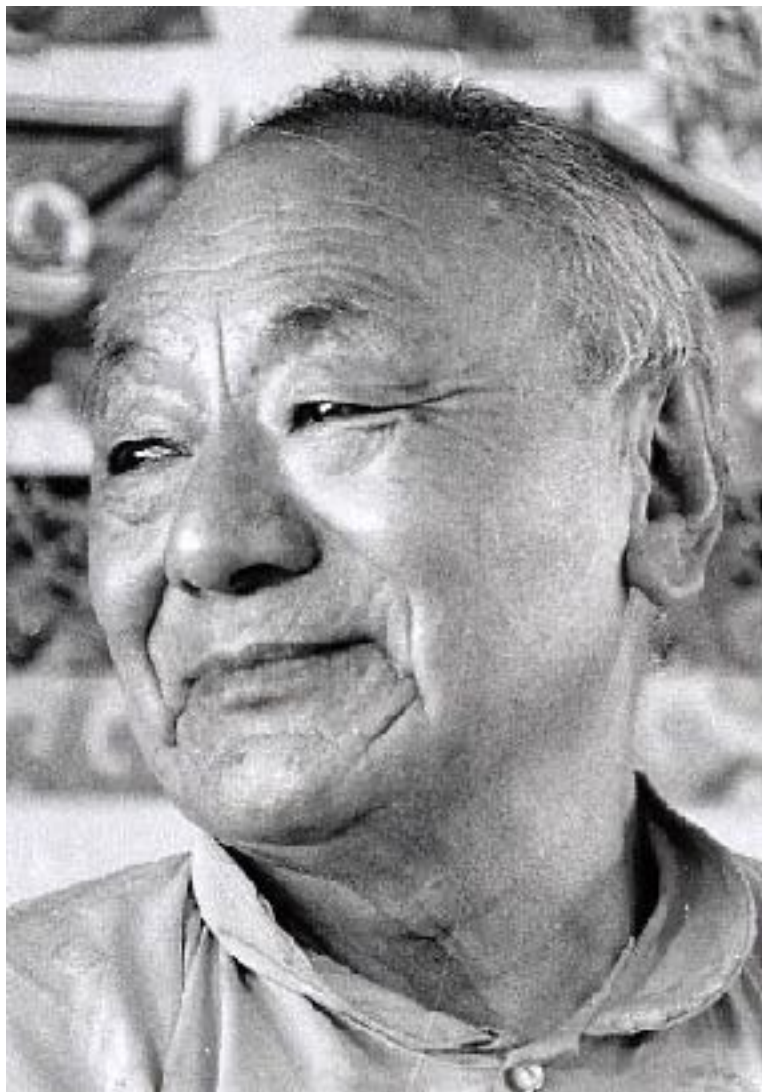


Gendün Rinpoche

# Die Grundlagen der Dharmapraxis





bodhisattva edition

## Inhalt

S. 5 / Die drei Siegel

S. 8 / Auf sich selber schauen

S. 9 / Die vier grundlegenden Kontemplationen

S. 16 / Zuflucht

S. 26 / Bodhicitta - der Herzgeist des Erwachens

S. 52 / Lehrer und Schüler



# Die drei Siegel

## 1

Welche Praxis wir auch für unseren Weg zur Erleuchtung wählen, wir sollten sicher gehen, dass sie mit den drei Siegeln versehen ist, die ihre Reinheit gewährleisten.

Das erste dieser drei Siegel besteht aus dem Zufluchtnehmen in die Drei Juwelen und dem Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung. Dadurch ist gewährleistet, dass die Praxis authentisch ist und mit Gewissheit zur Erleuchtung führt.

Das zweite Siegel betrifft die Hauptphase der Praxis. Sie sollte stets mit einer Meditation jenseits aller Bezugspunkte abschließen. Dieser Hauptteil der Praxis hat viele Aspekte: das Reinigen schädlicher Handlungen, Ansammeln von Verdienst und Weisheit, das Ausführen der schöpferischen und der vollendenden Phase der Meditation, sowie das Entwickeln geistiger Ruhe und intuitiver Einsicht.

Das dritte Siegel schließlich ist die Widmung: Wir teilen die positive Kraft, die spirituellen Verdienste, die durch die Praxis entstanden sind, im Geist mit allen anderen Lebewesen und wünschen, dass wir alle dadurch schnell zur letztendlichen Erleuchtung gelangen mögen.

Diese drei Siegel sollten stets - bei Anfängern wie fortgeschrittenen Praktizierenden - die Meditation begleiten, denn sie sind der Garant für authentische Praxis.

## 2

Wenn man eine Dharmapaxis macht, sollte man darauf achten, dass sie mit den drei Siegeln versehen ist:

- Die Vorbereitung, die aus der Zufluchtnahme und der Entwicklung von Bodhicitta besteht;
- der Körper der Praxis, der damit endet, dass man in einem vorstellungsfreien Zustand verweilt;
- und die Widmung.

### Die Vorbereitung

Zuallererst entwickelt man die Sehnsucht nach dem Erwachen und verpflichtet sich das vollständige Ergebnis der Praxis zu erlangen, um alle Wesen, die in der Vergangenheit unsere Eltern waren, zur Buddhaschaft führen zu können. Diese

Verpflichtung hat zwei Aspekte. Wir praktizieren, um erstens selber so schnell wie möglich den Zustand des Erwachens zu erlangen und um zweitens dann über die Fähigkeit zu verfügen alle Wesen zur Buddhaschaft zu führen. Man kann nur alle Wesen von Leid befreien, wenn man sich selbst vollkommen von Leid befreit hat. Und aus diesem Grunde sucht man zuerst seine eigene Befreiung, indem man Zuflucht nimmt.

Bei der Zufluchtnahme wendet man sich zuerst an den Buddha, der das Ziel verkörpert – das Ende des Weges, die vollkommene Verwirklichung. Dann nimmt man Zuflucht zum Dharma, der den Weg verkörpert, der zu diesem Ziel führt. Und schließlich nimmt man Zuflucht zum Sangha, der Gemeinschaft der spirituellen Freunde, die einem auf dem Weg zur Buddhaschaft helfen und anleiten. Nehmen wir zu diesen drei Quellen Zuflucht, so können wir sicher sein, dass wir vollkommenen Schutz gegen alle Leiden des Samsara haben. Während wir das Zufluchtsgebet rezitieren, sollten wir bedenken, dass wir selber wie auch alle Wesen in einem Meer intensiver, unendlicher Leiden leben, und dass allein die Drei Juwelen und der Lama uns beschützen und aus diesem Ozean der Leiden herausholen können. Wir wenden uns an sie mit der Bitte, uns nicht in diesem Ozean der Leiden allein zu lassen und zu helfen, damit wir uns daraus befreien können. Dabei beten wir erfüllt von Vertrauen und Hingabe mit der festen Überzeugung, dass sie der beste Schutz sind und es nichts gibt, dass höher und erhabener ist als sie. Auf diese Weise empfangen wir durch die Zuflucht allen notwendigen Schutz gegen die Leiden Samsaras.

Anschließend entwickeln wir Bodhicitta, die direkte Ursache für die Erleuchtung. Wir vergegenwärtigen uns dabei, dass wir selber nur ein einziges unter unendlich vielen Wesen sind, und die Wesen folglich viel mehr Bedeutung haben als wir. Genau wie wir suchen sie alle Glück und wollen nicht leiden. Und deshalb verpflichten wir uns mit der Praxis des Dharma bis zu ihrer Vollendung fortzufahren, damit wir alle unendlichen Wesen zum Glück der Buddhaschaft führen können. Dies ist die grundlegende Verpflichtung zu Beginn jeder Praxis.

## Der Körper der Praxis

Der Körper der Praxis kann zum Beispiel die Entwicklungsphase eines Yidam sein, vor dem man Niederwerfungen macht, Mandalas darbringt, seine Fehler eingesteht etc. Diese Entwicklungsphase wird immer besiegelt mit dem Verweilen in einem Zustand, der frei von allen Vorstellungen und Gedanken ist.

## Widmung

Das dritte Siegel ist die Widmung alles Guten, das man durch die Praxis - der Reinigung von Schleiern des Geistes und so weiter - angesammelt hat. All dies Gute wird an die Wesen weiter gegeben, damit sie sich von ihren Leiden befreien und Buddhaschaft erlangen können. Die Widmung endet ebenfalls mit

dem Verweilen in Vorstellungsfreiheit, wobei man die drei Bezugspunkte transzendiert: das widmende Subjekt, das die Widmung empfangende Objekt und den Akt der Widmung selber.

Alle verdienstvollen Handlungen, die wir mit Körper, Rede und Geist ausführen, sollten von diesen drei Siegeln geprägt sein.

## Auf sich selber schauen

Alle Dharmapraxis hat als Ziel, die leidvollen Gefühle zu verringern und aufzulösen. Dies wissend sollte man praktizieren. Ein Gelehrter des Dharma, heißt es, zeichnet sich durch einen disziplinierten und ruhigen Geist sowie durch besondere Gewandtheit in der Theorie aus; und einen geübten Meditierenden zeichnet aus, dass er sich vom Einfluss der leidvollen Gefühle befreit hat. Es ist wichtig, dass wir fortwährend - im alltäglichen Tun wie in der Meditation – den Strom unserer Gedanken aufmerksam betrachten und sehen in welcher Verfassung unser Geist gerade ist. Wenn wir dies unterlassen, werden wir unsere eigenen Fehler nicht wirklich erkennen und korrigieren können, sondern unsere Aufmerksamkeit nach außen richten und die eigenen Mängel auf die anderen projizieren. Solch eine unreine Sichtweise wird uns in der Beziehung mit anderen viel Leid beschern, weil sie uns zu Ärger, Geringschätzung und anderen negativen Gefühlen verleitet. Wir werden den anderen Gedanken und Beweggründe unterstellen, die tatsächlich nur Widerspiegelungen unserer eigenen Gefühle sind. Deshalb müssen wir unsere Blickrichtung ändern, statt nach außen nach innen schauen und unsere unreine Sicht in Weisheit umwandeln. Dann werden wir unseren Irrtum erkennen und sehen, dass all die Fehler, die wir anderen anlasten, nur die Widerspiegelung unserer eigenen Gefühle sind und die andern tatsächlich überhaupt keine Fehler haben. Wir werden sehr großes Bedauern darüber empfinden, dass wir ständig ein Opfer der in unseren eigenen Gefühlen wurzelnden Emotionen sind. Unser Stolz wird abnehmen. Wenn der Stolz weniger wird, werden gleichermaßen alle anderen leidvollen Gefühle weniger werden bis sie sich ganz und gar aufgelöst haben. Dann werden wir Frieden und Glück erlangt haben.

Gestehen wir uns die eigenen Fehler ein, so können wir Heilmittel anwenden und uns von ihnen befreien. Sind die Fehler aufgelöst und umgewandelt, werden Körper, Rede und Geist und all ihre Handlungen vollkommen rein und makellos. Diese vollkommene Läuterung von Körper, Rede und Geist bedeutet die Erleuchtung.

Wenn wir uns nur gute Eigenschaften zuschreiben und bei den anderen nur Fehler sehen, so ist dies das sichere Anzeichen, dass wir gar keine guten Eigenschaften haben, sondern voller Fehler stecken. Entdecken wir hingegen in uns nur Fehler und bei den anderen nur gute Eigenschaften, so deutet dies darauf hin, dass wir nicht voller Fehler, sondern voller guter Eigenschaften sind. Jene, die sich selber lauter gute Eigenschaften zuschreiben, irren sich. Sie sind im Daseinskreislauf gefangen und können sich nicht daraus befreien. Jene, die tatsächlich gute Eigenschaften besitzen, haben Samsara hinter sich gelassen und sind wirkliche Buddhas geworden.



## 4 grundlegende Kontemplationen

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 die letztendliche Erleuchtung, 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 die Erleuchtung 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 le-

gen, um so schnell wie möglich die Buddhaschaft zu erreichen. Eure gegenwärtigen günstigen Bedingungen, einschließlich der Tatsache, dass ihr Zugang zur buddhistischen Lehre habt, 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 euer gesamtes Leben der Praxis des Dharma zuwenden, um so schnell wie möglich die Erleuchtung 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. Sie sollten sich bewusst machen, welch seltene und wertvolle günstige Gelegenheit Sie besitzen!

## Vergänglichkeit

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 viel Dharma wir auch gehört haben mögen, wir finden dann weder Zeit noch Möglichkeiten, uns der Praxis zu widmen und wenden uns schließlich ganz von den erhaltenen Unterweisungen 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 wan-

delt 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 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.

Die Kadampa Meister meditierten jeden Tag auf die Vergänglichkeit. Wenn sie ihren Tee tranken, sagten sie sich: "Es ist ein großes Glück, dass ich heute meine Schale Tee trinken kann, wer weiß, ob es mir morgen noch genauso vergönnt ist und ich nicht vielleicht schon tot bin." Jeden Abend vor dem Einschlafen mach-

ten sie diese Meditation und stellten anschließend ihre Teeschale umgekehrt hin. Wenn sie am anderen Morgen aufwachten, drehten sie ihre Schale wieder um und sagten sich: "Oh, ich erlebe diesen Morgen noch, Welch ein Glück. Andere sind in dieser Nacht gestorben, ich hingegen lebe noch immer. Ich muss also diese kostbare Gelegenheit nützen, indem ich mit Körper, Rede und Geist ausschließlich positiv handle." So übten sie ihren Geist im Nachdenken über die Vergänglichkeit.

## Ursache und Wirkung

Unsere gegenwärtigen Lebensbedingungen sind Ergebnis vorausgegangener Handlungen. Alle Freude, alle Erfolge und glücklichen Umstände, die wir erleben, entspringen heilsamen Handlungen, die wir in diesem oder früheren Leben ausgeführt haben. Alles Leid, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Umstände sind Auswirkungen vergangener nichtheilsamer 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 unternehmen, weder entfliehen noch den Körper unter Arrest setzen, sondern einfach unseren Geist kontrollieren. Unsere Handlungsweise ändert sich, indem wir unsere Absicht transformieren. Wenn unsere egoistische und missgünstige Geistesausrichtung von einer altruistischen und wohlwollenden abgelöst wurde, erscheinen Frieden, Glück und Wohlbefinden von selbst. Das Leiden aufgeben bedeutet nicht, etwas Zusätzliches zu unternehmen, sondern ganz einfach die Ursachen des Leids zu erkennen und sie aufzugeben. Den gefühlsgeladenen Geist muss man aufgeben, den Geist, der Samsara erschafft, der die Quelle aller ungunigen 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.

## Nachteile des Daseinskreislaufs

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 haftet, 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, un-

vorbereitet 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 uns 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 Sravakas 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 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 ihren 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 zur Erleuchtung 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.

# Zuflucht

## 1

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 dem Leiden beschützen, weil sie sich selbst nicht davon befreit haben - sie sind noch nicht über das Leiden hinausgegangen. Nur jemand, der sich selbst bereits vom Leiden 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, vollkommene und unvergängliche Erleuchtung oder vollkommenes und unvergängliches Glück zu erlangen. Erleuchtung 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 Buddhachafft, 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 Lotosblume. Er hat alle spirituellen Qualitäten zur Reife gebracht und den höchsten Zustand der Versenkung, 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 der vollkommenen Erleuchtung führt. In Kürze: Der Dharma ist unsere Straße zur Erleuchtung - die Grundlage, von der wir ausgehen, und der Weg, der uns zur Verwirklichung der Erleuchtung führt.

### Was bedeutet Sangha?

Es gibt den höchsten Sangha, der aus den Bodhisattvas der ersten bis zehnten Stufe der Verwirklichung besteht, sowie aus den Sravakas und Pratyekabuddhas 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 erleuchtet sind, brauchen wir den Dharma und den Sangha. Haben wir aber einmal das Herz der Erleuchtung 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 und 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 der Erleuchtung 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 ihr die Gelöbnisse der Zuflucht vom Buddha Shakyamuni selbst erhaltet. Stellt euch vor, dass er wirklich vor euch am Himmel gegenwärtig ist. Als Ausdruck eurer Ehrerbietung gegenüber dem Buddha und eurer 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.

Und 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 Wiedergeburt werden geschlossen, das Tor zum Dharma hingegen öffnet sich und man betritt mit Gewissheit den Weg der Erleuchtung. 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, z.B. 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 Ehrerbietung auszudrücken, weil man dadurch eine Verbindung 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 schafft, die langfristig zur Verwirklichung der Buddhanatur führen, durch die man in Zukunft selbst zu einem Gegenstand der Verehrung von Göttern und Menschen wird. Kurzfristig erlangt man für die folgenden Leben alle günstigen Bedingungen wie einen gesunden Körper und

günstige Lebensumstände, 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. Falls 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.

## 2

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 Wahr-

nehmung 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 Körper 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 all derer, die die Unterweisungen empfangen, sie praktiziert 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 gelehrten 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 die Erleuchtung 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 Zuflucht nehmen geben wir unsere Energie von Körper, Rede und Geist für die Praxis des Dharma, mit dem Wunsch, dass alle Wesen die Erleuchtung erreichen 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 Wege die Buddhaschaft nicht außerhalb unserer selbst suchen, sondern müssen sie durch den Gebrauch passender Methoden in uns freilegen und erkennen, dass wir selbst die drei Kayas, Buddhakörper, sind.

Wenn wir verstanden haben, dass die Zuflucht die hervorragenden Eigenschaften der Erleuchtung 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. Ungetrübt 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 starrsinniger 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, das unserer Vorstellung entsprechende Erwachen, das heißt einen störungsfreien Zustand ohne Lärm, ohne Gedanken, ohne andere verwirklicht zu haben. 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 gemütlicher 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 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, die ein großes 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. Die Erleuchtung scheint uns folglich verschieden und weit entfernt von uns zu sein. Tilopa sagte deshalb: "Aufgrund von Unwissenheit sehen die Wesen zwischen sich und der Erleuchtung einen Unterschied und suchen sie außerhalb von sich. Dies verursacht ihnen viel Angst und Mühe. Wie bedauerlich, wie schade!"

# Bodhicitta - der Herzgeist des Erwachens

## 1

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.

## 2

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.

Sich den Herzgeist des Erwachens zu wünschen oder sich auf ihn auszurichten bedeutet, dass man 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 etc. 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 jetzt 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, 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 - wenn wir den Zustand des Glücks nur für ein Wesen erreichen wollen, nämlich für uns selbst, reisen wir in dem kleinen Fahrzeug. Wenn wir andererseits 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.

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 in dementsprechender Weise 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 Leiden erschafft, der andere ablehnt usw., begeht viele unheilvolle Handlungen, die dann in Leid münden. Der positive Geist dagegen 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 viel Glück und mehr oder weniger viel 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 Ichs und der Vorstellung des Verdienstes fest und können daher die nicht-duale Einheit von Weisheit und Verdienst nicht verwirklichen. So fehlt ihnen etwas, 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 Hand-

lungen, 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 euch all dies nicht vor Augen geführt, weil ich euch erschrecken möchte. Wenn ich nicht darlegen würde, dass wir alle im Tod den verschiedenen Angstzuständen begegnen müssen, die aus unseren negativen Handlungen herrühren, und dass wir uns dessen bewusst sein müssen, dann wäret ihr einfach völlig hilflos, wenn ihr im Tode auf solche Umstände trefft. Ihr wüsstet überhaupt nichts davon und hättet keine Mittel, die Situation umzuwandeln. Seid ihr euch jedoch jetzt schon dessen bewusst, dass ihr durch negative Handlungen und falsches Verhalten auf Leid trefft, 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 euch auf diese Art und Weise die Wahrheit, damit es euch hilft.

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 uns besteht darin, dass wir in unserer Unwissenheit immer noch glauben, unser Glück und die Erfüllung unserer Wünsche in Samsara erreichen zu können. Wir haften immer noch an Samsara und kreisen aus diesem Grunde seit anfangsloser Zeit darin. Die ge-



wöhnlichen 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 wir so handeln, begehen wir mit Körper, Rede und Geist viele negative Handlungen, die wiederum in Leid münden, das ja die Grundbedingung von Samsara ist. Solange wir so denken und handeln, müssen wir von einem Leben zum andern 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 wir so handeln, entwickeln wir immer mehr Mitgefühl und liebende Güte, bis wir den Punkt erreichen, an dem unser gesamtes Verhalten nur noch von Mitgefühl allen fühlenden Wesen gegenüber motiviert ist, und wir vollkommene Erleuchtung erlangt haben. Auf diese Weise ist es möglich, ausschließlich durch Mitgefühl den Zustand der Buddhaschaft zu verwirklichen.

Was uns an Samsara, den Daseinskreislauf bindet, ist Greifen, Anhaften und schließlich die völlige Abhängigkeit von dem was wir erfahren. Damit wir von Greifen, Anhaften und Abhängigkeit frei werden, müssen wir meditieren, was heißt uns darin zu üben, uns Schritt für Schritt aus dieser Abhängigkeit zu befreien. Wir müssen also verstehen, wie sehr wir von äußeren Objekten abhängig sind und dass wir in der Meditation nicht versuchen noch mehr von der Außenwelt zu bekommen, sondern lernen zu verstehen, wie sehr wir an der Wirklichkeit äußerer Erfahrung haften und wie abhängig wir von unseren Sinneserfahrungen sind. Indem wir dies verstehen, versuchen wir diese Anhaftung an die Erfahrung unserer Sinne loszulassen, so dass die äußeren Objekte nicht länger eine Art Stimulus sind, auf die unser innerer Geist reagiert und Anhaftung an die Empfindung entwickelt. In dieser Weise lösen wir uns allmählich, so als würden wir die Kleider ablegen, von all den konzeptuellen Gewändern, die den Geist verhüllen, und erreichen schließlich den Zustand, wo der Geist völlig nackt und voll-

kommen natürlich ist. Und in diesem Zustand ist der Geist seiner Natur nach sehr friedlich, ganz entspannt und völlig still und stabil. Das ist die Shine- Meditation.

Wir wollen nun ein wenig davon schmecken. Denken Sie bitte an das, was ich gerade gesagt habe, und versuchen Sie alles Greifen, Haften und Abhängigsein in Bezug auf die äußere Erfahrung der Phänomene und den inneren Geist oder inneren Empfänger loszulassen. Halten Sie Ihren Geist einfach entspannt und natürlich. Lassen Sie ihn einfach in sich selbst wie er ist verweilen, ohne eine besondere Art von Denken, von Geist, von Meditation, von Verständnis zu erschaffen – einfach der Geist wie er in sich selbst ist, nicht in seinen natürlichen Fluss eingreifen. Weit offen und ganz entspannt. Nicht an einem Zustand des Geistes oder an Gedanken anhaften.

Dies werden wir jetzt eine Weile zusammen üben.

### 3

Alle, die den Dharma praktizieren und Erleuchtung erlangen möchten, müssen ihr Leben auf die Verwirklichung des Wohles anderer gründen. Wenn wir darauf beharren, nur zu unserem eigenen Vorteil zu handeln, wird nichts anderes dabei herauskommen, als dass wir im Kreislauf der Existenzen umherwandern.

Zunächst sollten wir die höchste Absicht, Erleuchtung zu erlangen, hervorbringen. Dann bemühen wir uns, diese Absicht in die Tat umzusetzen. So werden wir wirkliche Fortschritte machen und bis zur Erleuchtung voranschreiten. Absicht bezeichnet hier den Wunsch, an einen bestimmten Ort zu gelangen. Wenn wir zum Beispiel nach Indien reisen möchten, so ist der Moment, in dem wir diese Idee bekommen, der Moment des Wunsches oder der Absicht. Und alle Bemühungen, die wir dann unternehmen, um nach Indien zu gelangen, wie auch die Reise selbst, sind die Umsetzung unseres Wunsches.

Höchste und vollkommene Erleuchtung erreichen zu wollen entspricht der Absicht, so schnell wie möglich Buddhaschaft zu erlangen, um allen Wesen helfen zu können. Diese Verpflichtung bezieht sich auf die Frucht oder das Resultat, das wir erreichen möchten. Wir verpflichten uns gegenüber allen Wesen, die Erleuchtung zu verwirklichen.

Der nächste Schritt ist, sich zur konkreten Ausführung dieser Absicht zu verpflichten, das heißt diese erleuchtete Geisteshaltung zur Anwendung zu bringen, indem wir tatsächlich mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen – begleitet von dem Wunsch, dadurch Erleuchtung für alle Wesen zu erreichen. Dies ist unsere Verpflichtung hinsichtlich der Ursache, denn all diese Handlungen werden die Ursache der Erleuchtung sein, die wir suchen.

Wenn wir den Wunsch entwickeln, vollkommene Erleuchtung zu verwirklichen, so müssen wir bestimmte Punkte bedenken. Zunächst machen wir uns klar, dass überall da, wo es Raum gibt, auch Wesen leben. Sie alle sind unter dem Einfluss ihres jeweiligen Karma und der verschiedenen Emotionen. Dadurch erfahren sie unzählige Arten von Leid. Dann denken wir daran, dass alle diese lebenden Wesen – menschlicher oder nichtmenschlicher Art – in unseren vorherigen Leben mehrmals unser Vater oder unsere Mutter gewesen sind.

Als diese Wesen unsere Eltern waren, haben sie uns dieselbe Zärtlichkeit und Hingabe gezeigt wie die Eltern dieses Lebens. Manche wissen die Güte ihrer Eltern nicht zu schätzen. Wir denken vielleicht, dass diese uns bloß zu ihrem eigenen Nutzen aufgezogen haben und dass sie verantwortlich für unser gegenwärtiges Leid sind. Doch dies zeigt nur, dass wir noch nicht genug über das Ausmaß und die Art der Güte nachgedacht haben, die unsere Eltern uns am Anfang unseres Lebens reichlich zukommen ließen. Bei unserer Geburt waren wir nackt, ohne Vorräte, Geld, Nahrung und Kleidung, und hilflos wären wie den vielen Gefahren ausgeliefert gewesen. Doch dank der Fürsorge unserer Mutter blieben wir am Leben. Sie hat sich voll und ganz um uns gekümmert, hat uns gewaschen, ernährt und ist all unseren Bedürfnissen nachgekommen: weiche und warme Kleidung, Trost usw. Sie hat uns auch vor allen Arten von Gefahren wie Feuer, Sturz und Verwundungen geschützt, die unser Leben bedrohen konnten. Wenn wir krank waren, tat sie ihr Bestes, um uns die nötige Pflege zukommen zu lassen. Sie hat sich mit Hingabe um ihr Kind gekümmert, ohne auch nur einen Gedanken an sich zu verschwenden. Dank der Güte unserer Eltern, die uns aufgezogen haben, sind wir in der Lage, miteinander zu kommunizieren, zu gehen, unseren Bedürfnisse nachzugehen und auf ganz normale Weise als menschliche Wesen zu leben.

Alle diese Wesen, die zum einen oder anderen Zeitpunkt in der Vergangenheit unsere Eltern waren, sind uns darin ähnlich, dass sie alle ohne Ausnahme Glück suchen und dem Leid entkommen wollen. Trotz dieses ihnen allen gemeinsamen Wunsches sind sie auf Grund von Unwissenheit nicht in der Lage, ihn zu verwirklichen, denn sie erkennen nicht die Auswirkungen ihrer Handlungen. Sie wissen nicht, dass sie heilsame Handlungen ausführen müssen, um Glück zu erfahren, und dass sie schädliche Handlungen aufgeben sollten, wenn sie Leid vermeiden möchten. Weil die Wesen diesen Zusammenhang zwischen ihren Handlungen und deren Folgen außer acht lassen, führen sie auf ihrer Suche nach Glück weiterhin schädliche Handlungen aus, woraus einzig und allein Leid resultiert. Deshalb kreisen sie endlos im Daseinskreislauf, gehen von einem Leben zum nächsten und erfahren unablässig unterschiedliche Leiden.

Wenn wir uns das bewusst machen, entwickeln wir mit der erleuchteten Geisteshaltung den Wunsch, alle diese Wesen vom Daseinskreislauf und dem Leid, das sie erfahren, zu befreien – und wir beschließen, die Energie unseres Körpers,

unserer Rede und unseres Geistes für Handlungen zu verwenden, deren einziges Ziel die Befreiung aller Wesen ist. Es ist unsere Absicht, schnellstmöglich Befreiung zu erlangen, um die anderen befreien zu können. Diese aufrichtige und sehr tief gehende Geisteshaltung, die nicht nur einfach ein Satz ist, den wir von Zeit zu Zeit rezitieren, sondern eine echte Motivation, die wir in der Tiefe unseres Wesens entwickeln, sollte immer in unserem Geiste gegenwärtig sein, wenn wir die Unterweisungen Buddhas praktizieren.

Immer wenn wir mit dieser ganz und gar reinen Motivation Belehrungen hören, über sie nachdenken oder sie durch Meditation zur Praxis machen, folgen wir dem Weg der Bodhisattvas, der direkt zur Erleuchtung führt. Wenn wir die Unterweisungen Buddhas praktizieren, sollten wir Folgendes stets klar im Geist behalten: "Damit ich fähig werde, alle Wesen zur Erleuchtung zu führen, werde ich dieser Praxis bis zum Ende folgen, ohne auf halber Strecke aufzugeben, bis die höchste Frucht der Praxis, Buddhaschaft, voll und ganz verwirklicht ist.

Diese Verpflichtung erfordert viel Mut und einen entschlossenen Geist. Wir brauchen viel Ausdauer und sollten nie an unserer Fähigkeit zweifeln, dass wir Erleuchtung verwirklichen und alle Wesen dorthin führen können. Dafür brauchen wir auch ein tiefes Vertrauen. Wenn wir diese reine Motivation ständig im Geist gegenwärtig haben, werden sowohl unsere spirituelle Aktivitäten als auch alle unsere alltäglichen Handlungen zu vollkommenen Mitteln, um Erleuchtung zu erlangen. Wenn wir uns unablässig fragen, wie wir anderen helfen können, dann brauchen wir uns nicht mehr um unser eigenes Wohl zu sorgen, denn dies ergibt sich dabei ganz von selbst.

Indem wir uns in der Anwendung der Mittel, die das Wohl der anderen bewirken, üben, entstehen gleichermaßen die Fähigkeiten, die uns ermöglichen, die wahre Natur des Geistes zu erkennen. Diese Verwirklichung der wahren Natur des Geistes ermöglicht es uns dann, uns in mannigfaltiger Form und in unendlich vielen Situationen zu manifestieren, um den Wesen zu helfen. Wir werden zu einem Buddha, der sich aufgrund seiner Verwirklichung in vielerlei Körpern, die zum Wohle der Wesen handeln, manifestieren kann.

Wir können uns natürlich fragen, ob es wahr ist, dass wir wirklich Erleuchtung erlangen werden, wenn wir unseren persönlichen Vorteil völlig vergessen und uns ausschließlich dem Wohle anderer widmen. Doch daran besteht nicht der geringste Zweifel – der historische Buddha ging selbst als Beispiel voran, indem er jede Form von persönlichem Vorteil aufgab, um sich voll und ganz dem Verwirklichen der Erleuchtung zu widmen. Er sagte: "Diejenigen, die sich nur um ihren eigenen Vorteil sorgen, verhalten sich wie Kinder und werden weiter im Daseinskreislauf umherirren. Die sich um das Wohl der anderen kümmern verhalten sie wie Weise und erlangen das Erwachen."

Wenn wir wie Buddha handeln, geben wir jede Art von Selbstsucht auf, alle persönlichen Anliegen, und widmen uns ganz dem Wohle anderer. Dabei bringen

wir alles dem Wohl anderer dar: günstige Umstände, Erfolge oder das Ansehen, das wir genießen. Wenn es zu Niederlagen, Problemen oder Hindernissen kommt, nehmen wir alle Schwierigkeiten auf uns. Wir geben alle negativen Geisteshaltungen auf und widmen uns mit Körper, Rede und Geist uneingeschränkt heilsamen Handlungen zum Wohl der Wesen. So können wir sicher sein, die vollkommene Buddhanatur zu verwirklichen.

Im entgegengesetzten Fall bleiben wir unreif und unwissend; wir handeln weiterhin aus einer egozentrischen Haltung heraus und wollen unsere Möglichkeiten, zum Wohle anderer zu handeln, nicht sehen. Unser einziges Anliegen ist, größer, reicher und mächtiger zu werden und unser Ansehen zu bewahren. Wir versuchen, angenehme Situationen und Erfolge an uns zu ziehen, und auftretende Schwierigkeiten auf andere abzuwälzen. Den Wunsch, zum Wohle anderer zu handeln, verlieren wir völlig aus den Augen. Unsere einzige Sorge gilt der Sicherung eigener Vorteile, und wir haben keine Bedenken, andere zu verletzen oder ihnen zu schaden, um unsere Interessen zu befriedigen. Eine solche Haltung schafft nur wieder neue Ursachen, die den Daseinskreislauf und seine Leiden fort dauern lassen.

Daher sollten wir – unabhängig von unserer jeweiligen Aktivität – niemals die grundlegenden Qualitäten von Liebe und Mitgefühl aufgeben. Liebe ist der Wunsch, dass sich alle Wesen in einem Zustand vollkommenen, andauernden Glücks befinden mögen. Mitgefühl steht für den Wunsch, dass alle Wesen vom Leid und den Handlungen, die sie in dieses Leid stürzen, befreit werden mögen.

Die Art und Weise wie jemand dem Weg folgt, hängt von der Offenheit des Geistes bei der Praxis ab. Wenn jemand die Lehren Buddhas in solch begrenzter Weise anwendet, dass es ihm hauptsächlich um sein eigenes Wohl geht, spricht man von einem Praktizierenden des kleinen Fahrzeugs. Dieser ist von den leidvollen Erfahrungen seines Lebens aufgeschreckt und sich bewusst, dass sie weitergehen werden, wenn er nicht die Lehren Buddhas anwendet. Er möchte Leid vermeiden und macht folglich die Glückseligkeit der Buddhaschaft zu seinem Ziel. Aber er kümmert sich nicht um die anderen, weil er glaubt, dazu nicht imstande zu sein. Ein solcher Mensch, der sich allein aus dem Ozean des Leidens befreien will, praktiziert auf selbstbezogene Art.

Jemand, der sowohl an sich selbst wie an andere denkt, folgt dem mittleren Fahrzeug. Er erkennt, dass er gemeinsam mit allen Wesen denselben Wunsch teilt, frei von Leid und im Besitz unvergänglichen Glücks zu sein. Ein solcher Mensch fühlt sich in seinem Streben nach Erleuchtung verpflichtet, die Lehren Buddhas nicht nur zu seinem eigenen Wohl, sondern dem aller Wesen im ganzen All zu praktizieren.

Jemand, der sich nicht um seine eigenen Bedürfnisse sorgt und sich völlig den Bedürfnissen aller Wesen im Universum widmet, folgt dem großen Fahrzeug. Er verwendet Körper, Rede und Geist ohne jegliche Zurücknahme für das Wohl al-

ler Wesen, in denen er seine Eltern früherer Leben erkennt. All seine Energie verwendet er darauf, die Wesen vom Leid zu befreien und zur Buddhaschaft zu verhelfen. Diese Haltung bedarf großen Mutes und einer unermüdlichen Hingabe an das Wohl anderer. Ist der Mut nicht groß und beständig genug, kann man dem Weg des großen Fahrzeuges nicht folgen.

Auf Bodhicitta zu meditieren heißt nicht auf besondere Empfindungen zu zielen wie etwa Dinge oder Farben zu sehen, sondern eine auf die Erleuchtung ausgerichtete Haltung zu entwickeln, die einfach darin besteht die ichbezogene Anhaftung in die Schranken zu weisen. Wir üben uns darin statt ichbezogener Gedanken immer mehr altruistische Gedanken zu haben. Dazu müssen wir bei all unseren Handlungen Wachsamkeit entwickeln.

Wir sollten immer prüfen, was sich in unserem Geist abspielt, und fähig sein, unsere Motivation bei jeder Gelegenheit zu untersuchen. Bewegt uns wirklich die Absicht, den Wesen zu Hilfe zu kommen? Oder haben wir eine Haltung, die ihnen schaden möchte? Es ist wichtig, sich auf diese Art zu überprüfen. Sonst laufen wir Gefahr, uns zu täuschen, indem wir glauben, eine positive Geisteshaltung zu haben und auf heilsame Art zu handeln, während unsere Geisteshaltung in Wirklichkeit negativ, selbstbezogen und ohne wirkliches Interesse an anderen ist. Es steht also an, eine ehrliche und echte Überprüfung unserer Geisteshaltung durchzuführen.

Wenn wir beobachten, was sich abspielt, wenn wir nur an uns denken und nur zu unserem eigenen Nutzen handeln, so nehmen wir wahr, dass unsere Handlungen das selbstbezogene Anhaften aufrechterhalten und verstärken. Solches Verhalten ist völlig sinnlos und obendrein verantwortlich für unser Umherirren im Daseinskreislauf. Wenn unser Handeln kein anderes Ziel hat, als dieses Ichanhaften zu verstärken und zu unterstützen, so hält es nur den Kreislauf des Leidens aufrecht. Deshalb ist es sehr wichtig, die feste Absicht zu entwickeln, das ichbezogene Habenwollen gänzlich aufzulösen. Dafür widmen wir uns vollkommen mit unserem Körper, unserer Rede und unserem Geist dem Wohl der Wesen. Wir bemühen uns, auf jede Form von Selbstsucht zu verzichten und niemals anderen Schaden zuzufügen.

Es ist von grundlegender Bedeutung, dass wir unseren Geist sorgfältig untersuchen und wir uns immer wieder fragen, ob wir den ehrlichen Wunsch haben, anderen zu helfen, oder ob wir versuchen, ihnen zu schaden. So können wir sofort auf eine negative Tendenz einwirken, sobald wir sie erkennen. Wir können es vermeiden, sie in die Tat umzusetzen, und können eine immer stabilere altruistische Motivation entwickeln. Wenn wir versuchen, zum Wohle anderer zu wirken, und behalten dabei gleichzeitig eine ichbezogene, negative Geisteshaltung, so ist dieser Versuch zum Scheitern verurteilt. Das vermeintliche Wirken zum Wohle anderer verstärkt in diesem Fall sogar die selbstbezogene Geisteshaltung, nur für sich selbst Vorteile herausholen zu wollen. Deshalb ist es ganz

wichtig, den Geist von allen negativen Tendenzen zu befreien, die ihn daran hindern, die Qualität wohlwollender Liebe zu entwickeln.

Liebe ist nicht einfach nur eine Absicht. Sie muss sich auch im Handeln zeigen und geübt werden. Sie muss in die Tat umgesetzt werden: Wir nutzen also unseren Körper, unsere Rede und unseren Geist für heilsames Handeln. Und die daraus entstehende positive Kraft widmen wir allen Wesen, damit sie so schnell wie möglich Erleuchtung erreichen. Wir verstärken so den Wunsch, dass sich unsere reine Motivation wirklich zum Wohl der Wesen auswirken möge. Liebe ist also nicht nur eine Geisteshaltung, sondern beinhaltet auch das Handeln, welches das dauerhafte Glück der Wesen sicherstellt.

Um Mitgefühl zu entwickeln, müssen wir verstehen, dass die Wesen in ihrer Vergangenheit viele verschiedene Handlungen ausgeführt haben und dass sie deshalb einer Vielfalt unterschiedlicher Bedingungen begegnen. Aufgrund der Vielfalt ihrer vergangenen Handlungen erfahren sie unterschiedliche Arten von gegenwärtigem Leid; und die Verschiedenartigkeit der gegenwärtigen Situationen führt dazu, dass sie wiederum unterschiedliche Handlungen ausführen, welche die Ursache für mannigfaltige Situationen in der Zukunft sein werden. Daraus ergibt sich eine Vielfalt von Leid und Daseinszuständen. Alle Daseinszustände beinhalten Formen von Leid. Wenn wir dies erkennen, formt sich in uns der Wunsch, dass alle Lebewesen vollkommen von ihrem Leid befreit werden mögen, und nicht nur das, sondern dass sie sich auch von den Tendenzen ihres Geistes befreien, die sie veranlassen, immer wieder Leiden verursachende Handlungen auszuführen. Wir entwickeln ständig, Tag und Nacht, den Wunsch, fähig zu werden, ihnen dabei zu helfen, wie auch den Wunsch, dass die Wesen in ihrem Seinsstrom positive Geisteshaltungen hervorbringen mögen, die zu heilsamen Handlungen, den Ursachen für künftiges Glück, führen.

Aber allein der Wunsch, die Lebewesen vom Leid zu befreien, genügt nicht. Wir müssen diese Absicht in die Praxis umsetzen. Wenn wir die Wesen wirklich aus dem Daseinskreislauf befreien wollen, müssen wir selbst vom Leid befreit sein. Zu versuchen, andere aus dem Leid zu befreien, ohne selbst aus dem Daseinskreislauf befreit zu sein, wird den Wesen keinen wirklichen Nutzen bringen. Wir müssen uns zunächst selbst von unserem eigenen Leid und von jeder Art schädlichen Handelns befreien. Wir hören daher auf, Körper, Rede und Geist für schädliche Handlungen zu benutzen, und bemühen uns ständig um das Ausführen heilsamer Handlungen. Und wir versuchen, auf andere in diesem Sinne einzuwirken, indem wir ihnen mit verschiedensten Mitteln helfen, Situationen zum Kultivieren heilsamer Handlungen zu nutzen, denn dies wird die Ursache für ihr zukünftiges Glück sein. Zugleich ermutigen wir sie, schädliche Handlungen aufzugeben, da sie ihnen nur Leid bringen werden. Wenn wir unsere ganze Energie in diesem Sinne nutzen, wird es uns gelingen, andere von Leid zu befreien. Dies ist die Praxis von Mitgefühl.

Diese wohlwollende Geisteshaltung sollten wir auf alle Lebewesen ausdehnen, wer immer sie auch seien, ohne jede Ausnahme und mit völlig gleicher Wertschätzung. Das bedeutet, keinerlei Vorlieben oder Abneigungen aufrechtzuerhalten. Wir sollten also nicht einzelne als unsere Freunde oder Familie betrachten und meinen, ihnen gegenüber besonders freundlich sein zu müssen, und dabei andere ablehnen, die wir für Feinde halten oder nicht mögen, und jene, die wir nicht kennen, völlig vergessen und nicht beachten. Überall im Universum, wo immer es Raum gibt, leben Wesen – unzählig viele. Und es sollte unsere Absicht sein, all diesen Wesen gegenüber eine heilsame Aktivität zu entwickeln – wo immer und wer immer sie auch seien.

Der vollkommen unvoreingenommene, gleichmütige, wohlwollende Geist des Bodhisattvas ist kein bloßes Gefühl, kein gewöhnlicher menschlicher Geisteszustand. Alle Wesen besitzen eine Form von Liebe und Mitgefühl, die sich jedoch nur auf die richtet, die sie lieben und zu denen eine enge Beziehung besteht. Selbst wilde Tiere, wie Tiger, empfinden Liebe und Mitgefühl für ihre Jungen. Von dieser Art von Liebe und Mitgefühl angetrieben jagen sie, bekämpfen sich und töten andere Wesen, um ihre Nachkommenschaft zu beschützen und zu ernähren. Dies ist nur ein Gefühl weltlicher Voreingenommenheit und hat nichts mit der echten Liebe und dem echten Mitgefühl des Bodhisattvas zu tun.

Wenn wir einen Geist von Liebe und Güte kultivieren, dann werden alle unsere von dieser heilsamen Einstellung beeinflussten Handlungen ein höchst positives Ergebnis haben. Wenn wir auf dem Pfad zur Erleuchtung vorankommen wollen, müssen wir uns zunächst in diesem reinen Geisteszustand von grundlegender Güte hineinbegeben. „Reiner Geisteszustand“ bedeutet, dass wir in unserem Geist keine aggressiven Gedanken oder Tendenzen, anderen zu schaden, zuzulassen und dass wir in unserem Wesensstrom unablässig den Wunsch entwickeln, heilsam zu handeln.

Wenn wir bei unseren Anstrengungen, anderen zu helfen, Hindernissen begegnen oder wenn Schwierigkeiten auftreten, dann kann ein Gefühl von Verbitterung und Enttäuschung aufkommen, ein Zustand von Frustration. Statt uns entmutigen zu lassen, sollten wir einfach mit unseren momentanen Fähigkeiten unser Bestes tun und uns wünschen, später mit weiter reichenden Fähigkeiten handeln zu können, die es uns wirklich ermöglichen, den Wesen zu Hilfe zu kommen, denen wir momentan nicht helfen können.

Welcher Art auch immer unsere Handlungen sind, wir müssen uns die Mühe machen, uns selbst und unseren eigenen Geisteszustand zu beobachten. Das ist nicht so leicht. Der Geist ist äußerst schwer zu erfassen, denn er ist uns sehr nahe. Wenn er von uns getrennt wäre, fiel es uns leichter, ihn zu sehen. Unsere Wahrnehmungsfähigkeit ist ausschließlich nach außen gerichtet, was zur Folge hat, dass wir ständig die Welt und die Wesen außerhalb von uns selbst beobachten, kritisieren und beurteilen. In der Tat ist es sehr viel schwieriger, sich selbst



zu betrachten und die Gedanken zu sehen, die kommen und gehen, denn wir besitzen nicht die Augen, die in unser Inneres gerichtet sind. Es ist sehr wichtig, die Fähigkeit der Schau nach innen zu entwickeln, dieses Vermögen, unseren Geist klar zu sehen. Wir müssen dies Schritt für Schritt tun.

Solange es uns nicht gelingt, unseren Geist klar zu betrachten, bleiben wir in völliger Unkenntnis über unseren wahren Geisteszustand. Wir können uns einbilden, voller Qualitäten zu sein, eine vollkommene altruistische Motivation zu haben, und können denken, dass wir immer zum Wohle der anderen handeln. Fehler und Negativitäten nehmen wir fast nur bei den anderen wahr, denn unsere Achtsamkeit konzentriert sich auf das Handeln der anderen. Wir entdecken zahlreiche Fehler bei ihnen: Der eine handelt nicht auf korrekte Weise, der andere hat eine schlechte Motivation und der dritte ein schlechtes Verhalten, usw. Wir entwickeln eine kritische Haltung gegenüber anderen, was Zorn, Eifersucht und Verärgerung über sie entstehen lässt.

Die Verwirrung unseres Geistes durch Emotionen ist die Quelle von Schwierigkeiten und lässt uns in einem ständig von uns selbst aufrechterhaltenem Leid versinken. Unser Geist befindet sich unter der Macht der fünf Geistesgifte wie Stolz, Eifersucht, Begierde, Unwissenheit und Wut. Aufgrund dieser fünf Arten emotionaler Verblendung projizieren wir unseren verwirrten Geisteszustand auf andere. Unsere Sicht der anderen ist daher von unseren Emotionen gefärbt. Wir erleben sie voller Emotionen, voller Stolz, Eifersucht und Zorn. Dieser emotionale Geisteszustand mit all seinen Projektionen bringt uns viel Leid, denn unser Geist ist ständig verwirrt und wir erzeugen immer mehr negatives Karma. Dies hängt grundlegend damit zusammen, dass wir nicht fähig sind, unsere inneren Einstellungen zu sehen, und dass wir keine achtsame Prüfung unseres Geisteszustandes vornehmen.

Die Fähigkeit, unseren eigenen Geist zu beobachten, nennt man das „Auge der Weisheit“. Mit dieser Fähigkeit untersuchen und erkennen wir, wie wir unsere negativen Geisteszustände auf die Ereignisse und Wesen außen projizieren. Die Entwicklung des Weisheitsauges lässt uns verstehen, dass alle Fehler, die wir bei anderen wahrnehmen, nur der Spiegel unserer eigenen Negativitäten sind. Bisher haben wir uns immer für jemanden Besseres gehalten. Wenn wir uns jedoch bewusst werden, dass all die Negativität, die wir bei anderen bemerken, nur der Widerschein unserer eigenen störenden Gefühle ist, dann wird sich in direktem Maße zu dieser Erkenntnis unser Stolz beruhigen. Wenn der Stolz abnimmt, beruhigen sich auch die anderen Emotionen, was Raum gibt für Ruhe und Stabilität des Geistes – Ruhe, weil wir die störenden Gefühle, die den Geist verwirren, besänftigt haben werden, – und Stabilität, weil wir fähig sein werden, in dem Zustand der Ruhe zu verweilen. Wenn wir meinen, viele Qualitäten in uns zu sehen, so ist das ein Zeichen dafür, dass der Geist sich unter dem Einfluss zahlreiche

Fehler und negativer Tendenzen befindet, denn diese Qualitäten, die wir zu besitzen glauben, verraten lediglich das Vorhandensein von Stolz.

Wenn wir hingegen viele Fehler bei uns wahrnehmen, so ist das ein gutes Zeichen, eine wirkliche Qualität, denn nur so haben wir die Möglichkeit, uns von Fehlern zu befreien und sie zu reinigen. Wir können dies mit einer Person vergleichen, die, obwohl sie Schmutz im Gesicht hat, stolz auf der Straße spazieren geht und sich des Schmutzes im Gesicht nicht bewusst ist. Nur dank eines Spiegels kann sie feststellen, dass ihr Gesicht schmutzig ist, und kann es dann säubern. Wenn wir uns unserer Negativitäten nicht bewusst sind, ist es absolut unmöglich, dass wir uns von ihnen befreien. Wenn wir sie hingegen wahrnehmen, entwickeln wir das Bestreben und die Fähigkeit, sie aufzulösen. Von da an ist es möglich, ein Buddha zu werden, denn ein Buddha ist ein Wesen, das jegliche Art von Schleiern und negativer Tendenzen vollkommen aufgelöst hat, wohingegen der Geist eines gewöhnlichen Wesens von Schleiern und Negativität verdunkelt ist.

Wir müssen unseren Geist trainieren, damit dieser Prozess automatisch abläuft. Jedesmal wenn ein positiver Gedanke oder eine reine Absicht auftaucht, zu welcher Zeit und unter welchen Umständen auch immer, sollten wir diese sofort dem Wohle anderer darbringen. Wenn wir Negativität begegnen, sollten wir sie auf uns nehmen. Mit solch einer Geisteshaltung handeln wir wie ein Bodhisattva, der den Austausch von sich mit den anderen praktiziert. Diese Haltung des Sich und Andere Austauschens – anderen alle Vorteile zukommen zu lassen, die wir besitzen, und selbst alle Verluste und Schwierigkeiten zu akzeptieren, mit denen wir konfrontiert werden – steht im Gegensatz zu unseren gewohnten Tendenzen. Mit dieser Geisteshaltung wird der Same von Bodhicitta in uns gepflanzt. Alle fühlenden Wesen werden dadurch für uns zu einer Gelegenheit, Bodhicitta hervorzubringen. Sie sind wie die Wurzeln von Bodhicitta, die die Blätter und Blüten der höchsten Verwirklichung des Dharmakaya zur Entfaltung bringen wird. Es gibt keinen Zweifel daran, dass wir durch solch eine Haltung eines Tages die höchste Frucht vollkommener Verwirklichung erfahren werden.

Wenn wir uns in Bodhicitta üben, sollten wir uns auch in Geduld üben, denn sonst könnten wir diese Geisteshaltung wieder verlieren. Um zu vermeiden, dass wir die Geduld verlieren, wenn uns jemand angreift oder uns zu schaden versucht, sollten wir Folgendes in Betracht ziehen: Wenn uns jetzt jemand schaden will, so haben wir in der Vergangenheit den Grund für diese Situation geschaffen. Der Grund für den Konflikt ist bei niemandem anders zu suchen als in unseren eigenen vergangenen Handlungen. Angesichts des Reifwerdens schwieriger Situationen sprechen wir deshalb den Wunsch aus, dass dies die vergangenen schädlichen, ichbezogenen Handlungen reinigen möge. Dem Angreifer gegenüber entwickeln wir Mitgefühl, indem wir wünschen, dass die leidvolle

karmische Frucht seines gegenwärtigen Zornes nicht für ihn, sondern bei uns heranreifen möge.

Wenn wir die Kontrolle über uns verlieren und in Zorn geraten, sollten wir versuchen, uns daran zu erinnern, dass die Person, die dieses Gefühl hervorruft, dem Lama ähnlich ist, da sie es uns ermöglicht, uns darüber bewusst zu werden, dass wir noch nicht genügend Geduld entwickelt haben. Wir sollten einer solchen Person dankbar sein, denn wir brauchen solche schwierigen Situationen, um die Qualitäten hervorzubringen, die auf dem Weg zur Buddhaschaft notwendig sind. Wenn uns niemand angreifen oder provozieren würde, wäre es uns unmöglich, geeignete Bedingungen zu finden, um Geduld zu entwickeln. Ohne Wesen, die Leid erfahren, wäre es uns ebenfalls unmöglich, Mitgefühl zu entwickeln. Um die verschiedenen Qualitäten des Weges zu kultivieren, nutzen wir daher alle Situationen.

Welchem Leid wir auch begegnen – Krankheiten, Hindernissen oder Problemen – häufig bleiben wir darin stecken, haften daran und greifen danach. Wenn wir dies tun, bekommt das Leid eine beachtliche Bedeutung, es wird riesengroß und vereinnahmt die Gesamtheit unseres Bewusstseinsfeldes. Das Festhalten von Leid vergrößert nur noch das Gefühl von Schmerz und lässt die Niedergeschlagenheit anwachsen.

Im Gegensatz dazu kann Leid als Reifwerden von negativem Karma betrachtet werden, das sich dank der Güte der Drei Juwelen in diesem Leben vollzieht. In diesem menschlichen Leben ist das Ausmaß unseres Leidens relativ begrenzt, verglichen mit dem Leiden, das wir in den anderen Daseinszuständen ertragen würden. Das Leid, dem wir hier begegnen, ist unendlich viel geringer als das Leid, dem wir in den Höllenbereichen begegnen müssten, wenn dieses Karma nicht in diesem Leben gereinigt wird: Unser jetziges Leid ist nichts im Vergleich zu den Qualen in den Höllen. Das Verständnis und das Akzeptieren unserer kleinen Leiden ermöglicht uns auf effektive Weise all das negative Karma zu reinigen, das wir bis jetzt angesammelt haben.

Wenn wir in schwierigen Situationen stecken, können wir auch daran denken, dass wir nicht die einzigen sind, die leiden. Alle Wesen des Universums erfahren unterschiedliche Arten von Leid, die häufig viel größer sind als das unsere. Wenn wir dies verstehen, formulieren wir den Wunsch, dass das Leid dieser unendlich vielen Wesen in unser Leid verschmelze. Möge ihr Leid, indem wir es voll und ganz annehmen, gereinigt werden. Wir erleben so eine Freude, zu ihrem Wohle handeln zu können. Wenn wir diese Haltung kultivieren, können wir selbst in leidvollen Situationen einen positiven und fröhlichen Geist bewahren. Sie wecken keine Negativität oder Ablehnung in uns.

Wenn wir Leid erfahren, sollten wir uns den Grund dafür eingestehen, nämlich das Ausführen früherer Handlungen, die in direkter Verbindung mit unserem Ichanhafte stehen: Durch das Verlangen, unser Ego zu schützen, haben wir in

der Vergangenheit eine Menge ichbezogener Handlungen ausgeführt, und diese Handlungen ziehen jetzt Leid nach sich. So können wir Leid als eine Unterweisung betrachten, die uns zeigt, zu welchem Ergebnis ichbezogene Handlungen führen. Leid wird zu einem Katalysator, der uns abschreckt, weiterhin unter dem Einfluss ichbezogener Anhaftung zu handeln. Da wir das Leid als kostbare Unterweisung schätzen, begegnen wir ihm mit einer fröhlichen Geisteshaltung. Es gibt viele Methoden, die wir angesichts von Leid anwenden können. Ihr unmittelbares Ergebnis ist zunehmende Befreiung von diesem Leid, und auf höchster Ebene führen sie uns zu dem Erwachen, das frei von jeglichem Leiden ist.

Es ist wichtig, alle Wesen und die unterschiedlichen Arten von Leiden, von denen sie betroffen sind, wahrzunehmen und ebenso die Ursachen für dieses Leid zu erkennen. Wenn wir zudem verstehen, dass alle Wesen in vergangenen Leben unsere Eltern waren, lässt dieses Verständnis in uns die Motivation entstehen, ihnen zu helfen. In dem Maße, wie sich diese Geisteshaltung fortwährend manifestiert, werden sich die echten Qualitäten von Liebe und Mitgefühl spontan in unserem Geist entwickeln. Dabei können uns Hilfsmittel, wie zum Beispiel das Atmen, helfen: Wenn wir ausatmen, stellen wir uns vor, dass unsere Qualitäten, unser Verdienst und all das, woran wir uns freuen, sich in weißes Licht verwandelt, das die Gesamtheit der Wesen durchdringt und ihnen Glück, Tugend und all die Qualitäten bringt, die zum Erlangen von Glück und zur Befreiung von Leid nötig sind. Wenn wir einatmen, stellen wir uns vor, dass wir schwarzen, dichten Rauch in uns aufnehmen, der für die Leiden, Krankheiten und Hindernisse der Wesen steht. Danach denken wir, dass diese Wesen von ihren Leiden und Negativitäten befreit sind, und lassen schließlich den Geist in seinem natürlichen Zustand verweilen – der letztendlichen Wirklichkeit von Mahamudra – worin es keine dualistische Vorstellung mehr gibt, keine Trennung zwischen Meditierendem und dem Objekt der Meditation.

#### 4

Wenn wir uns Bodhicitta wirklich zueigen machen wollen, sollten wir alle Energie unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geistes für die praktische Anwendung von Bodhicitta nutzen. Indem wir Körper, Rede und Geist einsetzen, entfalten wir grenzenlose Fähigkeiten, den Unterweisungen Buddhas zu folgen. Als erstes können wir daran arbeiten, die vier grenzenlosen Einstellungen oder Wünsche zu entwickeln.

- Der erste grenzenlose Wunsch ist Ausdruck von Liebe: Wir vergegenwärtigen uns, dass die Ursache von Glück in positiven, heilsamen Handlungen liegt, und wünschen, dass alle Wesen die Ursache des Glücks besitzen und die Möglichkeit haben mögen, weitere gute Handlungen auszu-

führen, um als Folge davon deren Frucht, das wahre, unvergängliche Glück der Erleuchtung zu erleben.

- Der zweite grenzenlose Wunsch ist Ausdruck von Mitgefühl: Wir denken daran, dass die Ursache allen Leides in schädlichen, negativen Handlungen liegt, und wünschen, dass alle Wesen frei von solchen Handlungen sein mögen, um so Befreiung von allem Leid zu erfahren. Mit diesen beiden grenzenlosen Gedanken drücken wir den Wunsch aus, dass alle Wesen das wahre, beständige Glück der Buddhaschaft erfahren mögen, das jenseits von Abnahme und Aufhören ist.
- Drittens üben wir uns in Mitfreude, indem wir eine Haltung entwickeln, die frei von Eifersucht und Neid in Hinblick auf das Glück anderer ist. Diese Wünsche dürfen auf keinen Fall tote Buchstaben auf dem Papier bleiben oder eine bloße Absichtserklärung! Wir sollten bewusst in unserem täglichen Leben Situationen schaffen, die anderen Gelegenheit bieten, positive, sinnvolle Handlungen auszuführen, und die es ihnen ermöglichen, das Erzeugen weiterer Ursachen für Leid zu vermeiden.
- Schließlich bringen wir Gleichmut, den vierten grenzenlosen Gedanken, hervor. 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 Emotionen. 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.

Begegnen wir Menschen, die glücklich sind über etwas, das sie erlebt, das sie in sich entwickelt oder das sie erhalten haben, und unsere erste Reaktion ist, uns mit ihnen und für sie zu freuen, so ist das ein Zeichen, dass wir die erwachte Geisteshaltung richtig hervorgebracht haben. Fühlen wir uns in der Begegnung mit ihnen hingegen unzufrieden oder gereizt, so zeigt dies, dass unsere Grundhaltung immer noch ichbezogen ist. Betrachten wir andere gar als lästig, als Quelle von Schwierigkeiten, so ist das ein sehr deutlicher Hinweis auf unser Haf ten an einem Ich und der Beweis, dass wir noch nicht einmal begonnen haben, eine korrekte erwachte Geisteshaltung hervorzubringen.

Beim Praktizieren von Buddhas Unterweisungen ist es wichtig, dies frei von allen Vorlieben zu tun: Wir sollten uns innerlich davor hüten, bestimmte Leute als Freunde oder Feinde zu betrachten, sondern in allen Beziehungen frei von Anhaftung und Ablehnung bleiben. Wenn wir bestimmte Personen als Freunde be-

trachten, entsteht in der Folge davon die Idee, andere seien unsere Feinde. Wir entwickeln Abneigung und Hass gegenüber denen, die unseren Freunden schaden oder sie angreifen, und führen viele nichtheilsame Handlungen aus, um unsere Freunde zu schützen und uns gegen die Feinde zu behaupten. Nur wenn wir uns nicht in solche Anhaftungen verstricken, können wir unparteiischen Gleichmut entwickeln, und lernen, alle Wesen als gleich wichtig zu betrachten.

Wir müssen uns klar machen, dass wir niemals die vollkommene Erleuchtung erreichen werden, wenn wir Personen, die uns Schwierigkeiten bereiten, als Feinde betrachten. Wir brauchen Feinde sowie Hindernisse und Schwierigkeiten auf dem Weg zur Erleuchtung, denn sonst hätten wir nie die Gelegenheit, Geduld zu üben, und ohne Geduld kann sich unsere Meditationserfahrung nicht vertiefen. Vom spirituellen Standpunkt aus betrachtet sind jene, die wir als Feinde betrachten oder die uns Schwierigkeiten und Hindernisse bereiten, unsere besten Freunde. Alle Wesen als gleich wichtig zu betrachten erlaubt uns, echte Geduld zu entwickeln, dank derer wir in vollkommenem Gleichmut verweilen können. Vollkommener Gleichmut ist ein Zustand der Ungezwungenheit, der Leichtigkeit und des Glücks - einfach, weil der Geist nicht mehr von Anhaftung und Abneigung aufgewühlt ist. Haben wir einmal in solch einen Zustand innerer Ausgeglichenheit hineingefunden, kann man sagen, dass wir wirklich den authentischen Geist des Erwachens hervorgerufen haben.

Um Bodhicitta hervorzubringen, ist es als erstes nötig, sich von allen übel wollenenden geistigen Tendenzen zu befreien, denn sonst betrügen wir uns selbst. Wir meinen, wir würden anderen helfen, sind aber in Wirklichkeit völlig von uns selbst eingenommen. Als erstes fassen wir also den festen Entschluss, niemals jemandem Leid zuzufügen, wer es auch sei, unter welchen Umständen auch immer, und alles uns Mögliche zu tun, um anderen zu helfen und sie zu unterstützen. Dieser feste Entschluss ist die Grundlage der erleuchteten Geisteshaltung.

Wir sollten sämtliche schädlichen Verhaltensweisen aufgeben und ausschließlich heilsame Handlungen ausführen. Selbst in einer Situation, in der wir einer Person nicht wirklich helfen können - vielleicht weil wir dazu nicht fähig sind oder es die Umstände nicht erlauben - sollten wir nicht wütend oder enttäuscht sein, sondern von ganzem Herzen wünschen, in der Zukunft dieser Person helfen und sie von ihrem Leid befreien zu können. Außerdem sollten wir Wünsche machen, dass sie eines Tages den Lehren Buddhas begegnen und zur vollkommenen Erleuchtung gelangen möge. Diesen zweifachen Wunsch wiederholen wir immer wieder. So können wir eine Einstellung kultivieren, die unsere gewöhnliche Haltung umwandelt.

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.

Bodhicitta hervorzubringen, kommt einer radikalen Umwandlung unserer Denkweise gleich. Oft glauben wir, zum Wohle anderer zu handeln, aber bei genauer Betrachtung handeln wir auf subtile, versteckte Weise für unseren eigenen Nutzen. Unsere sogenannten wohlthätigen Handlungen, seien sie friedlich und besonnen oder auch etwas stürmischer, sind in Wirklichkeit von der Vorstellung bestimmt, die wir von uns selbst haben, das heißt von unserem Ego. Wir möchten nach Möglichkeit weiterhin von Freunden umgeben sein und unbequeme Leute von uns fernhalten. Um die erwachte Geisteshaltung hervorzubringen, müssen wir diese Einstellung umkehren. Bodhicitta zu entwickeln bedeutet, sich und andere auszutauschen. Normalerweise kümmern wir uns erst um uns und dann um andere. Bodhicitta bedeutet genau das Gegenteil: Man stellt den der anderen über das eigene Wohl und kümmert sich überhaupt nicht mehr das eigene Wohl.

Gelingt es, unser Verhalten in diesem Sinne zu ändern, säen wir die Samen, die uns zu wahren Bodhisattvas werden lassen. Sich und andere auszutauschen bedeutet, dass wir alles Angenehme, alle Erfolge und Siege nicht für uns selbst behalten, sondern anderen zukommen lassen, damit sie Nutzen daraus haben. Weiterhin bedeutet es, alle Schwierigkeiten und Niederlagen anzunehmen, ohne sie auf andere abzuwälzen. Gelingt es uns, anderen den Sieg zu lassen und Niederlagen auf uns zu nehmen, können wir gewiss sein, dass sich unser Ichhaftes deutlich verringert hat.

Solch eine altruistische Haltung einzunehmen mag uns recht schwierig erscheinen, weil sie weit von unserem gewöhnlichen Verhalten entfernt ist. Wir denken vielleicht, es bedürfe großer Anstrengungen, unser Verhalten zu ändern. In gewisser Hinsicht ist es aber überhaupt nicht schwierig, weil sich bloß unsere innere Einstellung ändern muss. Dann ändert sich unser Verhalten automatisch.

Normalerweise halten wir uns für sehr wichtig und entwickeln als Folge davon große Abneigung und eine negative Einstellung gegenüber anderen. Schaffen wir es, diese Vorstellung von unserer eigenen Wichtigkeit loszulassen, verändert sich unser ganzes Leben. Sobald wir aufhören, uns selbst als Mittelpunkt der Welt

zu betrachten, gibt es keinen Grund mehr, ärgerlich zu sein. All unsere Handlungen sind dann automatisch von dem Wunsch geprägt, anderen zu helfen. In diesem Augenblick ist Bodhicitta gegenwärtig, und es ist unnötig, riesige Anstrengungen zu unternehmen, um - koste es was es wolle - Bodhicitta mit großen Meditationen und aufwendigen Techniken in sich einzupflanzen. Das Einzige, was es zu tun gibt, ist, das Festhalten an der eigenen, vermeintlichen Wichtigkeit aufzugeben. So betrachtet ist das Hervorbringen Bodhicitta nicht so schwierig, wie wir vielleicht glauben.

## Das Auge der Weisheit entwickeln

Unsere Aufmerksamkeit ist ständig nach außen und auf andere gerichtet. Wir sind es so gewohnt, in diese Richtung zu schauen, dass wir vergessen, den Blick auf uns selbst zu richten. Uns fehlt das Weisheitsauge, das nach innen schaut und uns erlaubt, uns selbst so zu sehen, wie wir wirklich sind. Wir glauben, ein guter Mensch zu sein, geschickt in praktischen Dingen, jemand mit einem klaren Geist und vielen anderen Qualitäten, die wir in Wahrheit aber gar nicht besitzen. Wir sind überzeugt von unseren Qualitäten, haben aber nie nach innen geschaut, um herauszufinden, wer wir wirklich sind.

Wenn wir nach außen schauen, verzerren und trüben die in uns liegenden Fehler unsere Wahrnehmung. Wir projizieren unsere Fehler auf die anderen, und haben kein Vertrauen in sie. Wir glauben, dass sie nicht richtig handeln, dass sie Schlechtes denken und voller Fehler sind. Das ruft Ärger in uns hervor, sowie Neid und Eifersucht und den Wunsch, sie übertrumpfen zu wollen. So wird unser Geist schlussendlich völlig von den eigenen Emotionen davongetragen. All dies ist die Folge davon, dass wir uns selbst nicht sehen und andere durch die Brille unserer Fehler betrachten.

Offt sind wir der Geisteszustände, in denen wir uns gerade befinden, nicht gewahr. Wenn beispielsweise Neid unseren Geist bestimmt, sind wir uns dessen selten bewusst. Ebenso können uns auch andere Emotionen, wie Stolz oder Ärger beeinflussen, ohne dass wir es bemerken.

Neid zum Beispiel sehen wir im Allgemeinen nicht in uns selbst, sondern projizieren ihn auf andere und auf die Welt um uns herum. Wir interpretieren das Verhalten anderer und sind überzeugt, dass sie auf diese oder jene Weise denken und aus diesem oder jenem Grund handeln - sei es aus Neid, Eifersucht, Ehrgeiz oder welche Beweggründe auch immer wir in ihnen vermuten. Wir entwickeln Ablehnung und Ärger im Hinblick auf ihr Verhalten. Unser Stolz macht das Ganze noch komplizierter, denn wir denken, dass wir selbst stets richtig handeln und andere bei allem, was schief läuft, schuld sind. Unser Geist wird unaufhörlich von Ärger, Kritik und Ablehnung geschüttelt, was zu unaufhörlichem Leid führt.

Dieser Prozess ist Folge der Tatsache, dass wir unseren eigenen Geisteszustand nicht so sehen, wie er ist. Wir müssen die innere Schau, das Auge der Weisheit



entwickeln, um Stück für Stück eine klarere Sicht von uns selbst zu entwickeln, um unsere Emotionen zu sehen und gewahr zu werden, wie die Fehler, die wir bisher äußeren Umständen und anderen Menschen zugeschrieben haben, nichts anderes als Projektionen unseres eigenen negativen Geisteszustandes sind. Sehen wir unsere Mängel und Unreinheiten und gestehen sie uns ein, so wird die überaus hohe Meinung, die wir von uns selbst haben, in sich zusammenfallen. Wird der diesem Geisteszustand zugrunde liegende Stolz erst einmal gemäßigt, kommen auch alle anderen Emotionen zur Ruhe. Der Geist wird locker und entspannt, weil er nicht mehr von negativen Gefühlen aufgewühlt wird. Zu solch einem friedvollen Geisteszustand, der nicht von aufwühlenden Emotionen bestimmt ist, gelangen wir durch die Praxis geistiger Ruhe. Diese Praxis beinhaltet das Beruhigen der Gefühle und das Stabilisieren dieses inneren Friedens.

Sehen wir viele Qualitäten in uns und viele Fehler bei anderen, so ist das ein deutliches Zeichen, dass wir unter dem Einfluss ichbezogener Anhaftung stehen. Sehen wir außen überall Qualitäten, zeigt das, dass unsere Sicht sehr rein ist. Die eigenen Fehler zu erkennen ist sehr positiv, da es uns ermöglicht, sie aufzulösen und zu reinigen. Wenn wir ihrer nicht gewahr sind, können wir uns unmöglich von ihnen befreien. Es sollte unser Ziel sein, eine immer genauere Wahrnehmung der Fehler in unserem Geist zu entwickeln, um dann die Praktiken auszuführen, die es erlauben, sie umzuwandeln und zu reinigen. So entwickeln wir wirkliche Reinheit, keine eingebildete Reinheit, die auf Stolz und Unwissenheit basiert, sondern die authentische Reinheit von jemandem mit einem klaren Geist frei von Fehlern. Das ist Erleuchtung. Sie ist kein besonderer Zustand, der erzeugt werden müsste, sondern einfach die Verfassung eines Geistes, in dem alle inneren Unreinheiten aufgelöst sind.

Der Unterschied zwischen Weisheit und Unwissenheit besteht in der Fähigkeit oder Unfähigkeit, sich selbst zu sehen wie man ist. Am besten lässt sich diese Unwissenheit bezüglich unseres wahren Geisteszustandes mitsamt den sich daraus ergebenden Folgen am Beispiel einer Person veranschaulichen, die mit einem Schmutzleck im Gesicht auf der Straße spazieren geht. Da sie den Fleck selbst nicht sieht, ist sie von ihrer eigenen Attraktivität überzeugt und ahnt nicht im Geringsten, dass etwas mit ihr nicht stimmen könnte. Andere, die ihr begegnen, sehen diesen Fleck jedoch. Erst wenn diese Person an einem Spiegel vorbeikommt, kann sie den Fleck entdecken und den Schmutz abwaschen. Genauso verhält es sich auch mit unserem inneren, geistigen Zustand. Erst wenn wir uns so sehen, wie wir tatsächlich sind, und unsere Unvollkommenheiten klar und deutlich wahrnehmen, können wir uns von ihnen befreien und zu jemandem wahrhaft Reinem werden.

Rinpotsche erklärt, dass wir ihn nicht als jemanden betrachten sollen, der selbst völlig ohne Fehler sei und uns vorschreiben wolle, was wir mit den unseren zu tun

haben. Vielmehr weist er uns darauf hin, wie wir unsere Fehler erkennen können, weil er selbst genauso vorgegangen ist. Auch er hat in sich hinein geschaut, um seine Fehler zu entdecken. Wenn er uns anspricht, diesen Blick nach innen zu entwickeln, tut er es aufgrund seiner Erfahrung, denn er ist selbst diesem Weg gefolgt.

Wir sollten uns in jedem Moment unseres Lebens in großer Achtsamkeit üben und bei unseren Handlungen den eigenen Geist betrachten, um selbst herauszufinden, ob das, was Rinpotsche erklärt hat, stimmt oder nicht. Wir müssen unterscheiden lernen, wann wir aus Eigennutz handeln und wann uns tatsächlich der Wunsch, anderen zu nutzen, motiviert. Dieser Blick nach innen wird uns ermöglichen, unsere Fehler zu sehen und sie aufzulösen, wodurch die uns allen innewohnenden Qualitäten der Buddhanatur zum Vorschein kommen. Der Beginn des gesamten Weges besteht also darin, solch ein nach innen gerichtetes Gewahrsein zu entwickeln, um sich selbst damit völlig klar und genau zu untersuchen.

## Tonglen - die Praxis des Gebens und Nehmens

Um diese innere Haltung und Bewusstheit zu entwickeln, brauchen wir eine Praxis. Das Austausch von sich und anderen in Form des Gebens und Annehmens (auf Tibetisch: Tonglen) ist dafür besonders gut geeignet. Diese Praxis wird in mehreren Schritten durchgeführt:

- Zunächst lassen wir den Geist sich völlig entspannen, in tiefe Ruhe hineinfinden, ohne an irgendetwas festzuhalten, was es auch sei. Wir ruhen in dem Gewahrsein, dass alles, was erscheint, unser eigener Geist ist und betrachten Manifestation nicht mehr als getrennt von uns selbst. Wir verweilen in dieser Weise mit völlig ruhigem, friedvollem Geist.
- Auf natürliche, ungezwungene Art richten wir unsere Achtsamkeit dann auf die Atembewegungen, ohne dabei irgendetwas zu wollen. Wir stellen uns vor, dass mit jedem Ausatmen alle positive Kraft und Tugend, die wir seit anfangslosen Zeiten angesammelt haben und die in unserem Bewusstseins-Strom gegenwärtig ist, aus uns herausströmen und in alle Wesen des Universums verschmelzen. Diese positive Kraft aus heilsamen Handlungen ist in der Lage, die Leiden, Krankheiten und Hindernisse aller Lebewesen, die den Weltenraum füllen, aufzulösen, genauso wie sich Nebel in den Strahlen der Sonne auflöst. All diese Wesen empfinden große Freude und ein Gefühl großer Erleichterung.
- Beim Einatmen stellen wir uns dann vor, wie alle Hindernisse, Schwierigkeiten und Leiden sämtlicher Lebewesen in uns verschmelzen und dass wir sie auf diese Weise von ihrem Leid befreien. Wir denken dabei, dass es hierdurch auch in Zukunft keinerlei Grund mehr für sie geben wird, zu lei-

den und entwickeln große Freude darüber, in der Lage zu sein, so zu handeln.

- Zum Abschluss der Meditation lassen wir völlig los, in den Zustand ursprünglicher Leerheit hinein, wo es keine Unterscheidung mehr gibt zwischen Selbst und Anderen. Es ist wichtig, so ohne Bezugspunkte in der Leerheit zu verweilen, weil wir sonst Gefahr laufen, an der Idee festzuhalten, dass wir wirklich das Leid anderer auf uns genommen haben und es jetzt zu tragen haben. Um diese, die Dinge zu konkret auffassende, Denkweise aufzulösen, verweilen wir zum Schluss der Meditation in Leerheit.

Wenn die gerade beschriebene Übung mit der richtigen Motivation ausgeführt wird, nimmt ganz allmählich unsere Fähigkeit zu, sie auch im Alltag anzuwenden. Im gleichen Maße wie wir uns in dieser Meditation üben, entwickeln wir eine neue innere Haltung, die bei all unseren Handlungen mit Körper, Rede und Geist durchzuschimmern beginnt. Wir sind deutlich mehr bereit, unsere eigenen Schwierigkeiten anzunehmen, anderen dabei zu helfen, sich von den ihren zu befreien, sowie unsere Qualitäten und heilsamen Handlungen mit allen Wesen zu teilen, so dass ihnen die Früchte daraus zugute kommen. Wenn diese Einstellung alle Aspekte unseres täglichen Lebens zu durchdringen beginnt, wird sie uns zur vollkommenen Erleuchtung führen.

Bringen wir jedoch nicht die reine Motivation hervor, mögen wir vielleicht glauben, in der Lage zu sein, anderen zu helfen, und werden es auch versuchen. Wenn aber die andere Person unser Bemühen nicht annimmt, unsere Hilfe zurückweist oder sogar wütend auf uns wird, dann werden wir ebenfalls wütend und wir denken: „Wenn du meine Hilfe nicht willst, dann sollst du auch keine bekommen!“ Damit verletzen wir unsere Bodhisattva-Verpflichtung, anderen bedingungslos zu helfen. Um dies zu vermeiden, müssen wir eine vollkommen reine innere Haltung entwickeln, die stets gleich bleibt, wie auch immer die Reaktionen anderer sein mögen.

# Lehrer und Schüler

## 1

Obwohl die Natur unseres Geistes in Wirklichkeit erleuchtet oder Buddha-Natur ist, sind wir gegenwärtig nicht imstande, unsere Buddha-Natur zu sehen und zu nutzen. Eine der wirkungsvollsten Methoden, die wir anwenden können, um unsere erleuchtete 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 besitzen, 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. Wie also ohne Sonne und Regen keine Pflanze heranwächst, genauso kann sich die Buddha-Natur ohne Vertrauen und Hingabe und ohne den Segen des Lama nicht manifestieren.

Man sagt, dass der Lama der Ursprung aller Dharmas ist, Quelle und Wurzel allen Segens. Durch den Segen des Lama werden alle Dharmas wahrhaft verständlich und in unserem Seinsstrom wirksam. Es gibt kein anderes Mittel als den Segen des Lama, um vollkommene Erleuchtung zu erlangen. Darum wird in den Schriften gesagt, dass es ohne Lama unmöglich ist, Buddhaschaft zu erlangen. Dies ist der Weg, den alle Buddhas der Vergangenheit gegangen sind, um Erleuchtung zu verwirklichen.

Wir müssen jedoch ein richtiges Verständnis davon haben, was Lama in diesem Zusammenhang bedeutet: nicht eine Person aus Fleisch und Blut, nicht einfach nur einen in schöne Seidengewänder gehüllten Haufen vergifteter Skandhas. Lama steht hier für Dharmakaya. Er verkörpert den Buddha Dorje Chang, 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 Lama sein: jemand, 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 Abwandlung - 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 dann Belehrungen, Ermächtigungen oder was auch immer gibt, werden sie nicht mehr den Segen enthalten, da die Übertragung unterbrochen ist. Daher ist es wichtig, den Dharma von vollkommen authentischen Lamas zu erhalten, die selbst reine Gefäße der Lehre sind. Denn nur sie sind in der Lage, sie anderen Wesen 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, keine so schöne Ausdrucksweise haben und ein ungeschicktes Verhalten, aber inwendig sehr aufrichtige, tief verwirklichte Wesen mit vielen Qualitäten sein können. 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 Wankelmüt praktizieren. Sein Geist sollte, gefestigt und ruhig, sich von auftretenden Problemen und Zweifeln nicht 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 "einem 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. Danach 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.

## 2

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.

Vollkommenheit in der Übertragung von Meister zu Schüler hat es in der Kagyü Überlieferung häufiger gegeben. Wir können uns da vertrauensvoll auf Tilopa

und Naropa beziehen. Tilopa ist das Beispiel eines echten Meisters und Naropa das eines vollkommenen Schülers. Bei einer Gelegenheit, als er die Lehre übertragen wollte, sagte Tilopa zu Naropa: "Wenn ich einen Schüler hätte, der würde dafür ins Feuer springen." Naropa zögerte nicht den Bruchteil einer Sekunde und sprang ins Feuer. Und als Tilopa ein andermal zu ihm sagte "Wenn ich einen Schüler hätte, der würde ins Wasser springen", sprang Naropa augenblicklich ins Wasser. Durch dieses völlige Vertrauen konnten Segen und Übertragung in vollkommener Weise geschehen. Wem diese Beziehung ein bißchen extrem scheint, kann sich auch Marpa den Übersetzer und seinen Schüler Milarepa als Beispiel nehmen. Alles, was Marpa im Interesse seines Schülers und der Meister-Schüler Beziehung anordnete, führte Milarepa ohne Zögern aus. Meister und Schüler waren beide vorbildlich und wir können uns von ihrem Beispiel inspirieren lassen.

Wenn wir nun die Charaktereigenschaften eines authentischen Meisters bestimmen wollen, können wir als erstes sagen, dass er sich maßvoll, beherrscht und diszipliniert verhalten sollte. Er darf nicht durch sein Beispiel die Schüler zu negativem Handeln verleiten oder gar ihr Leben in Gefahr bringen. Hingegen sollte er mit Wort und Tat alle Wesen zu vollkommenem ethischen Verhalten inspirieren, so dass sie Nichtheilsames meiden und Heilsames tun. Er sollte den gesamten Weg gegangen und durch seine fortgesetzte und vertiefte Praxis alle Verwirklichungen erlangt haben. Sein Geist sollte frei von Eigennutz und allen Wesen gegenüber fortwährend von grenzenloser Liebe und grenzenlosem Mitgefühl erfüllt sein.

Treffen wir einen Lehrer, der in seinem äußeren Auftreten vollkommen und voller Qualitäten scheint, entdecken dann aber dass seine innere Einstellung nicht dem entspricht und voller Fehler ist, so dürfen wir ihm nicht vertrauen. Körper, Rede und Geist eines Meisters müssen mit der tiefen Essenz der Lehre Buddhas in Übereinstimmung sein. Er sollte in seinem spirituellen Verhalten, in seinem gesamten Denken und Handeln ein Spiegelbild des Dharma sein. Ist dies nicht der Fall, handelt es sich nicht um einen authentischen Meister.

Ein geeigneter Schüler ist jemand, der in seinem Geist Liebe und Mitgefühl für alle Wesen hegt, dessen altruistische Einstellung zu- und die egoistische entsprechend abnimmt. Vertrauen und Hingabe gegenüber den Drei Juwelen, der Lehre und dem Meister sollten mehr und Stolz und Starrsinn weniger werden. Der Schüler sollte einen ausgeglichenen Geist haben, das heißt sich nicht von Lob und Tadel aus der Fassung bringen lassen. Er sollte in allen Umständen Gleichmut bewahren und sich nicht von den wechselnden Geschehnissen umwerfen lassen.

Es geschieht sehr selten, dass ein vollkommener Meister und ein vollkommener Schüler aufeinander treffen, so selten wie man Sterne bei hellichtem Tag sieht.



Man muss daher zwangsläufig Zugeständnisse machen. Es ist nicht schlimm, wenn der Meister nicht über besondere Qualitäten verfügt, falls der Schüler solche besitzt. Selbst wenn der Lehrer ein ganz gewöhnlicher Mensch ist, kann der Schüler, der ihn in seinem Vertrauen als Buddha sieht, aus dieser Beziehung den Segen des erleuchteten Geistes erhalten. In solch einem Fall ist der Meister lediglich ein Glied in der Übertragung, und es ist die Hingabe des Schülers, die alles bewirkt. Die Gestalt des Meisters gibt dem Schüler die Möglichkeit, seine Hingabe auf ihn zu richten. Aufgrund seines außergewöhnlichen Vertrauens empfängt er durch die Person des Lehrers, obwohl dieser keine tiefe Verwirklichung besitzt, den Segen Buddhas.

Heikler ist die Lage, wenn der Meister vollkommen realisiert ist, aber der Schüler nicht den Hauch guter Eigenschaften besitzt. In so einem Fall kann der Meister nichts bewirken, weil der Schüler ihn nur für ein gewöhnliches Wesen hält. Seine irrümliche Sichtweise macht ihn blind für die erwachte Natur des Meisters, und er mag sogar seine eigenen Fehler auf den Meister projizieren.

Das Beste ist natürlich, wenn ein Schüler mit vielen guten Eigenschaften einem voll verwirklichten Meister begegnet. Kann er aber solch einen Meister nicht finden, sollte er sich mit einem zufrieden geben, der etwas weniger verwirklicht ist. Vertrauen und Hingabe des Schülers sind ausschlaggebend.

Wenn wir ein Gebet an unseren Meister richten, so wenden wir uns wohlgemerkt 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.

Eine alte Frau in Tibet hatte einen Sohn, der nach Indien aufbrechen wollte, um dort Handel zu treiben. Sie bat ihn, ihr einen vom Buddha selbst gesegneten Gegenstand mitzubringen. Der Sohn versprach es ihr und trat die Reise an. Wie alle Händler war er jedoch sehr beschäftigt und vergaß vollkommen das Geschenk für seine Mutter. Sein Versprechen fiel ihm erst wieder ein, als er sich bereits ihrem Hause näherte. Da er die alte Frau nicht enttäuschen wollte, überlegte er angestrengt, wie er seinen Fehler wettmachen könne. Es ergab sich, dass er an einem Hundeskelett vorbeikam. Und dies brachte ihn auf eine Idee. Er brach einen Zahn aus dem Kiefer des Hundeschädels, hüllte ihn in feine Seide und überreichte ihn, zuhause angekommen, seiner Mutter als eine Reliquie vom Buddha. Die Mutter war hochofren und hatte nicht den geringsten Zweifel an der Echtheit des Zahnes. Sie legte ihn auf ihren Altar und benutzte ihn all die letzten Jahre ihres Lebens als Stütze für ihre Gebet und Gaben. Und so empfing sie durch einen gewöhnlichen Hundezahn den Segen des erleuchteten Geistes

in einem solchen Ausmaß, dass sie im Tode Zeichen der Verwirklichung offenbarte und in ihrer Verbrennungsasche Sharira hinterließ.

Der Meister ist also die Stütze für unser Vertrauen und unsere Hingabe. Er ist nicht auf die körperliche Form, mit der wir Kontakt haben, beschränkt. Wäre dies der Fall, müssten wir immer in seiner Nähe sein. Wenn wir jedoch kein Vertrauen haben und nicht offen sind für den erleuchteten Geist, der im Lama weilt, können wir ein ganzes Leben lang zu seinen Füßen sitzen, ohne ihm auch nur einen Augenblick lang wirklich zu begegnen. Wir begegnen einem Menschen, gewiss, aber keineswegs dem Lama. Andererseits können wir sehr weit entfernt vom Lama leben und doch in unserem Geist durch Vertrauen und Hingabe untrennbar mit seinem Geist vereint sein, obwohl wir ihn selten oder gar überhaupt nicht sehen.

Man sagt auch, dass der Meister niemals stirbt. Wir könnten denken, dass mit dem körperlichen Tode des Meisters die Beziehung zuende geht. Da aber die Beziehung von Geist zu Geist geschieht, ist der körperliche Fortgang kein Ende. Nur im Geist eines Schülers, der Vertrauen und Hingabe verloren hat, stirbt der Meister wirklich. Solange unser Vertrauen lebendig ist, lebt auch der spirituelle Einfluss des Meisters weiter, selbst wenn er körperlich nicht mehr anwesend ist. Die Inspiration bleibt erhalten und wir sind nie vom Geist des Meisters getrennt. Guru Rinpotsche hat bei zahlreichen Gelegenheiten zu seinen Schülern gesagt, dass er überall, wo sie ihn rufen, gegenwärtig sei. Wenn sie sich vorstellten, er weile über ihrem Scheitel oder in ihrem Herzen, so sei er dort. Würden sie ihn vor sich einladen, so wäre er ebenda. Hingabe und Vertrauen sind also das Herz der Meister-Schüler Beziehung.

Wenn der Meister ein vollkommener Buddha und der Schüler recht unvollkommen ist, so wird er den Schüler nicht zurückweisen, sondern ihm so gut er kann dabei helfen, die guten Eigenschaften zu entwickeln, die er für den Weg braucht. In diesem Fall leistet der Meister, der den Schüler an die Hand nimmt, den wichtigeren Teil der Arbeit. Verfügt der Meister aber nicht über tiefe Verwirklichung, so leistet der Schüler, der den Meister mit Vertrauen und Hingabe als erwachtes Wesen ehrt, den größten Teil der Arbeit.

Da es sehr selten ist, dass in einem Zusammentreffen von Meister und Schüler beide vollkommene Voraussetzungen mitbringen, haben wir also die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten. Wir können wie die alte Frau sein, die einen Hundezahn für den Zahn des Buddha hielt und aus ihrer Verehrung, ohne jemals den Buddha getroffen zu haben, tiefe Verwirklichung erlangte. Oder wir verhalten uns wie der Mönch, der dem Buddha achtzehn Jahre lang diente, ohne jemals außergewöhnliche Eigenschaften im Erwachten zu sehen. Er hielt ihn für einen gewöhnlichen Praktizierenden, der auch nicht frei von Fehlern war. Als sich immer mehr Schüler um den Buddha versammelten, wurde er von Neid und Ärger

erfasst. Dieser Ärger brachte ihm schließlich eine Wiedergeburt in den Höllenbereichen. Die körperliche Nähe zu einem Buddha ist also keine Garantie für den Erfolg unserer Praxis.

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.

Mitgefühl, spiritueller Einfluss, altruistische Aktivität sind Ausdruck des erleuchteten Geistes. Da dieser Geist allgegenwärtig ist, braucht man nur offen zu sein. Offenheit des Geistes wird durch Vertrauen und Hingabe erzeugt, die wir nicht nur in der Beziehung zu unserem Meister sondern in allen alltäglichen Aktivitäten entwickeln können.

Die folgende Geschichte handelt von drei Menschen, die im Verlauf eines selben Tages an einem Tsa-Tsa vorbeikamen. Ein Tsa-Tsa ist ein kleiner Abguss aus Ton, der einen Stupa oder hundertacht Stupas versinnbildlicht und den erleuchteten Geist symbolisiert. Als der erste den Weg entlang kam und das Tsa-Tsa auf der Erde liegen sah, sagte er sich: "Es ist wirklich nicht respektvoll ein Tsa-Tsa auf der Erde liegen zu lassen. Ich werde es auf einen Felsen am Wegrand stellen. So werden die Menschen nicht darauf treten." Dieser Mensch bezeugte so dem Erwachen großen Respekt und öffnete sich für den allgegenwärtigen Segen des erleuchteten Geistes. Ein zweiter kam vorüber, sah das Tsa-Tsa auf dem Felsen und sagte sich: "Die Menschen haben wirklich keinen Respekt. Sie lassen ein Tsa-Tsa aus ungebranntem Ton einfach so draußen liegen. Wie leicht kann es

sich durch die Einwirkung von Regen und Sonne auflösen." Und er begann im Umfeld nach einem Gegenstand zu suchen, mit dem er es gegen Wettereinflüsse schützen könne, fand aber nichts außer einer alten Schuhsohle. So nahm er diese und deckte das Tsa-Tsa damit zu. Schließlich kam eine dritte Person des Weges, sah die Schuhsohle über dem Tsa-Tsa und sagte sich: "Die Menschen haben überhaupt keinen Respekt. So eine alte, abgewetzte und dreckige Schuhsohle auf ein Tsa-Tsa zu legen!" Und sie warf die Schuhsohle fort.

Diese drei Menschen haben nicht dasselbe getan. Man kann gar sagen, dass ihre Handlungen völlig unterschiedlich waren. Ihre Motivation aber war dieselbe, nämlich ein Sinnbild des erleuchteten Geistes zu beschützen. Durch ihr Handeln, das gar widersprüchlich gewirkt hätte, wenn es zum gleichen Zeitpunkt stattgefunden hätte, haben diese drei Menschen sich für den Segen des erleuchteten Geistes geöffnet und Positives daraus erlangt.

Eine andere Geschichte erzählt von einem Mann, der zur Zeit Buddha Shakyamunis lebte und gerne Mönch werden wollte. Er begab sich zum Sangha und traf Shariputra, einen der Hauptschüler des Buddha. Diesem trug er die dreimalige Bitte um Ordination vor. Shariputra, der ein großer mit entsprechender Einsicht ausgestatteter Bodhisattva war, sah dass der Mann nicht über die für die mönchische Lebensweise nötige Verdienstansammlung verfügte. Er sagte ihm: "Du musst zuvor entsprechende Wünsche entwickeln, damit du wirklich Mönch werden kannst. Meine Einsicht ist aber nicht vollkommen. Darum frage lieber den Buddha selbst." Der Mann trug also dem Buddha seine Bitte vor. Der antwortete aufgrund seiner umfassenderen Einsicht: "Du kannst die Mönchsordination erhalten, weil du eine Handlung ausgeführt hast, welche die Samen notwendigen Verdienstes gesät hat. Vor vielen Leben warst du ein Schwein und lebstest auf einem Bauernhof, der in der Nähe eines Stupa lag. Du warst nicht weit vom Stupa auf Futtersuche, als ein Hund vorbeikam und dich jagte. In deinem Schrecken bist du geflohen und um den Stupa gelaufen. In gewisser Weise ist der Stupa in diesem Augenblick für dich eine Quelle der Zuflucht geworden. Durch diese Umkreisung hast du die Energie geschaffen, die für die mönchische Lebensweise nötig ist."

Selbst die kleinsten Geschehnisse können bedeutsame Auswirkungen haben. Der Segen des erleuchteten Geistes ist allgegenwärtig. Wir brauchen uns nur mit Körper und Geist dafür zu öffnen.



bodhisattva edition