, in dem Blumen der Weisheit und Einsicht erblühen können.

Wofür wir leben

Der Buddhismus betrachtet dieses Leben als eines von vielen. Das gegenwärtige Leben begann, als wir geboren

wurden, und es endet an dem Tag, an dem wir sterben. Während dieses Lebens verlassen wir uns auf das, was uns vor Schaden bewahrt und uns unterstützt. Als kleine Kinder verlassen wir uns darauf, dass unsere Eltern uns Sicherheit und Geborgenheit bieten. Wenn wir aufwachsen, gehen wir zur Schule und erhalten eine Ausbildung, und wir vertrauen darauf, dass das gut für uns ist. Wenn wir glauben, genug gelernt zu haben, sehen wir uns nach einer Arbeit um, damit wir unsere Rechnungen bezahlen und uns Unterhaltung und Vergnügungen leisten können. Wir verlassen uns auf all das – auf unsere Familie, Freunde, Besitz und sozialen Standard –, damit unser Leben Struktur hat und uns glücklich macht. Genau genommen ist alles, was wir tun, von der Suche nach Glück motiviert.

Nichts hat Dauer

Auf unserer Suche nach Glück stellen wir jedoch oft fest, dass unsere Lage sich ganz anders entwickelt, als wir es erwartet haben. Diese Erfahrung machen wir, weil alles in dieser Welt aufgrund von etwas anderem geschieht. Mit anderen Worten, nichts existiert unabhängig. Der Buddhismus bezeichnet dies als abhängiges Entstehen, und abhängiges Entstehen ist gekennzeichnet durch Vergänglichkeit. Wir sind vielleicht sehr intelligent und haben eine Menge erreicht, oder wir hatten vielleicht einfach nur Glück und alles hat sich ganz natürlich zu unserer Zufriedenheit entwickelt. Wie auch immer, nichts bleibt, wie es ist, und früher oder später dreht sich

der Wind des Glücks. Plötzlich befinden wir uns in einer völlig veränderten Situation. Währenddessen werden wir immer älter, und eines Tages sterben wir und sind nicht mehr da. Das mag ein bisschen brutal klingen, aber es ist eine einfache Tatsache des Lebens. Und wenn wir bereit sind, uns den Fakten zu stellen, öffnen wir uns damit bereits für etwas, das viel größer ist als unsere üblichen Belange.

Der Sinn des Lebens

Wir möchten so gern ein sinnvolles Leben haben. Und viele von uns denken, dass ein sinnvolles Leben etwas ist, worauf wir hinarbeiten können, sei es durch bestimmte Erlebnisse, Dinge, die wir erwerben können, oder Menschen, die wir treffen können. Aber was suchen wir wirklich? Was ist wirklich erstrebenswert in diesem Leben? Was gewinnen wir durch all das, was wir tun? Wenn dieses Leben zu Ende ist, können wir nichts mitnehmen. Vergesst Geld und Besitz – wir können nicht einmal die Menschen mitnehmen, die wir am meisten lieben. Dieses Leben gipfelt in einer gewaltsamen und endgültigen Trennung von allem und jedem, wer oder was auch immer uns lieb und wert war. Wir haben uns so sehr angestrengt, um etwas aus diesem Leben herauszuholen. Wir schwammen in einem Meer von Gedanken und Ideen, und vielleicht haben wir eine ganze Menge erreicht. Vielleicht haben wir Geld auf der Bank. Vielleicht sind wir beliebt und haben viele Freunde und eine liebevolle Familie. Doch was auch immer wir haben, wir müssen

allem an dem Tag Adieu sagen, an dem der Tod an unsere Tür klopft.

Denkt genau nach: Habt ihr alles erreicht, was ihr wolltet? Ist alles gerade so, wie es sein sollte? Ist die Antwort Ja, dann ist alles schön und gut. Aber sehr wenige Menschen sind vollkommen glücklich und zufrieden mit ihrem Leben. Ein tibetischer Spruch sagt: „Sie sind so selten wie Sterne am Tageshimmel.“ Seien wir ehrlich: Wir kennen alle das bohrende Gefühl, dass etwas fehlt, dass es nicht so gut ist, wie es sein sollte – das Gefühl, dass unser Leben besser sein sollte.

Gedanken und Gefühle

Die Art und Weise, wie unser Geist arbeitet, macht es uns unmöglich, zufrieden zu sein. Wir werden durch unsere Gedanken kontrolliert und sie sind rastlos. Sie hüpfen ständig hierhin und dorthin, nie fähig, in Ruhe, Freude und Zufriedenheit zu verweilen, denn das gehört einfach nicht zu ihrer Natur. Da ist stets ein nagendes Gefühl, dass etwas nicht gut genug ist, eine Stimme, die uns einflüstert, dass alles viel besser wäre, wenn ...

Denken kreierte automatisch eine Wahrnehmung der Umstände als nicht ganz und gar richtig. Wir fühlen uns nie wirklich wohl, weil wir nicht in der Lage sind, den gegenwärtigen Augenblick zu genießen, wie er ist. Es gibt immer irgendetwas, das wir wünschen, und etwas, das wir vermeiden möchten. Wir pendeln zwischen Hoffnung und Furcht, die ihrerseits wieder weitere Gefühle erzeugen – Gefühle, die stark und zerstörerisch

sein können. Nehmen wir zum Beispiel Anziehung und Ablehnung. Wenn Anziehung und Ablehnung unser Bewusstsein formen, ist es nur eine Frage der Zeit, bis sie uns zum Handeln antreiben. Früher oder später werden wir hinter dem her sein, was wir haben wollen, und das zu vermeiden versuchen, was wir nicht leiden können. Genau genommen ist alles, was wir denken, sagen oder tun, der Ausdruck der Gefühle, die sich in unserem Bewusstsein herumtreiben. Und diese Aktionen haben Konsequenzen. Wenn unser Geist von Gedanken verwirrt und von Emotionen berauscht ist, sind die Auswirkungen für uns selbst und andere schmerzhaft. Darauf läuft es immer hinaus.

Die Natur der Gedanken

Es mag seltsam klingen, aber obwohl sich unsere Gedanken in solch negativer Weise manifestieren und so ernste Folgen haben, ist die wahre Natur der Gedanken in Wirklichkeit nichts anderes als Weisheit. Gedanken enthalten nichts als Wachheit. Das ist es, was wir erkennen müssen. Der Dharma dient dazu, dass wir die wahre Natur der Gedanken als nichts anderes als Wachheit erkennen. Nur auf diese Weise können wir die Täuschung der Gedankenwelt durchbrechen.

Das ist der wahre Grund, weshalb wir Unterweisungen erhalten und zu verstehen versuchen, worum es im Dharma geht. Deshalb setzen wir die Lehren in Praxis um; deshalb meditieren wir. Wenn wir unseren Gedanken erlauben, sich weiterhin so zu gebärden wie jetzt,

werden wir niemals Glück im jetzigen Augenblick finden. Wir werden weiterhin von einer Sache weg- und einer anderen hinterherlaufen.

Dharma-Praxis ist kein Hobby

Der Dharma warnt uns vor der destruktiven Macht unserer Gedanken und lehrt, wie wir ihre wahre Natur erkennen können. Er zeigt auf, was ein Gedanke wirklich ist – Weisheit und Wachheit. Der Dharma lädt uns ein, die Weisheit, das Mitgefühl und die Macht zu entdecken, die unserem Denken innewohnen. Das ist der Zweck der Dharma-Praxis – uns zu ermöglichen, die wahre Natur der Gedanken zu erkennen und uns damit vertraut zu machen. Schließlich werden wir vollkommen frei und sicher in unserer Erkenntnis. Deshalb ist es wichtig einzusehen, dass der Dharma kein Hobby ist. Es ist von größter Bedeutung, dass wir den Zweck des Dharma verstehen und wissen, wie man ihn korrekt praktiziert. Der Dharma muss den ersten Platz in unserem Leben einnehmen, damit sich diese Erkenntnis wirklich entwickeln kann.

Sorgen

So, wie die Dinge sind, hat nichts in dieser Welt wirklich Sinn oder ist von tieferer Bedeutung. Ruhm, Status, Macht, Geld – wie viel wir davon auch haben mögen, es ist unbefriedigend und zerbrechlich. Wir arbeiten so

hart, um das zu bekommen, was wir wollen, aber wenn wir endlich erreicht haben, was wir uns wünschen, ist es plötzlich nicht mehr so aufregend. Wir sind schnell gelangweilt und verlieren das Interesse. Dennoch rauben uns die Sorgen, wie wir unser Vermögen schützen können, den Schlaf, und wir hängen Fantasien über zukünftige Gewinne nach. Die Sorgen derer, die wenig oder gar nichts besitzen, beschränken sich im Allgemeinen darauf, Nahrung zu beschaffen und ein Dach über dem Kopf zu haben. Versteht mich nicht falsch – ich sage nicht, dass Armut die Menschen zufrieden macht. Ich sage: Je mehr wir uns darauf verlassen, dass äußere Umstände uns glücklich machen, desto schlechter wird es uns gehen.

Was nützt materieller Wohlstand, wenn wir in geistiger Armut leben? Wir brauchen das Gefühl von Glück, Sicherheit, Wohlstand und Sorglosigkeit, aber sind das nicht eigentlich in erster Linie *geistige* Bedürfnisse? Wahres Glück rührt daher, dass wir wertschätzen, was wir besitzen, und dass wir weniger Sorgen haben, weniger ängstlich sind. Dennoch sind wir ständig hinter irgendetwas her. So ging es uns, als wir Kinder waren, und so geht es uns noch heute. Wonach suchen wir wirklich? Es ist das Gefühl von Erfolg, von Gelingen. Aber was bedeutet das denn? Und wie schaffen wir das? Während wir hoffen, uns bemühen, arbeiten und uns abrackern, werden wir immer älter, und eines Tages lässt unsere Gesundheit nach. Die Tragödie liegt darin, dass wir nie den Punkt erreichen, wo wir das Gefühl haben, wir hätten bekommen, was wir wollten.