

# Die Nachteile zyklischer Existenz

## Die Nachteile der Ungewissheit

Im Existenzkreislauf unterliegen die Beziehungen zu Freunden und Feinden, Schwankungen. Die Dinge dieser Welt sind ganz und gar nicht verlässlich, sie sind erbärmlich. *Der Freundliche Brief* lässt uns wissen:

Dein Vater wird zu deinem Sohn, deine Mutter zu deiner Frau,  
Und aus deinen Feinden werden Freunde.  
Auch das Gegenteil geschieht. Deshalb,  
In der zyklischer Existenz, gibt es überhaupt keine Gewissheit.

Das Sutra *Die Fragen von Subahu* erzählen uns:

Manchmal entpuppen sich Feinde als Freunde  
Und in ähnlicher Weise werden Freunde zu Feinden.  
Ebenso, kann jeder dein Vater oder deine Mutter werden,  
Und sogar deine Eltern können sich als deine Feinde herausstellen.  
Weil Freundschaft veränderlich ist, vermeidet der Vernünftige die Anhaftung.  
Der falsch verstandene Gedanke, dass Beziehungen angenehm sind,  
Wird durch die Freude ersetzt, die einem die Beschäftigung mit tugendhaften  
Dingen gewährt.

## Die Nachteile von Unzufriedenheit

*Der Freundliche Brief* sagt uns:

Jedes Individuum hat mehr Milch getrunken,  
als es Wasser in den vier großen Ozeanen gibt, und doch  
In der sich fortsetzenden zyklischen Existenz, gibt es für einen gewöhnlichen  
Menschen  
Noch mehr davon zu trinken.

Man kann die Kernaussage aus folgendem Text entnehmen. Der gleiche Text sagt,

Begreife, dass die Anhaftung an Gegenstände des Verlangens genauso ist, wie  
Die Suche eines Leprakranken nach Trost, wenn er,  
Von Maden gequält, am Feuer sitzt,  
Aber keine Erleichterung findet.

Das *Zusammengefasste Sutra der Vollkommenheit der Weisheit* gibt zu verstehen:

All das zu erlangen, nach dem du begehrt,  
Und vieles davon, täglich zu verzehren,  
Und doch, immer noch unbefriedigt zu sein,  
Ist die größte Krankheit.

Somit existiert keine Zufriedenheit in sinnlichen Vergnügen und Verlangen und wenn du besonders über jene Dinge nachsinnst, welche im Sutra *Wie man Leid vermeidet* gelehrt werden, so wirst Du große Besorgnis empfinden. Wir lesen dort:

Das Wasser im Ozean  
Hält keinen Vergleich stand  
Mit dem geschmolzenen Kupfer, das du in der Hölle getrunken hast,  
Wieder und wieder und wieder.

Die Menge an Schmutz, die du zu dir genommen hast,  
als Du als Schwein oder Hund geboren wurdest,  
Würde viel größer sein als  
Meru, der König der Berge.

Als ein Gefäß, für all die Tränen  
Die du vergossen hast, als du getrennt wurdest,  
Von deinen Freunden und Verwandten, in der zyklischer Existenz,  
Der Ozean wäre nicht groß genug dafür.

Wenn all die Köpfe, die im Laufe  
Von gegenseitigen Konflikten abgeschnitten wurden,  
Aufgestapelt würden, die Menge,  
Würde über das Reich des Brahma hinausgehen.

Viele Male als ausgehungertes Wurm geboren zu sein,  
Die Menge an Erde und Mist, die du verschlungen hast,  
Würde den großen Ozean aus Milch füllen,  
nach oben, bis zum Rand.

Deshalb, so wie es erklärt wurde, wie viel du an weltlichem Reichtum auch immer erwirbst, er ist nichts als Verführung. Du solltest dich besorgt fühlen, indem du darüber nachsinnst, wie dir das gleiche widerfahren könnte, wenn du keine weiteren Anstrengung unternimmst. In den Worten des geistigen Freundes lässt uns Sang-phu-wa wissen:

Von Anfang an musst du so vielen Höhen und Tiefen hier in der zyklischen Existenz gegenüberstehen, doch nichts, was sich wirklich lohnen würde. Denke darüber nach, bis du davon überzeugt wirst.

### **Die Nachteile, immer und immer wieder geboren werden zu müssen**

Müssten die Körper, welche von einem jeden fühlenden Wesen angenommenen wurden, abgelegt werden, falls ihre Knochen nicht vermodern würden, so wären diese größer als der Berg Meru. *Der Freundliche Brief* sagt:

Der Menge der Knochen eines jeden fühlenden Lebewesens,  
Wäre genauso so groß oder gar größer als der Berg Meru.

### **Die Nachteile, immer wieder in den Mutterleib eintreten zu müssen**

Im selben Text lesen wir:

Die Erde wäre nicht ausreichend, um die Anzahl der eigenen Mütter zu zählen  
Mit Kugel, hergestellt aus Erde, in der Größe von Wacholderbeeren.

In einem Kommentar zum *Freundlichen Brief* wird ein Sutra zitiert, dass da lautet:

O Bhikshus, wenn eine Person Kugeln aus Erde in der Größe von Wacholderbeeren nehmen würde und sie mit den Worten ‚dies ist meine Mutter, dies ist meines Mutter‘ und so weiter ... beiseite werfen würde,

O Bhikshus, die Erde dieser großen weiten Welt würde bald aufgebraucht sein, aber nicht die Aufzählung an Müttern dieser Person.

## **Die Nachteile, aus den Höheren Bereichen in die Niederen Bereichen wechseln zu müssen**

*Der Freundliche Brief sagt:*

Nachdem du ein Shakra warst, der Verehrung der Welt würdig,  
Wirst Du wieder auf die Erde fallen, durch die Macht der Taten.  
Oder, nachdem Du ein universeller Herrscher warst,  
Wirst Du wieder zu einem Diener werden, im Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt.

Nachdem dir das Vergnügen zuteil wurde, und du durftest für eine lange Zeit die Brüste und Hüften himmlischer Jungfrauen streicheln,  
Wirst Du dich mit den unsagbaren und unerträglichen Berührungen auseinandersetzen, welche mit den vernichtenden, zerschneidenden und zerstückelnden Vorgängen, in den Höllen, verbunden ist.

Bedenke, was darauf folgt, nachdem du dich den Freuden des leicht nachgebenden Bodens, bei Berührung mit deinen Füßen hingabst, während du lange  
Auf dem Gipfel des Berges Meru verweilst, dass im Anschluss daran das unerträgliche Leiden  
der Feuergrube und des Schmutzigen Sumpfes wieder auf dich warten.

Nachdem du ausgelassen in lieblichen Gärten herumgetollt bist,  
Bedient von himmlischen Jungfrauen, werden deine  
Arme und Beine, Ohren und Nase abermals abgetrennt mit  
Blättern, die wie Schwerter aussehen, im Wald der Bäume.

Nach dem Ruhen in sanft fließenden Strömen  
Auf goldenen Lotosblumen, in Gemeinschaft schöner himmlischer  
Jungfrauen,  
Wirst du wieder in das unerträglich beißende, kochende Wasser  
des höllischen Flusses fallen, der ohne Furt ist

Nachdem du das großartige Vergnügen der himmlischen  
Bereiche, und sogar die Seligkeit Brahma's erlangt hast,  
Wirst du abermals endloses Leiden ertragen müssen,  
als Zündholz für die Feuer der Hölle ohne Ruhepause.

Wenn du den Zustand von Sonne oder Mond erlangt hast,  
Wird das Licht deines Körpers, die ganze Welt erleuchten,  
Doch sobald wieder zur Dunkelheit zurückgekehrt,  
Kann nicht einmal deine ausgestreckte Hand gesehen werden.

*Die Übertragung der Disziplin drückt aus:*

Das Ende aller Ansammlung ist die Auflösung,  
Das Ende von hoch oben zu sein, ist der Fall nach unten,  
Das Ende der Begegnung ist die Trennung,  
Das Ende des Lebens ist der Tod.

## Die Nachteile, keine Gefährten und Begleiter zu besitzen

Der Freundliche Brief teilt uns mit:

Da die Nachteile so sind, ergreife  
Das Licht der drei Arten der Verdienste  
Denn du trittst, in die unendliche Dunkelheit,  
Wo weder Sonne noch Mond hingelangen, alleine ein.

Diese sechs Nachteile können auf drei Punkte verkürzt werden:

- Die zyklische Existenz ist unzuverlässig,
- Was immer auch an Vergnügen in zyklischer Existenz genossen werden, sie sind letzten Endes unbefriedigend,
- Dies ist schon seit anfangsloser Zeit so.

Der Erstgenannte kann auf vier verschiedene Möglichkeiten erklärt werden.

1. Einen Körper zu erlangen, ist nichts, worauf man sich verlassen kann, da er immer wieder abgelegt werden muss.
2. Hilfe zu erhalten oder Schaden [zu erleiden] ist etwas, worauf wir uns nicht verlassen können, da nichts gewiss ist.
3. Wir können uns nicht darauf verlassen, Wohlstand zu finden, da sich unsere Stellung ständig von „Oben nach Unten“ verändert.
4. Die Gesellschaft anderer Personen ist etwas, worauf man nicht vertrauen kann, da wir unseren Weg alleine gehen müssen.

(Der zweite Punkt betrifft die offensichtlichen Nachteile der Unzufriedenheit.)

Der dritte Punkt weist uns darauf hin, dass aufgrund des Umstandes, dass wir immer wieder in den Mutterleib eingetreten sind, ein Anfang unserer Wiedergeburten nicht gefunden werden kann. Führe die verkürzte Form der Kontemplation auf diese Weise durch. Um Mut zu fassen, verkündet *Der Freundliche Brief*:

Von der zyklischen Existenz, sei angewidert  
Der Quelle so vieler Leiden: nicht das zu erhalten  
Was du möchtest, Tod, Krankheit, hohes Alter und so weiter.

Denke über die acht Arten von Leiden, wie oben erklärt wurde, nach. In dieser Weise denke über die drei Leiden der zyklischen Existenz im allgemeinen und jedes der sechs Leiden im besondern nach. Wenn du über diese von vielen Blickwinkeln aus nachdenkst, wirst du die Nachteile der zyklischen Existenz aus einer breiten Perspektive sehen können. Wenn du intensiv über sie nachdenkst, wirst du ein starkes Verständnis entwickeln und wenn du über einen langen Zeitraum über sie nachdenkst, wirst du ein dauerhaftes Verständnis der Nachteile zyklischer Existenz entwickeln. Wenn das Verständnis der Nachteile zyklischer Existenz Anlass zu einer Entschlossenheit gibt, frei (davon) zu sein, solltest du wissen, dass der kostbare Bodhichitta, der wichtigste, höchste Pfad zur Befreiung von zyklischer Existenz ist und das dies (hier) einen Teil der Schulung im Bodhichitta bilden sollte. Dies schließt den Weg, über die vorbereitenden Unterweisungen nachzudenken, ab.