



BLUMENAU

Geshe Pema Samten

# RUHIGER GEIST IN STÜRMISCHEN ZEITEN

WIE MAN IN KRISENZEITEN GELASSEN BLEIBT

Übersetzungen aus dem Tibetischen: Frank Dick

Überarbeitung: Dagmar Winkler

Der Autor

Geshe Pema Samten, 1957 in Dargye geboren, trat 1983 als Mönch in das indische Kloster Sera-Je ein. 1997 legte er die Prüfung zum Lharampa-Geshe ab, dem höchsten Ausbildungsgrad der tibetischen Klosteruniversitäten und absolvierte anschließend eine einjährige Ausbildung auf dem Tantra-Kolleg. Er ist ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum e.V. in Hamburg, Abt des Klosters Tashi Dargye in Ost-Tibet und Initiator der Vereine: Tashi Dargye e.V., Förderverein für die Region Dargye in Ost-Tibet und dem Tibet-Zentrum Hannover, Samten Dargye Ling e.V..



BLUMENAU

1. Ausgabe  
Januar 2022  
EditionBlumenau  
Hamburg  
[www.editionblumenau.com](http://www.editionblumenau.com)

Copyright © 2021 EditionBlumenau, Hamburg  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen, bleiben vorbehalten.

Titelkonzept und -gestaltung, Illustrationen, Satz und Layout: Kati Krüger, Hamburg  
ISBN: 978-3-9823962-0-0

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:  
[www.editionblumenau.com](http://www.editionblumenau.com)

Weitere Bücher von Geshe Pema Samten bei Edition Blumenau  
siehe Seite 97

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort und Dank	9
Einleitende Worte	12
Fünf Ursachen zur Entwicklung eines stabilen Geistes	16
1. Das Kostbare Menschenleben	20
Der Fünffache Niedergang	25
Ein Kostbares Menschenleben erlangt man nur selten	27
2. Ethik	34
Abhängig verbundenes Entstehen	41
Meditation über Ethik	43
3. Liebe und Mitgefühl	46
4. Geduld	59
1. Geduld angesichts von Leiden	61
2. Geduld angesichts von Schwierigkeiten bei der Dharma-Praxis	62
3. Geduld angesichts von Schädigungen und Schädigern	64
5. Weisheit	69
Konzentrierte Meditation	74
Glossar und Anmerkungen	78
Kurz-Biografie Geshe Pema Samten	88

## VORWORT UND DANK

### Ruhiger Geist in stürmischen Zeiten

Diese buddhistischen Unterweisungen hat Khen Rinpoche Geshe Pema Samten im ersten Jahr der Corona-Pandemie gegeben. Das erste Jahr war für uns alle eine sehr schwierige Zeit. Wir wussten nicht, wie wir mit dieser enormen Herausforderung umgehen sollten. Wir waren verwirrt, verunsichert, wütend und auch verzweifelt. Welche Empfehlungen hat der Buddha in solchen Situationen gegeben? Man kann die Lehren des Buddha auch als Krisen-Management verstehen. Wobei er nicht nur zeigt, wie man mit Krisen umgeht, sondern auch, wie man schließlich gar nicht mehr in Krisen gerät. Fangen wir klein an und kümmern uns erstmal darum, wie wir Krisen gut meistern können.

Geshe Pema Samten hat den Dharma über viele Jahre hinweg sehr intensiv studiert und praktiziert. Wer ihn persönlich kennt, weiß, dass ihn nichts wirklich aus der Fassung bringen kann. Er ist jemand, der das, was er lehrt, auch umsetzt. Für mich, als seine Schülerin, ist er deshalb ein leuchtendes Vorbild. Sein friedliches, mitfühlendes Verhalten, gepaart mit viel Humor, inspiriert mich täglich, ihm nachzueifern.

In diesem kleinen Buch finden Sie viele Anregungen, wie Sie mit Krisen aller Art besser umgehen können. Viel Freude beim Lesen und Anwenden!

Mein größter Dank geht an meinen Lehrer Khen Rinpoche Geshe Pema Samten. Darüber hinaus danke ich allen, die an diesem Buch mitgewirkt haben, wie Frank Dick, der aus dem Tibetischen übersetzt hat, Beate Ludwig und Silvia Engelhardt, die den Verlag Edition Blumenau leiten, der Grafikerin Kati Krüger, die das Buch wieder so schön gestaltet hat und anderen.

Mögen alle, die diese Lehren lesen und anwenden möglichst schnell aus den Leiden des Daseinskreislaufs Befreiung finden!

*Dagmar Winkler, Bhikshuni Sönam Chötso im  
Oktober 2021*



## EINLEITENDE WORTE

In dieser Welt geschehen immer wieder viele beängstigende Dinge, die uns in Furcht und Schrecken versetzen, wie zum Beispiel die Corona-Pandemie und der Klimawandel. Durch die Auswirkungen einer Pandemie geraten viele Menschen in gesundheitliche und existenzielle Krisen. Auch die Ängste und Befürchtungen nehmen pandemische Ausmaße an. Ich wurde gebeten, etwas darüber zu sagen, wie man in einer so bedrückenden Situation einen entspannten Geist und inneren Frieden bewahren kann. Der Buddha hat viele Methoden gelehrt, wie man den Geist entspannen und befrieden kann und wie man dadurch Widerstandskraft entwickelt. Später haben viele indische und auch tibetische Meister diese Methoden weitergegeben und erklärt. Da ich an dieser Stelle nicht im Einzelnen auf die umfangreiche Lehre des Buddha *Śakyamuni*<sup>1</sup> eingehen kann, möchte ich fünf Punkte hervorheben, die für die Entwicklung eines entspannten, kraftvollen und friedlichen Geistes ursächlich sind.



FÜNF URSACHEN ZUR  
ENTWICKLUNG  
EINES STABILEN GEISTES

Diese sollten vollständig vorhanden sein.

1. DAS KOSTBARE MENSCHENLEBEN
2. ETHIK
3. LIEBE UND MITGEFÜHL
4. GEDULD
5. WEISHEIT

#### 1. DAS KOSTBARE MENSCHENLEBEN

Als Mensch sind wir zu bestimmten Erkenntnissen fähig. Aufgrund unserer sprachlichen Fähigkeiten können wir gut miteinander kommunizieren und vieles verstehen. Ein Mensch zu sein, ist eine der wichtigsten Ursachen, um einen stabilen Geist zu entwickeln.

#### 2. ETHIK

Die Ethik hat der Buddha als Fundament für die Entwicklung zahlreicher Fähigkeiten bezeichnet. Ohne sie ist innerer Friede nicht möglich.

#### 3. LIEBE UND MITGEFÜHL

Die geistigen Qualitäten der Liebe und des Mitgefühls sollte man als inneren Schatz betrachten, denn liebevolle Zuneigung ist wie ein Juwel.

#### 4. GEDULD

Um unseren inneren Frieden in schwierigen Situationen bewahren zu können, brauchen wir eine wappende Rüstung. Geduld ist die Rüstung, die uns auch in schwierigsten Situationen ruhig bleiben lässt. Ohne Geduld ist es nicht möglich, friedlich zu bleiben.

#### 5. WEISHEIT

Darüber hinaus bedarf es scharfer unterscheidender Weisheit, um identifizieren zu können, welches Verhalten destruktiv und schädlich ist und welches nützlich und hilfreich.

Diese fünf Punkte, die notwendig sind, um einen friedvollen und entspannten Geist entwickeln zu können, sind eine persönliche Auswahl von mir, aus nahezu unzähligen buddhistischen Methoden.



1.  
DAS KOSTBARE  
MENSCHENLEBEN

Im Moment befinden wir uns in einer außerordentlich günstigen Situation, denn wir besitzen gerade ein *Kostbares Menschenleben*<sup>2</sup>. Es ist wichtig, dass wir uns das wirklich bewusst machen. Die wörtliche Übersetzung bedeutet: Kostbarer Menschenkörper. Hauptsächlich geht es aber darum, zu erkennen, wie kostbar dieses Leben tatsächlich ist.

Wir bringen die Voraussetzung mit, Dinge verändern zu können. So ist es uns möglich, den Verlauf einer schwierigen Situation in eine positive Richtung zu lenken. Es kann auch passieren, dass wir nur wenig oder gar keinen Einfluss nehmen können. Aus buddhistischer Sicht würde man das mit der Situation eines Tieres vergleichen. In aller Regel sind Tiere dem, was mit ihnen geschieht, hilflos ausgeliefert. Die Fähigkeit, die eigene Lage bewusst zu verändern, gibt es im Tierbereich nicht im gleichen Maß wie im *Menschenbereich*<sup>3</sup>. Aber als Menschen haben wir ein anderes Problem: Wir erkennen unser Potenzial nicht. Deshalb kommen wir oft gar nicht auf die Idee, dass wir etwas bewegen könnten. In den buddhistischen Schriften findet man an vielen Stellen Erklärungen zum Kostbaren Menschenleben. Der menschliche Körper wird deshalb als so bedeutend hervorgehoben und als so kostbar erachtet, weil er mit einem menschlichen Geist ausgestattet ist, der viele Besonderheiten und Vorzüge hat. Wegen unserer geistigen Fähigkeiten ist unser Leben so außerordentlich wertvoll.

Im Buddhismus heißt es, dass wir uns in *Samsāra*<sup>4</sup> befinden. Das ist der Daseinskreislauf. Er ist dadurch gekennzeichnet, dass alle Wesen immer wieder geboren werden, immer wieder sterben und in jeder Existenz immer wieder viele Leiden erleben. Darüber hinaus hat der Buddha erklärt, dass wir in der Zeit des *Fünffachen Niedergangs*<sup>5</sup> leben, in der viele Arten der Degeneration auftreten. So degenerieren zum Beispiel die Weltanschauungen der Menschen. Obwohl oder vielleicht auch gerade, weil es langsam bergab geht, weist der Buddha nachdrücklich darauf hin, dass wir als Menschen mit einem Bewusstsein ausgestattet sind, das zu tiefem Verstehen fähig ist. Und dass wir deshalb auch alle Schwierigkeiten, die, wie wir denken, von außen kommen, grundsätzlich bewältigen können. Wenn wir erkennen würden, wozu wir als Menschen fähig sind, könnten wir alle Probleme überwinden.

Der Buddha ermuntert uns also, tiefer zu schauen, um herauszufinden, wo alle unsere Probleme und Leiden herkommen. Wenn wir das tun, sehen wir plötzlich, dass alle Ängste und Leiden in unserem eigenen Geist entstehen. Wir erkennen, dass sie gar nicht von außen kommen, sondern aus uns selbst. Alle unsere Hindernisse entstehen in unserem Geist, und deshalb können sie auch nur in unserem Geist überwunden werden. In dem Grad, in dem wir lernen, geistig geschickter zu werden, nehmen die vielfältigen Schwierigkeiten, unter de-

nen wir leiden, ab. Solange wir unseren eigenen Geist nicht verstehen und wir mit ihm deshalb auch nicht gut umgehen können, werden wir uns weiterhin in Leid verstricken.

#### DER FÜNFFACHE NIEDERGAN

Der Buddha hat fünf Aspekte der Degeneration erklärt. Die sind nicht schön, trotzdem wollen wir sie uns genauer anschauen. Der erste Aspekt bezieht sich auf den Zustand der Lebewesen. Sie sind von einer Art der Degeneration betroffen, die darin besteht, so etwas wie ein übriggebliebener Rest zu sein. Seit anfangsloser Zeit sind sehr viele Buddhas in der Welt erschienen und sie alle hatten viele Schüler\*innen. Es gab solche, die den Buddha-Dharma gut verstanden, ihn ernsthaft praktizierten und schließlich die Befreiung aus allen Leiden erreichten. Und es gab und gibt den Rest derer, die das bis heute nicht geschafft haben. Dazu zählen, unter vielen anderen, auch wir. Der Grund ist, dass es uns schwerfällt, klar zu unterscheiden, was schädlich und was nützlich ist. Solange wir das nicht können, bleiben wir übrig.

Der zweite Aspekt der Degeneration bezieht sich auf die *Geistesplagen*<sup>6</sup>. Dazu gehören Begierde, Hass und Verblendung. Diese Geistesgifte verdunkeln unseren Geist stark. Obwohl wir ihre Nachteile durchaus erkennen, fällt es uns sehr schwer, sie aufzugeben, weil wir die Fähigkeit, ihnen entgegenzuwirken, bisher nicht entwickeln konnten.

Der dritte Aspekt der Degeneration bezieht sich auf das Entstehen von Ansichten. Wir sind Meister darin, alle möglichen Ansichten zu entwickeln. Gern verbeißen wir uns regelrecht in unsere Konzepte, was unser Verhalten in eine destruktive Richtung lenkt. Menschen haben nicht nur den Hang, ideologische Vorstellungen zu entwickeln, auch halten sie an ihren Überzeugungen sehr stark fest, unabhängig davon, ob sie sinnvoll sind oder nicht. Dieses verbohrt Klammern an Konzepten kann unsere geistige Entwicklung sehr behindern.

Die vierte Degeneration betrifft die Lebensspanne. Ein Menschenleben ist genau genommen nicht sehr lang. Eine bekannte Aussage im Buddhismus lautet: Das Leben ist wie eine Blase im Wasser. In diesem kurzen Leben treffen wir auf viele verschiedenartige Hindernisse. Manche können einen frühzeitigen Tod verursachen. Hindernisse tauchen nicht grundlos auf, sondern werden durch Ursachen und Umstände hervorgerufen. Hinzu kommt, dass wir in einem degenerativen Zeitalter leben, in dem die Elemente Wasser, Erde, Feuer und Wind stark aus dem Gleichgewicht geraten. Das Ungleichgewicht der Elemente führt zu sintflutartigen Regenfällen, Dürre, Kälte, wütenden Stürmen und vielen anderen Katastrophen.

Der Buddha lehrte, dass wir als Menschen grundsätzlich die Fähigkeit besitzen, alle Hindernisse zu überwinden. Wir können uns mit der Kraft unseres menschlichen Geistes von allen

Behinderungen befreien, die durch degenerative Entwicklungen entstehen.

#### EIN KOSTBARES MENSCHENLEBEN ERLANGT MAN NUR SELTEN

Ein Menschenleben ist so selten, weil es so schwer zu erlangen ist. Auf unserem Planeten gibt es sehr viel mehr tierisches als menschliches Leben. Auch die karmischen Ursachen für eine kostbare Menschengeburt sind nicht leicht anzusammeln. Es müssen viele Aspekte zusammenkommen, über die wir nicht wirklich die Kontrolle haben. Ein Mensch zu sein ist keine Selbstverständlichkeit. Deshalb sollten wir uns auf den großen Nutzen unseres kostbaren Menschenlebens konzentrieren und versuchen, das Beste daraus zu machen.

Als Mensch besitzen wir die Fähigkeit und die Kraft, uns aus dem Ozean der samsarischen Leiden zu befreien. Das ist wahrlich ein außergewöhnlich nützliches Potenzial. Dazu gehört außerdem die starke Kraft, Vortreffliches hervorzubringen. Im Buddhismus geht man davon aus, dass das Geisteskontinuum nach dem Tod weiterbesteht und es auf dieser Basis zu einer neuen Geburt kommt. Vortrefflich wäre es, wenn wir in einem hohen Bereich wie dem der Menschen oder Götter geboren werden würden. Grundsätzlich ist es uns möglich, das zu erreichen.

Unter letztendlichem Glück versteht man im Buddhismus die Art von Glück, die mit dem Erreichen des *Nirvāṇa*<sup>7</sup> eintritt. Je nachdem, welche Art der Praxis wir ausüben, können wir ein sogenannter Feindzerstörer, ein *Arhat*<sup>8</sup> werden. Diese persönliche Form der Befreiung aus allen Leiden erreicht man im Hīnayāna-Buddhismus. Im Mahāyāna-Buddhismus ist es möglich, eine umfassendere Form des Nirvāṇa zu erlangen. In dem Fall verwirklicht man nicht nur das höchste Wohl für sich selbst, sondern für alle Lebewesen und damit den Zustand eines Buddhas. Als Mensch haben wir das Potenzial, beide Arten letztendlichen Glücks zu erreichen. Betrachten wir unser menschliches Dasein in diesem Kontext, erkennen wir, wie wirksam eine Kostbare Menschenexistenz tatsächlich sein kann.

Bereits auf dem Weg zur Arhat- oder Buddhaschaft erleben wir jede Menge vorübergehendes Wohlergehen und Glück. Zum vorübergehenden Wohlergehen zählt auch, dass man in einer Ausnahmesituation wie zum Beispiel in der Corona-Krise ruhig bleibt und darauf achtet, sich nicht in die Angst, krank zu werden, hineinsteigert. Als Mensch besitzen wir genug Intelligenz und Kraft, mit einer Pandemie angemessen und klug umzugehen. Unabhängig davon, in welcher Weise unser Verhalten zur Pandemie beigetragen hat, sind wir in der Lage, effektive Maßnahmen für unseren Schutz zu ergreifen. So verändern wir unser Verhalten, damit sich das

Virus nicht verheerend ausbreiten kann. Wir erforschen die Art und die Dynamik der Krankheit und entwickeln einen Impfstoff und andere Medikamente. Am Ende überwinden wir die Krankheit oder können wenigstens gut mit ihr leben. Dass wir überhaupt in der Lage sind, so komplexe Vorgänge wie die, die zu einer Pandemie führen, einigermaßen zu verstehen und darüber hinaus, wirksame Gegenmittel herzustellen, sind herausragende menschliche Fähigkeiten. An diesem einfachen Beispiel wird deutlich, dass es vor allem der Mensch ist - mit seiner ausgeprägten Verständnisfähigkeit und unterscheidenden Weisheit -, der Krankheiten und andere Katastrophen abwenden kann. Unsere Einsichts- und Unterscheidungsfähigkeit hilft uns allgemein, uns so zu verhalten, dass wir nicht krank werden. Wenn trotzdem eine Krankheit ausbricht, beginnen wir sofort, Mittel und Methoden zu entwickeln, die das Geschehen eindämmen oder ganz beseitigen. Es gibt verschiedenartige medizinische Methoden, die den vielen verschiedenartigen Menschen helfen. Einige kommen mit der Tibetischen Medizin gut zurecht, andere mit der Traditionellen chinesischen Medizin und wieder andere mit der allopathischen Medizin. Dass es überhaupt so viele Möglichkeiten gibt, Krankheiten und andere Leiden wirksam zu behandeln und zu überwinden, basiert auf der Kraft unseres menschlichen Geistes.

Es ist sehr wichtig, dass wir uns unserer geistigen Kräfte und Fähigkeiten bewusst werden. Dadurch können wir unsere Möglichkeiten besser verstehen. Erst wenn wir verstanden haben, wozu wir in der Lage sind, können wir sinnvolle Methoden entwickeln und anwenden. In diesem Zusammenhang ist es für uns außerdem sehr wichtig, zu erkennen, dass wir unsere Kraft oft auch gegen uns richten.

Wie gehen wir mit einer Erkrankung um, wie erleben wir sie? Es kommt darauf an, wie wir die Kraft unseres Geistes einsetzen. Nutzen wir sie positiv oder negativ? Wenn wir uns von Ängsten und Befürchtungen überwältigen lassen, verstärken wir unser Leid. Ein enger, ängstlicher Geist lässt selbst kleine Unpässlichkeiten als großes Problem erscheinen. Mit einem stabilen und positiv gestimmten Geist hingegen ist es uns möglich, sogar schwere Krankheiten relativ leicht zu ertragen.

Für unser subjektives Erleben spielt der Geist die entscheidende Rolle. Deshalb ist es wichtig, zu erkennen, dass Ängste und Befürchtungen nur noch mehr Leid verursachen. Übersteigerte Ängste können uns, auch ohne krank zu sein, in den Tod treiben. An diese Art zu reagieren haben wir uns sehr gewöhnt, deshalb fällt es uns so schwer, eine andere Richtung einzuschlagen. Wir geraten sogar dann in Panik, wenn wir gar nicht persönlich betroffen sind. Es reicht, Nachrichten über schreckliche Situationen zu hören oder lesen, um alles Mögliche zu befürchten.

Es ist hilfreicher, am eigenen Selbstbewusstsein zu arbeiten und sich darauf zu konzentrieren, was man tun kann. Mit der Überzeugung, dass man tatsächlich viel tun kann, lässt sich viel bewegen. Zusammenhänge zu erkennen und sich diese immer wieder bewusst zu machen, lässt Ängste und Befürchtungen schrumpfen.

Es ist wichtig, dass wir uns auf unsere innere Kraft konzentrieren und darauf, was wir mit ihr bewirken können. Diese Fähigkeit ist ein Ausdruck unseres Kostbaren Menschenlebens. Das sollten wir uns immer wieder bewusst machen. Denn es hilft uns, in schwierigen Situationen stabil und ruhig zu bleiben. Es ist durchaus möglich, dass so ein kraftvoller Geist ein angriffslustiges Virus erfolgreich in die Flucht schlägt.

Über die Kostbarkeit des Menschenlebens hat der indische Meister Śāntideva<sup>9</sup> in seinem berühmten Text *Bodhicaryāvatāra*<sup>10</sup> gesagt, dass auf der Grundlage dieses Menschenlebens, die er mit einem Boot vergleicht, die Möglichkeit besteht, den großen Strom der Leiden zu überwinden.

*Mit dem Boot der menschlichen Existenz überquere den großen Strom des Leidens! Schlafe nicht, Verblendeter, wenn jetzt die rechte Zeit gekommen ist! Denn dieses Boot ist schwer wieder zu erlangen.*<sup>11</sup>

Weil dieses Boot so schwer zu finden ist, sollten wir unsere Zeit nicht dumpf verschlafen und nicht denken, dass wir nach unserem Tod einfach so ein neues bekommen. Śāntideva macht uns klar, dass alle Leiden zusammengenommen wie ein großer, breiter Strom sind, den wir ohne Boot nicht überqueren können. Allerdings ist es keine Selbstverständlichkeit, ein Boot zur Verfügung zu haben. Deshalb rät uns Śāntideva, dass wir in dieser degenerierten Zeit, in der unser Geist von Verblendungen stark verdunkelt ist, die unvergleichliche Chance, ein Kostbares Menschenleben zu besitzen, nicht verschlafen sollten. Wenn wir diese Zusammenhänge tiefer verstehen und erkennen, dass jeder Moment dieses Lebens kostbar ist, werden wir kaum noch in der Lage sein, auch nur einen Moment zu verschwenden.

Wir werden in unserem Leben mit vielen Gefahren konfrontiert und erleben verschiedenste Ängste. Das gehört zu uns. Gleichzeitig wohnt in uns die Kraft, alle Ängste und Leiden zu überwinden. Realistisch betrachtet, werden wir vollkommene Angstfreiheit und geistige Stabilität nicht so schnell erreichen. Ob und wann wir das schaffen, hängt von vielen unterschiedlichen Ursachen und Bedingungen ab.