

Gendün Rinpotsche

Schritt für Schritt
zur Buddhaschaft



Inhalt

Vorspann

Fragen an Gendün Rinpotsche über sein Leben

Buch

Samsara und Nirwana

Die sechs Punkte, die den Hauptteil der Unterweisungen umfassen

Die grundlegende Ursache

Die Buddha-Natur

Die Stütze

Das schwierig zu erlangende kostbare Menschendasein

Die beschleunigende Ursache

Der spirituelle Freund

Die Mittel

Unterweisung über Vergänglichkeit

Unterweisung über die schwerwiegenden Nachteile im Kreislauf der Existenzen

Unterweisung über Handlung

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

Unterweisung über Zufluchtnahme

Unterweisung über das Streben nach Erleuchteter Geisteshaltung

Unterweisung über die Anwendung der Erleuchteten Geisteshaltung

Ergebnis und Erleuchtete Aktivität

Mahamudra

Widmung

Fragen an Gendün Rinpotsche über sein Leben

„Lama Gendün ist wie Milarepa.“

„In diesem Leben hat Lama Gendün die Ebene von Dordsche Tschang erlangt.“

Der Sechzehnte Gyalwa Karmapa

„Ich habe keine Lebensgeschichte,
ich habe Tee getrunken und Tsampa gegessen.“

Gendün Rinpotsche

„Rinpotsche, bitte erzähle uns deine Lebensgeschichte.“

Rinpotsche: „Ich wurde von meiner Mutter geboren. Dann wurde ich ein Kind, dann ein Mann und dann wurde ich alt, und jetzt bin ich hier.“ (lacht)

„Hattest du nicht in den Jahren als junger Mann viele Hindernisse und Ablenkungen während des Meditierens?“

Rinpotsche: „Nein, denn ich hatte Unterweisungen erhalten, die mich zu verstehen befähigten, dass alles eine Manifestation des Geistes ist.“

Gendün Rinpotsche wurde 1917 in Nangshin, einer Gegend in der Provinz Kham in Osttibet geboren. Diese Region, etwa von der Größe Deutschlands, ist sehr gebirgig, spärlich bevölkert, und in ihr sind bewohnte Orte durch weite Entfernungen voneinander getrennt. Die Bewohner Khams waren immer schon für ihre spirituellen Kenntnisse, ihren Mut, ihre Verwegenheit und körperliche Stärke bekannt. Sie wehrten sich am stärksten gegen die chinesische Invasion. In Kham standen zahlreiche Klöster, es ist der Ursprung vieler verwirklichter Meister.

Sich an seine frühen Jahre in Kham erinnernd, sagt *Rinpotsche:*

„Mein Vater war nicht arm, aber auch nicht reich. Er meißelte Mantras in Holz und Stein, einschließlich riesig großer Mantras auf Felswänden.

Ab dem Alter von vier Jahren sehnte ich mich danach, einen Meister zu finden und den Dharma zu praktizieren. Ich erinnere mich daran, dass ich nächtelang wegen der Leiden der Wesen in der Hölle und meiner Unfä-

higkeit ihnen zu helfen geweint habe. Und ich betete inbrünstig, einem spirituellen Meister zu begegnen.“

Als er sieben Jahre alt war, trat Rinpotsche in ein Kloster seiner Heimatregion ein, das der Barom Kagyü Linie angehört. Diese Linie wurde von Barom Darma Wangtschuk gegründet, der dem großen Meister Gampopa als Koch diente. Er konnte in dieser Funktion nicht so viel meditieren wie seine Mitschüler, erlangte aber dennoch aufgrund seiner großen Hingabe gegenüber seinem Meister die Erleuchtung.

Rinpotsche: „Im Alter von sieben bis dreizehn widmete ich meine Zeit dem Studium von Dharma-Texten. Danach begann ich das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Meine erste Klausur machte ich mit dreizehn Jahren, in einem Haus, und sie dauerte gerade einen Monat lang. Beim zweiten Mal meditierte ich in einer Höhle an einem Berghang, dann in einer Höhle unter der Erde und schließlich beim vierten Mal in einer Holzhütte. All diese Klausuren dauerten mehrere Monate.

Als ich siebzehn war, nahm ich die Genyen-, Getsül- und Gelong Gelübde (die Laien-, Novizen- und vollen Mönchsgelübde). Normalerweise muss man 21 Jahre sein, um die Gelong Gelübde nehmen zu können. Und so borgten mir mein Vater und meine Mutter jeweils zwei Jahre. Auf diese Weise war ich dann in der Lage, die Gelübde zu nehmen.

Mit einundzwanzig begann ich das Retreat für die Dauer von drei Jahren, drei Monaten und drei Tagen im Retreat-Zentrum, das zu meinem Kloster gehörte und außerhalb gleich daneben lag. Am Ende dieses Retreats dachte ich, ich hätte das Wesen des Geistes verstanden. Zwanzig Jahre später begriff ich, dass ich zu diesem Zeitpunkt überhaupt nichts verstanden hatte.

Nach dem Dreijahresretreat verbrachte ich ein weiteres Jahr mit Praxis im Retreat-Zentrum. Dann begab ich mich ein Jahr auf Pilgerreise und besuchte alle heiligen Orte Tibets. Nach der Rückkehr ins Kloster verschloss ich mich in einen Raum, in dem ich siebeneinhalb Jahre Retreat machte. Nach diesen siebeneinhalb Jahren sagte mir mein Wurzellama Khenpo Mingyur, dass ich die Tür wieder öffnen und tun könnte, was ich wollte, nachdem ich einen Punkt erreicht hatte, an dem es nicht länger nötig war im Retreat zu bleiben. Daraufhin kamen viele Leute, mich zu sehen und mir Fragen über den Dharma zu stellen. Dies bereitete mir einige Schwierigkeiten, da ich während langer Zeit niemanden gesehen hatte. Mir fiel es schwer mit so vielen Leuten zusammen zu sein, die mir so viele Fragen stellten.

Dann verbrachte ich weitere drei Jahre im Retreat. Am Ende dieser Zeitdauer sagte mir mein Lama: ‚Du kannst jetzt die Tür öffnen und herauskommen. Dein Anhaften an Gedanken ist jetzt spontan befreit. Insofern wäre es besser, wenn du nicht mehr im Retreat bleibst.‘

Nach dem Herauskommen hatte ich viele Träume und Zeichen, die mir sagten, dass die Zeit gekommen sei fortzugehen. Gemeinsam mit einem Mönch aus meinem Kloster, der auch viel Retreat gemacht hatte, brach ich nach Zentraltibet auf. Wir gingen zusammen fort, ohne eine genaue Vorstellung zu haben, wohin wir gehen würden. In Zentraltibet angekommen, blieben wir ein Jahr lang im Retreat in einer Höhle, die einst von Guru Rinpotsche bewohnt war. Dann verbrachten wir ein Jahr auf Pilgerreise und besuchten viele heilige Stätten, einschließlich all jener in Nepal.

Zum Zeitpunkt, als die Chinesen nach Tibet eindringen (1959) meditierten wir in einer Höhle von Retschungpa (einer der beiden Hauptschüler Milarepas, der andere war Gampopa). Die Chinesen suchten uns. Wir verließen die Höhle, und als wir erfuhren dass der Dalai Lama und der Karmapa bereits nach Indien geflohen waren, entschlossen auch wir uns zur Flucht.

Wir brachen zusammen mit einer Gruppe von Leuten auf. Am Ende eines Tales stießen wir auf chinesische Truppen, die dort ihr Lager aufgeschlagen hatten und seinen Ausgang blockierten. Angst überfiel uns verbunden mit dem Gefühl, dass wir unsere Flucht nach Indien nicht fortsetzen könnten. Es schien unmöglich, an ihnen vorbeizukommen, denn sie waren zahlreich und besaßen Waffen. Da beteten wir in unserem Geist zu den Drei Juwelen und setzten in dem Vertrauen, dass sie uns wirksam schützen würden, langsam unseren Weg fort. Wir kamen immer näher an die Soldaten heran und gingen in unmittelbarer Nähe an ihnen vorbei. So nah, dass wir sie reden hören und den Rauch ihrer Zigaretten riechen konnten. Nichts geschah - sie schienen uns nicht zu bemerken.

Von da hatten wir keinerlei Angst mehr, sondern großes Vertrauen und die tiefe Überzeugung, dass die Drei Juwelen wirklich bei uns waren und uns sicheren Schutz gewährten. Wir konnten die Bergketten überqueren und trotz unserer Nähe zu den Chinesen dank unseres Vertrauens in die Zuflucht ohne Schwierigkeiten nach Indien gelangen.“

„Was hast du auf deiner Reise nach Indien mitgenommen?“

Rinpotsche: „Nichts außer meinem Körper.“

„Nach einem Monat kamen wir in Indien an. Ich begab mich zum Wunscherfüllenden Juwel, dem Karmapa. Er fand für mich einen Sponsor, der ein Haus in Kalimpong besaß. Elf Jahre lebte ich dort mit drei weiteren Praktizierenden. Wir machten ständig Pujas und meditierten. Dies war ge-

nau genommen kein Retreat, aber es war einem solchen ähnlich, denn wir verließen niemals das Haus.“

„Schließlich bat mich der Gyalwa Karmapa nach Bhutan zu gehen, um dort ein Kloster zu leiten. Ich blieb dort drei Jahre.“

„Dann sagte mir der Karmapa: ‚Ich reise jetzt in die Vereinigten Staaten und nach Europa. Weil sie den Dharma nicht kennen, leiden die westlichen Menschen sehr unter dem Einfluss ihrer störenden Gefühle. Wir sollten in den Westen gehen und den Dharma als Mittel benutzen, um ihre Leiden zu verringern und sie von ihrem Elend zu befreien.‘

Als der Karmapa von seiner Reise zurückkehrte, sagte er zu mir: ‚Du solltest nach Europa gehen. Man hat mir viel Land in Frankreich geschenkt. Wenn wir dort ein großes Dharma Zentrum errichten könnten, würde es sehr heilsam für die westlichen Menschen sein.‘

‚Ich weiß nicht, wie man den Dharma lehrt‘, antwortete ich. ‚Ich habe immer allein gelebt und es fällt mir schwer, den Dharma zu erklären.‘

‚Die Zeit ist gekommen, dass du zum Nutzen anderer handeln solltest‘, entgegnete der Karmapa. ‚Du hast deinen persönlichen Nutzen erwirkt. Sprich nicht von deinen Fähigkeiten, sondern gehe in den Westen, um den Geist der Wesen zu befrieden.‘

Und so kam ich hierher. Wenn wir hier ein großes Zentrum gründen, würde es sehr bekannt werden. Auf diese Weise würden viele Menschen vom Dharma hören und in die Gelegenheit kommen, Unterweisungen zu empfangen. Der Nutzen daraus wäre, dass sie dann wüssten, wie sie ihren eigenen Geist untersuchen und erkennen können, dass sie unter dem Einfluss ihrer störenden Gefühle wie Stolz, Neid und Hass handeln. Sie würden dann in der Lage sein, den Weg zu gehen, ohne unter den Einfluss ihrer störenden Gefühle zu geraten. Die kurzfristige Wirkung hiervon wäre, dass die Nöte der westlichen Welt geringer werden, und die langfristige Wirkung wäre, dass die Menschen, die den Dharma praktizieren, die Leiden der drei niederen Daseinsbereiche vermeiden.“

„Zunächst wird man im Schoß seiner Mutter empfangen. Man ist beinahe unsichtbar. Später ist man geboren. Man wird erwachsen. Und dann wird man alt, wie ich es jetzt werde. Der Körper wird schwach, die Zähne und Haare fallen aus, dann stirbt man. Der Körper verwest und verschwindet bis überhaupt nichts mehr von ihm übrig bleibt. Mein graues Haar ist meine Mudra der Vergänglichkeit.“

„Heute sollten wir die Blumen gießen. Sie vertrocknen und sterben wie ich – ein alter Mann.“



*Ich verbeuge mich vor dem Lama
und dem jugendlichen Beschützer Manjushri.
Im Vertrauen auf die Güte des höchsten Lamas,
der Quelle sämtlicher Unterweisungen
aller vollkommenen Buddhas und ihrer Söhne, den Bodhisattvas,
schreibe ich dieses Buch zum Nutzen meiner selbst und anderer.*

Samsara und Nirwana

Im allgemeinen gehören sämtliche Erscheinungen entweder Samsara oder Nirwana an.

Samsara ist in seinem eigentlichen Wesen Leerheit. Es manifestiert sich als falsches Verstehen und Verwirrung und ist durch Leiden gekennzeichnet.

Nirwana ist in seinem eigentlichen Wesen Leerheit. Es manifestiert sich als Aufhören und Verschwinden allen Irrtums und aller Verwirrung und ist durch die Befreiung von sämtlichem Leid gekennzeichnet.

Wer wird in der Verwirrung Samsaras irregeführt?

Alle fühlenden Wesen in den drei Bereichen.

Auf welcher Grundlage erscheint Verwirrung?

Verwirrung erscheint aus der Leerheit.

Was ist die grundlegende Ursache der Verwirrung?

Verwirrung ist die Folge grundlegender Unwissenheit oder falscher Wahrnehmung.

Wie kommt es, dass Verwirrung entsteht?

Sie entsteht aufgrund des Verhaltens der sechs Arten von Wesen.

Womit kann Verwirrung verglichen werden?

Sie ist wie Schlaf oder wie ein Traum.

Was ist falsch an dieser Verwirrung?

Die Tatsache, dass man ausschließlich Leid erfahren muss ohne jegliche Aussicht, sich davon zu befreien.



WANN HAT DIESE traumgleiche Welt oder diese verwirrte Projektion des Geistes begonnen? Seit wann gibt es sie? Es gibt sie seit anfangsloser Zeit und sie dauert bis zur jetzigen Stunde. Das Problem an dieser Illusion ist, dass sie von Leid gekennzeichnet ist. Solange wir darin gefangen sind, müssen wir alle Arten von Leid ertragen - Leid, das manchmal sehr schwer ist und lange währt. Befreiung scheint von dort aus betrachtet nahezu unerreikbaar.

Wann wird diese Illusion aufhören? Sie löst sich in dem Moment auf, wo man das Erwachen, den Zustand vollkommenen, unübertrefflichen Glücks, verwirklicht. Wird diese Illusion von selbst aufhören? Nein, solange

man nichts tut, um sie zu durchschauen, nimmt sie kein Ende. Sie wird nicht einfach von selbst aufhören. Wir müssen eine Anstrengung machen und praktizieren, um sie aufzulösen und uns von ihr zu befreien.

Wenn man von der Verwirklichung eines Buddha und den damit verknüpften hervorragenden Eigenschaften hört, denkt man vielleicht, dass man als gewöhnlicher Mensch nie die Buddhaschaft erlangen kann. Doch dies ist nicht richtig. Man sollte sich nicht für unfähig halten. Buddhaschaft ist bereits in uns, sie ist die wahre Natur unseres Geistes. Wenn man gelernt hat, wie man praktiziert, kann man sie sehr schnell verwirklichen. Man muss die Buddhanatur nicht erst erschaffen, sie wartet bereits in uns. Und man wird sie entdecken, sobald man die Natur des eigenen Geistes erkennt.

SAMSARA, DAS IST der krampfhaft nach Glück und Vergnügen gierende Geist. Dieses Begehren hat sich in einem illusorischen Körper kristallisiert, den man für wirklich existent hält und auf dessen Basis man weiter nach Glück sucht. Solange man Glück sucht, wird man auf Leiden stoßen. Diese willentliche Suche nach Glück ist es, die alle Formen von Leid schafft. Der Zustand des Erwachens erscheint, wenn alle Suche nach einem illusorischen Glück aufgegeben ist.

Leid wird vom Geist geschaffen, der begehrt und will. Aber wer will etwas? Es ist das Ego. Was will das Ego? Es will haben, was es begehrt und gerade noch nicht hat. Und es will das loswerden, was es hat und nicht mag. Leid entsteht also nicht aus dieser oder jener äußeren Situation, sondern hängt ausschließlich davon ab, wie die vorgefundene Situation wahrgenommen und beurteilt wird. Das Fürwirklichhalten einer Situation macht den Geist von ihr abhängig und lässt ihn mit den Mustern der Anhaftung und Ablehnung reagieren. Wenn man sich von dieser Fixierung befreit, kann man von nichts mehr in Mitleidenschaft gezogen werden, und es gibt keine Umstände mehr, die Leiden sind.

JEDER AUGENBLICK enthält in sich die Möglichkeit der Verwirrung und die Möglichkeit des Erwachens.

WENN JEMAND imstande ist, die Natur von Samsara klar zu erkennen, wird er seinen Geist von Samsara abwenden und dadurch fähig werden, Erleuchtung zu erlangen. Der Unterschied zwischen den Buddhas und den getäuschten Wesen besteht darin, dass sie in ihrer Unwissenheit immer

noch glauben, Glück und die Erfüllung ihrer Wünsche in Samsara erreichen zu können. Sie haften immer noch an Samsara und kreisen aus diesem Grunde seit anfangsloser Zeit darin. Die gewöhnlichen Wesen befinden sich also in Unwissenheit hinsichtlich der Natur von Samsara, wohingegen die Buddhas sie klar erkannt haben.

Es heißt, dass derjenige weise ist, der Glück und Wohlergehen für die anderen will, und er aufgrund dessen Erleuchtung erlangen wird. Wie Narren verhalten sich dagegen diejenigen, die nur auf ihr eigenes Wohlergehen aus sind. Sie irren aus diesem Grunde noch immer in Samsara umher. Das ausschließliche Handeln für den eigenen Nutzen ist die Wurzel von Samsara: nur an sich selbst zu denken, sich mit anderen Wesen überhaupt nicht zu befassen, nur für sich selbst Reichtum, Ruhm, Wohlergehen oder was man sonst für gut hält erlangen zu wollen und andere vollständig zurückzuweisen. Wenn man so handelt, begeht man mit Körper, Rede und Geist viele negative Handlungen, die wiederum in Leid münden, das ja die Grundbedingung von Samsara ist. Solange man so denkt und handelt, muss man von einem Leben zum nächsten endlos diesen Daseinskreislauf des Leidens erfahren. Nur Narren verhalten sich so.

Wie handelt man, wenn man weise ist?

Man macht sich frei von allen selbstsüchtigen Interessen und Motivationen und widmet sich gänzlich dem Wohlergehen anderer. Dies bedeutet, alles Leiden und Negative, alle Fehler und Niederlagen der Wesen auf sich zu nehmen und ihnen alle Siege, allen Wohlstand, alle guten Dinge, alles Glück und alle positiven Eigenschaften darzubringen. Wenn man so handelt, entwickelt man immer mehr Mitgefühl und liebende Güte, bis man den Punkt erreicht, an dem das gesamte Verhalten nur noch von Mitgefühl allen fühlenden Wesen gegenüber motiviert und vollkommene Erleuchtung erlangt ist. Auf diese Weise ist es möglich, ausschließlich durch Mitgefühl den Zustand der Buddhaschaft zu verwirklichen.

Was die Wesen an Samsara, den Daseinskreislauf bindet, ist Greifen, Anhaften und schließlich die völlige Abhängigkeit von dem was sie erfahren. Will man von Greifen, Anhaften und Abhängigkeit frei werden, so muss man meditieren und sich Schritt für Schritt davon lösen. Man muss wirklich verstehen, wie sehr man von äußeren Objekten abhängig ist, wie sehr man an der Wirklichkeit äußerer Erfahrung haftet und wie abhängig man von Sinneserfahrungen ist. Wenn man dies gründlich versteht, ist man bereit seine Anhaftung an Sinneserfahrungen loszulassen. Die äußeren Objekte reizen den Geist nicht länger, und er entwickelt folglich auch keine Anhaftung an sie. In dieser Weise legt man allmählich, wie beim Ausziehen der Kleider, alle konzeptuellen Gewänder ab, die den Geist verhüllen, und

erreicht schließlich den Zustand, wo der Geist ganz nackt und vollkommen natürlich ist. In diesem Zustand ist der Geist seiner Natur nach sehr friedlich, ganz entspannt und völlig still und stabil.

DER BUDDHA sah deutlich, dass Samsara durch endloses Leid gekennzeichnet ist. Seine äußerst klare Sicht der Dinge veranlasste ihn, nach einem Weg zu suchen, der diesem Leid ein Ende setzen und aus dem Daseinskreislauf herausführen kann. Durch die Praxis dieses Weges erlangte er Erleuchtung. Im Unterschied zum Buddha haben gewöhnliche, getäuschte Wesen noch nicht ganz die Unzulänglichkeit des Daseinskreislaufes erkannt und suchen immer noch weltliches Glück, indem sie nach mehr Freude und Wohlergehen im alltäglichen Leben streben. Daran ist an sich nichts auszusetzen, doch muss man erkennen, dass der Daseinskreislauf von Grund auf durch Wandel und Leid geprägt ist. Lässt man sich weiterhin von den oberflächlichen Freuden der Welt täuschen, wird man immer weiter im Samsara kreisen.

Beim Meditieren kann man sehen, dass der eigene Geist unaufhörlich von immer neuen Gedanken aufgewühlt wird. Diese Gedanken, die das Meditieren so schwierig machen, kreisen um weltliche Wünsche - das heißt darum wie man Glück erlangt und Leid vermeidet - und entspringen allesamt dem Haften an der vermeintlichen Beständigkeit dieses Lebens. Solange der Geist an seinen Interessen in der Welt haftet, wird man keine Verwirklichung und Einsicht in die Natur des Geistes erlangen. Darum muss man wirklich sehen lernen, wie sinnlos Samsara seinem Wesen nach ist und seine Interessen in der Welt gründlich untersuchen: "Warum habe ich diese Interessen, woher kommen sie, welchen Nutzen bringen sie mir tatsächlich und wohin werden sie mich führen, wenn ich ihnen folge?" Analysiert man sie sehr sorgfältig, wird man einsehen, dass sie am Ende nichts als Leid bringen. Tut man dies nicht, so hat man weiterhin Anhaftung daran und kommt nicht frei.

IN DER BUDDHISTISCHEN TRADITION praktizierten nicht einmal die Shravakas und Pratyekas die Meditation der Geistesruhe, um ausschließlich einen ruhigen und friedvollen Geisteszustand zu erlangen, sondern ihre Praxis gründete sich auf tiefes Nachdenken über die mit den weltlichen Erfahrungen verbundenen Leiden. Sie waren wirklich von der Wahrheit des Leidens überzeugt, und lösten sich in ihrem Geist ein für allemal von allen weltlichen Zielen und allem weltlichen Glück. Sie wollten sich nicht in diesem Leben besser fühlen, sondern suchten wirklich die Befreiung von dieser Welt. Und in diesem Zusammenhang ist das, was jenseits dieses Lebens

liegt, wichtiger. Daher dachten sie tief über die Relativität weltlichen Glücks nach. Sie entwickelten ein klares Bewusstsein von der Tatsache, dass sich alles in dieser Welt wandelt und dieser Wandel, dem man machtlos ausgeliefert ist, ständig in Leid mündet. Und so fassten sie den unwiderruflichen Entschluss, sich auf das zu konzentrieren, was jenseits allen Wandels liegt und die unvergängliche Natur des Geistes zu entdecken. Alles, was sie in der Welt vorfanden, nahmen sie als Anlass ihr Verstehen, ihre Meditation, ihre Gelöstheit zu vertiefen. Wenn sie zum Beispiel einen Knochen sahen, dachten sie darüber nach, dass dieser Knochen jemandem gehört hatte, der einen Körper besaß, und der dann dem Weg alles Vergänglichen folgend vom Tod ereilt wurde. Sie verstanden: Dieser Knochen wurde aus Unwissenheit geboren, und wenn man unwissend bleibt, wird man nach dem Tode ein neues Leben, einen neuen Körper bekommen und so fortwährend im Kreislauf des Leidens wieder geboren werden. Da sie tief darüber nachdachten, waren sie imstande, sich von ihrer Unwissenheit, ihrer Anhaftung und Gier zu lösen und in der Meditation einen echten Wandel zu vollziehen. Sie saßen nicht einfach da, um Ruhe und eine gute Zeit in diesem Leben zu haben, sondern sahen wirklich, dass sie in der Falle Samsaras gefangen waren und entwickelten so wahrhaftig die Sehnsucht nach Erleuchtung. Da sie die Natur des Leidens verstanden, entwickelten sie innere Gelöstheit und erlangten in der Tat die Befreiung von Samsara.

Die sechs Punkte, die den Hauptteil der Unterweisungen umfassen

Möglicherweise denkst du, dass sich samsarisches Dasein von selbst reinigt. Aber ohne die Praxis des Weges und ohne Bemühen um Verwirklichung, kannst du das Erwachen nicht erlangen. Aus diesem Grunde sagt man von Samsara, dass es endlos ist.

Samsara ist gekennzeichnet von Verwirrung, von Leiden großer Intensität und langer Dauer und dadurch, dass es kein Zustand ist, der sich selbst befreit. Betrachte dies sehr eingehend und beschließe, dir von diesem Tage an große Mühe zu geben, höchstes, vollkommenes Erwachen zu verwirklichen.

Welche Art von Mühe ist notwendig?

Die Antwort besteht aus sechs Punkten:

Die **grundlegende Ursache** ist der Dharmakaya oder die Buddhanatur, die alle fühlenden Wesen durchdringt. Sie ist zwar im Geist aller fühlenden Wesen vorhanden, doch für sich selbst von keinem Nutzen: sie muss verwirklicht werden.

Der **Ausgangspunkt** für ihre Verwirklichung ist das kostbare Menschendasein, gekennzeichnet durch das Zusammentreffen der acht Freiheiten und zehn günstigen Bedingungen. Doch ist sein Besitz für sich selbst noch von keinem Nutzen.

Wir brauchen die **beschleunigende Ursache**, die als Antrieb für die Praxis positiven Handelns dient. Das heißt, wir müssen einen spirituellen Freund treffen, der alle Merkmale der Befähigung hat. Aber die bloße Begegnung mit einem spirituellen Freund ist von keinem Nutzen.

Wir brauchen die **Mittel** zur Verwirklichung des Erwachens, das heißt die mündlichen Unterweisungen des spirituellen Freundes, die den besonders tiefen Weg zum Erwachen beinhalten. Aber diese Unterweisungen nur zu erhalten ist von keinem Nutzen: wir müssen sie in der Praxis anwenden.

Wenn wir dies tun, zeigt sich die **Wirkung** als höchstes Erwachen, als das große Glück vollkommener Buddhaschaft.

Dann sind wir fähig **erleuchtete Aktivität** auszuführen und durch die fünf-fachen Mittel von Körper, Rede, Geist, Qualitäten und Handlung mühelos zum Wohl aller Wesen der sechs Daseinsbereiche zu wirken. Spontan und natürlich durchdringt dieses Wirken das ganze All.

Alle, die Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha haben, sollten diese sechs Punkte, wie sie hier umrissen wurden, kennen: sie sind der Hauptteil der Unterweisungen.

Jetzt folgt eine genaue Erklärung dieser sechs Punkte.

Die grundlegende Ursache

Die Buddha-Natur

Da Samsara seinem eigentlichen Wesen nach Täuschung und Verwirrung ist, mögen wir uns fragen, ob es für derart unwissende Wesen wie wir überhaupt möglich ist, sich daraus zu befreien. Können wir wirklich das große Glück höchsten Erwachens erlangen?

Die Antwort ist: Wenn wir den Dharma mit hinreichendem Einsatz praktizieren, dann gibt es keinen unter uns, der unfähig wäre das Erwachen zu erlangen. Dies ist so, weil alle fühlenden Wesen mit der grundlegenden Ursache der Erleuchtung ausgestattet sind - das heißt wir besitzen die essentielle Buddhanatur, den Dharmakaya. Obwohl alle Wesen die Buddhanatur besitzen, ist das für sich selbst nutzlos: Wir müssen sie verwirklichen. Ohne Verwirklichung können wir nicht sehen, dass unser eigener Geist erleuchtet ist. Um ein entsprechendes Beispiel zu geben: Butter ist potentiell in der Milch vorhanden, doch werden wir, wenn wir die Milch nicht schlagen, keine Butter erhalten. Genauso heißt es von allen Wesen, dass sie die Buddhanatur besitzen, da die grundlegende Natur der Erleuchtung, der Dharmakaya, als Potential in allen fühlenden Wesen gegenwärtig ist. Vom Standpunkt des Dharmakaya aus braucht man folglich keine Unterscheidung zwischen den Wesen zu treffen. Ob gut oder schlecht, groß oder klein, hoch oder niedrig, zwischen ihrem wahren Wesen (Soheit) und dem Dharmakaya selbst gibt es keinen Unterschied. Es ist kein einziger unter uns, der unfähig wäre, das Erwachen zu erlangen. Alle fühlenden Wesen besitzen die essentielle Buddhanatur, den Dharmakaya. Doch obwohl wir alle diese Buddhanatur besitzen, ist sie für sich selbst von keinem Nutzen: wir müssen sie verwirklichen. Ohne Verwirklichung können wir nicht erkennen, dass unser eigener Geist erleuchtet ist.

Wir haben gesagt, dass Buddhanatur im Geist aller fühlenden Wesen vorhanden ist. Wenn dies stimmt, warum sehen wir dann nicht, dass wir unserer wahren Natur nach erleuchtet sind? Das liegt an Verdunkelungen, die aus zeitweiligen Makeln im Geistesstrom entstehen. Sobald diese entfernt sind, ist Erleuchtung Wirklichkeit. Anders ausgedrückt: Gegenwärtig können wir nicht sehen, dass unser Geist tatsächlich erleuchtet ist, da wir durch unsere schädlichen Handlungen eine große Menge Negativität im Kontinuum unseres Geistes geschaffen haben, die unsere Sicht verdunkelt. Entfernen wir diese Negativität und die störenden Gefühle, von denen sie verursacht wird, dann können wir sehen, dass unser Geist wirklich erleuch-

tet (Buddha) ist. Deshalb müssen wir den Weg praktizieren und Verwirklichung erlangen. Wenn wir praktizieren, ist es nicht allzu schwer, das Erwachen zu erlangen. Es ist nicht etwas, das wir außerhalb unseres eigenen Geistes suchen, erstreben oder erlangen müssten. Es ist in uns. Gleichermassen ist es nicht etwas Neues, das wir erwerben müssten. Das Erwachen ist in uns selbst und wird durch uns selbst verwirklicht.

Alle fühlenden Wesen sind von der Buddhanatur durchdrungen, wobei man die Menschen in fünf Verhaltenstypen unterteilen kann: Abgeschnittene, Unsichere, Shravakas, Pratyeka-Buddhas und Mahayana. Diese fünf Typen stehen für die unterschiedlichen Potentiale in Bezug auf das Erwachen. Jeder Mensch kann dem einen oder anderen Potential zugeordnet werden.

Die Menschen, die zum **abgeschnittenen Typus** gehören, haben folgende sechs Merkmale:

1. Sie sehen die schrecklichen Mängel und Qualen Samsaras, und doch empfinden sie keine Abneigung.
2. Sie hören von den positiven Qualitäten der Erleuchtung, aber haben kein Vertrauen.
3. Sie fühlen kein Bedauern angesichts der Negativitäten der anderen
4. und keine Scham für ihre eigenen.
5. Sie haben kein Mitgefühl, und
6. sie empfinden keine Reue über ihre eigenen Fehlhandlungen.

Da die Abgeschnittenen diese sechs Kennzeichen besitzen, verfügen sie nicht über eine Arbeitsgrundlage für das Erlangen der Erleuchtung. Sie verbleiben in einer Situation, die von der Verwirklichung des Erwachens weit entfernt ist. Treffen sie jedoch einen Dharma-Praktizierenden, so werden sie Anhänger desselben Weges.

Der **unsichere Typus** ist in seiner Orientierung von den sich ergebenden Umständen abhängig. Wem immer sie begegnen mögen, ob einem Shravaka, einem Pratyeka oder einem Mahayana-Praktizierenden, sie werden zu einem Praktizierenden der gleichen Art. Deshalb werden sie 'unsicher' genannt.

Der **Shravaka Typus** hat drei Merkmale:

1. Furcht vor den Leiden des Samsara,
2. Freude an der Tatsache des Nirvana,
3. Mangel an Interesse oder Freude, anderen Wesen zu nützen.

Die Menschen des **Pratyeka Typus** haben dieselben Merkmale und zusätzlich drei weitere:

1. Sie sind sehr stolz.
2. Sie verbergen die Tatsache, dass sie einen Lehrer haben.
3. Sie leben gern allein.

Shravakas wie Pratyeka-Buddhas werden beide zu Mahayana Anhängern, wenn sie dem Mahayana begegnen. Selbst wenn der Shravaka und der Pratyeka ihr Ziel erreichen, haben sie noch nicht das wirkliche Nirwana verwirklicht. Wenn dies so ist, könnte man ja fragen, ob es denn richtig war, dass Buddha Shakyamuni diese beiden Wege gelehrt hat. Die Antwort ist ja, denn furchtsame Wesen bekommen Angst, wenn sie vom erwachten Gewahrsein hören, und sie wollen sich vom Weg zum vollen Erwachen abwenden. Durch Vertrauen in die Shravaka und Pratyeka Wege können sie dennoch die Verwirklichungen erlangen, die Shravaka und Pratyeka Praktizierenden zugänglich sind. Diese Verwirklichung ist für sie wie eine Zeitspanne der Ruhe und des Wohlseins. Wenn der Buddha dies sieht, macht er ihnen Mut mit Körper, Rede und Geist, indem er Licht ausstrahlt. Sobald dieses Licht sie berührt, werden sie aus ihrer fortwährenden meditativen Versunkenheit erweckt. Sie gehen dann weiter, um das allwissende Gewahrsein der Erleuchtung, die Große Freude zu erlangen, und werden so erleuchtete Wesen. Da die Wege des Shravaka und Pratyeka lang und langsam sind, werden sie dem Hinayana, dem kleinen Fahrzeug, zugeordnet.

Den **Mahayana Typus** kann man in zweierlei Weise sehen:

1. Der Typus, der im Geist aller Wesen spontan gegenwärtig ist.
2. Der Typus, der aus der vollkommenen Verwirklichung durch Praxis hervorgeht (das heißt eine besondere Art von Person).

Die Essenz dieser beiden ist folgende:

1. ‚Die spontane Präsenz des Mahayana Typus‘ ist die Dharmakaya Buddhatur in allen Wesen. Sie bezieht sich auf unsere angeborene Anlage zum Erwachen, auf die eigene seit anfangsloser Zeit gegenwärtige absolute Natur.
2. ‚Der Mahayana Typus, der aus vollkommener Verwirklichung hervorgeht‘ bezieht sich auf solche Menschen, die kraft früherer positiver Handlungen Qualitäten entwickelt haben. Diese Positivität ist die Quelle ihrer Praxis, die zur Vollendung führt.

Was kennzeichnet die Menschen des Mahayana Typus?

Man kann sie an folgenden Merkmalen erkennen: Selbst wenn sie den Weg zur Heilung von Negativem nicht praktizieren, verhalten sie sich mit

Körper, Rede und Geist natürlich sanftmütig; ihr Geist ist spontan dem Tun von Gutem zugeneigt; es gibt sehr wenig Falschheit gegenüber anderen; es gibt große Liebe, großes Mitgefühl, einen großen Wunsch anderen zu nutzen, sowie viel Interesse und Hingabe für die Mahayana Lehren; und sie praktizieren die sechs Paramitas bis zur Vollendung.

Der Mahayana Typus, heißt es, besitzt die ‚unmittelbare grundlegende Ursache‘ des Erwachens, was bedeutet, dass derart veranlagte Menschen der Erleuchtung nahe ist.



IN DEN SCHRIFTEN wird erklärt, dass alle - obwohl ihrer Erscheinung nach gewöhnliche Wesen – in ihrer Essenz Buddhas sind. Diese Essenz ist nur von zeitweiligen Schleiern verhüllt, und wenn diese sich auflösen, erkennt ihr eure wahre Natur. Wenn gesagt wird, dass gewöhnliche Wesen Buddhas sind, so wird darauf hingewiesen, dass alle fühlenden Wesen, ganz gleich in welchem Daseinsbereich sie sich befinden, in sich die Buddhanatur haben. Dies heißt, dass sie in der Zukunft ganz gewiss Buddhas werden, auch wenn sie zur Zeit gewöhnliche Wesen sind. Die grundlegende Wirklichkeit der Buddhanatur – das Herz des Buddha - ist in Raum und Zeit unbegrenzt. Sie ist allgegenwärtig wie der Raum und untrennbar mit jedem Lebewesen vermischt, ohne dass man einen Unterschied in Qualität oder Quantität feststellen kann. Jedes Wesen hat in sich die vollkommene Buddhanatur.

Wenn dies so ist, wieso erkennt man sie dann nicht? Die Buddhanatur ist von zeitweiligen Schleiern verhüllt, von den verschiedenen Gedanken, Vorstellungen und emotionalen Tendenzen im Innern des Geistes. Gedanken, Vorstellungen und Emotionen erzeugen Karma, wodurch die wahre Natur des Geistes verdunkelt wird. Werden diese Schleier aufgelöst, sieht man, wer man wirklich ist: ein Buddha. Sucht also nicht nach der Buddhachafft im Draußen. Wenn ihr eure Buddhanatur entdecken wollt, müsst ihr in euch hinein schauen, um zu sehen, wer ihr wirklich seid.

Unwissenheit, die Ursache aller Unreinheiten des Geistes, drückt sich primär in drei Gefühlsmustern aus: Begierde - Anhaftung, Hass - Ablehnung und Ungewahrsein - Gleichgültigkeit. Steht der Geist unter dem Einfluss dieser drei Muster wird alles Handeln von Körper, Rede und Geist verdorben. Man sammelt Karma an, das heißt Handlungen, welche die Schleier des Geistes bestärken und ihn daran hindern, seine wahre Natur zu sehen. Alles Karma, das wir angesammelt haben, wurde von Körper, Rede und Geist geschaffen. Folglich müssen wir diese drei Aspekte unseres Seins reinigen.

Im Vajrayana verwenden wir dafür folgende Methoden: Den Geist lassen wir in tiefer Sammlung über die wahre Natur aller Dinge meditieren. Dies reinigt unseren Geist. Unseren Körper reinigen wir, indem wir uns als Meditationsgottheit meditieren. Und unsere Rede reinigen wir durch das Rezitieren des Mantras der Gottheit. Durch diesen dreifachen Prozess beseitigen wir nach und nach alle karmischen Verdunkelungen, aufgrund derer sich Körper, Rede und Geist in ihrem gewöhnlichen und unreinen Zustand befinden, und wir beginnen unseren wahren Körper, unsere wahre Rede und unseren wahren Geist, welche die eines Buddhas sind, zu sehen. Wenn wir vom reinen Körper, der reinen Rede und dem reinen Geist der Buddhachafft sprechen, so heißt das nicht, dass wir diese neu erzeugen müssen, sondern dass wir die wahre Natur von Körper, Rede und Geist erkennen, die immer schon da war: Körper, Rede und Geist wie sie seit anfangsloser Zeit wirklich sind, wenn der Geist nicht unter dem Einfluss von Verwirrung steht.

Bisher seid ihr in euren vergangenen Leben nicht dem richtigen Weg gefolgt, sonst wäret ihr bereits zur Erleuchtung gelangt. Es muss ein Irrweg gewesen sein, der nicht in die richtige Richtung führte. Jetzt, wo ihr einen Weg kennt, der euch direkt zum vollkommenen Erwachen führen kann, ist es wichtig, dass ihr ihm auch ohne abzuschweifen folgt. Da ihr nun wisst, dass die Natur eures Geistes die Buddhanatur ist und da ihr ja den Wunsch verspürt, in diese erwachte geistige Dimension zu gelangen, müsst ihr einem Weg folgen, der frei von Irrtum ist. Unternehmt ihr nichts und belasst es bei diesem intellektuellen Wissen, wird sich die Buddhanatur nicht zeigen. In diesem Fall ist es genauso wie bei der Butter, die als Möglichkeit bereits in der Milch vorhanden ist: Wenn ihr die Milch schlägt, erhaltet ihr Butter. Tut ihr aber nichts und schaut die Milch nur an, wird sich auch keine Butter zeigen. Wollt ihr die Erleuchtung erlangen, müsst ihr etwas tun.

Die Stütze

Das schwierig zu erlangende kostbare Menschendasein

Da alle fühlenden Wesen die Buddhanatur haben, ist es ihnen dann auch möglich die Erleuchtung zu erlangen, wenn sie in den Bereichen der Höllen, der Hungergeister, Tiere, Götter oder Gegengötter geboren werden? Nein, man kann das Erwachen nur verwirklichen, wenn man ein Wesen ist, das über die dafür notwendige Stütze verfügt.

Dies bedeutet, wir brauchen:

- Die acht Freiheiten,
- die zehn günstigen Bedingungen und
- die drei Arten von Vertrauen.

Haben wir all diese, besitzen wir das "Kostbare Menschendasein", das unter allen sechs Daseinsformen äußerst schwer erlangt werden kann.

Die drei niederen Daseinsbereiche sind die der Höllen, der Hungergeister und der Tiere. In allen dreien sind die erfahrenen Leiden vielfach und sehr intensiv. Die Wesen, die in diesen Zuständen leiden, sind so zahlreich wie die Menge der Staubkörner auf der Erde. Verglichen damit ist die Anzahl der Wesen in den Bereichen der Menschen oder Götter wie die Menge von Staubkörnern auf einem Fingernagel.

Insbesondere ist es eine große Seltenheit, in dieser Welt als menschliches Wesen geboren zu werden. Noch seltener ist es, an einem Ort zur Welt zu kommen, wo der Dharma verbreitet ist; noch seltener ist es, einem spirituellen Freund zu begegnen; noch seltener ist es, Unterweisungen zu erhalten; und noch seltener ist es, dass diese Unterweisungen im eigenen Geist zur Reife gelangen.

Man genießt diese seltenen Bedingungen nicht aufgrund seines Stolzes und seiner Willenskraft in diesem Leben, sondern hat sie durch den Vorrat angesammelten Verdienstes aus früheren Leben und durch die Kraft der Gebete erwirkt, die man im Vertrauen auf die Güte von Buddha, Dharma und Sangha gesprochen hat. Dieses kostbare Menschendasein ermöglicht uns, negatives Handeln aufzugeben, positives Handeln zu praktizieren und das Leid von Samsara hinter uns zu lassen, indem wir den Bodhisattva Weg gehen. Tun wir dies, so erlangen wir das Erwachen.

Da wir in diesem jetzigen Leben in den Genuss des menschlichen Lebens gelangt sind, und es im allgemeinen außerordentlich schwierig ist, ein kostbares Menschendasein, wie wir es jetzt haben, zu erhalten, sollten wir es nicht mit bedeutungslosen Handlungen vergeuden, sondern uns schleunigst bemühen, den Dharma zu praktizieren. Wir können niemals wissen, wann Vergänglichkeit sich auswirkt oder wann der Tod kommt. Das Denken an den Tod ruft große Energie hervor. Wir nutzen dann unser kostbares Menschendasein, um mit der notwendigen Anstrengung - ohne Trägheit oder Aufschub - den wahren Buddhadharma zu praktizieren.



WOLLEN WIR DEN UNTERWEISUNGEN DES BUDDHA FOLGEN, so brauchen wir zunächst Klarheit über Bedeutung und Frucht dieses Unterfangens. Wir müssen wissen, dass die Übung in der Lehre des Buddha sich darauf richtet, völlige Befreiung von allem Leid zu erreichen, das wir im Ozean des Daseinskreislaufs erfahren. Ziel und Frucht der Praxis ist das letztendliche Erwachen, die Verwirklichung des Glücks, das durch nichts beeinträchtigt oder gar zum Versiegen gebracht werden kann.

Wir alle werden früher oder später unausweichlich mit dem Tod konfrontiert. Haben wir während unseres Leben gemäß den Unterweisungen des Buddha praktiziert, werden wir ohne Angst und voller Zuversicht dem Tode entgegen sehen, da wir uns Klarheit darüber verschafft haben, was wir tun und lassen und mit welcher Geisteshaltung wir sterben sollten. Der wahre Sinn unserer täglichen Praxis liegt genau in dieser Vorbereitung auf den Tod. Wir sollten nicht mit dem Wunsch praktizieren, die Annehmlichkeiten und das relative Glück dieses Lebens - Wohlstand, Ansehen, Einfluss, Ehre etc. - zu erwerben, noch sollten wir auf angenehme Bedingungen nach dem Tode aus sein, indem wir uns die Annehmlichkeiten einer Wiedergeburt in der Menschenwelt oder in den Götterbereichen wünschen. Solch eine Motivation wäre sehr kurzsichtig und ohne langfristigen Nutzen. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass wir im Tode alles, was wir in der Welt erstrebt und angesammelt haben zurücklassen müssen. All unsere weltlichen Errungenschaften können im besten Falle vorübergehendes Glück bringen aber kein langfristiges Ziel darstellen. Der Weg des Buddha hat einzig zum Ziel, das unwandelbare Glück vollkommenen Erwachens zu erlangen.

Kostbares Menschendasein

DIE MENSCHEN im Westen leben in großem Wohlstand. Sie besitzen viele materielle Güter und verfügen über relativ große Handlungsfreiheit. Solch Überfluss ist ein Zeichen dafür, dass sie in der Vergangenheit zahlreiche gute Handlungen ausgeführt haben. Jedoch war es ein Tun, das nicht auf das Erwachen ausgerichtet war. Jetzt sollten sie daher sinnvollerweise ihre Aufmerksamkeit einem anderen Aspekt positiven Handelns zuwenden, der im Entwickeln spiritueller Verdienste besteht und sie zur vollkommenen Erleuchtung führen wird. Ohne die Ansammlung spirituellen Verdienstes bleibt das bloße Anhäufen materieller Güter letztlich nutzlos. Wohlstand und Freiheit sind dann wie ein Körper ohne Beine, der unmöglich den Weg der Befreiung zurücklegen kann.

Ihr verfügt gegenwärtig über eine relativ leichte und angenehme Lebenslage und seid zudem der Lehre des Buddha begegnet. Jetzt solltet ihr daher das Schwergewicht in eurem Leben auf die Anwendung seiner Unterweisungen legen, um so schnell wie möglich die Buddhaschaft zu erreichen. Eure gegenwärtigen günstigen Bedingungen, einschließlich der Tatsache, Zugang zur buddhistischen Lehre haben, sind nicht so sehr das Ergebnis eures Tuns in diesem Leben, sondern hauptsächlich eine Folge positiven Handelns in früheren Leben, in denen ihr bereits Anstrengungen unternommen habt, Verdienste anzusammeln und euch von negativen Gewohnheiten zu befreien. Ihr habt Einsicht und Weisheit entwickelt und wiederholt Wünsche gemacht, mit den Lehren Buddhas in Kontakt zu bleiben. Die Kraft dieser früheren Ansammlungen hat dazu geführt, dass ihr heute nicht nur über materiellen Wohlstand verfügt, sondern auch Zugang zum spirituellen Reichtum der buddhistischen Lehre gefunden habt. Diese Gelegenheit solltet ihr nutzen und von jetzt ab das gesamte Leben der Praxis des Dharma widmen, um so schnell wie möglich das Erwachen zu erlangen. Setzt all eure Kraft daran, euer Verstehen Tag für Tag zu erweitern.

Viele Menschen haben den Eindruck, dass das menschliche Leben eine weit verbreitete Bedingung ist, die von selbst entsteht. Dieser Eindruck ist falsch. Die menschliche Geburt ist die seltenste und schwierigste unter allen Daseinsbereichen. In unserer Welt gibt es nicht sehr viele Länder, wo der Dharma verbreitet ist. Dort, wo er verbreitet ist, gibt es nur wenige Menschen, die sich für ihn interessieren. Von diesen wiederum gibt es nur wenige, die ihn in der Praxis anwenden. Selten sind jene, die ihn in authentischer Weise praktizieren, so selten wie die Sterne am hellen Tag. Ihr solltet euch bewusst machen, welch seltene und wertvolle günstige Gelegenheit ihr besitzt.

WIR HABEN das Glück, einen mit allen Qualitäten versehenen kostbaren Menschenkörper zu haben. Er ist die unerlässliche Voraussetzung für die Praxis des Dharma und das Ergebnis einer großen Ansammlung von Verdienst. Seid euch dieser so seltenen Gelegenheit bewusst und vergeudet nicht euer kostbares menschliches Leben, nutzt es um jeden Preis für die Praxis des Dharma.

Die menschliche Existenz ist außergewöhnlich. Sie ist die einzige Daseinsform, in der man in sinnvoller Weise dem Dharma begegnen und ihn praktizieren kann. Man kann unmöglich ohne die Praxis des Dharma das Erwachen erlangen. Die menschliche Existenz ist weder eine Frucht des Zufalls noch unseres Willens; sie ist das karmische Ergebnis vergangener hauptsächlich heilsamer Handlungen. Dass wir uns jetzt dieser mit achtzehn Freiheiten versehenen günstigen Bedingung als Mensch erfreuen, verdanken wir den positiven Handlungen aus unseren vergangenen Leben.

DAS MENSCHLICHE LEBEN ist einem Wendepunkt vergleichbar, wo wir spirituell gesehen über zwei Möglichkeiten verfügen: Höherentwicklung oder Degeneration. Wir haben die Freiheit der Wahl, ob wir auf dem Weg der Verwirrung und dem mit ihr einhergehenden Leid bleiben oder den Weg des Erwachens einschlagen wollen. Wählen wir den Weg des Erwachens, so sollten wir eine echte innere Entscheidung fällen und uns daran halten. Dies ist ein persönlicher Entschluss, den niemand stellvertretend für uns fassen kann. Damit unsere Motivation unumstößlich wird, ist es wichtig, dass wir die hervorragenden Eigenschaften des Erwachens, der Beendigung des Leidens und des Nutzens für die anderen verstehen. Durch ein solches Verständnis entsteht eine Ausrichtung des Geistes, die von Vertrauen und Hingabe geprägt wird. Bilden diese die Grundlage unseres Handelns ist der Weg zum Erwachen sehr einfach, und mit Leichtigkeit überwinden wir alle Schwierigkeiten.

Die beschleunigende Ursache

Der spirituelle Freund

Selbst wenn wir die Stütze des kostbaren Menschendaseins erlangt haben, ist dies für sich gesehen noch von keinem Nutzen. Wir müssen von einem spirituellen Freund, der die beschleunigende Bedingung ist, ermutigt und gefördert werden. Der unerleuchtete Geist hat aufgrund wiederholter negativer Handlungen in vergangenen Leben viele gewohnheitsmäßige Neigungen und Zwänge. Die Stärke dieser gewohnheitsmäßigen Neigungen erschwert es sehr, den Weg des Bodhisattva ohne die Anleitung eines spirituellen Freundes zu gehen. Aus diesem Grunde sind die Unterweisungen des spirituellen Freundes unerlässlich.

Wenn wir uns einem qualifizierten spirituellen Freund anvertrauen, erlernen wir viele positive Fertigkeiten und entwickeln als Ergebnis zahlreiche gute Eigenschaften. Wir wissen, wie man Vorräte an Verdienst sammelt; wir wissen, wie man seine Schleier reinigt; wir wissen, wie man negatives Tun unterlässt; und wir wissen, wie man den unfehlbaren und vollkommenen Weg des Bodhisattva ausfindig macht.

Wir gehen dann diesen Weg ohne Abschweifung oder Schwierigkeit und erlangen das letztendliche Glück höchster Erleuchtung - umfassende und vollkommene Buddhaschaft.



DIE BUDDHA-NATUR ist seit jeher die wahre Natur unseres Geistes, doch sind wir gegenwärtig nicht imstande, sie zu erkennen und zu nutzen. Eine der wirkungsvollsten Methoden, die wir anwenden können, um unsere erwachte Natur zum Vorschein zu bringen, ist der Guru Yoga, die Vereinigung mit dem Lama.

In der Praxis des Guru Yoga beten wir zum Lama und wenden uns mit starker Sehnsucht an ihn. Dies ermöglicht, dass der Segen und die Verwirklichung des Lama mit unserem Geist verschmelzen und das Kontinuum unseres Geistes zur Reife bringen kann. Wenn man Samen sät, so reicht die Erde allein nicht, ihn sprießen zu lassen, sondern er braucht auch die Wärme der Sonne und den Regen der Wolken, damit er zur Pflanze heranwachsen und schließlich zur Blüte kommen kann. Mit unserem Geist ist es genauso. Es genügt nicht, dass wir den Samen der Buddha-Natur besit-

zen, sondern wir brauchen, damit er aufgeht, Wärme und Regen. Die Wärme, die wir benötigen, entsteht durch Vertrauen und Hingabe. Mit Vertrauen und Hingabe rufen wir den Lama und richten unsere Gebete an ihn. Der Regen, der den Samen in eine Blume verwandelt, ist der Segen des Lama. Wenn wir nach dem Lama rufen, empfangen wir seinen Segen. Ohne Sonne und Regen werden aus Samen keine Pflanzen, genauso kann der Same der Buddha-Natur ohne Vertrauen, Hingabe und Segen nicht gedeihen.

Es heißt, dass der Lama Ursprung aller Dharmas sowie Quelle und Wurzel allen Segens ist. Allein durch seinen Segen werden alle Dharmas wahrhaft verständlich und im eigenen Seinsstrom wirksam. Es gibt nichts anderes, das zum vollkommenen Erwachen führt. Darum steht in den Schriften, dass man ohne Guru die Buddhaschaft nicht erlangt. Alle Buddhas der Vergangenheit sind diesen Weg gegangen und haben so das Erwachen verwirklicht.

Wir müssen jedoch ein richtiges Verständnis davon haben, was Lama in diesem Zusammenhang bedeutet: nicht eine Person aus Fleisch und Blut, nicht einfach ein in schöne Seidengewänder gehüllter Haufen unreiner Skandhas. Lama steht hier für Dharmakaya. Er verkörpert den Buddha Dordsche Tschang, den Dharmakaya selbst. Der Segen des verwirklichten Dharmakaya ist vom Dharmakaya Dordsche Tschang bis heute in ununterbrochener Überlieferung übertragen worden. Der Lama ist derjenige, der Kraft seiner Verwirklichung diese Übertragung hält und die Fähigkeit besitzt, den Segen des verwirklichten Dharmakaya auf den Geist des Schülers zu übertragen.

Der Grund, warum wir eine besonders intensive und verbindliche Beziehung zu einem Lama entwickeln müssen, liegt eben darin, dass der Lama die Tür zum Dharmakaya ist. Wenn wir mit der Sehnsucht, seinen Segen zu empfangen, hingebungsvoll zu ihm beten, dann wird sich die Tür öffnen und der Segen des Dharmakaya kann in unseren Geist fließen. Nur so kann der Segen übertragen werden. Wenn man in der Dunkelheit sitzt, während nebenan Licht ist, wird es nicht hell werden, ehe man die Tür öffnet. Ebenso verhält es sich mit dem Lama: Solange man sich nicht im Geist voll Vertrauen an ihn wendet, werden sein Segen und seine Verwirklichung des Dharmakaya einen nicht erreichen.

Der Lama muss allerdings ein wirklich qualifizierter Lehrer sein, der die authentische Übertragung der Überlieferungslinie vollständig erhalten hat, sowohl die mündliche Übertragung der Texte als auch die dazugehörigen Ermächtigungen. Diese Übertragungen sollten vollkommen authentisch sein - unberührt von der Zeit, ohne jegliche Unterbrechung und Abwand-

lung - und einer ungebrochenen Überlieferungslinie entstammen. Dies bedeutet, dass alle Lamas, die Halter der Übertragung waren, sehr reine Menschen gewesen sein müssen, die exakt und ohne jede Verunreinigung dasselbe übertragen haben, was sie empfangen haben. Hauptsächlich ist damit gemeint, dass all diese Lamas ihre Samaya, ihre heilige Verpflichtung gegenüber den Lehren und der Überlieferungslinie, geachtet haben. Hätte der Lama nicht die Samaya bewahrt, dann wäre die Übertragung der Überlieferung unterbrochen worden. Und selbst wenn ein solcher Lama Belehrungen, Ermächtigungen oder was auch immer gibt, werden diese keinen Segen enthalten, da die Übertragung unterbrochen ist. Es ist deshalb wichtig, den Dharma von vollkommen authentischen Lamas zu erhalten, die selbst reine Gefäße der Lehre sind. Nur sie sind in der Lage, anderen Wesen die Lehren frei von Zweifeln und Verdrehungen weiterzugeben, so dass der wahre Segen übertragen und Bestandteil unseres eigenen Seinsstromes werden kann.

Ein qualifizierter Lama ist eine Person, bei der äußere Erscheinung und innere Wirklichkeit nicht verschieden sind. Es gibt Leute, die eine ansprechende Erscheinung haben und sehr geschickt darin sind, den Dharma mit schönen Worten zu erklären. Alles scheint gut zu sein, wenn man ihnen begegnet. Aber inwendig sind sie nicht so rein: Es fehlt ihnen die reine Motivation des Dharma. Sie haben das Ziel noch nicht erreicht und sind immer noch unreife Wesen. Andererseits gibt es auch die, die nach außen hin nicht so gut wirken, weil sie keine schöne Ausdrucksweise haben und sich ungeschickt verhalten. Inwendig können sie aber sehr aufrichtige, tief verwirklichte Wesen mit vielen Qualitäten sein. Von beiden Personentypen kann man jedoch sagen, dass sie noch nicht wirklich qualifizierte Lamas sind. Ein wirklich qualifizierter Lama ist jemand, bei dem außen und innen vollkommen mit dem Dharma übereinstimmen: In jedem Punkt, welchen Vergleich man mit den Lehren des Buddha auch immer anstellt, ist alles genauso, wie die Lehre es sagt. Treffen ein solcher Lehrer und ein vollkommen qualifizierter Schüler zusammen, ist eine ganz reine Übertragung möglich. Das beste Beispiel dafür sind Marpa und Milarepa: Weil Marpa ein so hoch verwirklichter Lehrer und Milarepa als Schüler ein so vollkommener Praktizierender war, konnte die höchste Übertragung stattfinden.

Was sind nun die Qualitäten eines vollkommenen Schülers?

Als erstes muss der Schüler unerschütterliches Vertrauen in die Drei Juwelen haben und allergrößte Aufrichtigkeit. Ferner sollte er Herzensgüte und umfassendes Mitgefühl entwickeln und den Dharma mit ebenso großer Sorgfalt wie Unermüdlichkeit, ohne Faulheit und Wankelmut praktizieren. Sein Geist sollte gefestigt und ruhig sein und sich nicht von auftretenden Pro-

blemen und Zweifeln beirren lassen. Solch ein Mensch wird ein vollkommener Schüler genannt.

Es ist sehr wichtig, dass Lehrer wie Schüler alle für die Dharma-Übermittlung wesentlichen Voraussetzungen erfüllen. Wenn wir zum Beispiel Tsas herstellen wollen, brauchen wir sowohl eine vollkommene Form wie reinen Ton, um eine schöne Reproduktion zu schaffen. Sind beide Teile vollkommen, wird man einen schönen Abdruck erhalten. Hat das Original jedoch einige Fehler, dann wird man, wie rein und vollkommen der Ton auch sein mag, dieselben Unvollkommenheiten im Abdruck wiederfinden. Und ist die Form sehr schön modelliert, der Ton jedoch zu grobkörnig oder schmutzig, wird der Abdruck trotz der guten Vorlage einige Fehler aufweisen. Gleichermäßen wichtig ist, dass sowohl Lehrer wie Schüler vollkommen geeignet sind.

Was ist also ein Lama?

Nicht jemand wie ich, ein in schöne Kleider gehüllter Haufen von Skandhas voller störender Gefühle. Was wir mit Lama meinen, ist jemand, der sich in seinem ganzen Sein bis zum wahren letztendlichen Verständnis von Mitgefühl entwickelt hat und tatsächlich den Segen seiner Verwirklichung allumfassenden Mitgefühls in den Seinsstrom der anderen Wesen übertragen kann.

Heutzutage ist es sehr schwierig, solch einen wirklich vollkommenen Lehrer zu treffen. Wenn wir jedoch unseren Lehrer, mag er auch nur ein gewöhnliches Wesen sein, als den Buddha selbst betrachten mit sämtlichen Qualitäten eines erwachten Wesens, öffnen wir unseren Geist durch diese reine Sichtweise für den Segen des Buddha. Durch diese Haltung und durch die Gebete, die wir an den Lehrer richten, ist es dann möglich, dass Segen und Verwirklichung aller Buddhas im Lehrer gesammelt werden, und wir durch ihn den Segen aller Buddhas empfangen. Es hängt allein davon ab, wie wir den Lama betrachten.

Irgendwann fragt man sich: "Wer ist mein Lama? Wie kann ich einen Lama als meinen Wurzel-Lama erkennen?" Dies muss jeder einzelne selbst entscheiden. Es ist allein die Angelegenheit des Schülers zu wählen, wer sein Wurzel-Lama sein soll. Wenn nicht der Schüler entscheidet, sondern der Lama sagen würde, "gut, du bist mein Schüler, und ich werde dein Lehrer sein", so würde dieser Lama nur seine Ich-Anhaftung ausdrücken. Allen Lehren des Buddha liegt jedoch die Absicht zugrunde, als Heilmittel gegen Ich-Anhaftung zu dienen. Daher sollten wir solch einem Menschen nicht trauen. Man muss sich selbst entscheiden, nach seinem eigenen Empfinden. Vielleicht empfindet man bei diesem oder jenem Lama mehr Segen, mehr Mitgefühl oder er scheint einem freundlicher zu sein oder was auch

immer man fühlt. So kann man einfach entscheiden, dieser ist mein Wurzel-Lama, und von ihm möchte ich gerne Belehrungen und Übertragungen erhalten. Man kann jedoch die Unterweisungen auch von verschiedenen Lamas erhalten, daran ist nichts Falsches oder Widersprüchliches. Wenn wir zu unserem Wurzel-Lama beten, können wir uns vorstellen, dass er die Vereinigung aller Lamas und aller Übertragungslinien ist, von denen wir Unterweisungen, mündliche Übertragungen oder Ermächtigungen erhalten haben. Alle Lamas sind ohne Unterschied im Aspekt des Wurzel-Lama vereinigt.

WIR ALLE besitzen die Buddhanatur. Sie ist die Grundbedingung, dass wir an uns selber arbeiten können. Wollen wir jedoch wirklichen Zugang zur Praxis des Dharma, brauchen wir einen Meister, der entweder im vollen Sinn des Wortes ein spiritueller Führer ist oder einfach für den Beginn ein geistiger Freund, ein Freund des Guten. Die Begegnung mit einem Lehrer in der einen oder anderen Form ist wesentlich, da wir durch ihn verstehen lernen, was man tun und lassen soll, was richtig und nicht richtig ist, und so auf dem Weg des Erwachens vorankommen können. Ohne einen spirituellen Freund, der über all die dafür notwendigen Eigenschaften verfügt, ist es nicht möglich, eine tiefgreifende und fruchtbare Praxis zu entwickeln.

An der Begegnung von Meister und Schüler sind ganz offensichtlich zwei Personen beteiligt. Soll ihre Zusammenarbeit Früchte tragen, müssen beide gute Voraussetzungen mitbringen. Wenn man zum Beispiel eine Statue gießen will, dürfen Form wie Material, die für den Abguss verwendet werden, keine Makel haben. Ist die Form einwandfrei, kann es die darin abgegossene Statue auch sein. Nimmt man aber für den Abguss Ton, der zu trocken oder grobkörnig ist, so ist trotz der guten Vorlage keine vollkommene Wiedergabe möglich. Trägt umgekehrt die Form Fehler, so wird auch mit dem besten Material keine fehlerfreie Statue entstehen. Meister wie Schüler müssen also einwandfrei sein - der Meister wie eine makellose Form und der Schüler wie guter, feiner Ton - damit eine vollkommene Übertragung möglich ist.

WENN WIR ein Gebet an unseren Meister richten, so wenden wir uns wohl-gemerkt nicht an den Menschen, sondern an den erleuchteten Geist, den er verkörpert. Eine Menschengestalt hat Grenzen und Fehler. Wir benutzen die Gegenwart des Menschen, um den erleuchteten Geist zu berühren. Mithilfe dieser Stütze empfangen wir den Segen, der es uns ermöglicht, uns von den Schleiern der Unwissenheit zu befreien. Aus diesem Grund ist das Vertrauen des Schülers wichtiger als die Verwirklichung des Meisters.

DAS UNSICHTBARE BAND, das Meister und Schüler verbindet, hat zwei Enden. Das Ende des Meisters heißt Mitgefühl, Liebe und Unterstützung. Das Ende des Schülers heißt Hingabe, Bemühen und Vertrauen. Diese Verbindung kann von beiden Seiten unterbrochen werden. Fehlen dem Meister Mitgefühl, Geduld und Interesse am Wohlergehen des Schülers wird das Band von ihm durchtrennt. Verliert der Schüler Vertrauen und Hingabe und entfernt sich vom Meister, so bricht er die Verbindung ab. Das zwischen Meister und Schüler geknüpfte Band ist wesentlich für den Fortschritt des Schülers. Der Meister stärkt es durch sein Mitgefühl und die Aufmerksamkeit, die er dem Schüler zukommen lässt, und der Schüler durch Hingabe und Vertrauen, die er dem Meister gegenüber entwickelt. Solch eine Beziehung hat aber nichts Förmliches. Es ist nicht nötig, dass der Meister dem Schüler offiziell erklärt: "Du bist mein Schüler" oder der Schüler den Meister fragt: "Nehmen Sie mich als Schüler an?" Die Verbindung entsteht natürlich, ohne alle Förmlichkeit, wenn der Wunsch nach gemeinsamer Arbeit vorhanden ist. Wenn dieses für die Praxis lebenswichtige Band durchschnitten wird, bricht die Arbeit zwischen Meister und Schüler ab. Geschieht dieser Bruch aufgrund negativer Einstellungen, so leiden beide. Begeht der Meister Fehler, fällt das Negative auf ihn. Ist es der Schüler, muss dieser die Konsequenzen tragen. Verläuft hingegen alles positiv, wird der vertrauensvolle Schüler von der spirituellen Entwicklung des Meisters voran gezogen. Sie helfen sich gegenseitig und entwickeln sich gleichzeitig weiter.

Die Mittel

Unterweisung über Vergänglichkeit

Unterweisung über die schwerwiegenden Nachteile im Kreislauf der Existenzen

Unterweisung über Handlung

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

Unterweisung über Zufluchtnahme

Unterweisung über das Streben nach Erleuchteter Geisteshaltung

Unterweisung über die Anwendung der Erleuchteten Geisteshaltung

Unterweisung über Vergänglichkeit

Die Unterweisungen des spirituellen Freundes sind Mittel zur Verwirklichung des Erwachens.

Um der Anhaftung an den Interessen und sinnlichen Vergnügen dieses Lebens entgegen zu wirken, sollten wir auf die Vergänglichkeit meditieren. Vergänglichkeit besteht aus zwei Grundarten: Die Vergänglichkeit des äußeren Gefäßes (des Universums) und die Vergänglichkeit des Inhalts (der Wesen im Universum).

Es gibt zwei Arten von Vergänglichkeit des *äußeren Gefäßes*, nämlich grobe und feine.

Grobe Vergänglichkeit

Von dem unteren Mandala des kosmischen Windes bis hin zur vierten Ebene meditativer Sammlung, diese selbst nicht mehr inbegriffen, ist alles vergänglich. Die vier Kontinente, die kleineren Zwillingskontinente, Berg Meru selbst - alles, ohne die geringste Ausnahme, wird später vom Feuer verbrannt, vom Wasser fortgeschwemmt oder vom Wind verweht werden. Dann wird nichts bleiben als leerer Raum.

Feine Vergänglichkeit

Das Aufgehen und Untergehen der Sonne, das Zunehmen und Abnehmen des Mondes, die Jahre, die Jahreszeiten, die Monate, die Tage, die Stunden - jeder Bruchteil einer Sekunde ist vergänglich. Die vierte Ebene meditativer Sammlung wird durch den Tod und die Transmigration der Wesen, die sie erfahren, zerstört. Unter allen zusammengesetzten Erscheinungen gibt es nicht eine einzige, die unzerstörbar wäre. Das Ende allen Hortens ist der Verlust, das Ende allen Aufstiegs ist der Niedergang, das Ende aller Begegnung ist die Trennung, das Ende allen Lebens ist das Sterben.

Es gibt zwei Arten der Vergänglichkeit der *lebenden Wesen*: Die Vergänglichkeit anderer und die eigene Vergänglichkeit.

Die Vergänglichkeit anderer

In den drei Bereichen nicht erleuchteter Existenz hat kein Auge jemals ein unsterbliches Wesen gesehen und kein Ohr jemals von einem gehört.

Ausnahmslos jeder ist vergänglich und muss sterben, ganz gleich welche Gegenmittel man anwendet.

Die eigene Vergänglichkeit

Ist das Leben einmal abgelaufen, können wir es nicht verlängern. Unvermeidbar kommt die Zeit des Todes zu jedem einzelnen von uns. Mit jeder Sekunde rückt unser eigener Tod näher und näher.

Zudem wissen wir nicht, wann er eintreten wird. Er kann uns in vielen Situationen ereilen - zum Beispiel während wir essen, trinken oder gehen. Das Leben gleicht einer Öllampe an einem ungeschützten Platz, und man weiß nicht, wann ein Windstoß die Flamme ausblasen wird. Es gibt viele den Tod beschleunigende Ursachen. Dazu gehören körperliche oder geistige Krankheiten, Gift, Feuer, Wasser, Gewalt, Abgründe, ebenso Züge, Autos, Medizin, Nahrungsmittel und sogar die eigenen Freunde. Eine jede kann - ohne dass wir wissen wie oder wann - den Tod herbeiführen.

Die sterbende Person, wer immer es auch sei, ist machtlos. Zum Zeitpunkt des Todes muss man alles aufgeben - weltliche Besitztümer, Freunde, Ansehen, Fähigkeiten und Wissen, was immer man auch haben mag. All dies zurücklassend müssen wir ins Unbekannte gehen, ohne jegliche Freiheit. Zu jenem Zeitpunkt ist all dieses nutzlos und kann sogar zur Ursache für unsere Wiedergeburt in den drei niedrigen Daseinsbereichen werden. Welches Leid uns als Folge früheren negativen Handelns auch ereilt, wir besitzen keine Mittel, um es abzuwenden. An diesem Punkt gibt es keine andere Hilfe als den wahren Buddhadharma.

Jetzt besitzen wir Freiheit, und so sollten wir unser Leben dazu verwenden, den Dharma zu praktizieren und Verwirklichung zu erlangen. Wenn wir das nicht tun, gibt es zur Todeszeit absolut nichts Nützliches, das wir als Heilmittel kaufen, suchen oder benützen könnten. Unsere gütigen Eltern, unsere Verwandten und Freunde, hätten wir auch hundert Tausende davon - sogar sie sind keine Hilfe und wir werden plötzlich von ihnen getrennt. Wir haben nicht die Macht auch nur einen einzigen Freund zu treffen. Wir müssen alleine gehen, jeder einzelne von uns. Machtlos und unserer selbst unsicher, müssen wir die Schrecken des Bardo erfahren. Dann, während der großen Schrecken des Bardo, sind allein die Drei Juwelen unser Schutz und unsere Zuflucht.

Solange wir leben, sind wir frei. Benutzen wir diese Freiheit nicht dazu, jetzt zu den Drei Juwelen zu beten, wissen wir nicht, wenn wir sterben, wie man Zuflucht findet. Deshalb sollten wir zu Buddha, Dharma und Sangha

beten und auf sie vertrauen. Die Kontemplation über Tod und Vergänglichkeit ist ein Mittel, sich schnell der Praxis des wahren Dharma zu widmen.



DIE MEISTEN MENSCHEN um uns herum interessieren sich nur für dieses Leben. Sie haften ausschließlich an ihren Empfindungen, Gütern, Freunden, an dem was sie in diesem Leben machen oder erlangen könnten. Sie glauben, dass das Leben ewig währt und denken nicht an den Tod. Sie sind sich nicht bewusst, dass sie sehr bald die Folgen ihrer Handlungen erleben müssen, ohne die geringste Möglichkeit ihnen zu entkommen. Da sie dies nicht wissen, haben sie keine Sehnsucht nach einem spirituellen Leben. Wäre ihnen wirklich klar, was sie erwartet, was ihre wahre Lage ist, würden sie keinen Augenblick zögern, den Dharma zu praktizieren. Sie würden die Notwendigkeit erkennen.

Die spirituelle Praxis besteht darin, mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen auszuführen, in welcher Form auch immer. Die Frucht solcher Handlungen ist, dass wir Leben für Leben ohne zurückzufallen zum Erwachen fortschreiten, in einer fortlaufenden Entwicklung bis wir die vollkommene Erleuchtung erlangen. Wenn wir uns nur mit diesem Leben befassen und nur tun, was uns gefällt, sammeln wir ausschließlich negative Handlungen an, was unnütz und gefährlich ist. Das Ergebnis wird eine schmerzliche Wiedergeburt sein, mit einem beschränkten Potential, das die Ursachen des Zerfalls und der Abhängigkeit vom Leid vermehrt. Man muss darüber solange meditieren bis man dies wirklich empfindet.

Die Kadampa Meister meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit. Wenn sie ihren Tee tranken, sagten sie sich: „Wie glücklich bin ich heute, dass ich meine Tasse Tee trinken kann, denn ich weiß nicht, ob ich das morgen auch noch kann, vielleicht bin ich dann schon tot.“ Jeden Abend vor dem Schlafengehen drehten sie ihre Teeschale um und machten diese Meditation. Und am anderen Morgen nach dem Aufwachen drehten sie ihre Schale wieder um und sagten sich: „Ah, ich bin heute Morgen noch am Leben, welch ein Glück. Andere Wesen sind in dieser Nacht gestorben, und ich bin noch am Leben. Ich muss diese Gelegenheit bestens nützen und Körper, Rede und Geist für heilsame Handlungen einsetzen.“ So trainierten sie ihren Geist, indem sie über Vergänglichkeit meditierten.

Es handelt sich hier nicht um einen kulturellen Aspekt, Tod und Vergänglichkeit sind wahrhaftig eine Realität, die alle angeht. Es gibt keine Sicherheit, dass man am Leben bleibt. Hingegen sind die Umstände zahlreich,

die den Tod verursachen können, besonders in unserer Zeit. Wir bewegen uns viel mit Auto, Zug und Flugzeug, und viele Menschen finden so den Tod, meistens in brutaler Weise. Gleicheweise kann sich das, was eine Quelle des Vergnügens für uns ist, Zerstreuungen, Schauspiele, Ferien, plötzlich in etwas Schreckliches verwandeln. Niemand kann dies verhindern. Dies geschieht in einem Augenblick, man ist tot, und es ist vorbei. Niemand kann sagen: „Das geht mich nichts an, denn ich bin reich, ich bin stark, ich bin bei guter Gesundheit, ich bin jung.“ Dies betrifft alle. Selbst wenn man sich sagt „ich werde mich nicht fortbewegen, ich unternehme nichts, und so werde ich nicht sterben“, wird dies nichts ändern. Der Tod braucht es nicht, dass man sich bewegt. Er schlägt ohne Vorwarnung zu, und niemand ist davor geschützt.

Da es keine Sicherheit gibt, auch nur bis heute Abend noch am Leben zu sein, entschließen wir uns, von jetzt an den heiligen Dharma zu praktizieren. Wir sind uns sicher, dass uns nichts außer dem Dharma im Tode helfen wird, wo wir Gefangene unserer Handlungen sein werden, die uns folgen wie unser Schatten. Nahrung, Güter, Reichtümer, Besitzungen, Häuser, Länder, Macht, soziale Stellung, Freunde, Eltern, nichts kann uns dann helfen noch uns begleiten. Wir werden allein und uns selbst ausgeliefert sein, ohne etwas an unserem Karma ändern zu können. Alles Karma, das wir unter dem Einfluss unserer Abneigungen und Anhaftungen angesammelt haben, wird uns überhaupt keine Hilfe bieten. Im Gegenteil, wir müssen das Resultat unserer negativen Handlungen in Form vielfacher und intensiver Leiden in ungünstigen Wiedergeburten erfahren.

Ihr müsst dies kontemplieren bis ihr einseht, dass all diese Anhaftung und all diese Geschäftigkeit nicht nur nutzlos sondern auch schädlich sind. Vergewissert euch, wie sehr alle weltliche Aktivität ohne Sinn und Bedeutung ist, und wendet euch radikal und entschieden davon ab. Sagt euch dies und meditiert darauf, bis ihr von einem natürlichen und tiefen Überdruß durchtränkt seid.

NUN KANN es sein, dass wir der Lehre Buddhas schon begegnet sind und trotzdem nicht die Zeit finden, sie in die Praxis umzusetzen. Der Grund hierfür liegt im Haften an weltlichen Werten. Wir lassen uns leicht von den attraktiven Wohlstandsgütern, die uns in vielerlei Formen und Farben umgeben, verführen und halten mitunter sogar unser gewöhnliches Leben im Daseinskreislauf für recht angenehm. Empfinden wir so, sind unsere Anstrengungen rein weltlicher Art. Wie oft wir den Dharma auch gehört haben mögen, wir finden dann weder Zeit noch Möglichkeiten, uns der Praxis zu widmen und wenden uns schließlich ganz von den erhaltenen Un-

terweisungen ab. Häufig sind wir von einflussreichen Persönlichkeiten in der Welt fasziniert und trachten danach ebensolchen Reichtum, Einfluss oder Ruhm zu erlangen wie sie. Diese anspruchsvollen Wünsche sind eine Quelle großen Leids, da unser Geist ständig von Verlangen, der hauptsächlichsten Ursache aller Unzufriedenheit, gequält wird. Wenn wir Vergänglichkeit, die Wahrheit des Werdens und Vergehens, nicht verstehen, bleiben wir mit unseren weltlichen Wünschen im Daseinskreislauf gefangen und rennen Dingen hinterher, ohne zu erkennen wie vergänglich und unwirklich sie sind. Alles wandelt sich Augenblick für Augenblick. Folglich werden wir das Begehrte, selbst wenn wir es erreichen, nicht lange behalten können. Nichtgewahrsein der Vergänglichkeit führt zu großer Frustration, da wir nicht einsehen, dass unser Bemühen, Situationen in gewünschter Weise zu beeinflussen oder zu bewahren, erfolglos sein muss. Wir verhalten uns dem täglichen Leben gegenüber wie ein Kind, das fasziniert einen Regenbogen einfangen möchte. Es wird ihn nie zu fassen bekommen, da er von Natur aus unfassbar ist. Genauso werden wir die Dinge der Welt, die ihrer Natur nach unbeständig und flüchtig sind, uns nicht aneignen oder festhalten können, auch wenn wir noch so viel Zeit und Energie darauf verwenden. Unser Wunschdenken deckt sich nicht mit der tatsächlichen Beschaffenheit der Dinge. Aufgrund der Kluft, die Wunsch und Wirklichkeit voneinander trennt, entstehen Unzufriedenheit und Leid.

Träume sind ein gutes Beispiel für unser Haften an vermeintlicher Wirklichkeit. Im Traum halten wir die erlebten Situationen für real, lassen uns von ihnen davontragen und reagieren emotional. Angenehme Traumerlebnisse lieben wir, unangenehme möchten wir loswerden und verstricken uns so in Zu- und Abneigung. Halten wir nach dem Aufwachen weiterhin an der vermeintlichen Wirklichkeit des Traumes fest, so fallen wir noch tiefer in Täuschung. War der Traum angenehm, halten wir ihn für ein gutes Zeichen und orientieren uns entsprechend. Hatten wir hingegen einen Alptraum, betrachten wir dies als schlechtes Omen und sind möglicherweise sehr beunruhigt, da wir darin Anzeichen für kommende Schwierigkeiten sehen. Wir erkennen nicht, dass der Traum schlicht eine Projektion des Geistes ist und geben ihm einen Stellenwert, den er gar nicht hat. Dinge für wirklich zu halten, die keine Wirklichkeit besitzen, verursacht Leid und geistiges Unwohlsein. Auch im Wachzustand verfahren wir so. Wir haben das Verlangen, Dinge zu ergreifen, weil wir sie für wirklich und beständig halten. Da sie aber ihrem Wesen nach unwirklich und vergänglich sind, erzeugen wir mit unserem Bemühen, sie an uns zu binden, Frustration und verschwenden nutzlos unsere Zeit. Sind wir gewahr, wie unbeständig die Erscheinungswelt ist, und wie alles, was wir wahrnehmen, sich immerzu wandelt und schlussendlich keinerlei Wirklichkeit besitzt, so kommt das aus

unserem Anhaften entstehende Leid zur Ruhe. Uns wird klar, dass unsere ehrgeizigen Bestrebungen kein Glück bringen, da die Dinge, nach denen wir trachten, leer wie der Himmel sind. Solange wir uns jedoch der Flüchtigkeit des Daseins nicht bewusst sind, leben wir in dem Glauben, dieses oder jenes erlangen und bewahren zu können, und unternehmen Anstrengungen, die von verkehrten Annahmen ausgehen und Leid hervorrufen, da sie zwangsläufig in Enttäuschung enden.

WIR SOLLTEN in Betracht ziehen, dass dieser Körper, dieses Leben, diese Welt im Vergleich zu dem, was wir danach erfahren müssen, nur sehr kurze Zeit währen. Hingegen wird das, was danach kommt, unser wirkliches Land sein. Auf diese neue Erfahrung, auf diese neue Welt, die wir nach dem Tode erleben, müssen wir uns vorbereiten. Wenn wir lediglich mit diesem Leben befasst sind, werden wir unsere kurze Lebensspanne nur damit verbringen, mehr Geld, mehr Wohlstand, mehr Ruhm, mehr Macht, mehr Wissen zu erlangen. Aber nichts von dem kann uns zur Zeit des Todes und bei dem, was danach kommt, helfen, weil wir nichts davon mitnehmen können - weder Geld, noch Macht, noch Ruhm, selbst unser Wissen nicht. Wir sind ganz und gar auf uns gestellt. Das einzige, was wir mitnehmen können, ist der Zustand unseres Geistes, das heißt das, was wir an positiven und negativen Handlungen angesammelt haben. Das Ergebnis von schlechten Handlungen wird unser Geist in der Form von Verwirrung und großem Leid erleben. Zu dem Zeitpunkt wird es weder möglich sein, dieses Karma mit jemand anderem zu tauschen, noch die eigene Lage zu verbessern. Wir werden völlig hilflos und machtlos sein und keine Kontrolle darüber haben, was aus uns wird, sondern den Auswirkungen unseres Karmas und der negativen Zustände unseres Geistes ohnmächtig ausgeliefert sein. Wir sollten verstehen, dass wir jetzt die Freiheit besitzen zu bestimmen, wie und mit welchem Ziel wir handeln, und damit beginnen, durch gute Handlungen und die Praxis des Dharma positive Umstände für die Zukunft zu schaffen.

Nur eins wird uns zur Zeit des Todes wirklich hilfreich und nützlich sein: wie sehr wir unseren Geist im Dharma ausgebildet haben. Diese Ausbildung wirkt in natürlicher Weise positiv auf unseren Geist. Und wenn wir sterben, wissen wir, was getan werden muss und wie es getan werden soll. Wir verfügen über die Möglichkeit, die Situation zu kontrollieren. Haben wir diese Fähigkeit nicht vorher erarbeitet, können wir sie im Tode nicht mehr erlangen. Wenn wir nicht wissen, wie wir bei den Drei Juwelen Zuflucht und Schutz suchen können - zur Zeit des Todes sind wir nicht mehr imstande, es zu erlernen. Dann wird es zu spät sein. Wissen wir nicht, wie wir zum Lama beten können oder welche Ängste und Erscheinungen im Bardo auftre-

ten, so wird es uns, weil wir nicht darauf vorbereitet sind, unmöglich sein, mit den auftretenden Situationen umzugehen. Darum müssen wir jetzt mit unserer Praxis beginnen. Wir müssen lernen, wie man Zuflucht zu den Drei Juwelen nimmt, wie man zum Lama betet, wie man die Nachtoderfahrungen erkennt und wie man sich darauf vorbereitet.

SPRECHT WUNSCHGEBETE für die Wiedergeburt im reinen Gefilde höchster Freude von Buddha Amitabha und Bodhisattva Tschenresi. Wenn ihr so betet, solltet ihr aufrichtig wünschen, dort wiedergeboren zu werden - ohne Zweifel zu hegen, ob man dort hingehen kann oder ob es diesen Bereich wirklich gibt. Bittet einfach Tschenresi und Buddha Amitabha voll Vertrauen, euch nach dem Tod in diesen reinen Bereich zu geleiten. Widmet ihnen jeden Tag solche Wunschgebete. Dann habt ihr zum Zeitpunkt des Todes, wenn ihr diesen Körper verlassen müsst, die einsgerichtete Sehnsucht entwickelt, dort wiedergeboren zu werden.

Einige mögen vielleicht denken, dass sie ihre Zeit besser ausschließlich mit "höheren" Arten von Dharmapraxis wie Mahamudra, Dzogtschen, Madhyamika oder Prajnaparamita verbringen sollten. Zur vollen Verwirklichung dieser Art von Praxis muss man jedoch die achte Bodhisattvastufe erreicht haben. Dorthin zu gelangen mag einige Leben dauern. Darum sind Wunschgebete für die Wiedergeburt im reinen Gefilde von Buddha Amitabha gut. Denn um dort hinzugelangen, muss man einfach nur Vertrauen haben und den Wunsch, zur Zeit des Todes dort hinzugehen. Es ist deshalb so einfach, weil Buddha Amitabha, als er noch kein Buddha war, besonders stark gewünscht hat, dass alle gewöhnlichen fühlenden Wesen, die sich nach seiner Erleuchtung mit Glauben und Vertrauen an ihn wenden würden, in seinem reinen Gefilde wiedergeboren werden mögen. Als er die Buddhaschaft erlangte, wurde dieser Wunsch wahr. Da es so leicht ist, sollte man so viele Wunschgebete wie möglich an Buddha Amitabha richten. Wenn man dies beständig tut, wird der Geist darin geübt sein.

Wir alle wissen, dass wir sterben werden. Wenn es so weit ist, dass wir sterben, müssen wir uns dessen so bewusst wie möglich sein. Zur Zeit des Todes solltet ihr euch vorstellen, dass sich Buddha Amitabha über eurem Kopf befindet, und dann sehr klar mit einsgerichtetem Geist an ihn denken. Wenn ihr wisst, dass ihr sterben müsst und euch dessen voll bewusst seid, dann könnt ihr euren Geist von Samsara, vom jetzigen Leben und all seinen Erfahrungen, die sich gerade in Auflösung befinden, vollständig abwenden. Gebt allen Wohlstand, Besitz, Ruhm, Ansehen, alle Freunde und Verwandten, Ehemann und Ehefrau, alles, woran ihr euch gebunden fühlt, dem Buddha Amitabha. Körper, Gedanken, Geist, was immer ihr besitzt,

schenkt alles ihm, ohne dass ihr etwas für euch zurückbehaltet. Wenn ihr diese Gabe darbringt, solltet ihr nicht im geringsten daran haften, sondern vorbehaltlos alles geben, was ihr besitzt. Dadurch wird diese Gabe grenzenlos, und der Nutzen, das Positive, das so angesammelt wird, wird auch grenzenlos sein. Wenn ihr jedoch anhaftet, zweifelt und zögert, etwas zu geben, dann wird dies zu einem außerordentlich großen Hindernis für die Befreiung.

Warum? Wenn ihr zum Beispiel viel Anhaftung an Geld und Wohlstand habt, so könnt ihr dennoch zum Zeitpunkt des Todes nichts mitnehmen, sondern müsst allein, ohne alles gehen. Was wird dann mit den Dingen geschehen, die ihr so stark und ausschließlich für euch selbst beansprucht habt? Andere werden sie besitzen. Mehr noch: Ihr selber werdet im Nach-todbewusstsein imstande sein zu sehen, was mit all dem Besitz geschieht, an dem ihr so sehr gehangen habt. Wenn ihr seht, dass dies alles vergeudet oder unter andere verteilt wird, reagiert ihr höchstwahrscheinlich ärgerlich und erregt und schafft durch diesen Ärger ein starkes negatives Karma. Dieser negative Geisteszustand wird euch dann in einen der niederen Bereiche stoßen und viel Leid bringen.

Dies müsst ihr bedenken und euch vollständig von jeglicher Anhaftung an dieses Leben freimachen. Übt euch darin, damit ihr imstande seid, euch zur Zeit des Todes vollständig zu befreien.

Wenn ihr dem Buddha Amitabha diese Opfergabe dargebracht habt, betet einsgerichtet zu ihm und entwickelt die starke Sehnsucht, von ihm in sein reines Gefilde geleitet zu werden. Bewahrt euren Geist so, bis der Atem aufhört. Beim Stillstand der Atmung sammelt sich das Bewusstsein im Zentralkanal, verlässt den Körper durch den Scheitelpunkt des Kopfes und gelangt unmittelbar in das reine Gefilde von Buddha Amitabha. Dort manifestiert ihr euch spontan in einer Lotosblume aus Licht, die Blüte öffnet sich, und ihr könnt Buddha Amitabha von Angesicht zu Angesicht sehen, seine Stimme hören, Belehrungen von ihm erhalten und seid von allem Leiden befreit.

Ihr müsst euch jetzt darin üben, Kontrolle über euren Geist zu gewinnen, damit ihr nicht dem Einfluss von Ärger, Zorn, Eifersucht und ähnlichen Gefühlen erliegt. Dies ist hauptsächlich für die Zeitspanne nach dem Tode wichtig, wo ein einziger Gedanke von Ärger, Zorn, Eifersucht und so fort zur unmittelbaren Erfahrung wird, da ihr nicht mehr euren Körper habt, der die Auswirkungen solcher Gedanken auffängt. Jeder Gedanke, der sich nach dem Tod manifestiert, wird zur Erfahrung: Ihr wäret einfach hilflos euren negativen Gefühlen und deren Folgen ausgeliefert. Ihr solltet also nicht zulassen, dass euer Geist unter die Macht dieser Emotionen gerät: Jetzt!

Denn jetzt könnt ihr sie noch kontrollieren. Wenn ihr euch in dieser Weise übt, festigt ihr euren Geist. Mit weniger negativen Gefühlen verfügt ihr über mehr Freiheit, euren Geist zum Zeitpunkt des Todes in eine positive Richtung zu lenken.

Unterweisung über die schwerwiegenden Nachteile im Kreislauf der Existenzen

Du magst denken, dass es trotz der Tatsache von Vergänglichkeit und Tod immer noch wundervoll ist, einen menschlichen oder göttlichen Körper zu haben. Sei dir bewusst, dass alles weltliche Glück und alles Wunderbare dieser Art flüchtiger Natur ist und sich in Leid verwandelt. Sie transzendieren nicht die folgenden drei Arten samsarischen Leidens:

Das Leid zusammengesetzter Existenz: Einfach in einer durch die fünf Skandhas bedingten körperlichen Form zu existieren ist Leid.

Das Leid der Veränderung: Körper, Besitztümer, Reichtümer, Wohnhäuser, Macht, Gesundheit, Stärke, Wissen, günstige Lebenssituationen - sie alle unterliegen der Vergänglichkeit und bringen das Leid der Veränderung mit sich.

Das Leid des Leidens: Die drei niedrigen Daseinsbereiche.

Die *Höllenzustände*: Es gibt achtzehn *Höllenzustände*, und zwar: die acht brennenden Höllen; die acht eisigen Höllen; die Höllen winziger Verkörperung und die äußeren Höllen. In allen diesen Höllen-Zuständen gibt es das Leid extremen Kampfes, extremer Hitze oder Kälte.

Im Zustand der *Hunger-Geister* leiden die Wesen unter der Erfahrung von intensivem Hunger und Durst.

In allen Formen *tierischen Lebens* leiden die Wesen unter dem Schrecken, lebendig voneinander aufgefressen zu werden.

Das Leid des Leidens: Die drei höheren Daseinsbereiche.

Der Menschen-Zustand: In allen Formen menschlicher Existenz leiden die Wesen unter Geburt, Krankheit, Alter und Tod. Außer diesen vier gibt es andere Arten menschlichen Leidens. Zum Beispiel: was man erlangen möchte, bekommt man nicht; was man meiden will, geschieht; wie sehr man auch nach dem strebt, was man nicht hat, man erreicht es nicht; und selbst das zu behalten, was man besitzt, ist schwierig. Außerdem trifft man feindlich gesinnte Menschen und wird von denen, die einem lieb sind, getrennt. Dies alles gehört zu den verschiedenen Leiden menschlicher Wesen.

Die *Götter* und die *Gegengötter* sind die zwei anderen höheren Existenzformen.

In Angst vor dem Tod, in Furcht vor Krankheit, in Furcht ermordet zu werden, in Furcht vor dem Verhungern werden die Wesen von Leid niederge-

drückt. In allen sechs Existenzformen, hohen wie niedrigen, gibt es keine Lebensform, die jenseits dieser drei Arten des Leids liegt.

Außer dem wahren Dharma gibt es nicht ein einziges Mittel, mit dem wir die Befreiung von diesen Leiden erreichen können. Darum sollten wir mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen. Wenn wir den Dharma praktiziert haben, werden wir zum Zeitpunkt des Todes nichts zu bereuen haben. Im Gegenteil: die Ängste im Sterben alles zu verlieren, was man hat, wie auch die Schrecken des Bardo, werden sich in nichts auflösen. Deshalb ist es so wesentlich, dass wir den Dharma praktizieren und über die schwerwiegenden Nachteile des Kreislaufs der Existenzen nachdenken.



WENN WIR all das, was wir seit unserer Geburt getan haben, aufmerksam betrachten, wird uns klar, dass wir in unserer Suche nach weltlichem Glück ausschließlich negativ gehandelt haben, was nur zu mehr Leid führt. Es gibt nicht eine einzige Handlung, die Glück oder etwas Positives geschaffen hat.

Unser Irrtum liegt darin, dass wir denken, wir könnten durch gewöhnliche weltliche Aktivität und allein mit unserem Willen über unser Glück entscheiden. Wir glauben zu wissen, was gut für uns ist und wie wir Glück erlangen können. Und wir sind uns auch sicher zu wissen, was schädlich für uns ist und wie wir uns vor Schaden hüten können. Tatsächlich ist es völlig unmöglich Glück zu erlangen, solange wir nicht seine wirklichen Ursachen kennen.

Wir schaffen, indem wir unserem Verlangen nach Glück folgen, doppeltes Leid. Leid in diesem Leben, weil wir immer unzufrieden und frustriert sind und niemals unsere Ziele erreichen. Und zukünftiges Leid, weil unsere Ansammlung falscher, egoistischer Handlungen, durch die wir anderen Schaden zugefügt haben, die Ursache für niedere Wiedergeburten wird, wo wir große Leiden erleben und zudem konditioniert sind, noch mehr schädliche Handlungen zu begehen, die wiederum Ursache für noch größeres Leid sind, in einem Kreislauf ohne Ende.

Wir müssen üben, uns der Folgen unseres Verhaltens bewusst zu werden und Bedeutung und Beschaffenheit unserer Erfahrung erkennen. Wenn wir

glauben, dass Samsara uns Glück bringen kann, fesseln wir uns an endloses Leid. Wir praktizieren dann das Training in Leid und die Gewöhnung ohne Unterlass noch mehr zu leiden. Wir sollten das Netz von Ursache und Wirkung aufmerksam untersuchen und immer wieder darüber nachdenken bis es uns offensichtlich ist. Wenn wir ganz und gar Gewissheit haben, ist uns klar, dass die Praxis des Dharma die einzige Sache ist, die wirklich einen Sinn macht. Nur der heilige Dharma gibt uns die Möglichkeit, zwischen heilsamen und nichtheilsamen Handlungen zu unterscheiden. Nur durch die Praxis des Dharma gehen wir sicher, dass wir negatives Handeln meiden und ganz im heilsamen Tun aufgehen. Wir müssen uns dies solange bewusst machen, bis wir nur noch den Dharma - und nichts anderes - praktizieren wollen.

DER BUDDHA sah deutlich, dass Samsara durch endloses Leid gekennzeichnet ist. Seine äußerst klare Sicht der Dinge veranlasste ihn, nach einem Weg zu suchen, der diesem Leid ein Ende setzen und aus dem Daseinskreislauf herausführen kann. Durch die Praxis dieses Weges erlangte er Erleuchtung. Im Unterschied zum Buddha haben wir gewöhnliche Wesen noch nicht ganz die Unzulänglichkeit des Daseinskreislaufes erkannt und suchen immer noch weltliches Glück, indem wir nach ein wenig mehr Freude und Wohlergehen im gewöhnlichen Leben streben. Daran ist an sich nichts auszusetzen, doch sollten wir erkennen, dass der Daseinskreislauf von Grund auf durch Wandel und Leid geprägt ist. Lassen wir uns weiterhin von den oberflächlichen Freuden der Welt täuschen, werden wir immer weiter im Samsara kreisen.

Beim Meditieren sehen wir, dass unser Geist unaufhörlich von immer neuen Gedanken aufgewühlt wird. Diese Gedanken, die das Meditieren so schwierig machen, kreisen um weltliche Wünsche - das heißt darum wie wir Glück erlangen und Leid vermeiden - und entspringen allesamt unserem Haften an der vermeintlichen Beständigkeit dieses Lebens. Ohne echte Gelöstheit kann man jedoch in der Praxis des Dharma nichts erreichen. Solange der Geist an seinen Interessen in der Welt anhftet, wird man keine Verwirklichung und Einsicht in die Natur des Geistes erlangen. Darum sollte man wirklich sehen lernen, wie sinnlos Samsara seinem Wesen nach ist und seine Interessen in der Welt gründlich untersuchen: "Warum habe ich diese Interessen, woher kommen sie, welchen Nutzen bringen sie mir tatsächlich und wohin werden sie mich führen, wenn ich ihnen folge?" Analysiert man sie sehr sorgfältig, wird man einsehen, dass sie am Ende nichts als Leid bringen. Tut man dies nicht, hat man weiterhin Anhaftung daran und kommt nicht frei.

Wir sind uns nicht fortwährend des Todes und der Vergänglichkeit bewusst. Intellektuell wissen wir zwar, dass wir eines Tages sterben werden, haben aber kein Gewahrsein des in jedem Augenblick vor sich gehenden Wandels entwickelt. Wir verdrängen, dass der Tod jeden Moment kommen kann und glauben lieber, noch genug Zeit für dieses oder jenes zu haben. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, der Tod kann uns jederzeit überraschen. Alles müssen wir dann zurücklassen - unseren Besitz, unser Ansehen und alle Anstrengungen, die wir unternommen haben. Nur die edle Lehre wird uns eine Hilfe sein. Wir werden den Schutz der Drei Juwelen und des Lama nötig haben und brauchen viel positive spirituelle Kraft, um den Sterbeprozess auf erträgliche Art und Weise zu durchqueren. Deshalb ist die Praxis des Dharma das einzig wirklich Sinnvolle in diesem Leben.

Wenn wir durch die Kontemplation von Karma und Vergänglichkeit unsere wirkliche Lage verstehen, entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit. Unsere Furcht, unvorbereitet dem Tode ausgeliefert zu sein und in niederen Daseinsbereichen wiedergeboren zu werden, wird zum Antrieb sofort zu handeln. Wir haben dann wirklich den Dharma im Sinn. Unser Geist wird ruhig und klar, da er nicht mehr von weltlichen Anliegen aufgewühlt ist, und das Meditieren wird sehr viel leichter.

Wenden wir die Unterweisungen Buddhas an, so befreien wir uns Stück für Stück aus dem Leid, worin wir gefangen sind. Wir begehen keine schädlichen Handlungen mehr, die zur Quelle weiteren Leids in der Zukunft würden, und erlernen heilsames Handeln, das eines Tages zu günstigen Umständen heranreift. Im Dharma dürfen wir uns nicht auf ein intellektuelles Verständnis der Lehre beschränken oder nur an die angenehme Seite der Unterweisungen halten. Praxis ist unerlässlich.

Die großen Praktizierenden der Vergangenheit haben rasch volle Erleuchtung erlangt, weil sie sich von sämtlichen weltlichen Anliegen abgewendet haben. Anhand der vier Kontemplationen machten sie sich klar, dass Dharmapraxis das einzig Wichtige in diesem Leben ist. Nachdem sich so von der völligen Nutzlosigkeit weltlicher Anliegen überzeugt hatten, konnten sie rasch Fortschritte machen und einige von ihnen gar in einem Leben die Buddhaschaft verwirklichen.

In der buddhistischen Tradition praktizierten nicht einmal die Shravakas und Pratyekas die Meditation der Geistesruhe, um ausschließlich einen ruhigen und friedvollen Geisteszustand zu erlangen, sondern ihre Praxis gründete sich auf tiefes Nachdenken über die mit den weltlichen Erfahrungen verbundenen Leiden. Sie waren wirklich von der Wahrheit des Leidens überzeugt, und lösten sich in ihrem Geist ein für allemal von allen weltlichen Zielen und allem weltlichen Glück. Sie wollten sich nicht in die-

sem Leben besser fühlen, sondern suchten wirklich die Befreiung von dieser Welt. Und in diesem Zusammenhang ist das, was jenseits dieses Lebens liegt, wichtiger. Daher dachten sie tief über die Relativität weltlichen Glücks nach. Sie entwickelten ein klares Bewusstsein von der Tatsache, dass sich alles in dieser Welt wandelt und dieser Wandel, dem man machtlos ausgeliefert ist, ständig in Leid mündet. Und so fassten sie den unwiderruflichen Entschluss, sich auf das zu konzentrieren, was jenseits allen Wandels liegt und die unvergängliche Natur des Geistes zu entdecken. Alles, was sie in der Welt vorfanden, nahmen sie als Anlass ihr Verstehen, ihre Meditation, ihre Gelöstheit zu vertiefen. Wenn sie zum Beispiel einen Knochen sahen, dachten sie darüber nach, dass dieser Knochen jemandem gehört hatte, der einen Körper besaß, und der dann dem Weg alles Vergänglichen folgend vom Tod ereilt wurde. Sie verstanden: Dieser Knochen wurde aus Unwissenheit geboren, und wenn man unwissend bleibt, wird man nach dem Tode ein neues Leben, einen neuen Körper bekommen und so fortwährend im Kreislauf des Leidens wiedergeboren werden. Da sie tief darüber nachdachten, waren sie imstande, sich von ihrer Unwissenheit, ihrer Anhaftung und Gier zu lösen und in der Meditation einen echten Wandel zu vollziehen. Sie saßen nicht einfach da, um Ruhe und eine gute Zeit in diesem Leben zu haben, sondern sahen wirklich, dass sie in der Falle Samsaras gefangen waren und entwickelten so wahrhaftig die Sehnsucht nach Erleuchtung. Da sie die Natur des Leidens verstanden, entwickelten sie innere Gelöstheit und erlangten in der Tat die Befreiung von Samsara.

Unsere Vorstellungen, wie die edle Lehre zu praktizieren sei, zeugen von unserer Unwissenheit. Wir stürzen uns auf die Mahamudra Lehren von der Natur des Geistes, und irgendwann später geht uns dann auf, dass wir vielleicht zunächst die vorbereitenden Übungen praktizieren sollten. In dieser Hinsicht sind wir ein wenig wie Kinder, die einen Gegenstand, sobald sie ihn erblicken, gleich für sich haben möchten. Wenn wir tatsächlich Mahamudra verwirklichen wollen, müssen wir uns zuallererst der unglaublichen Gelegenheit bewusst werden, die sich uns im Moment bietet: Wir wurden als Menschen geboren, sind der edlen Lehre begegnet und erfreuen uns aller erforderlichen Voraussetzungen, um zur Erleuchtung zu gelangen. Wir sollten diese Gelegenheit nicht vergeuden, sondern uns klar machen, dass jedes weitere Verweilen im Daseinskreislauf reine Zeitverschwendung ist. Alle Daseinsformen in Samsara haben zahllose Nachteile und sind von Leid geprägt. Wir sollten uns unablässig der Vergänglichkeit und des Todes bewusst sein. Das wird uns anspornen und eine Ahnung von der Dringlichkeit ernsthafter Praxis entstehen lassen. Zudem müssen wir um den unfehlbaren, direkten Zusammenhang zwischen Handlungen und ih-

ren Folgen wissen und unser Augenmerk allein auf heilsames, nutzbringendes Tun richten.

Durch diese vier grundlegenden Kontemplationen vollziehen wir einen Erkenntnisprozess, der die Voraussetzung für alle folgenden Schritte auf dem Weg zum Erwachen ist. Wollen wir jedoch diese Stufen des Weges überspringen und uns einzig mit dem Ziel selbst befassen, werden wir auf dem Weg zur Spitze abstürzen. Wir müssen einsehen, dass wir eine folgerichtige Entwicklung durchlaufen müssen, und es daher unerlässlich ist, am Anfang zu beginnen und eine Stufe nach der anderen zu erklimmen.

Unterweisung über Karma

Was ist die ursprüngliche Ursache allen auftretenden Leids? Wir sollten verstehen, dass Leid durch emotional getriebene Handlungen geschaffen wird. Diese reifen dann zu Schmerz für den Handelnden heran.

Die unterschiedlichen Situationen der Wesen sind durch ihr unterschiedliches Karma verursacht. Das Universum selbst ist durch Karma hervorgebrachte Illusion, und die große Verschiedenartigkeit der Erfahrung der Wesen darin ist auf die Verschiedenartigkeit ihres Karma zurückzuführen.

Allgemein können wir sagen, dass alles Karma zwei Stufen hat:

1. Die Bildung allgemeiner Einstellungen im Geist.
2. Die Bildung der Motivation für bestimmtes Handeln, die sich dann in entsprechenden Handlungen des Körpers oder der Rede äußerlich ausdrückt.

Es gibt drei Gruppen von Karma:

Negatives Karma

Zuallererst erscheinen im Geist Regungen, die ihrer Möglichkeit nach negativ sind. Haftet man an solchen Gedanken, dann erlebt man Gefühle wie Begierde, Hass oder Unwissenheit. Werden diese durch die zehn negativen oder "unangemessenen" Handlungen ausgedrückt, so führt dies schließlich zur Erfahrung der Leiden der drei niederen Daseinsbereiche.

Gibt man die Anhaftung an potentiell negative Gedanken auf, so praktiziert man

Positives Karma

Man führt die zehn positiven oder "angemessenen" Handlungen aus, die allesamt zur Ansammlung von positivem Potential beitragen. Als Folge davon erlangt man einen vorteilhaften menschlichen oder göttlichen Körper.

Das Karma unbewegter Versunkenheit

In den vier samsarischen Zuständen von meditativer Konzentration kann große Wonne entstehen, die den Praktizierenden dazu verleitet an seiner Meditationserfahrung zu haften. Die Kraft dieses wonnevollen Zustandes führt ihn in tiefe Versunkenheit, sodass er als Gott in einem geistigen Bereich meditativer Konzentration wiedergeboren wird.

Ob Glück oder Unglück, all die verschiedenartigen Erfahrungen in diesem Universum entspringen der Ansammlung von Karma, das man selbst durch vielfältige Handlungen in früheren Leben geschaffen hat. Man sollte verstehen, dass positives Tun der handelnden Person immer Glück schenkt und negatives Tun ihr immer Leid beschert. Dieses Gesetz der Ursache und Wirkung von Handlungen ist unfehlbar.

Niemand außer einem selbst wird die reifende Wirkung eigener Handlungen erfahren. Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist untrüglich. Wie positiv auch die Handlungen anderer sein mögen, man selbst wird niemals deren Folgen erleben. Jede Handlung hat ihre Wirkung. Es ist völlig unmöglich, dass sie keine Wirkung haben wird, selbst wenn ein Zeitalter zum Heranreifen vergeht. Was auch immer man erfährt, es geschieht durch das Reifen der eigenen Ansammlung früherer Handlungen.

Da das Gesetz von Ursache und Wirkung unfehlbar ist, solltest du immer, wenn du negative Handlungen begangen hast, diese bekennen und geloben von jetzt an nie wieder so zu handeln. Nach dem Bekenntnis solltest du frei von Unreinheit und Negativität sein. Trachte nicht nach Unterstützung für den eigenen körperlichen Komfort. Wünsche dir niemals den Reichtum oder das Glück anderer zu besitzen oder hege gar böswillige Gefühle gegen sie. Sei einfach zufrieden mit dem, was auch immer du hast und wer auch immer du bist. Lediglich mit der geringen Menge deines angesammelten Verdienstes solltest du nicht zufrieden sein.

Wenn du dich zu anderen nicht länger trügerisch verhältst, kannst du deine schädliche Haltung ihnen gegenüber aufgeben. Geschieht dies, so beginne damit, ihnen in jeder erdenklichen Form zu nützen. Indem du praktizierst, was ihnen hilft, erlangst du schließlich das große Glück des Erwachens.

Die wesentliche Unterweisung über das Gesetz von Ursache und Wirkung ist diese:

Hege nicht den geringsten Hauch von Feindschaft gegen andere. Verweile immer in der Verfassung des Geistes, die nichts anderes zu tun wünscht als ihnen zu helfen.

Solch eine Haltung ist unerlässlich.



ES HEISST, dass alle Erscheinungen und Umstände, denen wir begegnen, von unserem Geist, genauer gesagt von unserer Motivation und Ausrichtung abhängen. Wenn wir den Geist in einer bestimmten Weise ausrichten, werden die Umstände entsprechend als eine Widerspiegelung dieser Ausrichtung erscheinen. So sind, wenn man die richtige Absicht entwickelt und der Geist rein ist, auch alle Stufen der Verwirklichung rein. Falls der Geist jedoch nicht so rein ist, sondern von negativen Absichten verdorben, dann werden alle Stufen der Verwirklichung eben diese Merkmale tragen. Darum ist es so wichtig, den positiven Zustand des Geistes fest zu begründen.

Was wir einen negativen Geist nennen, ist der Geist, der nur mit sich selbst befasst und anderen Wesen gegenüber voller Negativität ist. Dieser negative Geist, der immer darauf aus ist, sich selbst zu schützen, der Leid schafft, der andere ablehnt und so fort, begeht viele unheilvolle Handlungen, die in Leid münden. Der positive Geist hingegen ist nur damit befasst, anderen zu nützen. Er ist voller guter Absichten, voller Freundlichkeit, voller Willen, anderen zu helfen, und drückt dies durch Körper, Rede und Geist auch tatsächlich aus. Durch seine Handlungen werden alle Freude und alles Wohlergehen der fühlenden Wesen geschaffen.

Der Buddha hat gesagt, dass wir erkennen können, wie wir in der Vergangenheit gehandelt haben, wenn wir unseren gegenwärtigen Zustand betrachten - und was wir in Zukunft sein werden, wenn wir darauf schauen, wie wir uns in diesem Leben verhalten. Indem wir unseren jetzigen Körper und unsere gegenwärtige Lebenssituation anschauen - ob sie gut oder schlecht, glücklich oder unglücklich ist - können wir verstehen, welche Art von Handlungen wir in den vergangenen Leben ausgeführt haben mögen. In gleicher Weise können wir aus unserem jetzigen Handeln, sei es gut oder schlecht, folgern, welche Lebensbedingungen wir in zukünftigen Leben vorfinden werden.

Wenn wir die Wesen betrachten, können wir verstehen, dass sie alle sich Glück wünschen und viel Anstrengung aufwenden, um jegliche Art von Leid zu vermeiden. Obwohl dies alle gleichermaßen versuchen, sind einige glücklich und andere unglücklich, einige leiden viel, andere weniger, einige haben Glück, das sich zu Leid verwandelt, und andere haben Leid, das sich in Glück verwandelt. Daraus kann man schließen, dass das Ergebnis nicht allein von dem Wunsch und den Bemühungen abhängt, mit denen man versucht, Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden, sondern

noch von etwas anderem. Die Unterschiede zwischen den Wesen und ihren Erfahrungen haben ihre Ursache im Karma, in den Handlungen, die sie in der Vergangenheit begangen haben. Und weil sie von ihrem vergangenen Karma abhängig sind, haben sie nicht die Freiheit, so wie sie es wünschen, Leid zu vermeiden und Glück zu erlangen.

Wenn wir die Lebensumstände der Menschen betrachten, so sehen wir, dass sie eine Mischung aus mehr oder weniger Glück und mehr oder weniger Leid sind. Einige erfahren großes Leid und andere kleines Leid, einige haben viel Glück und andere haben wenig Glück. Es ist immer eine Mischung. Dies ist charakteristisch für das menschliche Dasein.

Die Götter in ihren Bereichen dagegen erfahren in ihrem Leben nur Glück und kein bisschen Leid. Dies liegt daran, dass sie eine Vielzahl positiver Handlungen ausgeführt haben. Ihr Glück ist jedoch nicht das letztendliche Glück. Es währt nicht ewig, sondern endet eines Tages. Das hat seinen Grund darin, dass die Götter nicht imstande sind, den Verdienst und die positiven Auswirkungen ihrer guten Handlungen in wirkliche Weisheit, in Nicht-Dualität umzuwandeln. Sie halten immer noch an der Idee eines Ich und der Vorstellung des Verdienstes fest und können daher die nicht-duale Einheit von Weisheit und Verdienst nicht verwirklichen. So entgeht ihnen etwas. Sie können deshalb ihr Glück nur so lange genießen, wie das von ihnen geschaffene positive Karma währt. Wenn jedoch dieses Karma erschöpft ist, werden sie ihre guten Bedingungen einbüßen und in die niederen Bereiche fallen, wo sie umgekehrt nur Leid erfahren. Im selben Augenblick, in dem sie ihren Götterzustand verlieren, verschwindet gleichzeitig alles Glück, denn in den niederen Bereichen gibt es nur Leid, und es kann aufgrund des negativen Karmas der Wesen nicht einmal ein Fünkchen Glück dort aufscheinen. Die Zustände der niederen Bereiche werden von den Wesen erfahren, deren Geist hauptsächlich mit der Ausführung negativer Handlungen beschäftigt ist.

Wir können jetzt bestimmen, was uns in Zukunft widerfahren wird. Wollen wir günstigen Bedingungen und guten Dingen begegnen, so können wir dies durch positive Handlungen jetzt bewirken. Sind wir jedoch fortwährend voller negativer Neigungen und begehen mit Körper, Rede und Geist viele negative Handlungen, säen wir weiterhin nur Leid. Das Ergebnis aus all unseren Handlungen, seien sie positiv oder negativ, werden mit Sicherheit wir selbst erfahren müssen. Kein Weg führt daran vorbei. Es ist unmöglich, dass uns etwas begegnet, das wir nicht selbst geschaffen haben. Wenn wir Gutes tun, so ist es gewiss, dass dies uns selber, die dieses Gute getan haben, Glück bringt. Tun wir Schlechtes, dann ist genauso gewiss, dass wir selbst infolgedessen Leid erfahren werden. Es kann lange Zeit

dauern - einige Monate, Jahre, Leben oder mehr - bevor sich das Ergebnis zeigt, aber es wird sich auf jeden Fall zu dem einen oder anderen Zeitpunkt manifestieren.

Für die meisten von uns wird sich das Ergebnis unserer positiven und negativen Handlungen, falls sie in der einen oder anderen Weise sehr stark waren, hauptsächlich zur Zeit des Todes zeigen. Wenn wir in diesem Leben oft falsch und negativ gehandelt haben, dann wird der Geist zur Zeit des Todes, wo wir nicht mehr diesen Körper besitzen und nicht mehr über die Mittel verfügen, die Situation zu kontrollieren, von der Macht des negativen Karmas fortgetragen werden. Wir werden dann nicht mehr imstande sein, zukünftiges Leid zu vermeiden. Verstehen und beherzigen wir dies jetzt, indem wir alle negativen Handlungen unterlassen und nur noch positiv handeln, dann werden wir zur Zeit des Todes guten und günstigen Umständen begegnen, die uns helfen, in günstigen Lebensbedingungen wiedergeboren zu werden sowie letztendlich Erleuchtung zu erlangen. Wir müssen jetzt darüber nachdenken, was zur Zeit des Todes auf uns zukommen und was dann aus uns werden wird.

Ich habe all dies nicht erklärt, weil ich euch erschrecken möchte. Wenn ich nicht darlegen würde, dass alle im Tod den verschiedenen Angstzuständen begegnen müssen, die durch ihre negativen Handlungen hervorgerufen werden, und man sich dessen bewusst sein muss, dann wäret ihr einfach völlig hilflos, wenn ihr im Tod auf solche Umstände trefft. Ihr wüsstet überhaupt nichts davon und hättet keine Mittel, die Situation umzuwandeln. Seid ihr euch jedoch jetzt schon bewusst, dass negative Handlungen und falsches Verhalten Leid erzeugen, so habt ihr immer noch Zeit, eure Handlungsweisen zu ändern. Ihr könnt von jetzt ab positiv handeln, damit ihr imstande seid, die Situation zu kontrollieren und die Todesangst zu besiegen. Würde ich anders reden, hielte ich euch nur zum Narren. Daher sage ich die Wahrheit, damit sie euch von Nutzen ist.

NACH DEM TOD führt unser Karma uns zu einer Wiedergeburt in einen der sechs Daseinsbereiche der fühlenden Wesen, wo wir nichts als Leid erleben. Gleich welcher Art die Wiedergeburt oder welcher Art die Bedingung im Samsara ist, es gibt kein endgültiges Glück. Es gibt nicht das kleinste Atom ungetrübten Glücks im Samsara, denn Samsara ist Leiden.

Leid ist das Ergebnis negativer Handlungen. Karma reift unfehlbar und individuell für jeden, der es geschaffen hat, als Glück oder als Leid je nach Ursache. Dessen bewusst sollten wir uns sagen: „Ich werde, wie auch immer die Bedingungen sein mögen, selbst um den Preis meines Lebens keine negativen Handlungen ausführen und mich von allem nichtheilsamen

Verhalten fern halten.“ Dafür muss man nichts Besonderes tun, weder fliehen noch seinen Körper ins Gefängnis stecken, sondern einfach nur seinen Geist beherrschen. Durch den Wandel unserer Ausrichtung wandelt sich auch unsere Weise zu handeln. Wenn der samsarische Geist sich umkehrt und die egoistische und übelwollende Ausrichtung durch eine altruistische und wohlwollende ersetzt ist, sind Frieden, Glück und Wohlergehen spontan gegenwärtig. Leiden aufgeben bedeutet nicht, etwas Zusätzliches zu tun, sondern heißt einfach die Ursachen des Leids zu erkennen und sie aufzugeben. Wir müssen den emotionsgeladenen Geist auflösen, den Geist der Samsara erschafft, der die Quelle falschen Handelns und des darauf folgenden Leids ist. Unser Geist ist es, den wir meistern müssen; weder die anderen noch die Welt müssen sich ändern. Wir müssen Kontrolle über unseren Geist erlangen und in Folge über unser Tun und Reden; denn alles, was wir tun, wird vom Geist befohlen. Letztlich schaden unsere negativen Handlungen nur uns selbst und werden von uns durch die Aggregate und Begrenztheiten unserer Lage erfahren. Zu dem Zeitpunkt, wo diese Frucht reif oder das Resultat unseres Tuns sichtbar wird, haben wir überhaupt keine Möglichkeit mehr, etwas zu ändern, abzuwandeln, zu meiden und können auch nicht einen anderen Körper kaufen oder ihn gegen einen andren austauschen. Dazu ist es dann zu spät.

Was wir im Moment erleben und was wir seit zahllosen Existenzen erlebt haben, ist die Folge des guten und schlechten Karmas, das wir angesammelt haben; unsere gegenwärtigen Erfahrungen sind das Reifen karmischer Samen, die in wir unzähligen Leben gesät haben. Seit unserer Geburt haben wir Vieles erlebt. Wir haben in einer bestimmten Umgebung gelebt, bestimmte Menschen getroffen, viele verschiedene Dinge getan und angenehme und unangenehme Bedingungen kennengelernt. All dies ist die Frucht des Karmas, das wir in unseren früheren Leben angehäuft haben.

Was wir durch den Geist und durch die Sinne wahrnehmen, ist das Spiel unseres Geistes, ein Spiel, das durch karmische Ursachen und Bedingungen geschaffen wurde. Was wir nach dem Tod erleben, entspringt demselben karmischen Potential; der einzige Unterschied besteht darin, dass es dann noch intensiver und stärker sein wird als das, was wir jetzt erleben. Wir bereiten uns also durch unsere Praxis nicht nur auf etwas in der Zukunft vor, sondern sollten schon genau in diesem Augenblick den Bardo leben.

UNSERE GEGENWÄRTIGEN LEBENSBEDINGUNGEN sind das Ergebnis vorausgegangener Handlungen. Alle Freude, alle Erfolge und glücklichen Umstände, die wir erleben, entspringen heilsamen Handlungen, die wir in die-

sem oder früheren Leben ausgeführt haben. Alles Leid, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Umstände sind Auswirkungen vergangener nicht-heilsamer Handlungen. Als natürliche Folge unseres Tuns reifen unweigerlich die entsprechenden Früchte heran. Deshalb können wir das, was wir im Alltag erleben nicht wirklich kontrollieren. Obwohl wir uns oft mit ganzer Kraft wünschen, glücklich zu sein und Problemen zu entgehen, gelingt uns dies nicht immer. Das weist uns deutlich darauf hin, dass zwischen ausgeführten Handlungen und den sich daraus ergebenden Folgen ein untrüglicher Zusammenhang besteht, den wir nicht einfach willentlich ändern können. Wir sollten uns daher nicht in dem Bemühen erschöpfen, Dinge ändern zu wollen, die wir nicht mehr ändern können, sondern uns von jetzt ab um die Zukunft kümmern und uns vergegenwärtigen, dass die Qualität unseres jetzigen Tuns unsere Zukunft bestimmen wird. Handeln wir positiv, säen wir Samen des Glücks, die später zu günstigen, glücklichen Umständen gedeihen. Begehen wir aber gegenwärtig nichtheilsame, negative Handlungen, so können wir sicher sein, uns später in unangenehmen leidvollen Daseinsformen wieder zu finden. Karma reift unfehlbar in Form von Glück und Leid individuell für den, der es geschaffen hat. Dessen bewusst sollten wir uns vornehmen, unter keinen Umständen – und sei es um den Preis des eigenen Lebens – negativ zu handeln. Wir müssen dafür nichts Besonderes tun, wir müssen nicht vor etwas fliehen noch unseren Körper unter Arrest setzen, sondern einfach nur unseren Geist kontrollieren. Unsere Handlungsweise ändert sich, indem wir unsere Absicht transformieren. Wenn unsere egoistische und missgünstige Geistesausrichtung von einer altruistischen und wohlwollenden abgelöst wird, erscheinen Frieden, Glück und Wohlsein ganz von selbst. Leiden aufgeben bedeutet, die Ursachen des Leids zu erkennen und aufzulösen. Den gefühlsgeladenen Geist muss man aufgeben – den Geist, der Samsara erschafft und Quelle aller ungu-ten Handlungen und ihrer leidvollen Folgen ist. Wir müssen weder die anderen noch die Welt ändern, sondern einfach unseren eigenen Geist meistern und in Folge unser Handeln und Reden. Denn alles, was wir tun, wird vom Geist bestimmt.

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

Um der Anhaftung an sein eigenes Glück und seinen geistigen Frieden entgegen zu wirken, sollte man die Kontemplation auf Liebe und Mitgefühl praktizieren. Wer ausschließlich für sich selbst Frieden und Wohlergehen will, handelt nicht zum Nutzen aller fühlenden Wesen. Dies ist die Hinayana Einstellung. Wenn man Liebe und Mitgefühl im eigenen Geistesstrom erweckt, denkt man so sehr daran, anderen zu helfen, dass man es unerträglich findet, Befreiung und Glück nur für sich allein zu suchen. Dies ist die Mahayana Einstellung.

Die **Unterweisung über Liebe** hat folgende Unterpunkte:

- Ihre Einteilung,
- ihr Gegenstand,
- ihre Form,
- wie man sie in der Meditation entwickelt,
- das Maß ihrer Vervollkommnung,
- ihr außerordentlicher Nutzen.

In diesen sechs Punkten wird die Unterweisung über Liebe zusammengefasst.

Ihre *Einteilung* ist dreifach:

- Liebe, die sich auf alle fühlenden Wesen richtet.
- Liebe, die sich auf alle Erscheinungen richtet.
- Liebe, die ungerichtet ist, das heißt Liebe, die auf kein bestimmtes Objekt gelenkt ist.

Gegenstand der hier besprochenen Liebe sind alle fühlenden Wesen, die allesamt in früheren Leben unsere Mütter und Väter waren.

Die *Form*, die diese Liebe annimmt, ist die Haltung, die allen Wesen Glück wünscht. Das ist die vollkommene Einstellung.

Wie Liebe in der *Meditation* zu entwickeln ist: Zuerst sollte man darüber nachdenken, wie man auf die Güte der eigenen Mutter in diesem Leben angewiesen war. Es war unseretwegen, dass sie körperlichen Schmerz, geistiges Leiden, alle Ängste von Schwangerschaft und Geburt sowie der damit verbundenen Todesgefahr ertrug. Welche Handlungen von Güte

auch immer danach nötig wurden, sie tat sie für uns. Sie nahm all unseren Dreck und Schmutz mit der gleichen Liebe und Hingabe an, wie man sie für ein kostbares, heiliges Objekt haben würde. Sie nährte und kleidete uns, bis wir erwachsener wurden. Immer besorgt, dass wir krank werden, sterben, uns verbrennen, ertrinken oder von einer hohen Stelle fallen könnten, versäumte sie es niemals, uns zu beschützen. Sie machte sich von jeglichem Empfinden von Mühsal hinsichtlich dieser Leiden frei, nahm diese mit Freude hin und handelte in jeder nur erdenklich gütigen Weise.

Genauso sind alle Wesen ohne irgendeine Ausnahme unsere Mütter und Väter gewesen. Als diese haben sie genau das gleiche für uns getan wie unsere Mutter in diesem Leben, indem sie, wann immer nötig, gütig handelten. Wenn wir derart denken, lassen wir Liebe zu allen Wesen entstehen.

Wie die *Vervollkommnung* von Liebe zu messen ist: Liebe ist vollkommen, wenn sie unermesslich ist. Sie ist es, wenn man in seinem eigenen Geist die höchste, unaufhörliche Einstellung erzeugt - die unbegrenzte Liebe, die das Glück aller Wesen wünscht, ohne Anhaftung oder Abneigung, und ohne irgendeine Unterscheidung zwischen Freunden und Feinden.

Der *außerordentliche Nutzen* von Liebe ist tatsächlich achtfach, kann aber in folgenden Worten zusammengefasst werden: das Leiden der Angst ist aufgelöst und man erfährt wahres Glück.

Wenn man so über Liebe nachdenkt, entsteht Mitgefühl im Geist, ohne Zögern oder Zweifel.

Die **Unterweisung über Mitgefühl** hat folgende Unterpunkte:

- Seine Einteilung,
- sein Gegenstand,
- seine Form,
- wie es in der Meditation zu entwickeln ist,
- das Maß seiner Vervollkommnung,
- sein außerordentlicher Nutzen.

Diese sechs Punkte umfassen die ganze Unterweisung über Mitgefühl.

Seine *Einteilung* ist dreifach:

Mitgefühl, das auf alle Lebewesen gerichtet ist.

Mitgefühl, das auf alle Erscheinungen gerichtet ist.

Mitgefühl, das ungerichtet ist, das heißt Mitgefühl, das nicht auf ein bestimmtes Objekt gelenkt ist.

Der *Gegenstand* des hier gemeinten Mitgeföhls sind alle verschiedenartigen Leiden der Lebewesen.

Seine *Form* ist der Wunsch, dass alle Wesen von der grundlegenden Ursache des Leidens und allem daraus folgenden Schmerz befreit sein mögen. Das ist die vollkommene Einstellung.

Wie Mitgeföhlin der *Meditation* zu entwickeln ist: *Erinnere dich, wie du dich auf deine Mutter verlassen hast. Dann stelle dir vor, dass sie von anderen Wesen ermordet, zerschnitten oder lebendig gekocht wird. Male dir aus, dass sie in einem Feuer verbrennt oder in der Kälte so friert, dass am ganzen Körper Blasen ausbrechen. Denke, dass sie an Hunger oder Durst stirbt. Wenn du diese Geschehnisse wirklich mit ansehen müsstest, würde in deinem Geist ohne jede Schwierigkeit oder Künstlichkeit unerträgliches Mitgeföhlin entstehen.*

Genau wie in diesen Beispielen verbrennen alle fühlenden Wesen, die tatsächlich in vergangenen Leben unsere Mütter und Väter waren, in der flammenden Hitze von Samsara und ertrinken im weiten Ozean des Leides, ohne überhaupt eine Möglichkeit der Befreiung zu haben. Mitgeföhlin ist der Wunsch, dass alle Wesen frei von diesem Leid sein mögen. Oberflächliches Mitgeföhlin hat keinen Nutzen. Man sollte sich in der Meditation auf Mitgeföhlin solange üben, bis Mitgeföhlin im Geist so stark aufscheint, dass man es von ganzem Herzen fühlt und es Fleisch und Knochen durchdringt.

Wie die *Vervollkommnung* von Mitgeföhlin zu messen ist: Mitgeföhlin ist vollkommen, wenn der Geist sich ganz entschieden davon befreit, am Ich als etwas Kostbarem anzuhafien. Dann entsteht fortwährend vollkommenes Mitgeföhlin. Vollkommenes Mitgeföhlin ist die höchste Einstellung, die einzig auf das Wohlergehen anderer ausgerichtet ist.

Der *außerordentliche Nutzen* von Mitgeföhlin: Wenn man sich fragt, welche Qualität es ist, die alle erleuchteten Wesen und alle ihre Unterweisungen in einem verkörpert, als lägen sie alle zusammen auf der Fläche der eigenen Hand, so lautet die Antwort: Großes Mitgeföhlin.

Hiermit endet die Unterweisung über *Liebe* - der Wunsch, dass alle Wesen glücklich sein mögen, und *Mitgeföhlin* - der Wunsch, dass alle Wesen frei von Leid sein mögen.



BEI ALLEM, was wir tun, sei es gehen, sitzen, essen, arbeiten, schlafen oder was auch immer, müssen wir darauf achten, dass unser Geist niemals von liebender Güte und Mitgefühl getrennt ist. Liebende Güte bedeutet, aus seinem Geist vollständig alle negativen Absichten zu verbannen, sie durch positive zu ersetzen und sich in dieser Weise weiterzuentwickeln, bis man die Fähigkeit erlangt, allen fühlenden Wesen gegenüber mit Körper, Rede und Geist liebende Güte auszudrücken und ihnen einen Zustand dauerhaften Glücks zu wünschen. Mitgefühl bedeutet, darüber nachzudenken, dass es unendlich viele Wesen gibt, die alle unendlich viele Arten von Leiden erfahren. Sie sind in einem Kreislauf des Leidens gefangen. Solange sie darin gefangen sind, werden sie weiterhin negative Gefühle haben, negative Handlungen ausführen und dadurch ein Karma schaffen, das ihnen wiederum noch mehr Leid bringt. Wenn wir wirklich sehen, wie die Wesen, weil sie nicht ihre Unwissenheit als die Wurzel allen Leidens erkennen, in einem Kreislauf von Ursache und Auswirkung des Leidens gefangen sind, gebären wir ein kaum zu ertragendes Mitgefühl. Wir wünschen uns dann zutiefst, alle Wesen vom Leiden und von der Ursache des Leidens befreien zu können. Entsteht dieser starke Wunsch im Geist, so besitzen wir Mitgefühl.

Wenn wir liebende Güte und Mitgefühl entwickeln, sollten wir nicht mehr denken: "Dies ist ein sehr negatives Wesen, es ist mein Feind - zu seinen Gunsten werde ich überhaupt nichts tun", oder andererseits, "dies ist mein Freund, er hilft mir sehr - ich werde ihm helfen, soviel ich kann". Wir sollten auch nicht die anderen Wesen einfach vergessen, weil wir glauben, in keiner Beziehung zu ihnen zu stehen. Diese Denkweise ist ganz einseitig und parteiisch, und wir müssen uns davon frei machen, damit wir für alle fühlenden Wesen gleichermaßen Mitgefühl entwickeln können, ohne eine Einteilung in gut, schlecht und gleichgültig zu treffen. Wir müssen für alle fühlenden Wesen dieselbe Fürsorge entwickeln, wer oder was auch immer sie sind und unabhängig davon, ob wir glauben eine Beziehung zu ihnen zu haben oder nicht.

Viele machen möglicherweise den Fehler zu denken, sie hätten Mitgefühl, weil sie zu bestimmten Leuten, wie ihren Verwandten, Freunden und Bekannten, die sie besonders gern mögen, eine starke Zuneigung empfinden. Sie lieben sie und denken, dies sei Mitgefühl. Das ist jedoch nicht der Fall. Diese Liebe wird nicht Mitgefühl genannt, sondern ist einfach eine Art weltlicher Anhaftung, bloß Ausdruck unserer eigenen Begierde: die Projektion eines unreinen und engen Geistes.

Wahres Mitgefühl dagegen kennt keine Unterscheidung zwischen guten und schlechten Wesen, zwischen Verwandten und Fremden, zwischen Freunden und Feinden, sondern äußert sich in dem unwiderstehlichen Wunsch, allen Wesen zu helfen, ohne einige vorzuziehen und andere abzulehnen. Wenn wir diese Geisteshaltung entwickeln, können wir sicher sein, dass wir keine Fehler machen und uns wirklich auf dem Weg des wahren Mitgefühls befinden.

Wir sollten nicht die Anzahl der Wesen, denen wir mit unserem Mitgefühl nutzen wollen, künstlich begrenzen, indem wir denken: "Ich kann vielleicht einer oder zwei Personen oder vielleicht einer Stadt oder einer Großstadt oder einer Nation oder der ganzen Erde nützen". Dies alles ist nicht genug. Wir sollten uns unendlich viele Wesen vorstellen, so grenzenlos wie der Raum, so unermesslich wie der Himmel selbst. Unser Mitgefühl sollte eine Dimension ohne Grenzen haben, unendlich wie der kosmische Raum sein, so dass kein Wesen, an welchem Ort und welcher Art auch immer, ausgelassen wird. Entwickeln wir in dieser Weise völlig grenzenloses und unermessliches Mitgefühl, so wird die Frucht, die uns daraus erwächst, auch grenzenlos und unermesslich sein. Wir werden dann imstande sein, für zahllose Wesen immer mehr Freude und Glück zu schaffen, und unsere Aktivität wird genauso umfassend wie das Weltall selbst sein.

Wenn wir wirklich in echter Weise liebende Güte und Mitgefühl gebären, wird alles, was wir tun, der Ausdruck dieser Aufrichtigkeit und Positivität unseres Geistes sein: Ob wir nun Dharma praktizieren oder eine ganz gewöhnliche Tätigkeit ausführen, alles wird zum Weg und dient als Mittel, mehr und mehr wahre liebende Güte in uns zu entwickeln. Alle Umstände werden zu einer Gelegenheit, anderen wirklich zu nützen, und für uns dadurch zur unmittelbaren Ursache der Erleuchtung.

ES HEISST: „Wenn man seinen Geist nicht von Samsara abwendet, ist man kein Praktizierender des Dharma. Und wenn man immer noch mit sich selbst beschäftigt ist, kann man nicht von Mitgefühl reden.“ Was ist Mitgefühl? Wenn ihr an Freunde und Verwandte denkt, die eure Hilfe brauchen, so ist dies nur ein Vorwand, denn in Wirklichkeit seid ihr auf der Suche nach Leuten, die euch helfen. Eine parteiische Einstellung zu hegen, wobei man zwischen Freunden und Fremden unterscheidet, ist immer mit Anhaftung verbunden. Mitgefühl entsteht dann, wenn der Geist in einem bezugsfreien Zustand weilt und ohne Unterschied, in einer universellen Weise, allen fühlenden Wesen gegenüber offen ist. Solange ihr denkt, *„ich werde dieser oder jener Person helfen“*, und sie dabei für wirklich existierend und völlig verschieden und getrennt von euch selbst haltet, habt ihr nicht wahres

Mitgefühl, sondern seid immer noch in dualistische Anhaftung verwickelt. Ein Bodhisattva hat nicht-dualistisches Mitgefühl, er unterscheidet nicht zwischen sich selbst und anderen. Er denkt einzig und allein, dass er nie und nimmer auch nur ein einziges Wesen aus seinem Geist ausschließen wird. Er bevorzugt nicht einzelne Wesen, sondern schließt in seinem Geist fortwährend alle fühlenden Wesen ohne Ausnahme und Unterschied ein.

Unterweisung über Zufluchtnahme

Gegenwärtig wissen wir nicht, wie das Erwachen zu verwirklichen ist. Wollen wir dies ändern, so müssen wir höchstes Bodhicitta entwickeln. Als erstes lassen wir die Sehnsucht nach vorsätzlichem Bodhicitta entstehen, das die Grundlage für tatsächliches, angewandtes Bodhicitta ist. Wenn wir den Erleuchtungsgeist des Vorsatzes erzeugen wollen, müssen wir zuvor Zuflucht nehmen. So wird es im *Bodhipathapradipa* erklärt. Auch im *Abhidharmakosha* heißt es, dass dem Nehmen irgendeines der Pratimoksha-Gelübde (Gelübde persönlicher Befreiung) die Zufluchtnahme vorangehen sollte.

Welche weltlichen, nicht erleuchteten Quellen der Zuflucht wir auch suchen mögen, sie können uns nur vorläufigen Schutz vor geringfügigen Leiden gewähren. Sie können uns nicht vor dem großen Ozean samsarischen Leids beschützen. Da sie nicht frei von Samsara sind, bleiben die nicht erwachten Wesen selber in einem Zustand des Leides. Wer für Andere ein Gegenstand der Zuflucht sein will, muss zuallererst selbst von Leid befreit sein. Nur erleuchtete Wesen sind wirklich frei von samsarischen Leiden. Im *Anuttaratantra Shastra* heißt es: „Letzten Endes ist das Erwachen die einzige Zuflucht für die Wesen“.

Um die Ungeschützten zu beschützen, gibt es keine höhere Zuflucht als die der Buddhas. Um Erleuchtung zu erlangen, gibt es keinen höheren Weg als den des Dharma. Und in der Praxis dieser Unterweisungen gibt es keine höhere Gemeinschaft als die des Sangha. Wir nehmen Zuflucht zu diesen dreien - dem Dreifachen Juwel. Ihre Fähigkeit, Schutz vor dem weiten, flammenden Ozean samsarischen Schmerzes zu gewähren, behütet uns und mindert unser Leid. Wer mit völligem Vertrauen darin Zuflucht nimmt, vollendet das ‚große Ziel‘, womit gemeint ist, dass man die erleuchtete Ebene der Verwirklichung erlangt, die alle Furcht vor Wiedergeburt in den drei niedrigen Daseinsbereichen überschreitet.

Die Gelöbnisse der Zuflucht werden vollkommen gehalten, wenn die Praktizierenden in ihrem Vertrauen wie ihren spirituellen Verpflichtungen unerschütterlich bleiben.



AUF DER SUCHE nach Schutz vor den Leiden des Samsara meinen wir vielleicht, dass wir bei mächtigen Göttern, bei Geistern, die in Bergen, Seen oder Bäumen wohnen, oder bei weltlichen Machthabern Zuflucht finden können. Womöglich suchen wir auch bei unseren Eltern Zuflucht und glauben, sie böten uns den Schutz, den wir brauchen. Sie alle jedoch können nur für einige bestimmte Aspekte des Daseins Schutz bieten und sind außerstande, uns insgesamt vor all den Leiden, die eng mit Samsara verknüpft sind, zu schützen. Der Grund dafür ist, dass sie selbst immer noch in Samsara gefangen sind. Sie können uns nicht vor Leid beschützen, weil sie sich selbst nicht davon befreit haben - sie sind noch nicht über das Leid hinausgegangen. Nur jemand, der sich selbst bereits von allem Leid befreit hat, ist fähig, wirkliche Zuflucht zu bieten. Da er frei ist, kann er anderen helfen.

In dieser Welt waren der Buddha und die erleuchteten Wesen imstande, vollkommenes und unvergängliches Erwachen oder vollkommenes und unvergängliches Glück zu erlangen. Das Erwachen ist die höchste Zuflucht, die wir finden, und das höchste Ziel, das wir erreichen können. Aus diesem Grunde nehmen wir als erstes Zuflucht zum Buddha.

Unter all den Wegen, die es gibt, ist derjenige der höchste, der zur Buddhaschaft, das heißt zur vollen Erleuchtung führt. Dieser Weg ist der Dharma, die Lehre des Buddha.

Unter allen spirituellen Gemeinschaften ist die höchste und hilfreichste für uns der Sangha - die Gemeinschaft derer, die den Lehren des Buddha folgen und sie praktizieren. Gemeint sind vor allem die Lehrer, die imstande sind, diese Lehren weiterzugeben.

Was bedeutet Buddha?

Es ist der Name für den, der mit allen vortrefflichen Eigenschaften ausgestattet ist. Der Buddha ist vortrefflich, weil er die beiden Vortrefflichkeiten verwirklicht hat: erstens das, was aufzugeben ist, aufgegeben zu haben und zweitens das, was zu vollenden ist, vollendet zu haben. Was hat der Buddha aufgegeben? Alle Ich-Anhaftung und die damit verbundenen karmischen Schleier, negativen Emotionen und Neigungen. Der Buddha ist derjenige, der sich vollständig von allem Negativen geläutert und vollkommene Verwirklichung erlangt hat. Er ist wie eine voll aufgeblühte Lotusblume. Er hat alle spirituellen Qualitäten zur Reife gebracht und den höchsten Zustand geistiger Sammlung, den diamantgleichen Samadhi, erreicht. Diese Verwirklichung bleibt ewig. Sie ist nicht etwas, das wieder

zerstört werden kann. Sie ist unvergänglich. Diese Verwirklichung wird auch die Verwirklichung des Dharmakaya genannt oder des letztendlichen Körpers, aus dem heraus der Buddha, um den fühlenden Wesen zu helfen, durch die verschiedenen Aspekte der Formkayas seine Erleuchtung manifestiert.

Was bedeutet Dharma?

Der heilige Dharma bringt das Mitgefühl des Buddha zum Ausdruck. Der Buddha hat nach der Erleuchtung an all die Wesen gedacht, die nicht imstande sein würden, so wie er von selbst den reinen und authentischen Weg zu finden. Wir sind außerstande zu sehen, was der Weg ist und wie wir ihn praktizieren sollen. Auf uns selbst gestellt fehlt es uns an der nötigen Weisheit und Zuversicht, um die geeigneten Mittel zur Verwirklichung der Erleuchtung anwenden zu können. Darum hat der Buddha uns voller Mitgefühl seine Erleuchtung und seine Lehren in Worten mitgeteilt, um den Weg zugänglich zu machen: Die Wesen können diesen Weg beschreiten, und er führt sie zur Erleuchtung. Dies ist der unfehlbare Weg des Dharma. Er hat zwei Aspekte. Der erste ist der von Buddha gelehrt Dharma der Überlieferung, der alle Arten von Belehrungen - Sutra wie Tantra - umfasst. Dies ist die Grundlage, auf die wir uns stützen und mit der wir vorankommen. Der zweite Aspekt ist der Dharma der Verwirklichung, den wir von selbst entdecken werden, wenn wir diese Lehre in die Praxis umsetzen und Schritt für Schritt durch unsere eigene Erfahrung die wahre Bedeutung des Dharma immer mehr verstehen. Er wird Dharma der Verwirklichung genannt, weil er uns ins Herz vollkommenen Erwachens führt. In Kürze: Der Dharma ist unsere Straße zum Erwachen - die Grundlage, von der wir ausgehen, und der Weg, der uns zur Verwirklichung des Erwachens führt.

Was bedeutet Sangha?

Es gibt den höchsten Sangha, der aus den Bodhisattvas der ersten bis zehnten Stufe der Verwirklichung besteht, sowie aus den Shravakas und Pratyeka-Buddhas des Hinayana, die das Ziel des Weges, die Befreiung von Samsara, erreicht haben. Des weiteren gibt es den monastischen Sangha, der aus mindestens vier voll ordinierten Mönchen oder Nonnen bestehen muss. Der Buddha selbst hat gesagt, dass man den Sangha als die Gegenwart seines Geistes ansehen und daher Zuflucht zum Sangha nehmen solle. In Kürze: Sangha bezeichnet alle spirituellen Lehrer, die auf dem spirituellen Weg ausgebildet worden sind, ihn vollendet und die Lehren verwirklicht haben. Dies sind die Lehrer, die voll befähigt sind, andere Wesen bis zur Erleuchtung zu führen.

Solange wir nicht erwacht sind, brauchen wir den Dharma und den Sangha. Haben wir aber einmal das Herz des Erwachens erlangt, brauchen wir,

da wir den Weg bereits zurückgelegt haben, nicht länger die Führung und den Weg, das heißt Sangha und Dharma werden dann nicht mehr unsere Zuflucht sein. Sie werden deshalb auch relative oder zeitweilige Zuflucht genannt. Nur der Buddha, der sowohl Ausdruck unseres Zieles - der Erleuchtung - wie auch die Verwirklichung dieses Zieles ist, wird als ewige Zuflucht bleiben. Darum wird der Buddha die letztendliche Zuflucht genannt.

Sobald wir einmal verstanden haben, dass der Buddha unser großes Ziel ist, das wir zu erreichen wünschen, suchen wir mit vollem Vertrauen bei ihm Zuflucht. Wenn wir Zuflucht nehmen, so tun wir das in einem völlig reinen und aufrichtigen Geisteszustand, mit großer Sehnsucht, großer Freude und großem Vertrauen. Es heißt, dass wir durch vollständiges Vertrauen in den Buddha als Zuflucht die vollkommen authentische Zuflucht empfangen. Dies hat zur Folge, dass wir nicht mehr so sehr von den guten und schlechten Situationen des Lebens gefangen genommen werden, sondern über sie sowie über die Vergänglichkeit hinausgehen können, da wir innere Zuflucht zum Buddha genommen haben und uns auf ihn als die letztendliche Zuflucht ausrichten. Durch die einfache Tatsache, aufrichtig Zuflucht genommen zu haben, werden wir genug Kraft besitzen, die Tore zu den niedrigen Daseinsbereichen ganz zu schließen und die Tore zum Weg des Erwachens ganz zu öffnen.

Wenn wir Zuflucht nehmen, müssen wir auch die vollkommen reine Ausrichtung entwickeln. Damit ist gemeint, dass wir nicht so sehr mit unseren eigenen Interessen, mit der eigenen Befreiung vom Leiden, mit der eigenen Vollendung der Erleuchtung befasst sind, sondern mit großer Anteilnahme allen fühlenden Wesen diese Zuflucht wünschen. Wir nehmen Zuflucht, damit wir den Weg des Dharma praktizieren können und die Fähigkeit erlangen, die fühlenden Wesen aus Samsara zu befreien und sie in einen Zustand des Glücks zu versetzen. Wir besitzen diese Fähigkeit im Augenblick noch nicht und suchen Zuflucht, um uns selbst zu transformieren und diese Fähigkeit in uns auszubilden. Dies ist die wirkliche Bedeutung der Mahayana-Zuflucht.

Ihr, die ihr jetzt Zuflucht nehmt, solltet denken, dass euch Buddha Shakyamuni selbst die Gelöbnisse der Zuflucht gibt. Und ihr solltet euch vorstellen, dass er wirklich vor euch am Himmel gegenwärtig ist. Als Ausdruck der Ehrerbietung gegenüber dem Buddha und der reinen und aufrichtigen Absicht Zuflucht zum Buddha zu nehmen, solltet ihr nun aufstehen und drei Niederwerfungen vor den Statuen auf dem Altar machen, die Körper, Rede und Geist des Buddha symbolisieren. Anschließend macht ihr, um eure Dankbarkeit gegenüber dem Lehrer auszudrücken, drei weitere Niederwerfungen in meine Richtung.

Nun werde ich die Zufluchtsgebete rezitieren. (*Rinpotsche rezitiert und gibt Zuflucht*)

Bis zu dem Zeitpunkt, wo man noch nicht das Gelöbnis der Zuflucht genommen hat, besitzt man einen gewöhnlichen menschlichen Körper, wohingegen man durch die Zuflucht einen kostbaren menschlichen Körper erlangt. Er wird kostbar genannt, weil er zu einem geeigneten Gefäß geworden ist, in das alle Lehren der Überlieferung des Buddha gegossen werden können, ohne verloren zu gehen. Hat man noch nicht Zuflucht genommen, dann wäre es so, als würde man etwas in ein Gefäß mit einem Loch einfüllen - es würde verloren gehen. Wenn man überaus kostbaren Nektar erhält, aber kein geeignetes Gefäß hat, in dem man ihn aufbewahren kann, dann wird er verloren gehen. Nach der Zuflucht jedoch kann der menschliche Körper die Lehre des Buddha aufbewahren, und darum ist er von da ab so kostbar.

Die Auswirkungen der Zufluchtnahme sind: Alle Tore zu den niedrigen Wiedergeburten werden geschlossen, das Tor zum Dharma hingegen öffnet sich und man betritt mit Gewissheit den Weg des Erwachens. Es ist so, als wäre einem ein roter Faden in die Hand gegeben worden: Wenn man ihn festhält und ihm unablässig folgt, kann man sicher sein, die Erleuchtung so schnell wie möglich zu erreichen.

Damit das Gelöbnis der Zuflucht bewahrt bleibt, sollte man sich gegenüber den Gegenständen, die Körper, Rede und Geist des Buddha repräsentieren, immer respektvoll verhalten. Der Körper des Buddha wird von Statuen und Bildern symbolisiert, die Rede des Buddha von allen Texten sämtlicher buddhistischen Traditionen in allen Sprachen, und der Geist des Buddha hauptsächlich von den Gewändern der Ordinierten. All dies sollte man achtungsvoll behandeln und sich zum Beispiel nicht auf eine Statue setzen oder über Texte hinweg steigen. Wenn man einen Text liest, legt man ihn auf eine Unterlage und nicht auf den Boden. Statuen und andere Verehrungsgegenstände lässt man nicht im Schmutz stehen, sondern stellt sie an saubere und hohe Plätze, zum Beispiel auf einen Altar. Des weiteren stellt man sich vor, dass in den Darstellungen von Körper, Rede und Geist des Buddha wirklich Körper, Rede und Geist des Buddha gegenwärtig sind. Und so kann man vor ihnen Opfergaben darbringen, Gebete rezitieren, sie umschreiten, Niederwerfungen vor ihnen machen und seine negativen Seiten vor ihnen enthüllen. Ganz gleich, was man gerade praktiziert, man sollte dabei immer denken, dass man sich in der Gegenwart des Buddha befindet.

Es ist deshalb so wichtig, den verschiedenen Aspekten der Erleuchtung gegenüber seine Ehrerbietung auszudrücken, weil man dadurch eine Ver-

bindung zur eigenen Erleuchtung herstellt. Durch die Verehrung von Körper, Rede und Geist des Buddha entwickelt man in sich selbst all die ihnen entsprechenden spirituellen Qualitäten. Es wird gesagt, dass man durch solch eine Verhaltensweise alle günstigen Bedingungen und Umstände zum Erlangen der Buddhaschaft schafft, durch die man in Zukunft selbst zu einem Gegenstand der Verehrung von Göttern und Menschen wird, und für die folgenden Leben alle günstigen Bedingungen wie einen guten Körper und gute Lebensumstände erlangt, die einem bei der Verwirklichung des Erwachens helfen werden.

Damit ihr dieses Gelöbnis der Zuflucht haltet und beschützt, müsst ihr euch als erstes wohl bewusst sein, dass ihr heute Zuflucht genommen habt und dies niemals vergessen. Wenn ihr von diesem Tage an Vertrauen in die Lehre, in den Buddha, in den Lama habt, so werdet ihr das Gelöbnis der Zuflucht immer rein bewahren. Und in einer mehr formellen Weise solltet ihr, um die Verbindung immer lebendig zu halten, jeden Tag das Zufluchtsgebet mindestens siebenmal rezitieren. Wenn ihr es häufiger rezitieren wollt, ist das natürlich auch sehr gut, doch das Wichtigste ist keinen Tag auszulassen, es jeden Tag wirklich zu beten, und sich allmählich zu trainieren, indem man mehr Gebete und mehr Praxis ausführt.

GELINGT ES UNS, in dieser Weise während des Wachzustandes zu üben, können wir auch mit Träumen arbeiten, denn da erleben wir ebenfalls schwierige Situationen. Wir können uns von Alpträumen und von Ängsten im Traum befreien, indem wir Gebete und Wünsche an den Lama richten. Haben wir es uns zur Gewohnheit gemacht, während des Tages zu den Drei Juwelen und zum Lama Zuflucht zu nehmen, wird dies auch im Schlaf und im Traum eine natürliche, unwillkürliche Reaktion des Geistes. So können wir uns von aller Angst und allem Schrecken befreien. Wenn wir lernen, ganz natürlich und automatisch während des Lebens Zuflucht zu nehmen, haben wir im Tod und im Bardo eine Chance, uns von den Erscheinungen und Ängsten zu befreien, die wir dann als Ergebnis unseres Karmas erleben werden. Es ist wichtig, uns von jetzt an darin zu üben, um auf den Moment des Todes und die Nachtodphase vorbereitet zu sein.

DAS MENSCHLICHE LEBEN ist einem Wendepunkt vergleichbar, wo wir spirituell gesehen über zwei Möglichkeiten verfügen: Höherentwicklung oder Degeneration. Wir haben die Freiheit der Wahl, ob wir auf dem Weg der Verwirrung und dem mit ihr einhergehenden Leid bleiben oder den Weg des Erwachens einschlagen wollen. Wählen wir den Weg des Erwachens, so sollten wir eine echte innere Entscheidung fällen und uns daran halten.

Dies ist ein persönlicher Entschluss, den niemand stellvertretend für uns fassen kann. Damit unsere Motivation unumstößlich wird, ist es wichtig, dass wir die hervorragenden Eigenschaften des Erwachens, des Aufhörens des Leidens und des Nutzens für die anderen verstehen. Durch ein solches Verständnis entsteht eine Ausrichtung des Geistes, die von Vertrauen und Hingabe geprägt wird. Bilden diese die Grundlage unseres Handelns ist der Weg zum Erwachen sehr einfach, und mit Leichtigkeit überwinden wir alle Schwierigkeiten. Zu Problemen kommt es nur dann, wenn wir keinen tiefen Entschluss gefasst haben. Wir verstehen zwar, dass wir an einer entscheidenden Wende sind und gehen in Richtung Dharma, doch nach einer Weile sagen wir uns: "Drüben war es auch nicht so schlecht." und kehren wieder zurück, um wenig später festzustellen: "Oh, dies ist recht schmerzhaft. Dharma ist doch besser." Sind wir zwischen der Welt und dem Weg des Erwachens hin und her gerissen, haben wir Schwierigkeiten. Sobald wir uns jedoch des Wertes der Erleuchtung bewusst werden und unseren Geist auf sie richten, kommen wir natürlich voran.

Für einen echten Fortschritt brauchen wir Vertrauen in die hervorragenden Eigenschaften des Erwachens, der Buddhaschaft, und in die Mittel, die uns dorthin führen. Der Geist muss von allen Schleiern und Verdunkelungen befreit werden. Diese Schleier sind aus dualistischer Auffassung, einer verfälschten Wahrnehmung der Wirklichkeit, und den sich daraus ergebenden karmischen Gewohnheitstendenzen störender Gefühle gewoben. Haben wir diese Schleier beseitigt, werden in uns die Qualitäten der Buddhaschaft sichtbar und der Dharmakaya oder absolute Wahrheitskörper wird erlangt. Mit dieser persönlichen Verwirklichung wird gleichzeitig der Nutzen der anderen erfüllt, da im Erringen dieser Weisheit alle Tugenden mitfühlenden Handelns, die zur Buddhaschaft gehören, manifest werden. Das Erwachen verkörpert sich in drei Seinsweisen: die letztendliche Weise (Dharmakaya) zum persönlichen Nutzen, die Weise des Ausdrucks der Qualitäten des Geistes (Sambhogakaya) und die Weise der illusorischen Manifestation (Nirmanakaya) zum Nutzen aller fühlenden Wesen. Es sind diese drei Kayas der Erleuchtung, wonach wir für uns selbst und für alle Wesen streben.

Den Weg dorthin hat der Buddha in seinem Mitgefühl selbst aufgezeigt. Er hat Methoden gelehrt, mit denen wir aus unserem jetzigen Zustand zur Befreiung gelangen können. Diese Methoden sind in schriftlichen Textsammlungen niedergelegt und enthalten alle Unterweisungen des Buddha wie auch Kommentare späterer Meister. Sie bilden, abgesichert durch die Überlieferungslinie, die schriftliche Weitergabe. Diese Lehren wurden in der Übertragung von Meister zu Schüler weitergereicht. Die Schüler dachten über sie nach und wandten sie vor allem in der Meditation an, so dass sie

die gleiche Verwirklichung wie ihr Meister erlangten. Dadurch wurde bis heute mit den Buchstaben auch der Geist der übertragenen Lehre bewahrt. Dies ist der Dharma.

Die Weitergabe des Dharma geschieht durch den Sangha, die Gemeinschaft aller derer, welche die Unterweisungen empfangen, sie praktizieren und bis zu diesem oder jenem Grade verwirklicht haben. Diese Wesen sind je nach Ausmaß ihrer Meisterung der Lehre Meister, Lehrer oder Gefährten auf dem Weg geworden und sind in dieser Funktion für uns sehr wertvoll.

Unser Ziel ist die Buddhaschaft, die gelehrt Methoden für den Weg dorthin sind der Dharma, und die Einrichtung, die die Lehre weitergibt und lebendig hält, ist der Sangha. Diese drei Aspekte sind zum Erlangen des Erwachens wesentlich. Die Buddhaschaft ist zwar unser letztendliches Ziel, doch sind Dharma und Sangha unentbehrlich und in dieser Hinsicht verehrungswürdig. Bei diesen drei Aspekten oder drei Juwelen suchen wir Zuflucht. Sie sind äußerst kostbar, weil sie gleichzeitig Ziel und Mittel sind. Alle Buddhas und Bodhisattvas der Vergangenheit sind dem Weg der Zuflucht gefolgt. Sie haben sich auf den Sangha gestützt, den Dharma praktiziert und schließlich das Erwachen erlangt. Niemand von ihnen hat den Weg allein aus sich verwirklicht. Auch die Buddhas und Bodhisattvas der Zukunft werden Zuflucht suchen. Es gibt keine andere Möglichkeit. Die Wesen brauchen Methoden sowie Führer und Gefährten auf dem Weg, damit sie aus ihrer Verwirrung heraus gelangen und die Weisheit des Erwachens verwirklichen können. Die drei Juwelen entsprechen also einem universellen Gesetz. Ohne sie entfernen wir uns nur vom Weg.

Wollen wir mühelos voranschreiten, sollten wir die hervorragenden Eigenschaften der drei Juwelen erkennen und Zuflucht zu ihnen nehmen. Mit der Zufluchtnahme geben wir unsere Energie von Körper, Rede und Geist für die Praxis des Dharma verbunden mit dem Wunsch, dass alle Wesen das Erwachen verwirklichen mögen. Durch die allmähliche Auflösung aller Schleier und störenden Emotionen entdecken wir, dass Körper, Rede und Geist die drei Kayas sind. Mit fortschreitender Praxis wird als erstes der Körper von allen Schleiern gereinigt und wir werden gewahr, dass er Nirmanakaya ist - eine illusorische Erscheinungsform, bar jeder Wirklichkeit - deren Bedeutung letztlich darin liegt, anderen zu helfen und zu dienen. Mit weiter fortschreitender Läuterung wird die Rede von allen Schleiern befreit und wir sehen, dass sie Sambhogakaya ist, die Mitteilung der Qualitäten des Geistes. Werden schließlich alle Schleier des Geistes beseitigt, erkennen wir, dass er Dharmakaya, Weisheit und Leerheit ist. Wir dürfen also auf dem Weg die Buddhaschaft nicht außerhalb von uns suchen, sondern müssen sie durch den Gebrauch passender Methoden in uns freilegen und erkennen, dass wir selbst die drei Kayas oder Buddhakörper sind.

Wenn wir verstanden haben, dass die Zuflucht die hervorragenden Eigenschaften des Erwachens verkörpert, geben wir unsere selbstbezogene Haltung auf und überlassen uns voll Vertrauen und Hingabe ihrem Segen. Solange wir denken, dass wir alles allein aus uns selbst bewirken können, ist unser Eigendünkel nicht besiegt. Öffnen wir uns hingegen frei von Hoffnung und Furcht dem spirituellen Einfluss der Drei Juwelen und machen selber eine angemessene Anstrengung, lösen sich unsere Verdunkelungen allmählich auf. Der Geist wird von Freude und natürlichem Frieden erfüllt und ist sehr lebendig und klar. Anstelle der störenden Emotionen treten Vertrauen und Einsicht. Ungetrückt von egoistischen Willensregungen wissen wir genau, was wir zu tun haben.

Wenn wir die Praxis des Dharma wie eine persönliche Schlacht bestreiten, die wir gewinnen müssen, und denken 'ich muss praktizieren, ich muss die Erleuchtung erreichen', so steht das Ego im Zentrum unseres Tuns und stärkt einmal mehr seine Herrschaft. Sind wir selbst die Handelnden wird alles sehr kompliziert und wir laufen Gefahr, dem Verdruss die Tore zu öffnen. Wir streben nach einem Erwachen, das unserer Vorstellung entspricht, und sind gegenüber jeglichem segensreichen Einfluss verschlossen. Unzufriedenheit, Hoffnung, Furcht und andere Schwierigkeiten beunruhigen uns den ganzen Weg lang und wir sind versucht aufzugeben. Überlassen wir uns jedoch dem Segen der Drei Juwelen und öffnen uns völlig für sie, so lösen sich die Schleier der dualistischen Auffassung auf und die hervorragenden Eigenschaften des Erwachens, die ja Qualitäten unseres Geistes sind, erscheinen ungehindert.

Zuviel willentliche Anstrengung ist in der Praxis ein Hindernis. Wir treiben uns an, um unserer Vorstellung von Erleuchtung näher zu kommen, erfüllt von dem Wunsch vollkommen zu sein und dem zu entsprechen, was wir als Idealbild der Heiligkeit, der Erleuchtung oder Freiheit von allem Leid betrachten. Solche vorstellungsbezogenen Anstrengungen verschließen unseren Geist für die eigentliche Wirklichkeit des Erwachens. Wir sind in unseren Ideen gefangen und wollen auf nichts anderes hören. Läuft alles gut werden wir sehr stolz und halten uns für einen wirklich authentischen Praktizierenden. Aber läuft es nicht so gut, stellen wir nicht gar uns selbst in Frage, sondern geben dem Lama oder dem Dharma die Schuld. In Wirklichkeit geht nichts voran, weil wir dermaßen von unserer eigenen Vorstellung vom Erwachen überzeugt sind, dass wir uns vor dem wirklichen Erwachen verschließen. Wir sind völlig blockiert und der Segen dringt nicht durch. Unser Geist wird immer engstirniger und starsinniger und unsere Praxis verfehlt gänzlich ihr Ziel.

Entwickeln wir hingegen eine offene und empfängliche Geisteshaltung und widmen uns dem Wohl aller Wesen, ist die Erleuchtung nicht weit. Wir

nehmen dann alle Geschehnisse mit gleichmütiger Haltung auf. Glück und Leid werden nicht mehr zu einer Quelle des Stolzes und der Niedergeschlagenheit, wir betrachten sie als eine gewährte Gunst, uns von karmischen Schleiern zu befreien und schreiten so in richtiger Weise auf dem Weg voran.

Eine egozentrische Haltung in der Meditation kann zu einer gewissen Stabilität des Geistes führen. Wir sind dann sehr zufrieden, wenn wir einen störungsfreien Zustand ohne Lärm, ohne Gedanken, ohne andere erlangt haben, und halten diesen Zustand für das Erwachen. Glücklich und selbstzufrieden richten wir uns darin ein und sagen uns: "Die anderen können warten, wir werden später sehen. Hauptsache ist, dass ich endlich die lang ersehnte Heiterkeit erlangt habe." So machen wir es uns im Warmen gemütlich. Diese Art der Meditation ist ein wenig wie der Schlaf des Bären im Winter. Wir halten einen Winterschlaf und entschlummern in recht gemüthlicher Behaglichkeit.

Buddha, Dharma und Sangha sind die Grundlage der Lehre und unser Vertrauen in sie zu setzen ist das Herz aller Praxis. Haben wir kein Vertrauen, werden wir alle in Form von Leid und Hindernissen auftauchenden Schwierigkeiten persönlich nehmen und sehr schnell den Mut verlieren. Überlassen wir uns jedoch völlig dem segensreichen Einfluss der Drei Juwelen und akzeptieren jede Schwierigkeit als eine Läuterungsarbeit auf dem Weg, so wird unser Vertrauen fortwährend zunehmen. Unser Geist wird ganz natürlich friedvoll, offen für ihren Segen und andere Erfahrungsbereiche tun sich auf.

Als ich aus Tibet floh, war ich zusammen mit einer Gruppe von Leuten in den Bergen unterwegs. Am Ende eines Tales stießen wir auf chinesische Truppen, die dort ihr Lager aufgeschlagen hatten und seinen Ausgang blockierten. Angst überfiel uns verbunden mit dem Gefühl, dass wir unsere Flucht nach Indien nicht fortsetzen könnten. Es schien unmöglich, an ihnen vorbeizukommen, denn sie waren zahlreich und besaßen Waffen. Da beteten wir in unserem Geist zu den Drei Juwelen und setzten in dem Vertrauen, dass sie uns wirksam schützen würden, langsam unseren Weg fort. Wir kamen immer näher an die Soldaten heran und gingen in unmittelbarer Nähe an ihnen vorbei. So nah, dass wir sie reden hören und den Rauch ihrer Zigaretten riechen konnten. Nichts geschah - sie schienen uns nicht zu bemerken.

Von da an hatten wir keinerlei Angst mehr, sondern großes Vertrauen und die tiefe Überzeugung, dass die Drei Juwelen wirklich bei uns waren und uns sicheren Schutz gewährten. Wir konnten die Bergketten überqueren und trotz unserer Nähe zu den Chinesen dank unseres Vertrauens in die Zuflucht ohne Schwierigkeiten nach Indien gelangen. Der Schutz der Drei

Juwelen ist immer gegenwärtig, jeder von uns kann ihn empfangen. Es hängt allein von unserem Vertrauen ab.

Manche mögen nun vielleicht denken, dass ihnen dies alles ziemlich fremd ist und sie sich nicht imstande fühlen, den Dharma in dieser Weise zu praktizieren. Dies ist ein grundlegender Irrtum, da alle die hervorragenden Eigenschaften der Erleuchtung, die im eigenen Geist vorhanden sind, entwickeln können. Jeder sollte die Arbeit in seinem Rhythmus erledigen, im Einklang mit sich selbst und seinen Fähigkeiten. Die Tatsache, dass man die Lehre kennen gelernt und einen Meister getroffen hat, ist bereits ein Anzeichen eines karmischen Samens, eines Potentials, das nichts anderes verlangt als es wachsen zu lassen. Natürlich gehen nicht alle in derselben Weise und im selben Rhythmus voran. Das ist auch nicht wesentlich, sondern wichtig ist allein, dass jeder Vertrauen in die Drei Juwelen als Ziel und Mittel des Weges fassen kann. Durch dieses Vertrauen kann sich der Geist wandeln und gute Eigenschaften entwickeln. Diejenigen, die bereits über ein karmisch gewachsenes Potential verfügen und ein großes geistiges Vermögen besitzen, werden mit unwandelbarem Vertrauen zum Herzen der Praxis vordringen. Andere werden einfach die Lehre wertschätzen und glücklich sein, dass spirituelle Arbeit geleistet wird. Diese Freude und der Zauber, den der Dharma auf sie ausübt, bringen ihnen eine spirituelle Entwicklung, die sie allmählich zu tieferer Überzeugung und zur Praxis finden lässt.

Die Anwendung des Dharma ist also eine persönliche Arbeit, die man dort beginnt wo man gerade steht, indem man Vertrauen in die Drei Juwelen entwickelt und Bodhicitta in Absicht und Anwendung erzeugt. Die Schleier des Geistes, welche die Buddhanatur verdecken, die in jedem von uns ist, werden sich dann allmählich auflösen. Wir halten uns alle für gewöhnliche Wesen und denken als solche, dass das Erwachen oder die Buddhaschaft sehr weit von uns entfernt, ja selbst unerreichbar ist. Wenn wir jedoch den Weg und die Mittel kennen, ist Buddhaschaft nicht weit. Sie ist sogar sehr nah, da sie ja unser eigener Geist ist. Dieser Geist ist das Erwachen, dieser Geist ist Buddha. Nur aufgrund unserer Unwissenheit sind wir blind für diese Wirklichkeit. Das Erwachen scheint uns folglich verschieden und weit entfernt von uns zu sein. Tilopa sagte deshalb: "Aufgrund von Unwissenheit sehen die Wesen zwischen sich und dem Erwachen einen Unterschied und suchen das Erwachen außerhalb von sich. Dies verursacht ihnen viel Angst und Mühe. Wie bedauerlich, wie schade!"

Unterweisung über die Ausrichtung auf Bodhicitta

Wir mögen uns allgemein dem Dharma zugewendet haben, doch ob wir dann den Weg tatsächlich gehen oder nicht hängt davon ab, wie tief wir in unserem Geist Bodhicitta entwickeln. Ganz gleich wie positiv unsere früheren Handlungen auch waren, es ist sehr wichtig, nicht unter dem Einfluss der acht weltlichen Dharmas zu geraten - groß, berühmt, ein fortgeschrittenes Wesen sein zu wollen und so weiter. Der Praktizierende des Dharma muss zwei Dinge wissen: erstens, wie er durch heilsames Tun auf dem Weg zum Erwachen vorankommt; und zweitens, wie er den aus dieser positiven Praxis gewonnenen Verdienst allen anderen Wesen widmet.

Wir sollten immer in einer Haltung unparteilicher Liebe verweilen und in all unserem Handeln Bodhicitta anwenden. Dann sind unsere Handlungen unermesslich und außerordentlich positiv. Selbst unsere gewöhnlichen, alltäglichen Aktivitäten werden Mittel, die Erleuchtung zu erreichen.

Das Erwecken von Bodhicitta war der Weg aller, die in der Vergangenheit das Erwachen erlangt haben. Es ist ebenso der Weg für alle, die in der Zukunft das Erwachen erlangen werden. Die Praxis des Mahayana besteht genau aus der Entwicklung dieser Haltung.

Es gibt zwei Schulen der Unterweisung: erstens, die Schule von Nagarjuna, genannt "Die Linie der Tiefen Sicht", und zweitens die Schule von Asanga, genannt "Die Linie mit einer Praxis von weitem Ausmaß". Die Sicht dieser beiden Schulen stimmt im Wesentlichen überein. Ihre Methoden sind sehr wirksam. Das Bodhicitta Gelöbnis in Nagarjunas Schule wird zum Beispiel als Same beschrieben, der überall gedeiht, wo immer man ihn aussät. In beiden Schulen werden die Gelöbnisse genommen, indem man dem Lehrer die Regeln Satz für Satz nachspricht. Die diesbezüglichen Texte erklären, wie ausnahmslos alle Wesen Bodhicitta erzeugen können. In beiden Schulen sollte man sich an das formale Ritual halten, was Opfergaben mit einschließt. Man sollte die Gelöbnisse nur bei einem qualifizierten spirituellen Freund nehmen, der seine eigenen Gelübde in vollkommener Weise gehalten hat.

Falls es nicht möglich ist, eine solche Person zu finden, kann man die Gelöbnisse alleine nehmen, und zwar so: Wenn man es einrichten kann, sollten sich vor einem die drei Stützen buddhistischer Praxis befinden (d.h. Statuen, Dharmatexte und Stupas - sie vertreten in dieser Reihenfolge Körper, Rede und Geist der Buddhas). Ist dies unmöglich, stellt man sich einfach

vor, dass die Quellen der Zuflucht vor einem im Raum anwesend sind. Dann werden die Gelübde formell dreimal rezitiert.

Hat man einmal die Bodhicitta Gelübde genommen, sollte man sich angewöhnen, sie ständig vor sich selbst zu erneuern. Dies lässt sie an Kraft und Reichweite zunehmen. Ebenfalls sollte selbst die geringste Verletzung unserer Gelübde unmittelbar bereut und bekannt werden. Dies mit völliger Entschlossenheit, von nun an derartige Fehlritte vermeiden zu wollen. Die Wirkung solch eines unmittelbaren Bekenntnisses ist die gleiche wie die des Getreideschneidens in Dra Mi Njen¹ - sobald dies getan ist, sprießt und wächst unser Bodhicitta von neuem. Diese Gelübde zu nehmen, ist wie Eisen mit Gold zu überziehen. Hat man die Bodhicitta Gelübde genommen, gehört man zu der Gruppe von Wesen, die Bodhisattvas genannt werden. Man wird als Sohn oder Tochter aller Erleuchteten des Respektes aller göttlichen und menschlichen Wesen im Universum würdig. Wir entwickeln die positive Einstellung von Bodhicitta mit der Absicht, letztendlich alle Wesen ohne Ausnahme zum Erwachen zu führen.

Die Unterweisung über die ursprüngliche Ausrichtung auf Bodhicitta kann in der Aussage zusammengefasst werden, dass es zwei Fehler gibt, die zu vermeiden sind: erstens, Wesen im Geist aufzugeben; und zweitens, eine disharmonische Einstellung zu haben.

Wesen im Geiste aufgeben

Angenommen, du hilfst jemanden, aber in Erwidern schadet dir der Andere einfach. Daraufhin hegst du Groll in deinem Herzen, bist voller Aggression, Widerwillen und so weiter. Ergibt sich später eine Gelegenheit, ihm erneut zu helfen, erwägst du nicht mehr, es zu tun. Stattdessen weist du, völlig beherrscht von Hass und Eifersucht, die Person in deinen Gedanken zurück. Dies ist ein Beispiel für geistiges Aufgeben von Wesen.

Eine disharmonische Einstellung haben

Denken, dass man selbst unfähig ist, sich und anderen zu helfen; denken, dass es keinen Unterschied macht, ob man Bodhicitta hervorruft oder nicht; denken, dass man nicht in der Lage ist, anderen beizustehen und sich daraufhin ausschließlich dem eigenen Wohl zu widmen; denken, dass Bodhicitta tatsächlich nutzlos ist - hegen wir derartige Gedanken, so halten und erfüllen wir nicht unsere Bodhicitta Gelübde. Dies ist mit einer "disharmonischen Einstellung" gemeint.

¹ Einer der vier Kontinente im buddhistischen Weltbild, wo die Ernte immer wieder nachwächst, ohne dass man das Feld neu bestellen müsste.

Bekennen ist das Heilmittel gegen diese zwei Arten, Bodhicitta zu brechen. Es ist das Mittel, dem Wiederauftreten solcher Verfehlungen vorzubeugen, und sollte, wenn sie geschehen, unmittelbar innerhalb einer Stunde angewendet werden. Selbst wenn wir unsere Gelübde unbeabsichtigt brechen, sollten wir dies sofort bekennen, um sie wieder herzustellen.

Wir müssen Bodhicitta, die vollkommene Einstellung alle fühlenden Wesen zum Erwachen zu führen, bewahren. Dafür ist es unbedingt notwendig, dass wir unsere Feinde, die negativen Geister und all jene, die uns schaden, darin einschließen. Wir sollten unmittelbar jetzt alle uns zur Verfügung stehenden Mittel anwenden, um allen Wesen zu helfen. Falls wir das nicht tun können, sollten wir einfach weiterhin immer mit Bodhicitta verbunden bleiben.

Die *vier dunklen Handlungen*, die das Vernachlässigen von Bodhicitta umfassen, sind folgende:

1. Zu lügen, um den Guru, oder irgendein Wesen, das unserer Verehrung würdig ist, zu täuschen oder zu betrügen.
2. Jemanden, der positiv handelt, dazu bringen, dies zu bereuen, obwohl es keinen Anlass zu einer solchen Reue gibt.
3. Über jene, die Bodhicitta praktizieren, aus Hass heraus boshaft zu sprechen.
4. Andere Wesen zu täuschen oder zu betrügen, um das zu bekommen, was wir wollen.

Um diese vier aufzugeben, sollten wir die *vier hellen Handlungen* praktizieren, die das Vernachlässigen von Bodhicitta verhindern:

1. Niemals dem Lama noch anderen, die unserer Verehrung würdig sind - noch tatsächlich irgendeinem Wesen, welchem auch immer - die geringste absichtliche Lüge zu erzählen.
2. Alle Wesen in die Praxis heilsamer Handlungen einführen, und sie darüber hinaus zum Mahayana-Weg bringen - dem Fahrzeug des vollkommenen Bodhicitta.
3. All jene, die Bodhicitta erzeugt haben, als voll erleuchtete Wesen betrachten und jedem von den vorzüglichen Eigenschaften solcher Praktizierenden erzählen.
4. Immer in der vollkommenen Einstellung wahrer Uneigennützigkeit verweilen, ohne Arglist oder Falschheit irgendeinem Wesen gegenüber.

Es gibt zwei grundlegende Ursachen für das fortwährende, unerschöpfliche Wachsen von Bodhicitta:

1. Das *Ansameln von Verdienst*. Dies geschieht mit Bezug auf ein Objekt
2. Das *Ansameln höchsten Gewahrseins*. Dies geschieht ohne Bezug auf Objekte.

Wir sollten uns bemühen, beide Ansammlungen mit Hingabe und ohne Unterbrechung zu praktizieren. In dieser Weise schulen wir den Geist in der Ausrichtung auf Bodhicitta.



WENN WIR den Dharma praktizieren, ganz gleich ob wir zuhören, nachdenken oder meditieren, beginnen wir immer damit, die richtige Motivation zu entwickeln. Die richtige Motivation besteht in dem Wunsch, Bodhicitta zu verwirklichen. Dieser Wunsch gewährleistet, dass all unsere Praxis Ausdruck von Bodhicitta wird.

Uns Bodhicitta zu wünschen oder uns darauf auszurichten bedeutet, dass wir mit einer Vorstellung im Geist beginnen. Wenn wir zum Beispiel nach Indien gehen wollen, so müssen wir zuerst die Idee haben, dorthin zu gehen. Und wenn wir dann tatsächlich die Reise nach Indien antreten, wird dies die Anwendung oder Umsetzung der Idee sein. Entsprechend verhält es sich mit Bodhicitta. Wir müssen zuerst den Wunsch nach Erleuchtung entwickeln und uns dann wirklich auf den Weg zur Erleuchtung begeben. Wenn man zum Beispiel denkt, "ich möchte die Bedingungen für das Glück und Wohlergehen aller fühlenden Wesen herstellen", dann ist dies der Wunsch oder die Vorstellung, die einen veranlasst, den Dharma zu praktizieren. Es heißt, wo immer es Raum gibt, dort gibt es auch Wesen, die diesen Raum füllen. Und wo immer es Wesen gibt, da ist der Geist dieser Wesen angefüllt mit negativen Gefühlen und dem Karma, das durch diese negativen Gefühle geschaffen wird. Solange die Wesen sich unter der Kontrolle negativer Gefühle und negativen Karmas befinden, solange werden sie leiden. Dies ist die Situation, in der sich alle Wesen befinden. Wir müssen verstehen, dass all diese leidenden Wesen in der Vergangenheit einmal unser Vater oder unsere Mutter gewesen sind und uns dieselbe Fürsorge erwiesen haben wie unsere Eltern in diesem Leben. Dies ist nicht nur einmal durch Zufall geschehen, sondern hat sich unzählige Male wiederholt. Aus diesem Grunde wird gesagt, dass es ein dauerhaftes Band zwischen allen fühlenden Wesen gibt, was heißt, dass alle fühlenden Wesen uns gegenüber dieselbe Zuneigung und Liebe gezeigt haben, wie es

unsere eigenen Eltern in diesem Leben getan haben.

Wenn man nicht sehr tief über die liebevolle Zuneigung und all die Aufmerksamkeit nachdenkt, welche die eigenen Eltern einem gegeben haben, mag man vielleicht sagen, dass sie sich gar nicht so gut um einen gekümmert haben. Dies liegt aber nur daran, dass man bloß sehr oberflächlich darüber nachgedacht hat und glaubt: "Die Schwierigkeiten und Leiden, denen ich mich jetzt gegenüber sehe, rühren von meinen Eltern her. Ich habe keine so gute Beziehung zu ihnen und sehe überhaupt keine besondere Zuneigung und Liebe, die sie mir erwiesen hätten". Manche mögen so denken. Sie müssen ein tieferes Verständnis entwickeln, um wirklich zu sehen, über welche Art von Zuneigung wir hier sprechen. Unsere Beziehung zu unseren Eltern begann, als wir uns im Bardo aufhielten. Zu der Zeit waren wir einfach ein Bewusstsein, das nach Schutz suchte, da wir angesichts all der Manifestationen des Bardo, die wir nicht kontrollieren konnten, vollkommen von panischer Angst beherrscht waren. Zu jener Zeit hielten wir verzweifelt nach einem sicheren Unterschlupf Ausschau. Dieser Schutz erschien in Form des Schoßes unserer Mutter. Das war die erste Handlung wahrer Zuneigung uns gegenüber.

Als wir geboren wurden, waren wir gänzlich unfähig, uns selbst mit Essen und Trinken zu versorgen, uns selbst anzukleiden, und wir konnten nicht ein einziges Wort mit anderen reden. Wir waren vollständig von unserer Mutter abhängig und konnten uns nur aufgrund ihrer Gegenwart und Fürsorge entwickeln. Unser Körper hätte nicht überlebt, wenn wir nach der Geburt allein gelassen worden wären. Wir hatten jedoch das Glück, dass unsere Mutter zugegen war, unseren Körper säuberte und viel Mühsal aushielt, um unser Leben, so gut sie es vermochte, zu beschützen. Sie gab uns zu essen, wenn wir hungrig waren, und zu trinken, wenn wir durstig waren. Sie kleidete uns an und sorgte sich sehr um unser Gedeihen. Sie beschützte uns vor allen Gefahren, vor äußeren wie Wasser, Feuer und so fort oder vor inneren wie Krankheiten. Sie gab uns wirklich all ihre Liebe und Aufmerksamkeit.

Jetzt im Erwachsenenalter haben wir große Kraft und Intelligenz, Beziehungen mit anderen, und alles erscheint sehr leicht. Diese Fähigkeiten, über die wir inzwischen verfügen, haben allesamt ihren Ursprung in der Zuneigung unserer Mutter. Wenn sie nicht in dieser Weise gehandelt hätte, hätten wir niemals all diese Fähigkeiten voll entwickeln können. Mehr noch: Sie musste vielleicht negativ handeln, um unser Leben zu schützen, oder Tiere töten, um uns zu ernähren. So könnte es sein, dass sie aufgrund des dadurch angesammelten schlechten Karmas in einem der niederen Bereiche Wiedergeburt nehmen muss. Dies alles sollten wir sehr sorgfältig bedenken.

Die Situation aller Wesen ist, dass sie ohne Ausnahme glücklich sein wollen und dies zu verwirklichen suchen. Niemand will leiden. Alle Wesen, die alle einmal unsere Mutter gewesen sind, befinden sich in dieser Lage. Sie alle wünschen sich Glück und legen ihre ganze Energie darein, einen Zustand des Glücks zu erlangen. Jedoch kennen sie nicht die richtigen Mittel, dies zu bewerkstelligen. Sie wissen nicht, dass positive Handlungen zu Glück und negative Handlungen zu Leid führen, und so schaffen sie sich bei ihren Versuchen, Glück zu erlangen, in Wirklichkeit immer mehr Leid. Aufgrund ihrer Unwissenheit sind sie ganz und gar außerstande, sich ihren Wunsch tatsächlich zu erfüllen.

Damit wir für ihr Glück und ihre Befreiung vom Leiden die Bedingungen schaffen können, müssen wir uns verpflichten, den Dharma zu praktizieren. Damit wir die Mittel und Fähigkeiten erlangen, wirklich das Wohlergehen und Glück aller fühlenden Wesen zu ermöglichen, wünschen wir uns, das volle Ziel des Weges, die vollkommene Erleuchtung des Buddha zu erreichen. Diese Verpflichtung müssen wir vorbehaltlos eingehen, ohne uns von den Schwierigkeiten und Hindernissen, denen wir notwendigerweise auf dem Weg begegnen, entmutigen zu lassen. Wenn wir uns nicht nur mit Worten, sondern von ganzem Herzen zutiefst wünschen, das Glück aller fühlenden Wesen zu verwirklichen, dann realisieren wir Bodhicitta des Wunsches. Mit dieser Motivation werden wir uns allen Wesen gegenüber völlig rein und aufrichtig verhalten, und jede Dharmapraxis, die wir ausführen, wird dann zur Verwirklichung von Bodhicitta. Und weil dies so ist, werden unsere Aktivitäten tatsächlich für alle fühlenden Wesen nutzbringend sein. Alle Handlungen des täglichen Lebens - selbst eine ganz gewöhnliche Handlung - bringen dann Bodhicitta zum Ausdruck, da sie auf dem Wunsch nach höchster Erleuchtung und der aufrichtigen Motivation, anderen zu nützen, gegründet sind. In dieser Weise werden wir allen Wesen nützen und brauchen uns nicht länger um unser persönliches Glück oder unsere persönliche Verwirklichung zu kümmern, weil sie sich von selbst daraus ergeben. Das persönliche Glück oder die Verwirklichung, die wir erfahren werden, wird die Verwirklichung des Dharmakaya sein, aus dem dann spontan, ohne willentliche Anstrengung die beiden Formkayas entstehen. Diese beiden Formkayas manifestieren die erleuchtete Aktivität und nützen allen fühlenden Wesen in jeder Weise mit den jeweils erforderlichen Mitteln.

Die Größe des Fahrzeugs, mit dem wir zur Erleuchtung reisen, hängt einzig von der Zahl der Wesen ab, mit denen wir uns befassen. Wenn wir nur mit uns selbst beschäftigt sind und einfach nur wünschen, persönlich von Leid frei zu sein, und den Zustand des Glücks nur für ein Wesen erreichen wollen, nämlich für uns selbst, reisen wir im kleinen Fahrzeug. Wenn wir ande-

rerseits an alle fühlenden Wesen denken und uns wirklich darum bemühen, glückliche Bedingungen für alle zu schaffen, praktizieren wir im Sinne des großen Fahrzeugs. Die Art des Fahrzeugs, in dem wir reisen, hängt nicht von irgendeinem theoretischen Verständnis ab, sondern von der Größe und Offenheit unserer Motivation. Es besteht ein Unterschied zwischen der Suche nach seinem eigenen Glück und der Suche nach dem Glück aller anderen.

WOLLEN WIR Bodhicitta wirklich entwickeln, müssen wir sehr aufmerksam unseren jeweiligen Geisteszustand beobachten und uns unseres gegenwärtigen Denkens und Handelns völlig bewusst sein. Durch solch ein achtsames Gewahrsein verwandeln wir Stück für Stück unsere alltäglichen Geisteshaltungen in Bodhicitta. Unser Körper, unsere Rede und unser Geist, sowie alle von ihnen ausgeführten Handlungen werden allmählich von dieser neuen, positiven Einstellung durchdrungen. Nach und nach wird die authentische erwachte Geisteshaltung immer gegenwärtiger in uns. Was wir auch tun und wo wir auch sind, ob wir meditieren, arbeiten oder schlafen, um was wir uns auch immer kümmern, von nun an werden alle Handlungen unseres Lebens ein Teil des Weges zur Erleuchtung.

Unterweisung über die Anwendung von Bodhicitta

Wenn ein Bauer eine gute Ernte einbringen möchte, genügt es nicht, dass er genug Saatgut besitzt. Er selber muss auch große Kraft aufwenden. Gleichermassen reicht es nicht, wenn du das Erwachen erlangen willst, einfach nur den Gedanken zu hegen. Du musst auch intensiv die sechs Paramitas praktizieren, die mit Großzügigkeit beginnen. Indem du das tust, praktizierst du das Bodhisattva Verhalten soviel du kannst und nutzt alle Gelegenheiten und Mittel, die sich dir bieten, ob groß oder klein.

Die sechs Paramitas

Großzügigkeit

Das Wesen der Großzügigkeit ist es, anderen all das zu geben, was sie wünschen oder brauchen. Auf Seiten des Gebers sollte kein Anhaften und keine Kleinlichkeit sein. Diese Art zu geben wird materielle Großzügigkeit genannt.

Ethische Disziplin

Das Wesen ethischen Verhaltens ist es, all seine Gelübde und spirituellen Verpflichtungen, sowohl öffentlich als auch privat, unversehrt einzuhalten. Eine derartige Disziplin hat viele positive Gesichtspunkte.

Geduld

Das Wesen der Geduld ist es, allen Wesen gegenüber die erleuchtete Einstellung vollkommen aufrecht zu halten. Wir sollten keine Anhaftung haben an die, die uns nahe sind, und keine Abneigung gegenüber denen, die es nicht sind. Es sollte weder Hass, Ärger noch Groll geben.

Energievolles Handeln

Das Wesen energievollen Handelns ist es, niemals träge zu sein oder Zeit zu vergeuden, wenn wir positiv handeln können. Beim Tun positiver Dinge sollten wir voller Freude sein.

Meditative Sammlung

Das Wesen meditativer Sammlung ist es, sich nicht von störenden Gefühlen oder eintönigen Belangen des Alltagslebens ablenken zu lassen. Stattdessen sollte man den Geist in einem Zustand natürlicher Ruhe sammeln und einsgerichtet die Kraft meditativer Konzentration vollenden.

Höchste Weisheit

Alle Erscheinungen sind ihrem wahren Wesen nach leer. Wir sollten verstehen, dass sie ohne Ursprung, Grundlage oder Wurzel sind. Ist dies verstanden, wird die Paramita der Weisheit zunehmend vollendet und in ihrer Reichweite allumfassend. Diese Art von Verwirklichung wird höchste Weisheit genannt.

Durch die Praxis dieser sechs Paramitas kannst du schnell höchstes und vollständiges Erwachen verwirklichen und ein vollkommen Erwachter, ein Buddha werden. In der Vergangenheit waren diese Paramitas die Praxis aller Bodhisattvas, der Söhne und Töchter der Buddhas.

Bemühe dich zudem in all deinen Handlungen positiv und unparteiisch zu sein, ohne jedes Eigeninteresse. Mit derselben geistigen Verfassung solltest du praktizieren. Es ist auch wichtig, dass du all die positiven Handlungen anderer mit einem Gefühl des Glücks und der Freude betrachtest.

Die vier Grenzenlosen Einstellungen

Auf dem Mahayana-Weg sollten genau diese den Kern der Bodhisattva-Praxis bilden. Es sind die folgenden:

Liebe

Zunächst einmal gilt: Die Wesen wissen nicht, wie man positiv handelt. Wenn sie den Lehren begegnen, entdecken sie, was das wahre Gute ist und wie es zu Glück führt. Ihre eigene Praxis des Guten befähigt sie dann, selber Glück zu erlangen. Allen Wesen zu wünschen, dass sie den Weg entdecken, ihn praktizieren und so Glück erlangen, das ist grenzenlose Liebe.

Mitgefühl

Allen Wesen zu wünschen, dass sie frei von dem Zustand sind, in dem sie die grundlegende Ursache ihres Leids in sich tragen - das ist grenzenloses Mitgefühl.

Freude

Wann immer andere Wesen körperliches oder geistiges Glück genießen, dies mit Freude und Vergnügen zu betrachten - das ist grenzenlose Freude.

Gleichmut

Frei von Hass gegen seine Feinde und von bevorzugender Liebe für seine Freunde oder Verwandten sein, allen Wesen gegenüber dasselbe empfinden und jedem einzelnen von ihnen eine gleiche Bedeutung beimessen, ohne Ausnahme oder Unterschied - das ist Gleichmut.

Wir sollten alle Sorge um unser eigenes Wohl aufgeben und zum Nutzen anderer handeln. Wenn wir dies tun, aber später Bodhicitta wieder aufgeben, so ist auch das ein falscher Weg. Darum müssen wir immer die höchste Einstellung wahren, die das Glück anderer mehr schätzt als unser eigenes. Mit diesem tiefen Verstehen sollten wir stets unser Möglichstes tun, um den Wesen zu helfen.

Tonglen – Geben und Nehmen

Die wesentliche Praxis für diesen Wandel in unserer Einstellung ist Tonglen, wo wir unser eigenes Glück vollständig gegen das Leid der anderen eintauschen, frei von aller Parteilichkeit und Diskriminierung. Wenn wir uns so trainieren, wird diese Ausrichtung, welche die Essenz der Lehren ist, sehr kraftvoll. Dann können wir Tonglen tatsächlich anwenden, was viele Vorteile und positive Qualitäten mit sich bringt.

Die Meditation des Tonglen:

Visualisiere bei der Ausatmung durch die Nasenlöcher, dass Glück, Freude, Vorzüge und Verdienst allesamt, wie viel auch immer du hast, zu weißen Lichtstrahlen werden. Stelle dir vor, dass dieses Licht mit allen fühlenden Wesen verschmilzt und zu einer hauptsächlichen Ursache für ihre Erleuchtung wird. Kontempliere dies mit einem glücklichen Geist. Bei der Einatmung denke, dass du alle körperlichen und geistigen Krankheiten, alle Negativität, Leiden und Verdunkelungen sämtlicher fühlenden Wesen durch die Nasenlöcher in Form von schwarzem Rauch einatmest, der sich in deinem Herzchakra auflöst. Wünsche dabei: Möge die grundlegende Ursache aller Leiden sämtlicher Wesen im Samsara ein für alle Mal beseitigt sein. Anschließend lasse deinen Geist im natürlichen Zustand der letztendlichen Wirklichkeit ruhen, frei von allen dualistischen Vorstellungen.

Wir mögen persönlich von Krankheit, Schmerz, Gerichtsprozessen, Rückschlägen verschiedener Art, Verlust oder Feindschaft gegen uns geplagt werden, oder wir entdecken, dass andere unerwünschte Dinge über uns

erzählen - wie immer die negative Erfahrung im einzelnen ist, wir sollten verstehen, dass unser Leid nicht aufgrund des Anhaftens und Greifens anderer Wesen manifest wird. Im Gegenteil, dieses Leid manifestiert sich aufgrund unserer eigenen Ichanhaftung. Es ist eine Erwidern auf eigene vergangene Handlungen, mit denen wir uns gegenüber anderen in derselben Weise verhalten haben. Tatsächlich sind schwierige Situationen unsere Gefährten und Feinde unsere Freunde, denn sie helfen uns den Geist auf dem Bodhisattva-Weg zu trainieren. Da dies so ist, erweist uns niemand größere Güte als jene, die uns Schwierigkeiten und Leiden bereiten.

Mit dieser Einstellung sollten wir Leid akzeptieren. Angenommen jemand mag dich nicht und erzählt unerfreuliche Dinge über dich, dann sollte es für dich keinen Unterschied machen, wenn die Person diese Dinge all deinen Freunden erzählt, selbst wenn du überall in den Milliarden von Weltsystemen Freunde hättest. Du solltest dich nicht rächen, sondern mit einer liebevollen Haltung nur über die wundervollen Qualitäten dieser Person reden.

Welche unterschiedlichen Leiden uns auch befallen, wir sollten niemals an ihnen haften, sondern mit vollkommenen Bodhicitta darauf reagieren, indem wir wünschen, dass alles Leid aller Wesen mit unserem jetzigen Leid verschmelzen und dadurch ausgelöscht werden möge.

Geht es uns gut und sind wir glücklich, so ist dies die Auswirkung von viel positivem Verhalten in der Vergangenheit. All dies Glück und Gute sollten wir im Geist an alle Wesen verteilen und wünschen, dass der daraus entstehende Nutzen das ganze All füllen möge.

Wenn wir leiden sollten wir verstehen, dass all dieses Leid ein Reifwerden unserer eigenen früheren Handlungen ist. Dann sollten wir wünschen, dass durch unser eigenes Leid der ganze Ozean samsarischen Leids austrocknen möge. Vollkommenes Erwachen wird aus dem Wunsch geboren, anderen zu helfen. Deshalb sollten wir unser eigenes Glück vollständig gegen das Leid der anderen eintauschen.

Kurz gesagt: Wir sollten immer Anderen das Beste zugestehen und sie in jeder Situation die ‚Sieger‘ sein lassen. Alle ‚Niederlagen‘ und Nachteile sollten wir auf uns selbst nehmen. Diese Art von Praxis enthält die Gesamtheit der Übung in Bodhicitta.

Es hat keinen Nutzen, eine sehr berühmte Person zu sein, von vielen Wesen als Guru verehrt zu werden, einen ausgezeichneten Ruf zu haben und soviel Güter zu besitzen wie Vaishravana, der Gott des Reichtums, Juwelen besitzt. Wir sollten verstehen, dass weltlicher Ruhm und Wohlstand vergänglich, unwirklich und kurzlebig sind.

Nicht eine Spur von Selbstgefälligkeit oder Hochmut sollte im Geist vorhanden sein. Wenn wir den inneren Feind, unseren eigenen Stolz, nicht bezwingen können, wird das Unterwerfen äußerer Feinde - anderer Wesen - nur dazu dienen, ihn eher zu verstärken. Wir müssen unseren eigenen Geist durch Liebe und Mitgefühl zähmen.

Allein dadurch, dass wir Bodhicitta entstehen lassen, werden riesige Mengen früherer Negativität gereinigt. Die grundlegende Tendenz zu positiven Handlungen kann dann unerschöpflich wachsen und ständig größer und größer werden. Alle siegreichen und vollkommenen Buddhas gingen aus den Bodhisattvas hervor. Alle Bodhisattvas gingen aus Mitgefühl hervor. Die Basis der Unterweisungen ist deshalb Mitgefühl. Wer immer derartiges großes Mitgefühl hat, enthält und verkörpert alle Erwachten und all ihre Unterweisungen. Wenn fühlende Wesen schließlich das Erwachen erlangen, wirken sie mit Körper, Rede und Geist, indem sie zum Wohle aller Wesen die Aktivität von Bodhicitta ausüben. Es heißt, dass all dies aus Mitgefühl entsteht. Wir sollten verstehen, was damit gemeint ist.



Die sechs Paramitas

DIE PRAKTISCHE ANWENDUNG von Bodhicitta ist mit den Unterweisungen über die sechs Paramitas verbunden. Für den, der die Qualitäten eines Bodhisattva entwickeln will, sind die fühlenden Wesen genauso wichtig wie die Buddhas. Die erwachten Qualitäten der sechs Paramitas können nur in Beziehung zu den gewöhnlichen Wesen verwirklicht werden. Dank denen, die arm und besitzlos sind, können wir **Großzügigkeit** praktizieren und unsere Neigungen des Geizes reinigen. Dank der Böswilligkeit und der negativen Handlungen anderer verstehen wir, wie notwendig **reines ethisches Verhalten** ist, damit wir uns transformieren und vor solchen irrtümlichen Verhaltensweisen schützen können. Wut, Aggression und Hass lehren uns den Wert von **Geduld und Toleranz**. Faulheit und Gleichgültigkeit mahnen uns, **energievoll und enthusiastisch** zu handeln. Die chronische Instabilität unseres ständig leidenden Geistes zeigt uns, dass wir **meditative Sammlung** praktizieren müssen, um die erleuchteten Qualitäten hervor zu bringen. Durch die Verwirklichung geistiger Sammlung wird Freude geboren. Diese Freude lässt Enthusiasmus für die Praxis, Hingabe und Vertrauen

wachsen, und der Geist öffnet sich dem Segensstrom des Lama. Alle Erfahrungen und Verwirklichungen entwickeln sich dann in uns, und wir erlangen die richtige Einsicht, die **Weisheit**, die uns zur großen Befreiung führt.

Alle Stufen des spirituellen Fortschritts werden nur durch die Begegnung mit anderen und der Konfrontation mit Schwierigkeiten verwirklicht. Wenn ihr niemals auf schwierige Umstände trifft, sondern immer danach trachtet, eure Ruhe zu haben und euch zu schützen, werdet ihr niemals Bodhisattvas werden.

Großzügigkeit

WIR SOLLTEN jeden Augenblick alles Positive, das wir angesammelt haben, an andere weiter geben und nichts für uns selbst behalten. Was immer wir anderen von uns geben, ob materielle Dinge oder Zustände des Geistes, wird uns selbst gehören. Denn das positive Ergebnis dieser Handlungsweise wird in unserem Seinsstrom heranreifen. Wenn wir jedoch alles nur für uns behalten und in unserer Tasche, unserer Truhe, unserem Haus horten wollen, werden wir diese Dinge nicht nur zum Zeitpunkt des Todes verlieren, sondern auch spirituell nichts gewonnen haben. Je mehr wir für uns behalten wollen, desto mehr Leiden schaffen wir uns und umso weniger werden wir am Ende haben.

Wenn wir in dieser Weise nachdenken, wird uns klar werden, welche Art von Verhalten wir uns selbst und anderen gegenüber entwickeln sollten.

Ethische Disziplin

IN EINER HINSICHT ist die Dharmapraxis wirklich identisch mit weltlicher Arbeit: Wenn man Erfolg haben will, muss man sich Tag für Tag anstrengen. Wollt ihr das Ziel des Dharma erreichen, müsst ihr fortwährend darauf hinarbeiten. Eure Praxis sollte sich Tag für Tag vertiefen. Praktiziert ihr ohne Disziplin, kann sich der Segen nicht wirklich übertragen und euch durchdringen, da der Geist bereits zerstreut ist und über andere Dinge nachdenkt. Selbst bei einer so einfachen Handlung wie Tee trinken, seid ihr dann nicht wirklich geistesgegenwärtig und konzentriert. Statt den Tee zu genießen denkt ihr über andere Dinge nach. Solch eine nachlässige Haltung weckt viele Gefühle.

Geduld

DIE MENSCHEN haben oft eine falsche Auffassung von Geduld. Wenn sie sich über jemand ärgern, denken sie zum Beispiel, dass sie sich besser beherrschen und den Ärger zurückhalten sollten. Sie bleiben kühl und halten dies für Geduld. Aber dies ist nur weltliche Geduld und hat nichts mit der Geduld, die der Dharma lehrt, zu tun. Geduld im Dharma ist das genaue Gegenteil: Wir versuchen ganz und gar nicht, unsere Emotionen zu verbergen und zu unterdrücken. Ärger unterdrückt man, weil man Angst hat, sein Gesicht zu verlieren und andere nicht sehen lassen will, dass man wirklich ein unangenehmer Mensch sein kann. Man schützt sich davor, von anderen so gesehen zu werden, wie man ist.

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.² Was übrig bleibt, ist die Erfahrung der Essenz der Emotion. An diesem Punkt gibt es dann nicht mehr Ärger, sondern spiegelgleiches Gewahrsein.

Energievolles Handeln

IHR SOLLTET IN DER PRAXIS alles dem Dharma überlassen und nichts mehr euch selber zuschreiben. Wenn ihr euch selbst ganz aufgibt, seid ihr von nichts mehr der persönliche Besitzer und könnt euch einfach der Praxis überlassen, ohne dass ihr im Geist auf dieses oder jenes Ergebnis spekuliert. Habt ihr alle Erwartungen sowie alle Anhaftungen an Erfahrungen und Ergebnisse aus der Praxis gelassen, dann kann der Dharma wirken und echte Erfahrungen und Verwirklichungen können sich entwickeln. Doch zuerst müsst ihr aufhören euer Ichgefühl zu nähren und alles aus eigener Anstrengung zu wollen, was nur ein Ausdruck von mangelndem Vertrauen in

² 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.

den Dharma ist. Wenn ihr vollkommenes Vertrauen in den Dharma habt, gibt es nicht länger diese Ichbezogenheit. Ihr praktiziert einfach, und dann kann der Dharma wirken und eine echte Wandlung sich vollziehen. Dies ist die einzige Weise, wie man Verwirklichung erlangen kann.

Meditation

WENN WIR MEDITIEREN, ist alles, was wir zu tun haben, einfach zu sitzen, uns zu entspannen, den Geist zu öffnen und ihn in seinem gewöhnlichen, augenblicklichen Zustand zu belassen. Augenblickliches Gewahrsein ist frei von Festhalten und Anhaften, es ist der grundlegende, natürliche Zustand des Geistes. Wir brauchen unserem Geist oder unserer Meditation dafür weder eine bestimmte Form noch eine bestimmte Richtung zu geben. Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, irgendetwas zu erschaffen, über irgend etwas zu meditieren oder in irgendeiner Weise zu handeln. Frei von all diesen Versuchungen verweilen wir einfach frei von Zerstreuung. Wenn wir das tun können, werden wir imstande sein, den Geist unmittelbar so zu sehen, wie er ist.

Weisheit

ALLES DESSEN man sich nicht gewahr ist, ist Unwissenheit, alle Einsicht ist Weisheit. Der Zustand des Ungewahrseins ist Unwissenheit, Samsara. Alles in Samsara ist Ungewahrsein, folglich ist es Unwissenheit. Alles, was nicht der reine und authentische Weg ist, ist Unwissenheit. Sich dessen bewusst zu sein, was richtig ist und was nicht, was passend ist und was nicht ist Weisheit und sich dessen nicht bewusst zu sein ist Unwissenheit.

Die vier Grenzenlosen Einstellungen

Liebe

LIEBE IST der Wunsch, dass sich alle Wesen in einem Zustand vollkommenen, andauernden Glücks befinden mögen.

LIEBENDE GÜTE bedeutet, aus seinem Geist vollständig alle negativen Absichten zu verbannen, sie durch positive zu ersetzen und sich in dieser Weise weiterzuentwickeln, bis man die Fähigkeit erlangt, allen fühlenden Wesen gegenüber mit Körper, Rede und Geist liebende Güte auszudrücken

und ihnen einen Zustand dauerhaften Glücks zu wünschen.

Mitgefühl

MITGEFÜHL IST der Wunsch, dass alle Wesen vom Leid und den Handlungen, die sie in dieses Leid stürzen, befreit werden mögen.

MITGEFÜHL BEDEUTET, darüber nachzudenken, dass es unendlich viele Wesen gibt, die alle unendlich viele Arten von Leiden erfahren. Sie sind in einem Kreislauf des Leidens gefangen. Solange sie darin gefangen sind, werden sie weiterhin negative Gefühle haben, negative Handlungen ausführen und dadurch ein Karma schaffen, das ihnen wiederum noch mehr Leid bringt. Wenn wir wirklich sehen, wie die Wesen, weil sie nicht ihre Unwissenheit als die Wurzel allen Leidens erkennen, in einem Kreislauf von Ursache und Auswirkung des Leidens gefangen sind, gebären wir ein kaum zu ertragendes Mitgefühl. Wir wünschen uns dann zutiefst, alle Wesen von Leid und der Ursache des Leids befreien zu können. Entsteht dieser starke Wunsch im Geist, so besitzen wir Mitgefühl.

Freude

DIE WELT WIRD von Rivalität und dem Geist des Wettbewerbs regiert. Der Erfolg des einen provoziert Neid bei den anderen und verleitet sie, mehr negative Handlungen auszuführen, wodurch wiederum mehr Leid und eine immer negativere Welt geschaffen wird. Wenn ihr die geistige Einstellung des Dharma habt, werdet ihr euch über das Glück und den Erfolg der anderen freuen und dadurch einen beträchtlichen Verdienst schaffen. Dieser Verdienst beschert euch dieselben Qualitäten und dasselbe Glück wie dem, der die positive Handlung ausgeführt hat, ohne dass ihr selbst auch nur das Geringste dafür tun müsst! Auf diese Weise entwickeln sich für die ganze Welt günstige Bedingungen.

Gleichmut

ALL UNSERE positiven Wünsche sollten stets alle Wesen in allen Universen - ohne irgendeine Ausnahme - mit einbeziehen, selbst das kleinste Insekt. Wir dürfen nicht den Fehler begehen, bestimmte Wesen als Freunde und andere als Feinde zu betrachten, einige wegstoßen zu wollen und von anderen angezogen zu sein. Das wäre nicht das Entwickeln von grenzenloser Liebe und Mitgefühl, sondern Verwicklung in völlig gewöhnliche Emo-

tionen. Wir mögen zwar Liebe und Mitgefühl empfinden, aber wenn sie auf bestimmte Personen in bestimmten Situationen beschränkt sind, dann handelt es sich um eine voreingenommene und mit ichbezogener Anhaftung verbundene Haltung.

WENN WIR MEDITIEREN, sollten wir unser Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick verweilen lassen - unbeeinflusst von äußeren Geschehnissen und mit der Bereitschaft, alles zu akzeptieren, was geschieht: Wenn ich sterben muss, ist es gut so, ich werde einfach sterben. Wenn es mein Karma ist, glücklich zu sein - auch gut, ich werde einfach glücklich sein. Wenn es mein Karma ist, krank zu sein, dann ist auch das in Ordnung.

Sind wir glücklich, voller Freude, ohne Probleme, ohne Krankheit, so denken wir, dass dies eine sehr gute Gelegenheit ist, zum Wohle der anderen zu arbeiten, da es keine Hindernisse gibt, die uns davon abhalten.

Sind wir krank, so denken wir, dass dank des guten Einflusses des Lama und der Drei Juwelen das eigene schlechte Karma in diesem Leben heranreift, wo es relativ leicht abzutragen ist, dass die Krankheit das eigene Karma läutert und in diesem Sinne höchst positiv wirkt.

Müssen wir sterben, so denken wir, dass auch dies gut ist, da der Augenblick des Todes der Augenblick der Erleuchtung ist. So gewinnen wir große Stärke und großes Vertrauen, dass der Tod selbst der tatsächliche Augenblick der Buddhaschaft ist.

Wenn wir diese Haltung entwickeln, bereit, alles zu akzeptieren und in allem die positiven Aspekte zu sehen, dann wird der Geist nicht durch Ablenkungen gestört.

TONGLÉN

BEGINNT DIESE MEDITATION, indem ihr Körper und Geist entspannt, und entwickelt dann die Kraft der Liebe und des Mitgefühls. Denkt an das Leid aller Wesen bis ihr es wirklich in euch selbst fühlt. Sagt euch: „All die Wesen sind außerstande sich vom Leiden abzuwenden. Sie haben einen Körper, der Leiden ist, und in diesem Körper erfahren sie die Auswirkungen ihrer Handlungen. Es ist ihnen nicht möglich, ihre Bedingungen zu ändern. Ihr Leid hat Unwissenheit und Blindheit als Ursache. Da ich mir jetzt des Leides und seiner Ursachen bewusst bin, ist das einzig Nützliche, diese Wesen glücklich zu machen. Es wäre zu nichts nütze, wenn ich nur für mich allein Glück suchen würde, einer einzigen Person, während all die vielen anderen ihres Glückes beraubt sind. Das Glück einer so großen Menge ist wich-

tiger als mein Glück. Die wirklich wichtige Handlung besteht also darin, den anderen Glück zu geben und ihr Leid auf mich zu nehmen.

Wünscht euch, die Leiden der Wesen auf euch zu nehmen. Stellt euch vor, dass all ihr Karma, ihre Schmerzen, ihre Krankheiten und so fort mit euch verschmelzen. Entwickelt die klare Überzeugung, dass sie davon vollkommen befreit und gereinigt sind und - so befreit - wirklich glücklich werden. Diese Gewissheit, die Wesen von ihren Leiden befreit zu haben, wird für euch zu einer Quelle unermesslicher Freude, da ihr ja dadurch euren Herzenswunsch erfüllt habt.

Verweilt in dieser Dimension der Freude und dem Gewahrsein der natürlichen Leerheit des gesamten Vorgangs. Seid frei von Greifen gegenüber eurem Tun. Prüft euch und löst jedes Greifen in der Dimension des Dharmakaya auf, ohne eine realistische Fixierung zu entwickeln, die euch denken lässt: „Ich habe das Leid der Wesen genommen, und es ist jetzt in mir. Ich riskiere krank zu werden, ihr negatives Karma vergiftet mich etc.“ Oder ihr denkt umgekehrt: „Ich selbst muss unbedingt an Stelle der fühlenden Wesen leiden und all ihr Leiden auf mich nehmen, ich muss für sie leiden.“ Beide Auffassungen sind falsch. Ihr müsst mit dem Gewahrsein der Leerheit praktizieren. Wollt ihr wirklich das Leid der Wesen nehmen, so müsst ihr authentisches Mitgefühl frei von dualistischen Bezugspunkten entwickeln, indem ihr euch Leerheit vergegenwärtigt.

Manche haben Angst, diese Praxis zu machen, und sagen sich: „Wenn ich wünsche die Leiden aller Wesen zu nehmen, wird mich dies bestimmt krank machen.“ Diese Angst ist unangebracht, sie entsteht aus einem sehr starken Greifen nach sich selbst. Es kann jedoch vorkommen, dass man aufgrund der Kraft des Wunsches, des Segens der Drei Juwelen und der machtvollen Läuterung der Praxis tatsächlich krank wird. Man sollte dies als ein Erfolgszeichen in der Praxis werten und noch mehr Freude darüber empfinden, indem man sich sagt: „Güte und Wohlwollen der Drei Juwelen machen es möglich, dass ich diese Leiden und Krankheiten erlebe. Dies ist die Erfüllung meiner Herzenswünsche für das Wohlergehen der fühlenden Wesen.“

HALTET IHR LEIDEN für einen Fremdkörper oder macht andere dafür verantwortlich, so täuscht ihr euch über die wahre Ursache des Leidens, euer egoistisches Greifen. Ihr solltet Leid schätzen, denn nur wenn ihr leidet, könnt ihr die Ursache des Leidens und seine Heilmittel erkennen. Solange ihr von Leid beherrscht werdet, seid ihr nicht imstande es als Manifestation des Ego zu verstehen und könnt ihm folglich kein Ende setzen. Wer leidet? Das Ich leidet. Leiden existiert nur, weil euer Ich danach als Leiden greift

und ihr euch mit dem, was euer Ich erfährt, identifiziert. Einzig das Ich ist unmittelbar für die Wahrnehmung von Leiden verantwortlich. Das Heilmittel erscheint augenblicklich, sobald das egoistische Greifen als die Ursache eures Leidens erkannt wird. Heißt euer Leiden immer als Mittel gegen egoistisches Greifen willkommen und wünscht euch, dass es sich solange manifestiert bis euer Ego vollständig vernichtet ist. Löst euch davon, Leiden für etwas Schlechtes zu halten. Seht, dass es die Angst vor dem Leiden ist, die euren Geist blockiert und euch davon abhält, euch vom Leid zu befreien.

Nicht eine Spur von Selbstgefälligkeit oder Hochmut

WENN JEMAND seine ganze Zeit mit der Praxis des Dharma verbringt, dabei aber eine hohe Meinung von sich selbst nährt und darauf aus ist, dass die anderen ihn für einen guten Praktizierenden halten, so wird seine ganze Praxis nichtig sein, und er wird überhaupt keinen Verdienst ansammeln. Alles, was er tut, ist von seiner unreinen Motivation verdorben. Ein anderer mag augenscheinlich vollkommen in einem weltlichen Leben verwickelt sein und tun, was er auf der Arbeit und für seine Familie zu tun hat, doch betrachtet er sich als ein Diener des Buddha und will, von Vertrauen in die Drei Juwelen erfüllt, den anderen nützlich sein. Solch ein Mensch hat eine vollkommen reine Motivation und wird unter den Menschen und Göttern hervorgehoben. Er sammelt durch sein Tun unermesslichen Verdienst, für sich selbst und für die andren. Darum sollte man nicht nach der äußeren Erscheinung urteilen und bei den anderen diese oder jene Verhaltensweise kritisieren. Nicht die Form entscheidet darüber, ob eine Handlung positiv ist oder nicht, sondern die Motivation, die ihr zugrunde liegt.

DIE ANDEREN mögen euch von außen betrachtet für einen Praktizierenden halten und in euch Qualitäten sehen, doch was in eurem Geist ist, das sehen sie nicht. Was der gewöhnlichen Wahrnehmung verborgen bleibt, ist aber das Wesentliche. Wenn euer äußeres Verhalten gut ist, und es bei anderen Vertrauen in den Dharma weckt, so ist das natürlich gut aber nicht ausreichend. Ihr müsst euch selber prüfen. Wenn euer Geist in allen Umständen vollkommen friedlich und sorgenfrei ist, so ist dies das Anzeichen, dass er wirklich von Bodhicitta durchtränkt ist.

Versucht nicht von anderen Bestätigung und Anerkennung zu erhalten, die euch wohl tun soll. Haltet es nicht für wesentlich, dass die anderen eine gute Meinung von euch haben, sondern nehmt euren eigenen Geist als Zeugen, denn nur im eigenen Geist seht ihr, was ist und was nicht ist.

Wenn ihr die Sichtweise der anderen für euch als Maßstab nehmt, könnt ihr euch Illusionen über euch selbst machen und glauben, dass ihr bereits ein Gott seid, während ihr eigentlich nichts weiter als ein stinkender Kadaver seid.

Das echte Anzeichen ist, dass euer Vertrauen wächst. Je mehr ihr fühlt, dass sich Vertrauen, innere Ausrichtung und Gewissheit entwickeln, desto sicherer könnt ihr eures spirituellen Fortschritts sein. Der wahre Praktizierende entwickelt sich in Übereinstimmung mit dem Dharma. Alle Praxismethoden dienen dazu, mit dem Stolz des Ego auf verschiedenen Stufen, in immer tieferer Weise zu arbeiten. Wenn die Praxis euch noch stolzer macht, so ist es gewiss, dass ihr euch nicht auf dem guten Weg befindet. Seid immer klar und beurteilt die Wirkung eurer Praxis danach, ob euer Stolz größer oder kleiner wird.

BODHICITTA zu entwickeln heißt, sich im reinen Gewahrsein des Geistes und der reinen Sichtweise der gesamten Erscheinungswelt zu trainieren.

Meditiert, dass euer Zimmer ein göttlicher Palast ist, mit allen Reichtümern und Qualitäten, die den Wesen nützlich sind, und dass euer Geist, der Geist eines Bodhisattva ist, der alle Negativitäten der Wesen und insbesondere das Leid der Höllen und niederen Bereiche auf sich nimmt.

Führt mit Körper, Rede und Geist fortwährend positive Handlungen aus.

Entwickelt, wenn ihr euch schlafen legt, noch einmal eine reine Ausrichtung des Geistes, sodass euer Training des Geistes sich im Schlaf fortsetzt und ihr auch dort positiv handelt.

Sobald ihr aufgewacht seid, sagt euch: „Möge ich den ganzen Tag über mit Körper, Rede und Geist zum Wohl der Wesen handeln.“

Trefft ihr während des Tages auf Schwierigkeiten, so nehmt sie als mündliche Unterweisungen des Lama.

Betrachtet Krankheit und Leid als eine Aufforderung, das Geistestraining immer mehr zu entwickeln und es unentwegt zu üben.

Ergebnis und Erleuchtete Aktivität

Mahamudra

Die Mahamudra Praxis auf den Geist ist ein Mittel, erwachtes Gewahrsein zu wecken, das nicht konditioniert, spontan vollendet und immer gegenwärtig ist. Unterschiedliche Begriffe wie Mahamadhya, Maha Ati, Prajna-paramita werden verwendet, um dieses Gewahrsein zu beschreiben. Im Wesentlichen verweisen all diese Begriffe auf das nicht-dualistische Gewahrsein, das die Untrennbarkeit von Samsara und Nirwana verwirklicht. In dieser Verwirklichung ist alles befreit.

Der tibetische Ausdruck für Mahamudra ist *Tschag Gya Tschenpo*. Hier bezieht sich *Tschag* auf vollständiges Verstehen und Gewahrsein der Leerheit, worin Leerheit und Mitgefühl untrennbar verwoben sind. *Gya* bezieht sich auf das raumgleiche Freisein von Extremen, das die essentielle Natur des Geistes charakterisiert. Geist ist wie Raum, ohne Mittelpunkt oder Umfang. *Tschenpo* bezieht sich auf die Tatsache, dass der Dharmakaya nicht ein Objekt ist, das man erlangen oder nach dem man außerhalb von sich selbst suchen muss – er ist alldurchdringend.

Die anderen genannten Begriffe für Mahamudra sind einfach Namen für dasselbe Gewahrsein von unterschiedlichen Gesichtspunkten aus:

Madhya bezieht sich auf das Freisein von den zwei Extremen des Eternalismus und Nihilismus und von allen sprachlichen Konzepten.

Prajnaparamita bezieht sich auf die Verwirklichung der Essenz des Geistes, die jenseits von Beschreibung, Begriff oder Definition ist.

Maha Ati bezieht sich auf die Vollendung einer Haltung, die Samsara und Nirwana insgesamt als inhärent vollkommen erfasst, untrennbar in der Natur des Geistes als Dharmakaya.

Mahamudra kann verwendet werden, um insbesondere auszudrücken, dass in diesem Gewahrsein die dualistischen Beurteilungen von gut oder schlecht nicht vorhanden sind. Die Sicht von Mahamudra übersteigt alles Greifen und Festhalten von Gedankenketten, durch die man die eigene Erfahrung dualistisch aufspaltet. Die Meditation ist Verweilen frei von Zerstreuung; die Praxis ist Verhalten ohne Anstrengung; das Ergebnis ist Befreiung von Erwartungen und Befürchtungen.

Die Drei Kayas

Die wesenhafte Leerheit des Geistes ist der Dharmakaya.

Seine spontane Strahlkraft ist der Sambhogakaya.

Sein unaufhörlicher Fluss von Manifestation ist der Nirmanakaya.

Die Fünf Arten Erleuchteten Gewährseins

Die leere Essenz selbst wahrnehmender Erkenntnis ist *Gewahrsein der höchsten Wirklichkeit*.

Die makellose und strahlende Natur des Geistes ist *Spiegelgleiches Gewährsein*.

Den Geist in seiner eigenen nicht unterscheidenden Ausgeglichenheit ruhen lassen, in der Verwirklichung, dass alle Erscheinungen Geist und so essentiell gleich sind, ist *Gewahrsein der Gleichheit*.

Frei von Faszination und Verwicklung alle Erscheinungen in ihrer Verschiedenheit sehen und zugleich als ungetrennt im Dharmakaya begreifen ist *Unterscheidendes Gewährsein*.

Die ungekünstelte, spontane Verwirklichung von all diesem ist *Vollendendes Gewährsein*.

Höchstes Prinzip oder *Bedeutung* beziehen sich auf den spontanen Dharmakaya, der frei von Anhaftung an samsarische Erscheinung oder nirwanische Befreiung ist.

Im nicht-dualistischen, ungeschaffenen Gewährsein kommt der Geist frei von jeder Absicht zu meditieren ganz von selbst zur Ruhe. Vermeide es während der Meditation, Leerheit als völlige Verneinung des Daseins, als nichts oder als blank zu verstehen. Deine Meditation sollte auch frei von den zwei Extremen der Dumpfheit und Erregung sein.

Seit anfangsloser Zeit ist der eigene Geist der Dharmakaya, die letztendliche Wirklichkeit selbst. Gemeint ist damit, dass das Erwachen nicht etwas dir Äußerliches ist. Du musst also nicht danach streben, um es von außerhalb zu erlangen. Die immer gegenwärtige, spontane Natur des Geistes ist ununterscheidbar Klarheit und Leerheit. Diese Essenz des Geistes ist ohne Ursprung, Verweilen und Vergehen.

Meditiere in ständigem Gewährsein des natürlichen Zustandes des Geistes, ohne viel zögerndes Fragen, ob er diese oder jene Qualität besitzt oder nicht. Vermeide die Erfindung geistiger Zustände, vermeide einteilendes Denken über die Wirklichkeit; vermeide einfach alles formale, erzwungene Meditieren. Dann siehst du natürlich und klar das, was nicht gesehen werden kann - substanzlos und in Begriffen nicht fassbar.

Sei frei von jeder gedanklichen Ablehnung und Anhaftung und lasse den Geist mühelos und natürlich in sich selbst, der letztendlichen Wirklichkeit des Dharmakaya, ruhen. Verweile ohne bewertende Regung, ohne Anhaftung und ohne dualistische Unterscheidung zwischen Seher und Gesehenem. Vollendung in dieser Praxis befähigt dich, das Ergebnis - wahre Erleuchtung, vollständiges und höchstes Erwachen - sehr schnell zu erlan-

gen. Erwachen bezieht sich auf die Verwirklichung ungeschaffenen Gewahrseins, frei von allen Verdunkelungen. Diese Verwirklichung lässt spontan große Stärke entstehen und all die außergewöhnlichen Qualitäten, die der Furchtlosigkeit innewohnen.

Die Geburt von vollkommenem Bodhicitta ist die erste Stufe in der Übung mühelose, erleuchtete Aktivität zum Wohle der Wesen zu entfalten. Die mittlere Stufe ist die eigene Praxis mit dem klaren Ziel, alle fühlenden Wesen von Leid zu befreien und ihr Glück herbeizuführen. Daraus entsteht der Wunsch, das Erwachen zu erlangen, die letztendliche Frucht.

Wenn das Erwachen verwirklicht ist, wird der Nutzen der fühlenden Wesen ganz von selbst vollendet. Dies geschieht unaufhörlich, ohne Vorbedacht oder erzwungene Anstrengung. Das Ausmaß des Geistes ist dann so weit wie Raum; der reine Dharmakaya, der sich ungehindert von gewohnheitsmäßigen Konzepten und gedanklichen Prozessen in Handlungen ausdrückt, die allen Wesen helfen, die allesamt unsere Mütter und Väter aus früheren Existenzen sind. Buddhas wirken mit Körper, Rede, Geist, positiven Qualitäten und erleuchteter Aktivität und wissen wie sie allen fühlenden Wesen mühelos und natürlich helfen können.



ALLES HAFTEN und Festhalten überschreiten

- die königliche Sicht.

Nicht-Tun, Nicht-Meditation und Nicht-Zerstreuung

- die königliche Meditation.

Mühelosigkeit, Nicht-Annehmen und Nicht-Ablehnen

- die königliche Handlung.

Frei von Hoffnung und Furcht

wird die Frucht sichtbar.

Alle geistigen Bezugspunkte überschreitend, Nicht-Geist,

ist die Natur des Geistes klar.

Ohne Pfade und Stufen durchlaufend

ist das Ende des Buddha-Weges erlangt.

Ohne einen Gegenstand der Meditation meditierend

ist unübertreffliche Buddhaschaft erreicht.

DER GEIST kann nicht
mit dem Geist gesucht werden,
seine Essenz ist Leerheit,
leer und ungehindert, alles erhellend.
Sei jener große Meditierende,
der ohne zu meditieren meditiert,
unzerstreut in großer Freude,
wo Erscheinung und Leerheit nicht-zwei sind.

IN DER MAHAMUDRA-MEDITATION lässt man den Geist in einem Zustand von Frieden und Glück verweilen, so dass Körper und Geist entspannt sind. Aus diesem entspannten, offenen und unerschütterlichen Zustand kann man unmittelbar die Essenz des Geistes erkennen und zur Buddhaschaft erwachen.

Mahamudra heißt auf Tibetisch *tschagya tschenpo*. Die erste Silbe *tscha* ist der Ausdruck für die Natur der ursprünglichen Weisheit als Leerheit oder - in anderen Worten - für den Dharmakaya. Die zweite Silbe *gya* bedeutet vollkommen frei von allen Erscheinungsformen und Herangehensweisen des Samsara und drückt die Nicht-Verschiedenheit von Samsara und Nirwana aus. Die letzten beiden Silben *tschenpo* bezeichnen die Einheit oder Nicht-Dualität aller Erscheinungsformen: dass sie eine einzige Essenz sind, ganz gleich, ob sie Samsara oder Nirwana angehören. Dies zusammengekommen ist die Bedeutung von Tschagya Tschenpo. Mahamudra ist nicht etwas Substantielles, etwas wirklich Bestehendes, das Farbe oder Gestalt besitzt.

Eine andere Erklärung sagt, dass *tscha* die ursprüngliche, selbstentstehende Weisheit der Leerheit bezeichnet, *gya* das ausdrückt, was alles umfasst und daher zu nichts Besonderem gehört, und *tschenpo* das, was über alle Extreme von Dasein oder Nicht-Dasein hinausgeht.

Eine weitere mögliche Erklärung ist folgende: *tscha* heißt normalerweise Hand, kann hier aber auch Siegel oder Symbol bedeuten und bezeichnet die vollkommene Untrennbarkeit von Glückseligkeit und Leerheit als Weisheit. *Gya* bedeutet weit und besagt, dass die Essenz von allem nicht die Natur von Freude und Leerheit überschreitet. *Tschenpo* bedeutet groß und drückt aus, dass dies nicht als festes Dasein oder in sich selbst bestehende Wirklichkeit angesehen werden kann, dass alle Erscheinungsformen - äußere, innere, belebte wie unbelebte - nicht als etwas wirklich Bestehendes festgestellt werden können, sondern in ihrer Essenz Leerheit oder

Dharmakaya sind. Die Essenz der Phänomene als Leerheit oder Unfassbarkeit ist der Dharmakaya. Die Tatsache, dass sich aus ihm, aus der Leerheit alle Erscheinungen deutlich manifestieren können, wird als Klarheit oder Sambhogakaya, Körper der Freude, bezeichnet. Dass aus dieser Klarheit unbegrenzt und unaufhörlich alle verschiedenen Erscheinungsformen, die Phänomene in ihrer gesamten Vielfalt entstehen, wird als Nirmanakaya oder Ausstrahlungskörper bezeichnet.

Wenn man eine reine Sicht hat, kann man alles, was auch immer erscheint, als eine Manifestation der fünf Weisheiten betrachten. Und in diesem Zusammenhang wird das folgendermaßen formuliert:

1. Die Erscheinungsformen sind leer, das heißt, sie können nicht als etwas wirklich in sich Bestehendes betrachtet werden - dies ist die Weisheit des Dharmadhatu, des unwandelbaren Raums der Gesamtheit der Erscheinungsformen.
2. Alle Phänomene sind zwar in Essenz Leerheit, aber sie erscheinen dennoch in klarer Weise, einer Klarheit, die sich von selbst ausdrückt - dies ist die spiegelgleiche Weisheit.
3. Leerheit und Klarheit bilden eine Einheit, das heißt, die Phänomene erscheinen gleichzeitig mit beiden Aspekten - dies ist die Weisheit der Gleichheit.
4. Obwohl sich Leerheit und Klarheit als Einheit gleichzeitig manifestieren, vermischen sie sich dennoch nicht miteinander, so dass man immer zwischen Leerheit und Klarheit unterscheiden kann - dies ist die unterscheidende Weisheit, die die Macht besitzt, alles deutlich zu erkennen.
5. Die Manifestation aller Erscheinung ist selbstentstehend: Völlig spontan, ohne hergestellt oder erschaffen werden zu müssen - dies ist die alles vollendende Weisheit, die alle Aktivität vollendet.

Die eigentliche Bedeutung all dieser Erklärungen ist: Wenn wir alle dualistischen Konzepte von Existenz und Nicht-Existenz, Subjekt und Objekt aufgeben, betreten wir den Bereich der Wirklichkeit, wo die verschiedenen Aspekte der Erscheinungsformen völlig untrennbar sind. Auf diesen Bereich, der die eigentliche Essenz der Wirklichkeit ist, weist der Begriff Mahamudra hin.

In der Meditation schauen wir nicht nach etwas außerhalb unserer selbst, sondern versuchen einfach, uns von innen her von allen Vorstellungen und Gewohnheiten des Geistes freizumachen, die ja die Ursache der Schleier und Befleckungen des Geistes sind. Sobald der Geist sich geläutert hat, kann er unmittelbar den Dharmakaya, seine eigenste Essenz, sehen. Den Dharmakaya oder die Buddhaschaft zu erlangen bedeutet also nicht, etwas von außen zu bekommen oder jemand anderes zu werden, sondern

dass der Geist sich aus sich selbst heraus befreit und sich in sich selbst als das erkennt, was er ist.

Hat man dies einmal gehört und verstanden, sollte man erkennen, dass es in diesem Sinne nichts gibt, das von außen kommt, also dem Geist äußerlich ist. Wir dürfen weder der Vorstellung anhaften, es gebe etwas außerhalb von uns zu finden oder zu verwirklichen, noch denken, Samsara sei etwas wirklich gegenständlich Bestehendes und müsse in dieser Weise aufgegeben werden. Aufgeben müssen wir lediglich unsere innere unreine Vorstellung im Geist, das wirkliche Samsara. Wir müssen unsere innere konzeptuelle Sicht reinigen, und ist dies getan, ist Erleuchtung erlangt.

Tilopa hat gesagt, dass die Wesen von weltlichen Vorstellungen verdunkelt sind. Da sie nicht wissen, dass sie den Buddha in sich selbst haben, suchen sie ihn außerhalb und erschöpfen sich immer mehr dabei. Wenn wir meditieren, müssen wir das Verständnis entwickeln, dass alle Erscheinungsformen, innere wie äußere, alle Fehler und inneren Zustände des Geistes, in Essenz Leerheit sind, das heißt vollkommen leer von jeglicher Selbstexistenz. Die Weise, wie sie sich manifestieren ist völlig illusorisch und traumgleich. Da sie nicht-existent sind, manifestieren sie sich einfach und erscheinen wie in einem Traum. Dies ist möglich, weil es zwischen dem Geist und der Erfahrung keinen Unterschied, keine Dualität gibt. Es ist der Geist, der alle Farben, Formen, Erscheinungen und Erfahrungen gebiert. Seine vielfältigen Ausdrucksformen sind unbegrenzt und haben folgende drei Charakteristika: Ihre Essenz ist leer, ihre Natur illusionär oder traumgleich und ihre Erscheinungsweise unaufhörlich und unendlich.

Wenn wir unseren Geist in der Meditation verweilen lassen können, erlangen wir in unserem Gewahrsein die Fähigkeit, die Nicht-Dualität von äußeren Phänomenen und innerem Geist zu erkennen. Wir beginnen allmählich zu verstehen, dass alles vom Geist abhängt, und es zwischen äußerer und innerer Manifestation, zwischen Gedanke und Geist keinen Unterschied gibt. Sie gehören zusammen. Die äußere Manifestation gibt es, weil es innen den Geist gibt. Gäbe es keinen Geist, gäbe es kein Gewahrsein, keine Fähigkeit, die Phänomene zu erkennen, und somit auch keine Phänomene. In dieser Weise sollten wir es verstehen und während der Meditation praktizieren.

Wenn wir meditieren wollen, müssen wir wissen, wie man meditiert und worauf man meditiert - sonst hat die Meditation keinen Sinn. Wir müssen verstehen, was die Natur des Geistes ist, da wir ja meditieren, um diese Natur zu entdecken. Zu Anfang brauchen wir also, damit wir die richtige Herangehensweise haben, eine Art von intellektuellem Verständnis.

Die Natur des Geistes ist ungeschaffen, ungeboren. Sie hat keinen Ur-

sprung, sie beginnt nicht irgendwo an einem bestimmten Punkt noch irgendwann zu einer bestimmten Zeit. Sie hat gleichermaßen kein Ende, sie endet nicht an irgendeinem Punkt zu irgendeiner Zeit. Es gibt kein Aufhören in der Natur des Geistes. Da der Geist ungeboren und ohne Aufhören ist, hat er auch keinen besonderen Ort, an dem er für eine bestimmte Zeit verweilt. Der Geist hat weder eine bestimmte Dauer noch einen bestimmten Wohnsitz. Er ist ohne Anfang, ohne Ende und ohne Verweilen. Da dies so ist, sagt man, dass er selbstwahrnehmende oder selbstwissende Klarheit ist, und bezeichnet die Weise, wie er funktioniert, mit Begriffen wie "zusammen erscheinend" oder "gleichzeitig entstehend".

Die Natur des Geistes ist nicht etwas, das von etwas anderem abhängt. Sie ist völlig spontan und manifestiert sich gleichzeitig mit der Erscheinungsform selbst. Der Geist und die Phänomene entstehen nicht in der Weise, dass eins vom anderen abhängt, sondern gleichzeitig. Dies ist mit Bezeichnungen wie "zusammen erscheinend" oder "gleichzeitig entstehend" gemeint. Die selbstentstehende Essenz des Geistes drückt sich in den Qualitäten von Freude, Klarheit und Nicht-Konzeptualität aus. Diese Qualitäten sind völlig spontan. Man kann sie nicht erschaffen, denn sie sind der Geist selbst. Wollen wir die Essenz und die Qualitäten des Geistes entdecken, müssen wir meditieren. Für die Meditation müssen wir jedoch zuerst verstehen, wie die Natur des Geistes beschaffen ist, weil wir sonst nicht wissen, was wir in der Meditation tun sollen.

Versuchen wir herauszufinden, was unser Geist wirklich ist, dann ist alles, was wir über ihn sagen können: Er kann weder gedacht noch vorgestellt, weder analysiert noch ausgedrückt werden. All unsere Anstrengungen, den Geist zu beschreiben, sind nichts anderes als Ausdruck des Geistes selber. Was auch immer wir über den Geist wüssten, wir wären dennoch nicht imstande, ihn zu sehen. Würden wir ihn sehen, sähen wir, dass er nicht gesehen werden kann. Versuchen wir ihn zu analysieren, verstehen wir, dass er nicht verstanden werden kann. Verwirklichen wir ihn, verwirklichen wir, dass er nicht verwirklicht werden kann. Alles, was wir mit dem Geist zu tun versuchen, erweist sich als unmöglich. Versuchen wir, ihn zu fangen oder zu fixieren - unmöglich. Versuchen wir ihn, von uns zu stoßen oder loszuwerden - unmöglich. Versuchen wir, ihn in Stücke zu schneiden oder zu unterteilen - ohne Erfolg. Versuchen wir, ihn zu vervielfältigen oder mit etwas anderem zu vermischen - es geht nicht. Der Geist ist zwar immer da, aber nicht als etwas Fassbares.

Was können wir also tun, um Einsicht in die Natur des Geistes zu erlangen? Wir müssen meditieren und den Geist während der Meditation einfach im gewöhnlichen oder augenblicklichen Gewahrsein verweilen lassen. Die

wirkliche Natur des Geistes ist einfach dieser Augenblick des Gewahrseins - nicht mehr. In diesem augenblicklichen Gewahrsein gibt es keine Form, keine Farbe - nichts, das gedacht oder ausgedrückt werden könnte. Wenn man unmittelbar die Essenz des Geistes sieht, erkennt man, dass es nichts gibt, was gesehen werden könnte. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es überhaupt nichts gibt, sondern dass man selbst das klare Sehen ist, worin nichts als solches gesehen wird. Dieser Zustand ist die wirkliche Essenz des Geistes oder - in anderen Worten - der Dharmakaya. Er ist völlig spontan und augenblicklich und für alle Erscheinungsformen derselbe. Die Absicht der Meditation ist, im Dharmakaya, in der Essenz oder dem augenblicklichen Gewahrsein des Geistes zu verweilen. Verweilen wir in dieser Augenblicklichkeit, verstehen wir, dass alle Erscheinungen Produkte der Neigungen unseres Geistes sind. Vergangene, gegenwärtige und zukünftige Existenzen und all die Dinge, die wir bedenken, beruhen im Grunde nur auf einem falschen Verständnis: auf den Gewohnheiten und Tendenzen des Geistes, die Dinge so zu betrachten.

Während der Meditation versuchen wir einfach, dieses augenblickliche Gewahrsein zu gewinnen, das Leerheit ist und die Fähigkeit besitzt, alles zu wissen. Wenn wir unseren Geist in diesem augenblicklichen Gewahrsein verweilen lassen können, werden wir genau in diesem Augenblick die Essenz sehen können. Der Unterschied zwischen einem erwachten Geist und einem Geist, der noch in einem Zustand der Verwirrung ist, liegt in dem Vermögen, diese Essenz sehen zu können oder nicht. Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit dem augenblicklichen Gewahrsein, der grundlegenden Natur des Geistes, verschmelzen kann. Im selben Augenblick, in dem dies geschieht, ist der Geist von allen Negativitäten aller Leben befreit. Einfach ein Augenblick vollen Gewahrseins der Natur des Geistes, der Essenz des Geistes, die Leerheit ist, genügt, um sämtliche Negativität aller vorangegangenen Leben zu reinigen. Allerdings muss man, um das Herz dieser Erfahrung zu gewinnen, lange Zeit wieder und wieder meditieren, alle Geschehnisse als Meditation nehmen und in allen Situationen auf die Essenz meditieren. Wenn man dies tut, wird man eines Tages diese Verwirklichung erlangen und sicher wissen, dass man verstanden und die volle Bedeutung verwirklicht hat, da keine Anhaftung, kein Denken und keine Vorstellung darin verstrickt sind. Man hat einfach eine klare Sicht von dem, was ist und wie es arbeitet. Von diesem Tage an sind alle Zweifel völlig abgeschnitten, und die Qualität dieses Verständnisses kann nicht mehr in Frage gestellt werden.

In der Mahamudra-Meditation sollen wir mit Körper, Rede und Geist nicht mehr Anhaftung, mehr Bindung, mehr Abhängigkeit schaffen, sondern uns

all dessen bewusst werden und einfach loslassen. Dies ist möglich, wenn wir in diesem vollkommen gewöhnlichen, natürlichen Zustand des augenblicklichen Gewahrseins verweilen, ohne ihm eine besondere Richtung, Gestalt oder Form zu geben. Wir nehmen keine Trennung vor zwischen Körper und Geist, sondern entspannen sie einfach und verweilen in Offenheit. Körper und Geist völlig zu entspannen bedeutet nicht, dass man in sich zusammengesackt ist, sondern dass man alle Neigungen des Geistes, Dinge zu ergreifen, sie festzuhalten und sich daran zu hängen, bewusst wahrnimmt. Dafür braucht man ein ganz klares und lebendiges Gewahrsein. Wenn man dann tatsächlich seine Anhaftung sieht, braucht man sie einfach nur loszulassen. Man sollte sich nicht über seine Anhaftung ärgern, sondern sie einfach wahrnehmen und aus sich selbst befreien lassen. Das Festhalten ist das einzige, was wir aufgeben müssen. Wir müssen die Anspannung des Geistes lösen und die Gewohnheit, nach Dingen zu greifen und sie festzuhalten, aufgeben.

Wenn wir diesen Zustand ursprünglichen und augenblicklichen Gewahrseins des Geistes erlangt haben, ohne Sinneswahrnehmungen festzuhalten oder von ihnen abhängig zu sein, dann gibt es nichts mehr, worüber wir nachdenken müssten. Wir verweilen frei von jeglicher Verstrickung in konzeptuelles Verstehen und von jeglicher Zerstreutheit einfach in diesem ganz natürlichen Gewahrsein, das die eigentliche Natur des Geistes ist. Dies ist die Mahamudra-Meditation. Taucht in diesem Zustand ein Gedanke auf, jagen wir ihn nicht weg, sondern schauen direkt auf seine Essenz. Schauen wir auf die Essenz des Gedankens, werden wir nichts sehen. Da nichts zu sehen ist, wird es auch keine Anhaftung geben, und der Gedanke wird sich aus sich selbst heraus befreien und als Dharmakaya erkannt werden. Wenn wir darin geübt sind, werden wir den Gedanken zur gleichen Zeit, da er entsteht, auch in seiner Essenz erkennen. Er befreit sich dann unmittelbar aus sich selbst heraus. Erkennen wir die Essenz der Gedanken, verwirklichen wir den Dharmakaya. Ohne Gedanken gäbe es keine Möglichkeit, den Dharmakaya zu verwirklichen.

In einem Gebet wird gesagt: Die Gedanken sind nichts, aber dennoch erscheinen sie in zahllosen Formen. Dies liegt daran, dass der Geist unbegrenzt ist und unaufhörlich arbeitet. Wenn wir unseren Geist völlig ungehindert lassen und so akzeptieren, wie er ist, werden wir wie der große Praktizierende, der das Spiel des Geistes, das natürliche Entstehen der Gedanken, betrachtet und sich daran erfreut, ohne der unaufhörlichen Bewegung des Geistes eine Beschränkung aufzuerlegen, und einfach den Dharmakaya als die Essenz von allem genießt.

Wenn wir meditieren, sollten wir keinen Zustand des Geistes festhalten und

weder dem ruhigen, glücklichen, gedankenfreien Geist, noch dem erregten Geist voller Gedanken, noch dem Gewahrsein dieser verschiedenen Zustände den Vorzug geben. Der friedvolle Geist ist der Geist und der erregte Geist ist der Geist. Im Geist gibt es keine Unterschiede, keinen Anfang, kein Ende und keine Mitte. Alles, was erscheint, ist immer und fortwährend der Geist. Es gibt keinen guten oder schlechten Geist, und so gibt es auch keine gute oder schlechte Meditation. Häufig denkt man, dass man eine besonders gute Meditation gehabt hat, wenn der Geist sehr stabil, friedvoll, ruhig und leicht war, und dass man eine schlechte Meditation gehabt hat, wenn Erregung und viele Gedanken im Geist waren. Dies ist jedoch einfach eine Vorstellung, an der wir festhalten, und der gemäß wir die Trennung zwischen gut und schlecht treffen. Wenn wir den Geist einfach akzeptieren, so wie er ist, dann lassen wir die Gedanken und verschiedenen Zustände des Geistes erscheinen, und sie werden sich aus sich selbst heraus befreien. Die Gedanken besitzen das Vermögen, sich selbst vollständig zu befreien, sobald man sie sein lässt, wie sie natürlicherweise sind.

Wenn ihr so meditiert, werdet ihr in der Meditation frei von jeglicher Furcht, Hoffnung oder Erwartung sein. Ihr solltet euch nicht von euren Vorstellungen über gut und schlecht gefangen nehmen lassen, weil ihr dann mit großer Erwartung von eurer Meditation etwas erhofft und sehr besorgt seid, wenn die Meditation nicht die Erwartungen erfüllt. Versucht also nicht, eurer Meditation oder eurem Geist eine Gestalt oder Form zu geben, sondern lasst den Geist sich aus sich selbst heraus befreien. Auf diese Weise solltet ihr meditieren.

Widmung

Mögen durch die gute Tat, dies zu schreiben,
alle Lebewesen ihr spontanes Wesen -
die höchste Wirklichkeit erreichen.
Mögen all die verschiedenen Wünsche
aller Wesen überall in Erfüllung gehen.
Möge die Kraft der wahren Unterweisung niemals abnehmen.
Möge das Siegesbanner der Lehren überall wehen.
Möge das Gute des Dharma spontan
und für immer hell leuchten.

Glossar

Bardo (Tib.)

Bedeutet „zwischen zwei“. Wird meistens als Bezeichnung für den Zwischenzustand nach dem Tod bis zur nächsten Wiedergeburt gebraucht.

Bodhisattva (Skt.)

Bezeichnet im Mahayana sowohl Wesen, die gelobt haben, zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung anzustreben, als auch Wesen, die auf diesem Weg schon fortgeschritten sind und die zehn Bodhisattva-Stufen teilweise oder ganz durchschritten haben.

Die zehn Bodhisattva-Stufen heißen:

1. voller Freude
2. makellos
3. leuchtend
4. strahlend
5. schwierig zu überwinden
6. von Angesicht zu Angesicht
7. weitgehend
8. unerschütterlich
9. weitreichendes Verstehen
10. Dharma-Wolke.

Dharma (Skt)

Wörtlich u.a.: „Gesetz“, „Brauch“, „Lehre“, „Gerechtigkeit“, „Denkobjekt“. Hier wird Dharma im Sinne von „die Lehre des Buddha“ gebraucht.

Dharmakaya (Skt)

Wörtlich: „universeller Körper“ oder „Wahrheitskörper“. Er ist gleichbedeutend mit letztendlicher Wahrheit und wird auch als die eigentliche Leerheit des Geistes bezeichnet. Obwohl er ohne Form ist und frei von jeglicher künstlichen Tätigkeit manifestieren sich aus ihm der Sambhogakaya und der Nirmanakaya, um das Ziel aller fühlenden Wesen zu erfüllen.

Drei Juwelen

1. Buddha, die Verkörperung der Erleuchtung
2. Dharma, Buddhas Lehre

3. Sangha, die Gemeinschaft derjenigen, die sich der Praxis dieser Lehren anvertraut haben: der gewöhnliche menschliche Sangha und der edle Sangha der Bodhisattvas.

Dzogtschen (Tib.)

Wörtlich: „große Vollendung“, Sanskrit: Maha Ati. Eine Bezeichnung für die Verwirklichung der Nicht-Dualität des Daseins. Der Name Dzogtschen wird allgemein mit der älteren Übersetzungsschule (Nyingma) in Verbindung gebracht und steht für einen Überlieferungsstrom von Lehre und Praxis, der darauf hinzielt, die Erkenntnis der Natur des Geistes unmittelbar, ohne Stufenweg, zu erlangen. Ein vollendeter Lehrer und ein makelloser Schüler sind die unerlässlichen Voraussetzungen für diesen Weg.

Hinayana (Skt)

Wörtlich: „kleines Fahrzeug“. Im allgemeinen wird Hinayana als Bezeichnung für den Weg der Pratyeka-Buddhas und Shravakas gebraucht.

Karma (Skt)

Wörtlich: „Handlung“. Es bezeichnet auch die daraus resultierenden Wirkungen, die irgendwann auf den Handelnden zurückfallen.

Lama (Tib.)

In Tibet der Titel eines religiösen Lehrers oder Meisters.

Leerheit

Der zentrale Begriff in der Madhyamika-Philosophie. Leerheit bezeichnet dort die Abwesenheit einer Existenz aus sich selbst heraus. Demnach gibt es nichts, was von sich aus, unabhängig von anderen Umständen existiert, sondern alle Erscheinungen sind in wechselseitiger Abhängigkeit miteinander verflochten. Man spricht von der Leerheit des Selbst und der Leerheit der Phänomene. Beide Aspekte der Leerheit müssen realisiert werden. Im Mahayana wird Leerheit mit Weisheit (Skt.: prajna) assoziiert. Mit zunehmender Weisheit wächst die Erkenntnis von Leerheit. Diese ist einer der für die Erleuchtung notwendigen Aspekte; der andere ist Mitgefühl (das Ausüben der Vollkommenheiten).

Madhyamika (Skt.)

Die von Nagarjuna (2./3. Jahrhundert) begründete Schule des mittleren Weges, die jede definitive Aussage über das Sein oder Nicht-Sein der Erscheinungsformen widerlegt. Alle Phänomene entstehen in wechselseiti-

ger Abhängigkeit und sind leer, das heißt frei von Selbstnatur oder ohne letztendlichen, fassbaren Eigenkern.

Mahayana (Skt.)

Wörtlich: „großes Fahrzeug“. Allgemein als Bezeichnung für den Weg der Bodhisattvas gebraucht. Kennzeichnend für diesen Weg ist die Einstellung, die Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen anzustreben.

Mandala (Skt.)

Wörtlich: „Kreis“, „Gebiet“. Je nach Zusammenhang hat Mandala verschiedene Bedeutungen. Als symbolische Darstellung eines Aspekts der Buddha-Natur hat ein Mandala als Grundstruktur einen zentralen Palast der jeweiligen Gottheit mit je einem Tor in den vier Himmelsrichtungen. Ein solches Mandala kann gemalt sein, aus farbigem Sand oder Reishäufchen geformt oder als dreidimensionales Modell errichtet sein.

Aber auch die äußere Welt, der eigene Körper, der eigene Geist oder das ganze Universum können als Mandala betrachtet werden. Im weiteren Sinn ist ein Mandala dann die Vereinigung vieler Elemente in ein Ganzes durch die Erfahrung der Meditation.

Mantra (Skt.)

Ein Mantra besteht aus Sanskrit-Wörtern, die die Natur oder Energie eines Yidam symbolisieren. Mantras werden im Vajrayana immer in Verbindung mit geistigen Visualisationen gesprochen. Der Praktizierende lernt alle Geräusche als Mantra, alle Erscheinungen als Yidam und alle Gedanken als Weisheit zu betrachten.

Marpa (1012 – 1097)

Großer tibetischer Meister und Übersetzer, der den Dharma von Indien nach Tibet brachte. Lehrer von Milarepa.

Meru (Skt.)

In der buddhistischen Kosmologie der zentrale Weltenberg, der von vier Kontinenten umgeben ist.

Milarepa (1040-1123)

Großer tibetischer Yogi, der in einem Leben volle Verwirklichung erlangte.

Nirmanakaya (Skt.)

Wörtlich: „Erscheinungskörper“. Ein Buddha, z.B. Buddha Shakyamuni, nimmt Form an als Mensch mit bestimmten Eigenschaften und kann von gewöhnlichen Wesen wahrgenommen werden.

Nirwana(Skr.)

Wörtlich: „Erlöschen“, „Aufhören“, auch „Ruhe“, „Glück“. Bezeichnet einerseits das Ziel des Hinayana: das Freisein vom Zwang der Wiedergeburt durch die Beendigung von Unwissenheit und störenden Gefühlen. Andererseits wird Nirwana auch als Synonym für Erleuchtung gebraucht. Gemäß der Mahayana-Sichtweise stellt das Nirwana des Hinayana nur ein Etappenziel dar. Erleuchtung erfordert demnach nicht nur das Aufhören der Unwissenheit, sondern auch Mitgefühl und geschickte Mittel.

Prajnaparamita (Skt.)

Prajna heißt „Weisheit“, paramita heißt „Überschritten“, „überquert“; wird meist mit „Vollkommenheit der Weisheit“ wiedergegeben. Sie ist die sechste der Vollkommenheiten (nach Freigebigkeit, Sittlichkeit, Geduld, Ausdauer und Meditation) und bezeichnet die genaue Analyse der Gesamtheit der Phänomene mit der Einsicht, dass die Wirklichkeit jenseits der Dualität von Sein und Nicht-Sein liegt.

Pratyeka-Buddha (Skt.)

Wörtlich: ‚Ein nur für sich allein zur Befreiung gelangender, in Abgeschiedenheit lebender Buddha‘. Ein Pratyeka hat über viele Leben religiöses Verdienst angesammelt und praktiziert aus eigener Kraft, ohne Anleitung durch einen Lehrer. Hauptsächlich durch die Untersuchung der zwölf Glieder des Entstehens in Abhängigkeit gewinnt er die Einsicht, dass Unwissenheit nur der verschleierte Aspekt des Geistes ist. Diese Einsicht vertieft er durch Meditation und erlangt Befreiung von Samsara. Vom Mahayana-Standpunkt aus ist diese Befreiung von Samsara aber, ebenso wie bei den Shravakas, nicht die höchste Erleuchtung.

Samadhi (Skt.)

Wörtlich: „Zusammenbringen“, „Vollendung“. Ein Zustand des vollkommenen Vertieftseins, in dem der Geist unentwegt auf ein bestimmtes Objekt gerichtet ist.

Samaya (Skt.)

Wörtlich: „Zusammenkommen“, „Vertrag“, „Gesetz“. Es bezeichnet das Vajrayana-Prinzip, dem Wurzel-Lama gegenüber eine richtige Haltung zu

bewahren, die Essenz der Hinayana- und Mahayana-Disziplin aufrechtzuerhalten und die reine Sichtweise auf alle Erfahrungen auszudehnen.

Sambhogakaya (Skt.)

Wörtlich: „Körper des Entzückens“. Eine Manifestation des Dharmakaya, die nur von Bodhisattvas auf den zehn Stufen direkt erfahren werden kann. Der Sambhogakaya zeichnet sich aus durch fünf Gewissheiten (bezüglich Lehrer, Umgebung, Ort, Lehren und Zeit).

Samsara (Skt.)

Kreislauf der weltlichen Existenz, Kreislauf der Wiedergeburten: Er ist entstanden aus Unwissenheit und gekennzeichnet durch Leiden.

Shravaka (Skt.)

Wörtlich „Hörer“. Im engeren Sinn ein Schüler, der die Lehren des Buddha von diesem selbst gehört hat; im weiteren Sinn ein Praktizierender, der hauptsächlich über grundlegende Lehren, wie die über die vier edlen Wahrheiten, nachdenkt und mittels der Meditation der Geistesruhe versucht, für sich selbst Nirwana zu erlangen.

Skandha (Skt.)

Wörtlich: „Ansammlung“, „Aggregat“, „Anhäufung“. Unser Körper setzt sich nach buddhistischer Lehre aus fünf Skandhas zusammen: Form, Empfindung, Wahrnehmung, willentliche Gestaltung und Bewusstsein.

Sutra (Skt.)

Wörtlich: „Faden“, „Leitfaden“ oder „Regel“. Sutra bezeichnet die Lehrreden des Buddha (im Gegensatz zu den Kommentaren) oder das Sutra als Weg (im Gegensatz zu den speziellen Meditationsmethoden des Tantra- oder Vajrayana).

Tantra (Skt.)

Wörtlich: „hauptsächliches Prinzip“, „Modell“, „Regel“. Im engeren Sinn die Wurzeltexthe des Vajrayana.

Vajrayana (Skt.)

Wörtlich: „diamantenes Fahrzeug“. Es ist die Weiterentwicklung des Mahayana und zeichnet sich vor allen Dingen durch eine Vielfalt geschickter Methoden aus, die den Praktizierenden auf dem Weg zur Erleuchtung schnell voranbringen.

Wunschgebet

Gebet, das für das Glück und Wohlergehen aller Wesen gesprochen wird.

Wurzel-Lama

Ein Lehrer, der einem durch die Kraft seiner Verwirklichung einen Einblick in die Natur der Wirklichkeit geben kann.

Yidam (Tib.)

Wörtlich: „Samaya des Geistes“. Ein Yidam bezeichnet die persönliche Schutzgottheit des Praktizierenden bzw. die Gottheit oder den Buddha-Aspekt, auf deren Meditation und Ritual der Übende sich konzentriert. Es gibt männliche und weibliche, friedvolle, halb-zornvolle und zornvolle Yidams, die Ausdrucksformen bestimmter Aspekte der Buddha-Natur sind.

Zentralkanal

In der tibetischen Medizin-Philosophie der Hauptenergiekanal des Körpers.