

Gendün Rinpoche

Lasst einfach los



Übertragung des Dharma
von Herz zu Herz



JOY
VERLAG

Dieses Buch gibt es bereits seit 2008 im Joy Verlag. Die in ihm enthaltenen Unterweisungen wurden von Gendün Rinpotsche in den Jahren 1991 bis 1994 gegeben. Sie sind in gewisser Weise etwas Besonderes, weil sie in der besonderen Situation einer drei Jahre und drei Monate währenden traditionellen Meditationsklausur erteilt wurden. Gendün Rinpotsche besuchte unsere aus vierzehn Männern bestehende Retreatgruppe viele Male und wurde dabei immer von seinem französischen Übersetzer Yeshe Nyingpo begleitet, der die Worte Rinpotsches für uns ins Englische übersetzte. Sie wurden damals auf Kassette aufgezeichnet. Nach seinen Besuchen habe ich die jeweilige Aufnahme in den Mittagspausen noch einmal angehört, und die Passagen, die mir wichtig waren, mit der Hand oder mit einer elektrischen Schreibmaschine aufgeschrieben. Später, nach dem Retreat, begann ich dann, Gendün Rinpotsches Worte ins Deutsche zu übersetzen. Und aus diesen Übersetzungen stammt die Auswahl für dieses Buch. Dabei habe ich sehr sorgfältig darauf geachtet, dass nur Unterweisungen aufgenommen wurden, die auch für eine breitere Öffentlichkeit geeignet sind. Alles, was Gendün Rinpotsche in diesem Buch sagt, hat er mehr oder minder ausführlich auch in öffentlichen Kursen gelehrt. Doch seine Unterweisungen in diesem Buch sind direkter und in gewisser Weise auch etwas „eindringlicher“, da sie ja unmittelbar an unsere kleine Gruppe von Praktizierenden gerichtet war, die ein striktes Meditationsprogramm durchlief. Sie sind wie ein klarer Spiegel, in dem wir deutlich die Nachteile und leidvollen Folgen unserer Ichbezogenheit wahrnehmen können; und sie sind auch wie eine universelle Medizin, die uns, wenn wir sie regelmäßig einnehmen, vollkommene Genesung und unvergängliches Glück schenken kann.

Der Joy Verlag hat mir dankenswerter Weise erlaubt, einige Auszüge aus dem Buch in der Bodhisattva Edition zu veröffentlichen.

Rinpotsche war ein verwirklichter Mahamudra-Meister und eine vollkommene Manifestation von Mitgefühl und Weisheit. Seine Unterweisungen sind für alle Praktizierenden des Weges des Erwachens sehr hilfreich und nützlich.

128 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-928554-67-1

14.95 €

www.joy-verlag.de

Lasst einfach los / Übertragung des Dharma von Herz zu Herz / Zitate aus dem Buch

Das Auge der Weisheit

Von Natur aus sind wir so beschaffen, dass wir unser Gesicht nicht direkt mit unseren eigenen Augen anschauen können. Unsere Augen sind ständig auf die Gesichter der anderen gerichtet. Das heißt: Wir können leicht die Fehler der anderen, doch schwer unsere eigenen erkennen. Wir haben keine Augen für unsere eigenen Fehler. Diesen Mangel müsst ihr beheben, indem ihr das Auge der Weisheit entwickelt, mit dem ihr nach innen auf euren eigenen Geist schauen könnt. Wenn ihr euren Geist sorgfältig beobachtet, erkennt ihr, dass all die Fehler und Probleme, die ihr anderen angelastet habt, tatsächlich eure eigenen sind, und dass ihr sie nur nach außen projiziert habt. Alle Fehler haben ihren Ursprung in uns, und wir müssen sie in uns bereinigen. Habt ihr einmal erkannt, dass ihr der Urheber eurer Probleme seid, werdet ihr den Schuldigen nicht mehr außerhalb von euch suchen und ganz von selbst ruhig und friedvoll werden.

Loslösung von Samsara

Der wichtigste Punkt für eine erfolgreiche Meditation ist, dass ihr wirklich versteht wie Samsara, der von Verwirrung und Leid geprägte Daseinskreislauf, beschaffen ist und eine auf diesem Verständnis gründende echte Entsagung entwickelt. Wenn ihr versteht, dass die samsarischen Belange sinnlos sind und ausschließlich Leid bringen, löst ihr euch ganz natürlich von allen weltlichen Verstrickungen. Ihr kümmert euch einfach nicht mehr darum. Und dann entwickelt sich wahre Meditation sehr schnell und erlangt Tiefe. Doch wenn ihr noch Anhaftung an Samsara habt, wenn ihr immer noch glaubt, dass Samsara Interessantes zu bieten hat, haltet ihr das Seil des Samsara noch kräftig fest und könnt, selbst wenn eure Meditation kraftvoll ist, nicht vorankommen, da ihr euch mit beiden Händen an Samsara festklammert.

Das Seil von Samsara loszulassen, fällt euch sehr schwer, weil ihr seit anfangslosen Zeiten daran festhaltet. Diese Anhaftung ist die tatsächliche Wurzel des Daseinskreislaufes. Ihr hängt an allen möglichen Dingen in der

Welt. Es gibt vieles, was ihr sehr mögt, und folglich fällt es euch schwer, all das zu aufzugeben. Es ist sehr schwierig, eine so reine Motivation zu entwickeln, dass man sich ganz natürlich von der Welt löst. Meditation ist darum manchmal nicht so leicht, weil man einen inneren Kampf auszufechten hat. Durch die Meditation werdet ihr höher getragen und gleichzeitig zieht euch die eigene Neigung, Dinge in der Welt haben und genießen zu wollen, wieder nach unten. Ihr bemüht euch, höher zu steigen, doch sehr bald tritt die Gegenwirkung ein, und ihr sinkt wieder nach unten. So geht es mit euch auf und ab und ihr befindet euch fortwährend in einem inneren Konflikt, der sich erst legen wird, wenn ihr erkennt, dass ihr loslassen und echte Entsagung entwickeln müsst. Sobald ihr einseht, dass innerliche Gelöstheit die Bedingung für schnelle Verwirklichung ist, lasst ihr das Seil von Samsara wirklich los und steigt sehr schnell höher. Dann ist Buddhaschaft nicht weit entfernt, sondern tatsächlich sehr nah. Will man schnell höher gelangen, muss man seinen Geist vollständig von Samsara abwenden. Hat man alle Bindungen durchschnitten, wird alles einfach. Körper und Geist fühlen sich leicht und heiter, und man kann sich sehr schnell, ohne große Probleme und Schwierigkeiten weiter entwickeln. Wenn man sich einmal ganz und für immer von Samsara gelöst hat, wird man im Geist von nichts mehr zurückgehalten. Der Geist fühlt sich dann fortwährend glücklich, da er an nichts mehr festhält. Zu diesem Zeitpunkt steigt man vollständig in das Große Fahrzeug ein und gelangt sehr schnell voran. Man versucht dann nicht mehr, Erleuchtung oder Ähnliches für sich zu erlangen, sondern hat diese innere Einstellung völlig aufgegeben und für immer hinter sich gelassen. Der Geist ist frei von allem Streben und Sorgen und vollkommen glücklich. Meditation geschieht dann wie von selbst, ohne Anstrengung, alles wird leicht und spontan. Sind alle Anhaftungen und Bindungen an der Welt durchtrennt, kommt der einfache, natürliche Geist, das grundlegende Gewahrsein, zum Vorschein.

Dharma

Ein großer Fehler in der Dharmapraxis ist es zu denken: „Ich bin derjenige, der meditiert, und ich will durch meine Praxis dies und jenes verwirklichen.“ Solange das Ich den Dharma praktiziert und glaubt, dass etwas dabei herauskommt, weil es dies oder jenes anstellt, ist alles verkehrt. Es wird nichts dabei herauskommen, außer mehr Ich-Anhaftung und mehr Aufgeblasenheit. Ihr solltet im Gegenteil denken, dass alles dem Dharma

zu verdanken ist und ihr nur durch seine Kraft Qualitäten und Reinheit entwickeln und einen echten Wandel in euch vollziehen könnt. Alle großen Bodhisattvas haben in dieser Weise praktiziert. Nichts hängt vom Einzelnen selbst ab, alles geschieht nur durch den Dharma. So können gewöhnliche Wesen, indem sie sich auf den Dharma stützen, zu großen Bodhisattvas werden.

Euer eigener Lehrer sein

Ihr solltet nicht denken, dass ihr schon rein und vollkommen seid, und es folglich in euch selbst nicht viel zu sehen und zu erforschen gibt. Wäre es so, bräuchtet ihr nicht den Dharma zu praktizieren, denn durch die Praxis sagt man ja: „Ich habe eine Menge Negativität in mir, und ich will mich davon befreien.“ Wenn ihr eure negativen Seiten erkennt, könnt ihr euch allmählich davon befreien und echte Fortschritte machen. Ihr werdet dadurch euer eigener Lehrer. Da wir intelligente Wesen sind, können wir uns selbst verstehen und belehren, können sehen, was falsch ist und es richtig machen. Euer eigener Lehrer sein und euch wirklich ändern zu wollen, ist das Allerbeste, um Erleuchtung zu erlangen, da ihr dann akzeptiert, dass ihr euch von eurer Negativität befreien müsst. Buddhaschaft findet ihr nicht woanders, sondern in euch selbst, wenn ihr Körper, Rede und Geist vollkommen geläutert habt.

Gedanken

Einst sagte Gampopa zu einer Gruppe von Mönchen: „Heutzutage haben all die großen Meditierenden große Probleme in ihrer Meditation, da sie alle eine Meditation ohne Gedanken haben wollen und jede geistige Regung völlig unterdrücken. Sie entdecken dabei, dass sie nicht in der Lage sind, dies zu tun, und sind ganz verzweifelt, weil sie nicht das richtige Mittel finden, mit dem ihre Meditation gelingt. Doch ihre Meditation selbst ist der Fehler. Ihre Praxis ist falsch.“ Es ist nicht richtig, sich zu sagen, dass man keine Gedanken oder geistigen Regungen haben sollte. Meditation bedeutet nicht, dass man überhaupt keine Gedanken hat, sondern dass man überhaupt keinen der erscheinenden Gedanken festhält. Bleibt einfach völlig gelassen gegenüber allen Gedankenregungen, denn sie sind die ganz natürliche Aktivität des Geistes. Haftet an keinem der geistigen Zustände, führt keine Diskussion mit euch selbst, worin ihr urteilt, dass dies gut und jenes schlecht, dies Meditation und das keine

Meditation ist. Wenn ihr alle im Geist auftauchenden Gedanken in dieser Weise behandelt, ist jeder Gedanke imstande, sich aus sich selbst heraus zu befreien. Dies wird „sich selbst befreiender Geist“ genannt.

Geduld

Geduld im Dharma heißt, imstande zu sein, die eigenen Emotionen auszuhalten und sie voll zu erleben. Versucht nicht, sie zu verbergen oder zu unterdrücken, sondern lasst sie los. Ist der Ärger einmal herausgekommen, ist er nicht länger hier, ein Wandel ist geschehen. Haltet ihr ihn jedoch in euch zurück, bleibt er drinnen und wird niemals befreit werden. Wenn ihr den Ärger loslasst, könnt ihr ihn sehen und betrachten. Geduld heißt dann, die Begegnung mit der Emotion auszuhalten, sodass ihr sie durchschauen könnt. Wenn ihr fähig seid, sie wirklich anzuschauen und sie ganz zu akzeptieren, dann kommt sie ganz heraus, und wenn sie heraus ist, verschwindet sie völlig.¹ Was übrig bleibt, ist die Erfahrung der Essenz der Emotion. An diesem Punkt gibt es dann nicht mehr Ärger, sondern spiegelgleiches Gewahrsein.

Mitgefühl

Wahres Mitgefühl ist nicht parteiisch, man ist nicht besorgt, der Geist ist glücklich und entspannt und umfängt unterschiedslos alle fühlenden Wesen in allen Daseinsbereichen. Er greift nicht ein besonderes Leid heraus, um danach zu trachten, dieses Leid zu stillen, sondern kontempliert das gesamte Leid in Samsara. Und durch diese Kontemplation wird er sich der Natur des Leidens und der Ursache des Leidens, der Natur des Glücks und der Ursache des Glücks bewusst. Habt ihr ein klares Verständnis von der Ursache des Leids, so entscheidet ihr euch, alles Leid völlig zu beenden. Wenn ihr deutlich seht, dass die Praxis des Dharma die wirkliche Ursache von Glück ist, entschließt ihr euch Körper, Rede und Geist der Praxis des Dharma zu widmen. Ihr gebt also jede Art persönlicher Sorge um euren Körper auf und entscheidet euch, eure Fähigkeiten nur zum Wohl

¹ Hier ist nicht gemeint, dass man die Emotion herauslässt und an anderen auslebt, sondern dass man sie im eigenen Geist voll und ganz erfährt und akzeptiert, ohne ihr zu folgen und ohne sie zu unterdrücken. Tut man dies, so löst sich die verdrehte Energie der Emotion auf und man kommt mit der ihr zugrunde liegenden Weisheitsenergie in Berührung.

der fühlenden Wesen einzusetzen. Und ihr denkt darüber nach, dass die beste Form dies zu tun, die Praxis des heiligen Dharma ist, da ihr durch sie tatsächlich die Fähigkeit erlangt, allen Wesen unparteiisch in einer völlig offenen und universellen Weise zu helfen. Praktiziert ihr so Tag für Tag mit einem glücklichen und enthusiastischen Geist, dann gedeiht eure Praxis. Euer Mitgefühl wächst, denn je glücklicher und freudvoller ihr euch fühlt, desto mitfühlender seid ihr ganz von selbst. Mitgefühl wird etwas ganz Natürliches, das nichts mit künstlichem Mitgefühl gemein hat. Und so wird es rein, echt und grenzenlos.

Leerheit

Manche haben eine große Vorliebe für Leerheit und versuchen dann, alle Bewegungen im Geist zu unterbinden, um leer zu werden und eine handgreifliche Erfahrung von Leerheit zu haben. Doch darum geht es ganz und gar nicht. Leerheit ist einfach eine Art Trick, ein Mittel gegen Anhaftung an die Wirklichkeit. Wenn jemand zu wirklichkeitsgläubig ist und meint, dass die Welt wirklich besteht und die Dinge fest und wahrhaft existieren, dann sagen wir: „Nein, die Dinge sind nicht so, die Dinge sind leer.“ Leerheit ist nur ein Mittel gegen Anhaftung an Wirklichkeit. Leerheit als solche gibt es nicht. Es existiert weder eine wirkliche, feste Erscheinungswelt noch eine wirkliche Leerheit. Anhaftung an die Welt wie Anhaftung an Leerheit sind falsch, da beide ganz und gar unwirklich sind. Leerheit ist genauso unwirklich, wie Erscheinungsformen unwirklich sind.

Keine Erwartung

Überhaupt keine Erwartungen zu haben, das ist die beste Einstellung. Wenn ihr etwas erwartet, sucht ihr immer herauszufinden, was noch fehlt. Denkt daran, dass die Frucht des Erwachens nicht von woanders kommt, sondern sie sich in euch selbst und aus euch selbst heraus entwickelt und zeigt. Darum ist es völlig unnötig, falsche Hoffnungen zu hegen, dass etwas von außen kommen und alles besser machen wird. Lasst einfach los und habt Vertrauen, dass alles in euch selbst ist und sich spontan entwickelt. Dann öffnet ihr den Geist für den Segen, innere Wandlung geschieht und ihr könnt spontan die reine Sichtweise erleben, die sich aus sich heraus manifestiert, weil sie bereits in euch ist. Es ist nicht nötig, sie zu erschaffen. Denkt nicht, dass ihr die reine Sicht nicht habt und sie erst

neu konstruieren müsst. Alle mit Hoffnung verbundenen Anstrengungen sind völlig unnötig. Entspannt euch, lasst los, habt Vertrauen und diese reine Sicht wird sich von selbst zeigen.

Befreiung

Für den Geist eines Praktizierenden gibt es keine Begrenzungen, nichts wird ausgegrenzt, alles ist ein Wunder. Er erfreut sich der Dinge und staunt über alles. Schwierigkeiten hat nur der, der sehr rigide und fixe Vorstellungen von den Dingen hat. Wenn man die Dinge fixiert, kann man sich nicht bewegen, alles ist festgefahren. Löst man sich jedoch von seinen festen Vorstellungen, kann sich alles ungehindert bewegen und alles wird leicht. In einem Gesang heißt es: „Alle Phänomene erscheinen als Wege und Mittel zur Selbstbefreiung ...“ In diesem Gesang wird erklärt, dass alles offen ist. Da keine Erscheinungsform eine Beschränkung darstellt, kann alles voller Freude als Mittel zur eigenen Befreiung angenommen werden. Nichts wird in Kategorien unterteilt. Es gibt nichts, dem man mit Ablehnung oder Anhaftung begegnen müsste. Alles wird als Mittel zur Befreiung genutzt.