

Vorwort

Die Anleitungen, die in diesem Buch gegeben werden, sind wissenschaftliche Methoden, mit denen wir unsere menschliche Natur und unsere menschlichen Qualitäten verbessern können, indem wir unsere geistige Kapazität entwickeln. In den vergangenen Jahren hat unser Wissen der modernen Technologie beträchtlich zugenommen und daher sind wir Zeugen eines immensen materiellen Fortschritts geworden. Eine entsprechende Zunahme an menschlichem Glück hat es jedoch nicht gegeben. In der heutigen Welt gibt es nicht weniger Leiden und nicht weniger Probleme. Tatsächlich könnte man sagen, dass es heutzutage mehr Probleme und größere Gefahren gibt denn je zuvor. Das weist darauf hin, dass die Ursache von Glück und die Lösung unserer Probleme nicht in der Kenntnis von materiellen Dingen liegt. Glück und Leiden sind Geisteszustände, und deshalb kann ihre Hauptursache nicht außerhalb des Geistes gefunden werden. Wenn wir wirklich glücklich und frei von Leiden sein wollen, dann müssen wir lernen, unseren Geist zu kontrollieren.

Wenn Dinge in unserem Leben schiefgehen und wir mit schwierigen Umständen konfrontiert sind, haben wir die Tendenz, die Situation an sich als unser Problem zu sehen. Doch in Wirklichkeit kommen die Probleme, was auch immer sie sein mögen, vonseiten unseres Geistes. Begegneten wir schwierigen Umständen mit einem positiven oder friedvollen Geist, wären sie für uns kein Problem; ja, wir könnten sie sogar

als Herausforderung oder eine Möglichkeit für Wachstum und Entwicklung betrachten. Probleme entstehen nur, wenn wir auf Schwierigkeiten mit einem negativen Geisteszustand reagieren. Wenn wir also frei von Problemen sein möchten, dann müssen wir unseren Geist umwandeln.

Buddha lehrte, dass der Geist die Macht hat, alle angenehmen und unangenehmen Objekte zu erschaffen. Die Welt ist das Ergebnis des Karmas oder der Handlungen der Wesen, die sie bewohnen. Eine reine Welt ist das Ergebnis reiner Handlungen, und eine unreine Welt ist das Ergebnis unreiner Handlungen. Da alle Handlungen durch den Geist erschaffen werden, ist endgültig betrachtet alles, auch die Welt an sich, vom Geist erschaffen. Es gibt keinen anderen Schöpfer als den Geist.

Normalerweise sagen wir: „Ich habe das und das erschaffen“ oder „Er oder sie hat das und das erschaffen“, doch der eigentliche Schöpfer von allem ist der Geist. Wir sind wie Diener unseres Geistes; wenn er etwas tun will, dann müssen wir es tun, wir haben keine Wahl. Seit anfangsloser Zeit bis heute waren wir unter der Kontrolle unseres Geistes, wir hatten keine Freiheit. Doch wenn wir die Anleitungen, die in diesem Buch enthalten sind, aufrichtig praktizieren, können wir diese Situation umkehren und Kontrolle über unseren Geist gewinnen. Nur dann werden wir echte Freiheit haben.

Durch das Studium vieler buddhistischer Texte können wir angesehene Gelehrte werden, doch wenn wir Buddhas Lehre nicht in die Praxis umsetzen, wird unser Verständnis des Buddhismus hohl bleiben – ohne Kraft, unsere eigenen und die Probleme anderer zu lösen. Zu erwarten, dass ein intellektuelles Verständnis buddhistischer Texte allein unsere Probleme lösen kann, ist wie ein kranker Mensch zu sein, der hofft, seine Krankheit allein dadurch zu kurieren, dass er medizinische Anleitungen liest, ohne jedoch die Medizin tatsächlich zu schlucken. Wie der buddhistische Meister Shantideva sagt:

Wir müssen die Unterweisungen Buddhas, den
 Dharma, in die Praxis umsetzen,
 Denn nichts kann durch das Lesen von Worten allein
 erreicht werden.
 Ein kranker Mann wird niemals von seiner Krankheit
 geheilt werden,
 Durch das bloße Lesen medizinischer Anleitungen!

Jedes einzelne Lebewesen hat den aufrichtigen Wunsch, Leiden und Probleme dauerhaft zu vermeiden. In der Regel versuchen wir dies zu erreichen, indem wir äußere Methoden anwenden. Doch ganz gleich wie erfolgreich wir von einem weltlichen Standpunkt aus betrachtet sind – wie reich in materieller Hinsicht, wie mächtig oder hoch angesehen wir auch sein mögen: wir werden niemals beständige Befreiung von Leiden und Problemen finden. In Wirklichkeit stammen alle Probleme, die wir Tag für Tag erfahren, aus unserer Selbstwertschätzung und dem Festhalten am Selbst – Fehlvorstellungen, die unsere eigene Wichtigkeit übertreiben. Da wir dies jedoch nicht verstehen, machen wir gewöhnlich andere für unsere Probleme verantwortlich, wodurch diese noch schlimmer werden. Aus diesen zwei grundlegenden Fehlvorstellungen entstehen alle unsere anderen Verblendungen wie Wut und Anhaftung, durch die wir endlose Probleme erfahren.

Ich bete, dass alle, die dieses Buch lesen, tiefen inneren oder geistigen Frieden erfahren und den wahren Sinn menschlichen Lebens verwirklichen mögen. Insbesondere möchte ich jeden ermutigen, vor allem das Kapitel *Schulung in endgültigem Bodhichitta* zu lesen. Durch das wiederholte Lesen und Überdenken dieses Kapitels, mit einem positiven Geist, werden Sie ein sehr tiefgründiges Wissen oder eine Weisheit gewinnen, die große Bedeutung in Ihr Leben bringt.

Geshe Kelsang Gyatso