

Lama Zopa Rinpoche



Die Freude des Mitgefühls



Aryatara Publikation

Aus dem Englischen übersetzt von Katrin Braun-Bither, überarbeitet von Ehrw. Fedor Stracke, Jürgen Koch, Christine Kirschstein und SK Tenzin Kadro

Aryatara Institut, München 2014

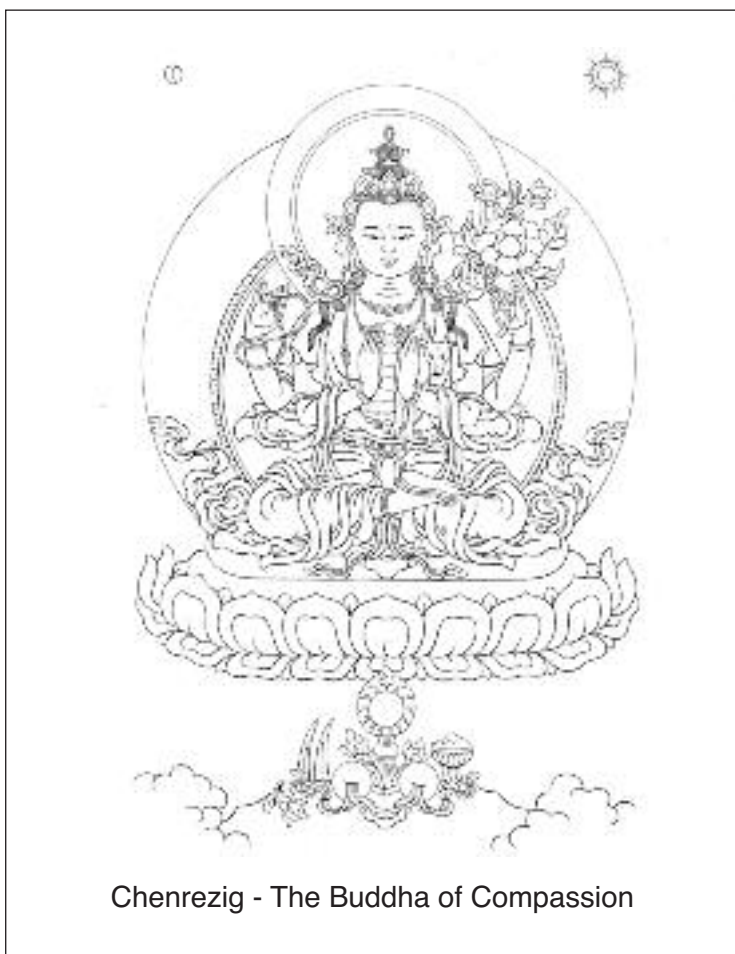
Erste Auflage 2014

© 2014 LYWA Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Drawings © Andy Weber

Cover Entwurf von Inge Siebenwurst



Chenrezig - The Buddha of Compassion

Table of Contents

Vorwort	5
Mit Mitgefühl leben	1
Wie man Erleuchtung erlangt	6
Hingabe an den spirituellen Lehrer	12
Die perfekte menschliche Wiedergeburt	14
Vergänglichkeit und Tod	16
Lam-rim und Retreat	23
Die unglaubliche Kraft von Bodhicitta	25
Die Kraft der Reue	27
Das Beste aus deinem Leben machen	33
Andere Lebewesen kommen zuerst	34
Verdienst leichtgemacht	38
Erleuchtung kommt von den Lebewesen	40
Wiedergeburt in den niederen Bereichen	45
Andere leidvolle Wirkungen	48
Die vier heilenden Kräfte	52
Reinigung kommt von den Lebewesen	56
Die Kraft des Mitgefühls	61
Das Beste im Leben	64
Der Zweck eines Menschenlebens	69
Die Wertschätzung anderer bringt Erleuchtung	70
Liebe für andere überwindet Leid	76
Gen Jampa Wangdu	79
Serkong Dorje Chang	80
Die heilende Kraft des Mitgefühls	89
Warum machen wir Retreats?	95
Die Vorzüge von Bodhicitta	105
Anderen zu helfen ist eine Darbringung an die Buddhas	111
Die Bedeutung von „jig-ten“	114

Die Vorzüge deines eigenen Bodhicitta	121
Die einzige Lösung gegen das Leid	125
Die Bedeutung des Dharmazentrums	126
Zahllose Wesen hängen von dir ab	128
Widmung	131

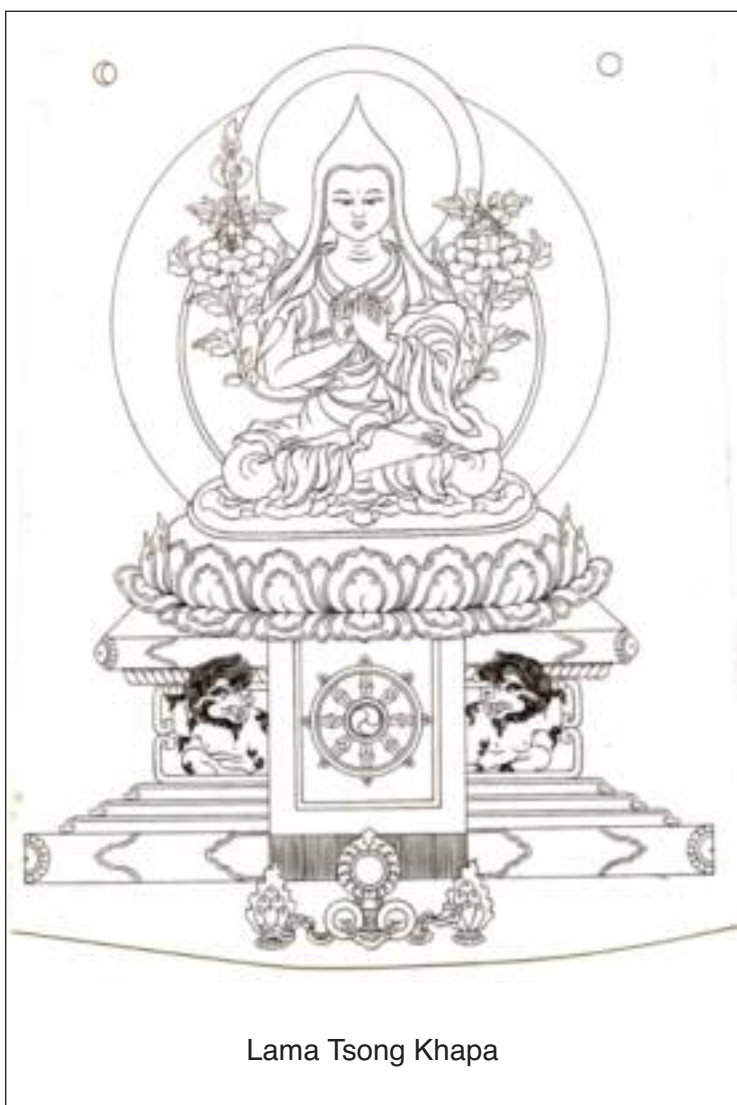
Vorwort

In diesem Buch hebt Lama Zopa Rinpoche die Bedeutung des Mitgefühls hervor, das eines seiner Lieblingsthemen ist, und erläutert, warum der Sinn unseres Lebens darin besteht, uns um das Glück der anderen zu bemühen. Wenn wir Mitgefühl leben, hilft dies nicht nur anderen, sondern auch uns selbst. Wenn wir also das Beste für uns selber erreichen wollen, sollten wir uns gänzlich dem Wohlergehen von anderen widmen und ihr Glück an die erste und unser eigenes an die letzte Stelle setzen – eine Einstellung, die Seine Heiligkeit der Dalai Lama als „weisen Egoismus“ bezeichnet.

Die Belehrungen in diesem Buch sind ein Auszug aus Lama Zopa Rinpoches sehr ausführlichem, siebenhundert Seiten umfassenden Buch, *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, das Belehrungen enthält, die er 1999 während eines dreimonatigen Retreats im FPMT-Zentrum Land of Medicine Buddha in Kalifornien gab. Es gibt darin viele Querverweise auf die Vajrasattva-Praxis und andere Übungen, mehr als man üblicherweise erwarten würde. Aber die Argumente Rinpoches haben universelle Gültigkeit und sollten auch so verstanden werden.

Ich möchte meiner Mitherausgeberin des Vajrasattva-Retreat-Buches, der Ehrwürdigen Ailsa Cameron und all den anderen Personen danken, die bei der Zusammenstellung dieses Buches mitgeholfen haben: Wendy Cook für ihre wertvollen redaktionellen Anmerkungen.

Dr. Nicholas Ribush



Lama Tsong Khapa

Mit Mitgefühl leben

Wodurch wird dein Leben leicht und frei von Verwirrung und Problemen? Worin besteht die Quelle allen Glücks und allen Friedens? Was bringt Glück und Zufriedenheit in dein tägliches Leben, alles Glück bis hin zur Erleuchtung, und ermöglicht dir, zahllosen Lebewesen Glück und Frieden zu bringen? Der Grund ist deine Einstellung – die makellose Einstellung, mit der du lebst, die dem Sinn deines Lebens entspricht und mit der du den Zweck deiner menschlichen Geburt erfüllst.

Was ist diese beste Einstellung, die deinem Leben seinen höchsten Sinn verleiht? Es ist ein Leben voller Mitgefühl, zum Nutzen von anderen.

Wenn es deine Einstellung ist, nur dem eigenen Glück hinterher zu jagen, werden sich deinem Erfolg eben wegen dieser Einstellung viele Schwierigkeiten und Hindernisse in den Weg stellen. Selbst wenn du dich bemühest anderen zu dienen, dabei aber vor allem an das eigene Glück denkst, wirst du bei der Zusammenarbeit mit anderen Menschen viele Ego- und Persönlichkeitsprobleme erleben. Egal ob du in einem Meditationszentrum oder in einem Büro arbeitest, solange du in deiner Selbstbezogenheit verharrst, wirst du lauter unnützen Kram in dein Leben tragen, besonders in Beziehung und Zusammenarbeit mit anderen Menschen. Es wird immer alle möglichen emotionalen Probleme geben.

Obwohl also deine Arbeit – die Arbeit zum Wohle anderer

- eigentlich gut ist, entstehen in deinem selbstbezogenem Geist doch vielerlei schädliche und unnötige emotionale Gedanken, Gedanken, die vollkommen nutzlos für deine Arbeit sind, Gedanken, die andere unglücklich und wütend machen und ihren Geist beunruhigen. Gedanken wie Ärger und Eifersucht erzeugen eine Menge Zwietracht zwischen dir und anderen. Solche schädlichen Emotionen erschweren den Erfolg deiner Arbeit und führen nicht zu Glück, Zufriedenheit oder Harmonie. Sie beeinträchtigen deine Arbeit und deine Gesundheit und können sogar zu Lebenshindernissen werden, zu Gefahren für dein bloßes Überleben. Indem sie dich zum Selbstmord treiben, können solche Gedanken sogar zu deinem Tod führen – nicht jemand anderes tötet dich, dein eigener emotionaler Geist bringt dich um.

Sobald du anfängst nur dich selbst zu lieben, hast du ein Hindernis dafür geschaffen, erfolgreich für andere da zu sein. Selbstverliebtheit führt zu dauerhaften Problemen.

Allgemein gesagt, wenn Du nur an dich selbst denkst, kannst du kein Bodhicitta entwickeln. Solange du deiner Selbstverliebtheit nicht entsagst, kannst Du nicht den heilsamen Geist entwickeln, der andere achtet und liebt. Dies bedeutet, dass du keine Erleuchtung erlangen und auch nicht auf richtige Weise zum Wohle aller unzähligen Lebewesen arbeiten kannst.

Jetzt kannst du verstehen, wie der selbstbezogene Geist zum Haupthindernis dafür wird, dass du anderen von Nutzen sein kannst. Aus dem selbstbezogenen Geist entste-

hen Begierde, Ärger und alle anderen negativen emotionalen Gedanken, die deinen Geist verdunkeln und deine Weisheit blockieren. Auch wenn es viele Methoden für die Lösung eines speziellen Problems gibt und du eigentlich die Möglichkeit hättest, diese Methoden anzuwenden, wird deine Weisheit von deiner selbstbezogenen Einstellung vollkommen blockiert, sodass du diese Methoden nicht erkennen und anwenden kannst. Die emotionalen Gedanken verdunkeln dein Bewusstsein und lassen es halluzinieren. Deshalb kannst du die Methoden, die zu Glück, Frieden und Harmonie führen, nicht erkennen. Auch wenn du diese Methoden allein durch eine Änderung deiner Einstellung - wozu dein Geist zweifellos in der Lage ist - anwenden und damit deine Probleme leicht lösen könntest, bist du irgendwie doch nie fähig, dies zu erkennen oder zu tun.

Genauso ist es, wenn du dir über den Zweck deines Lebens nicht im Klaren bist. Dann kannst du ebenfalls keine klaren Entscheidungen treffen, die für dein Leben wichtig sind. Immer wirst du unsicher sein und Gefahr laufen, dich falsch zu entscheiden. Ist der alleinige Sinn deines Lebens jedoch, für das Wohl der anderen da zu sein, wird es dir nicht schwer fallen, die richtige Entscheidung zu treffen. Es ist leicht, weil dir klar ist, wozu du lebst.

Hast du ein mitfühlendes Herz, wirst du andere nicht verletzen. Alle anderen Lebewesen erfahren keinen Schaden von dir, der einzelnen, individuellen Person. Anstatt von dir verletzt zu werden, erfahren sie Frieden und Glück. Nicht nur, dass du ihnen nicht schadest, aus Mitgefühl he-

raus hilfst du ihnen, deinen Fähigkeiten entsprechend, so viel du kannst. Willst du nicht verletzen, bist du von Nutzen, und zahllosen Lebewesen wird durch dein Mitgefühl Glück und Zufriedenheit zuteil.

Ob also die unzähligen Lebewesen glücklich und zufrieden sein können, hängt ganz allein von dir ab. Anderen Frieden und Glück zu schenken, ist ganz und gar deine Entscheidung, da es davon abhängt, was du mit deinem Geist anstellst, ob du Mitgefühl gegenüber anderen praktizierst oder nicht. Dein eigenes Bewusstsein trifft die Entscheidung – entweder gehst du weiter von Leben zu Leben und schädigst Lebewesen direkt oder indirekt, oder du veränderst deine Einstellung von Egoismus zu Mitgefühl und schenkst allen Lebewesen Zufriedenheit und Glück bis hin zur Erleuchtung. All dies hängt völlig davon ab, was du aus deinem eigenen Geist machst.

Daher ist jeder von uns für das Glück und den Frieden aller Lebewesen, jedes einzelnen Lebewesens, verantwortlich – für alles Glück bis zum Glück der Erleuchtung.

Der Sinn unseres Lebens besteht darin, für das Wohlergehen der anderen zu sorgen, ihnen von Nutzen zu sein, sie von allem Leid zu befreien und ihnen zu allem Glück zu verhelfen, ganz zu schweigen davon, dass wir ihnen nicht schaden. Eine Art des Glücks ist das Glück in diesem Leben – aber viel wichtiger ist das dauerhafte Glück, das Glück in allen zukünftigen Leben. Doch obgleich es von großer Bedeutung ist, anderen zum Glück in allen künftigen Leben zu verhelfen, so ist es noch wichtiger, sie

zum dauerhaften Glück der vollständigen Befreiung zu führen – zur Beendigung des gesamten Zyklus der Leiden und seiner Ursachen, Verblendungen und Karma. Dies ist wichtiger als nur das langfristige Glück in zukünftigen Leben, weil dieses Glück immer noch verunreinigtes Glück ist, während das Glück der Befreiung niemals nachlässt oder abnimmt. Es ist die vollständige Beendigung von Leid und seinen Ursachen. Sind die Samen von Verblendung oder ihre Spuren im Geist erst einmal zerstört, dann gibt es keine Ursache mehr dafür, dass Verblendungen und somit Leid jemals wieder entstehen.

So wichtig es auch sein mag, alle Lebewesen zu immerwährendem Glück zu führen, das Bedeutsamste, was du tun kannst ist, sie zur einzigartigen Glückseligkeit der völligen Erleuchtung zu führen – des Verlöschens selbst der subtilen Verunreinigungen des Geistes und der Vollendung aller Verwirklichungen. Zu sagen, andere zur Erleuchtung zu führen sei das Allerwichtigste, heißt jedoch nicht, dass du nicht versuchen solltest, andere auch in diesem Leben glücklich zu machen.

Es bedeutet, dass du ihnen – beginnend mit der Absicht, alle Lebewesen zur Erleuchtung zu führen - deinen Fähigkeiten entsprechend so viel Hilfe anbieten solltest, wie du nur kannst. Oder anders ausgedrückt: Du beginnst damit, andere in diesem Leben glücklich zu machen und führst sie bis zum letztendlichen Glück der vollen Erleuchtung. Oder, angefangen damit, dass du anderen den größten Nutzen bringst, den der Erleuchtung, bietest du ihnen auch von den vorangehenden Hilfen an, so viel du kannst.

Wie man Erleuchtung erlangt

Damit du dich bestmöglich für die zahllosen Lebewesen einsetzen kannst, um all ihre Leiden zu beseitigen und sie von Glück zu Glück bis zur vollen Erleuchtung zu führen, musst du zunächst selbst den allwissenden Geist der Erleuchtung erlangen. Wie erreichst du Erleuchtung? Dies geschieht nicht ohne Ursache oder durch das Praktizieren einer falschen Ursache, indem man einem falschen Pfad folgt. Auch wird es dir nicht gelingen, wenn du eine fehlerfreie Methode nur unvollständig praktizierst, indem du zum Beispiel dein ganzes Leben – zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig ... achtzig oder neunzig Jahre deines Lebens damit verbringst, nur Atemmeditation zu machen.

Auch wenn die Meditation auf den Atem als ein Mittel empfohlen wird, um deinen Geist zu beruhigen und hilfreich für die Entwicklung von einsgerichteter Konzentration und eines friedlichen Bewusstseins sein mag, so bringt dich diese Methode für sich allein genommen nirgendwo hin, weder verwandelt sie deinen Geist in einen tugendhaften Zustand, noch verringert oder beseitigt sie deine Verblendungen.

Um Verblendungen zu beenden, musst du Leerheit erkennen; um Unwissenheit, die Wurzel oder Ursache aller Verblendungen, zu zerstören, musst du Leerheit erkennen. Wie soll dir das nur durch Atemmeditation gelingen? Wie kannst du dich von Samsara befreien, wenn du dein ganzes Leben lang nur deinen Atem beobachtest? Das ist unmöglich! Oder wenn du ein Leben lang nur Achtsamkeit auf deinen Körper praktizierst, wenn du beobachtest, wie

deine Bauchdecke sich hebt und senkt – zum Beispiel nach einer großen Mahlzeit oder bei leerem Magen! Wie auch immer - ich mache nur Witze.

Wenn du dein Leben lang Achtsamkeit gegenüber deinen körperlichen Empfindungen übst, bist du vielleicht in der Lage, dich in einem bestimmten Moment vor starkem Ärger oder Verlangen zu bewahren; aber selbst wenn du dein Leben lang Achtsamkeit darauf übst, wie dein Geist deinen Geist beobachtet, wie dein Geist über deinen Geist meditiert, wenn du nur über die konventionelle Natur deines Geistes und nicht über seine letztendliche Natur meditierst, oder wenn du dich lediglich einsgerichtet auf die konventionelle Natur des Geistes konzentrierst, wie könnte dies Unwissenheit beenden? Wie könnte dadurch die Wurzel von Samsara durchtrennt werden? Das ist unmöglich.

Genauso gut könnte man versuchen, eine giftige Pflanze am Wachsen zu hindern, indem man eine andere neben sie pflanzt, als wollte man eine Giftpflanze dadurch ausrotten, dass man gleich daneben Baumwolle anpflanzt. Selbst wenn du ein Leben lang übst, den Geist auf den Geist zu konzentrieren, wie könntest du dadurch die Wurzel von Samsara, das Konzept eines inhärent existierenden Ich, inhärent existierender Aggregate beseitigen? Ganz unmöglich, das würde nichts bewirken.

Die Wurzel von Samsara ist der unwissende Geist (tib.: *log-she*). Obwohl kein Ich auf den Aggregaten existiert – nicht einmal die bloße Benennung Ich existiert auf der Be-

nennungsgrundlage, den Aggregaten – erscheint es unserem halluzinierenden Geist, sobald das Ich durch den Geist bloß benannt wird, doch so, als existiere es tatsächlich auf den Aggregaten – wie eine Brokat-Tischdecke, die den Tisch oder ein auf dem Tisch liegendes Buch bedeckt.

Du siehst, dass sich das Ich dort auf den Aggregaten befindet, was das gleiche ist wie zu sagen, dass das Ich von seiner eigenen Seite her erscheint. Das nur benannte Ich, das Ich, das es nur als Benennung deines Geistes gibt, erscheint wiederum deinem Geist, deinem halluzinierenden Bewusstsein so, als würde es von seiner eigenen Seite her existieren. Dann erlaubst du deinem Geist, dies für wahr zu halten; du gestattest deinem Geist, an diesem eigenständig existierenden Ich festzuhalten.

Dieses Konzept heißt *log-she*, das bedeutet ein gänzlich verfälschtes Bewusstsein, ein völlig falsches Verständnis, ein komplett halluzinierender Geist. Und die einzige Möglichkeit, es zu überwinden, besteht darin zu erkennen, woran dieses Konzept festhält und zu verstehen, auf welche Weise dieses Konzept das Ich auffasst.

Wenn du es *nicht* untersuchst, schaut es so aus, als wäre es dort, aber wenn du es genauer analysierst, siehst du, dass es dort nicht ist. Wenn dein Geist nicht bewusst hinschaut, nicht analysiert, sieht es so aus, als gäbe es dort ein Ich, aber wenn dein Bewusstsein es untersucht, kann das Ich weder auf den Aggregaten noch sonst irgendwo gefunden werden. Es existiert einfach nicht.

Obwohl du das nur benannte Ich nicht auf der Grundlage, auf den Aggregaten finden kannst, wirst du es dort finden, wo die Aggregate sind. An dem Ort, an dem sich die Grundlage befindet, wirst du auch das nur benannte Ich finden. Du wirst es nur nicht *auf* der Grundlage finden.

Das Objekt, das dieser unwissende Geist und sein Konzept von inhärenter Existenz, die ja die Wurzel von Samsara sind, wahrnimmt, woran er festhält, kann weder auf den Aggregaten noch sonst wo gefunden werden. Es ist vollkommen nicht-existent und hat seit anfanglosen Zeiten nie existiert. Von anfanglosen Wiedergeburten an hat es niemals ein eigenständiges Ich gegeben; es existiert weder jetzt noch hat es je existiert.

Alle Buddhas erkennen, dass es kein inhärent existierendes Ich gibt, obwohl dieses nur benannte Ich und auch nur benannte Handlungen, nur benannte Objekte, nur benannte Hölle, nur benannte Erleuchtung, nur benannter Pfad, nur benanntes Samsara, nur benanntes Nirvana, nur benanntes Glück, nur benanntes Leid, nur benannte Tugend oder nur benannte Untugend – all diese Dinge, die nur als Benennung existieren und völlig leer von eigenständiger Existenz sind – dass all diese Dinge unserem halluzinierenden Geist so erscheinen, als existierten sie aus sich selbst heraus.

Unsere trügerische Sichtweise legt über alles – das nur benannte Ich, nur benannte Handlungen, nur benannte Objekte, nur benannte Feinde, nur benannte Freunde, nur benanntes Geld, nur benannte Arbeit, das Ganze – also

alle Phänomene, die nur dem Namen nach und nicht aus sich selbst heraus existieren – den Schein von inhärenter Existenz. Genauso ist es; dies ist unsere Welt. Was die zahllosen Buddhas und Bodhisattvas, die Leerheit erkannt haben aber sehen ist, dass all diese Erscheinungen vollkommen nicht-existent sind; dass es nirgendwo das kleinste Atom von inhärenter Existenz gibt.

Um auf das zurückzukommen, was ich zuvor gesagt habe: Auch wenn du dein Leben lang deinen Geist beobachtest, dich einsgerichtet auf deinen Geist konzentrierst, so wird dies allein nicht die geringste Auswirkung auf die Wurzel von Samsara haben. Es wird deine Unwissenheit nicht ankratzen; sie wird sich mit allen Begleitererscheinungen von fest etablierten Verblendungen behaglich in deinem Geist einnisten. Diese Art von Meditation allein wird dir nie helfen, dich aus Samsara zu befreien; sie bewirkt überhaupt nichts.

Damit keine Verblendungen entstehen, musst du ihre Samen zerstören. Um das Entstehen der Ursachen von Samsara – Verblendungen und Karma – zu verhindern, um sicherzustellen, dass Unwissenheit, Anhaftung und Ärger je wieder auftreten, musst du die Samen der Verblendungen vernichten, die nach der Prasangika-Schule innerhalb der buddhistischen Philosophie in der Form von Eindrücken auf deinem Bewusstseinskontinuum, auf deinem nur benannten Ich, bestehen.

Nur durch die Erkenntnis der Leerheit, durch die Entwicklung der Weisheit, die Leerheit direkt erkennt, kannst du

den Samen der Verblendung zerstören. Nichts anderes kann dies direkt bewirken.

Wenn du also dein ganzes Leben allein mit Atemmeditation verbringst - oder sogar mit „Konzentration des Geistes auf den Geist“, was nichts mit der eigentlichen Natur des Geistes zu tun hat – kannst du weder die Samen der Verblendungen entfernen, noch die Verblendungen selbst endgültig beseitigen und ganz sicher kannst du nicht Erleuchtung erlangen. Das steht ganz außer Frage.

Um Erleuchtung zu erlangen, musst du ausnahmslos alle Methoden praktizieren. Und nicht nur das, du musst die Meditationen auch in der richtigen Reihenfolge, ohne sie durcheinander zu bringen, üben. Wenn du sie nicht in der richtigen Reihenfolge praktizierst, kannst du nicht Erleuchtung erlangen. Um vollständige Erleuchtung zu erreichen, um die Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung, den *Lam-rim* zu verwirklichen, musst du den stufenweisen Pfad eines Praktizierenden mit höchsten Fähigkeiten verwirklichen.

Ob dir das gelingt, hängt davon ab, ob du als Grundlage den stufenweisen Pfad eines Praktizierenden mit mittleren Fähigkeiten verwirklicht hast. Das beruht wiederum auf deiner Vorbereitung durch die Verwirklichung des stufenweisen Pfades eines Praktizierenden mit geringen Fähigkeiten.

Hingabe an den spirituellen Lehrer

Um den stufenweisen Pfad eines Praktizierenden von geringen Fähigkeiten verwirklichen zu können, musst du – wie Lama Tsong Khapa in seinem kurzen Lam-rim-Text *Die Grundlage aller guten Eigenschaften* ¹sagt – verstehen, dass die richtige Hingabe an den gütigen Ehrwürdigen Lama, der die Grundlage aller guten Eigenschaften ist, die Wurzel des Pfades ist.

Die Grundlage aller guten Eigenschaften:

Die Grundlage aller guten Eigenschaften ist der gütige vollkommene Lama,
und mich ihm in der richtigen Weise anzuvertrauen, ist die Wurzel des Pfades.
Segne mich, dass ich dies gut erkenne und mich mit vielerlei Bemühung
und großem Respekt anvertraue.

Dies ist die Grundlage aller Verwirklichungen, beginnend mit der perfekten menschlichen Wiedergeburt und dem stufenweisen Pfad eines Praktizierenden von geringen Fähigkeiten, den ganzen Pfad hinauf bis zur Erleuchtung. Dies ist nicht nur die Grundlage aller Verwirklichungen – es ist auch die Basis jeder glücklichen Erfahrung in deinem Leben, ja von jeglichem Glück, das du jemals erfährst: In vergangenen Leben, in diesem Leben und in allen zukünftigen Leben bis hin zur Erleuchtung. Alles Gute, jeder glückliche Moment kommt von diesem Feld, das der Guru ist. Aus diesem Grund ist die richtige Hingabe an deinen spirituellen Lehrer die Wurzel des Pfades.

Die Worte „vielerlei Bemühung“ haben eine tiefe Bedeutung. Lama Tsong Khapa sagt hier, dass von deiner Seite aus große Anstrengung erforderlich ist, um deinen spirituellen Freund als reine Wesenheit, d.h. als Buddha ansehen zu können. Deinen Lehrer als Buddha zu sehen, kommt nicht von seiner Seite, also unabhängig von dir.

Diese Sichtweise muss aus dir heraus entstehen und erfordert großes Bemühen. Ihn als rein zu betrachten ist mit viel und kontinuierlicher Anstrengung verbunden. Um den Lehrer als rein ansehen zu können, als jemanden, der alle Fehler seines Geistes beseitigt hat und alle guten Qualitäten besitzt, reichen ein paar Tage nicht aus. Es genügt nicht, nur eine Stunde oder zwei bis drei Monate zu meditieren, sondern erfordert ein Bemühen von Jahr zu Jahr, von Leben zu Leben. Eine so große Anstrengung ist notwendig, um das Vertrauen auf den spirituellen Lehrer in Gedanken und Handlungen auf richtige Weise praktizieren zu können. Das ist die Bedeutung dieser Anweisung.

Nicht nur ein paar Minuten Praxis und dann Stopp; eine Stunde Praxis und dann Stopp; ein Jahr Praxis und dann Stopp. So geht es nicht.

Im *Lam-rim Chen-mo* erläutert Lama Tsong Khapa neun Einstellungen von Guru-Hingabe, neun Einstellungen, die du brauchst, um deinem spirituellen Meister richtig zu vertrauen². Wenn Du diese Anweisungen liest, bekommst du eine Vorstellung davon, wie man Guru-Hingabe, die Wurzel des Pfades, richtig praktiziert.

Die perfekte menschliche Wiedergeburt

Die Grundlage aller guten Eigenschaften:

Diese nur einmal erreichte vorzügliche Basis mit Freiheiten ist sehr schwer zu finden und von großer Bedeutung. Segne mich, dass ich dies erkenne und ununterbrochen, Tag und Nacht, stets darauf bedacht bin, die Essenz zu nehmen.

Im zweiten Vers der *Grundlage aller guten Eigenschaften* sagt Lama Tsong Khapa, dass du auf der Basis von korrektem Vertrauen auf den Guru erkennen solltest, dass du dieses eine Mal nicht nur einen wertvollen menschlichen Körper gefunden hast, was an sich schon äußerst selten ist, sondern auch einen Körper, der durch acht Freiheiten und zehn Qualitäten qualifiziert ist, was noch viel seltener ist. Und insbesondere bist du dieses Mal dem kostbaren Buddhadharma und einem tugendhaften Freund begegnet, der dir nicht nur den fehlerfreien, sondern auch den vollständigen Pfad aufzeigt, ohne irgendetwas auszulassen. Dadurch hast du alle Möglichkeiten, alle Stufen auf dem vollständigen Pfad zur Erleuchtung zu praktizieren. Das hast du erhalten, nur dieses eine Mal.

Wirst du in den Höllenbereichen geboren, wirst du auf jedes erdenkliche Hindernis treffen. Dieses Mal hast du die Möglichkeit, Dharma zu praktizieren. Welches Glück du dir auch wünschst – jede Erfüllung in diesem Leben, das Glück zukünftiger Leben, Befreiung aus Samsara, die vollkommene Erleuchtung der Buddhaschaft – was immer du davon anstrebst, mit deinem perfekten menschlichen Körper kannst du es erreichen. Was du dir wünschst, ist

Glück, was du nicht wünschst, ist Leiden. Mit diesem äußerst wertvollen menschlichen Körper kannst du alle Ursachen für Leid beseitigen und alle Ursachen für Glück schaffen, weil alles Leid nur von Unheilsemem und alles Glück nur von Heilsamem, nur vom Dharma kommt.

Wie Nagarjuna erklärte, sind alle Handlungen, die aus Anhaftung, Ärger oder Unwissenheit entstehen, unheilsem – aus ihnen entstehen alle Leiden der im Daseinskreislauf umher wandernden Wesen. Handlungen hingegen, die aus Nicht-Anhaftung, Nicht-Ärger und Nicht-Unwissenheit entstehen, sind heilsam, von ihnen kommt alles Glück der Lebewesen in zyklischer Existenz.

Deshalb solltest du nur Dharma praktizieren, nichts anderes, weil du nur Glück erfahren möchtest. Da dies dein Wunsch ist, solltest du nur Heilsames schaffen, solltest du nur Dharma praktizieren. Und nicht nur das, du musst schon in diesem Leben Dharma praktizieren. Du kannst es dir nicht für spätere Leben aufheben, denn so eine Gelegenheit wirst du nicht so leicht noch einmal bekommen.

Nach diesem Leben wird es fast unmöglich sein, noch einmal einen so perfekten menschlichen Körper zu erlangen, wie du ihn jetzt hast, einen Körper, mit dem du all die verschiedenen Ebenen von Glück auch über dieses Leben hinaus erreichen kannst – das Glück zukünftiger Leben, Befreiung aus Samsara und vollständige Erleuchtung. Mit diesem Körper kannst du erreichen, was immer du willst, aber du hast ihn nur dieses eine Mal, und es wird sehr schwer sein, noch einmal einen solchen Körper zu erlangen.

Vergänglichkeit und Tod

Die Grundlage aller guten Eigenschaften:

Körper und Leben sind unbeständig wie Luftblasen im Wasser.

Segne mich, dass ich achtsam bin, wie schnell sie verfallen und der Tod kommt, und dass nach dem Tod wie der Schatten dem Körper die Wirkung weißer und schwarzer Taten uns folgt;

Und dass die feste Gewissheit darüber mich veranlasst, stets sorgsam darauf zu achten, dass ich auch die geringste schädliche Handlung aufgebe und die Ansammlung heilsamer Taten vollende.

Du solltest also Dharma nicht nur in diesem Leben praktizieren, du solltest auch gleich damit beginnen. Der Tod ist nicht nur gewiss, er kann auch jederzeit eintreten, sogar heute, sogar in diesem Augenblick. Daher solltest du Dharma jetzt gleich praktizieren. Außerdem solltest du ausschließlich Dharma praktizieren, denn zum Zeitpunkt des Todes wird nichts anderes helfen. Du musst deine ganze Familie und sogar deinen Körper zurücklassen, den du von den Körpern aller Lebewesen am meisten gehegt und gepflegt hast. Wie viele Freunde oder Besitztümer du auch haben magst, nichts davon kann in deine zukünftigen Leben mitgenommen werden. Dein Bewusstsein geht ganz allein und nackt in dein nächstes Leben hinüber.

Viele Lamas erwähnen in ihren Lam-rim Belehrungen folgendes Beispiel: Wenn du ein Haar aus der Butter ziehst,

gleitet es heraus, ohne dass Butter an ihm haften bleibt. Genauso wird dein nacktes Bewusstsein alleine ins nächste Leben hinübergehen. Deshalb kann dir zum Zeitpunkt des Todes nichts außer Buddhadharma von Nutzen sein. Außerdem kann dir nur Dharma in deinem nächsten und allen folgenden Leben helfen. Deshalb, praktiziere Dharma und nichts als Dharma. In seinen Belehrungen sagt Lama Tsong Khapa, dass zum Zeitpunkt des Todes nichts außer dem heiligen Dharma helfen kann.

Drei Dinge musst du hier bedenken:

1. Wenn Du merkst, dass du in dein nächstes Leben hinübergehen und dieses Leben und diese Welt verlassen musst, dann sei dir bewusst, dass keiner deiner Freunde und Angehörigen dich begleiten kann, selbst wenn sie zum Zeitpunkt deines Todes bei dir sind, egal wie sehr sie dich lieben oder wie viel Zuneigung sie für dich empfinden.
2. Ganz gleich wie reich du bist, wie viele schöne Dinge du besitzen magst, du kannst nicht ein Atom davon mitnehmen.
3. Schließlich, du musst sogar das Fleisch und die Knochen, mit denen du geboren wurdest, zurücklassen.

Wenn du sogar dein Fleisch und deine Knochen zurück lassen musst, dann steht ganz außer Frage, dass du auch die anderen Annehmlichkeiten dieses Leben hinter dir lassen musst. Daher solltest du denken: „Es ist ganz sicher, dass ich in eine andere Welt hinübergehen muss und in diesem Fall muss ich all das zurück lassen.“

Du solltest außerdem daran denken, dass dies noch heute passieren kann und dass im Tod nur Dharma dein Retter, deine Zuflucht und dein Führer sein werden.

Lama Tsong Khapa verweist auf die Schriften von *Karnikarnika*, der an einer Stelle sagt: „Wenn der Aspekt der reifenden Wirkung vergangenen Karmas erscheint und der Herr des Todes die wandernden Wesen dazu auffordert, ihrem neuen Karma zu folgen, dann müssen sie alles aufgeben außer ihrem negativen Karma und ihren tugendhaften Handlungen; niemand geht mit ihnen. Sei dir dessen bewusst und praktiziere gut.“

Lama Tsong Khapa betont daher, dass Freiheit von größter Bedeutung ist, sehr schwer zu erlangen und äußerst flüchtig. Du solltest dich deshalb an den Tod erinnern. Er sagt, wenn du nicht nach dem Glück auch jenseits dieses Lebens strebst, hat dein Leben, obwohl du eine menschliche Wiedergeburt gefunden hast, nicht mehr Bedeutung als das Leben eines Tieres.

Wenn es um das Erreichen von Glück und das Vermeiden von Leid bis zum Zeitpunkt des Todes geht, – oder anders ausgedrückt, um die Suche nach dem Glück dieses Lebens und die Bewältigung von Problemen in diesem Leben - so sind, sagt Lama Tsong Khapa, Tiere darin sogar erfolgreicher als Menschen. Wir sollten uns jedoch besser als Tiere benehmen. Da als Mensch geboren zu sein etwas Besonderes ist, sollte unser Verhalten dem von Tieren überlegen sein. Sonst wäre es so, sagt Lama Tsong Khapa, als hättest du, obwohl du den Körper eines

glücklich im Daseinskreislauf wandernden Wesens erlangt hast, einen solchen Körper nicht erlangt.

Führst du dein Leben auf der Ebene eines Tieres und suchst nur dein eigenes Glück in diesem Leben, dann ist dein Leben, wie erfolgreich du auch dabei bist, nicht bedeutsamer als das eines Tieres. Egal wie mächtig oder berühmt du wirst – oder welches andere Lebensglück du suchst – deine Einstellung und dein Verhalten sind nicht besser als die eines Tieres. Gestaltest du so dein Leben, ist es bedeutungslos, dass du einen menschlichen Körper erlangt hast.

In seiner Belehrung *Anweisung für die Lebensweise eines Bodhisattvas*³ sagt Shantideva:

Es ist nicht selten, dass Tiere bedeutungslose Handlungen ausführen, doch werden Freiheit und Reichtum, die nur extrem schwer zu finden sind, von jenen zerstört, die von ihrem Karma gequält werden.

Ich bin mir nicht hundertprozentig sicher, aber ich vermute, dass er damit meint, dass es sehr einfach ist, unbedeutende und sinnlose Handlungen auszuführen, dass sogar Tiere dies gut können. Wenn wir aber unsere perfekte menschliche Wiedergeburt, die so schwer zu erreichen ist, nur dazu benutzen, um durch bedeutungslose Handlungen negatives Karma zu erzeugen, anstatt sie dazu zu nutzen, das Glück jenseits dieses Lebens bis hin zur Erleuchtung zu erreichen, dann zerstören wir diese seltene und kostbare Gelegenheit, die wir erhalten haben. Wenn wir, anstatt mit unserem perfekten menschlichen

Körper positives Karma, die Ursache allen Glücks zu erschaffen, ihn nur dazu benutzen um negatives Karma aufzubauen, dann werden all diese guten Resultate – wie gute Wiedergeburten, Befreiung von Samsara oder Erleuchtung – zunichte, und wir werden eine Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen erfahren.

Ich denke, das ist was Shantideva mit „zerstören“ meint. Wenn du zum Beispiel ärgerlich wirst, so zerstört dieser Ärger deine Befreiung. Wie? Indem er deine Verdienste zerstört. Weil Ärger deine Verdienste zerstört, zerstört Ärger auch deine Befreiung. So ähnlich hat es Shantideva wohl gemeint.

Wenn du mit dieser vollkommenen menschlichen Wiedergeburt und einer solchen Einstellung negatives Karma erzeugst, wirst du nur leidvolle Wiedergeburten erfahren und nicht diese vielen guten Wiedergeburten angefangen von besseren künftigen Leben bis hinauf zur Erleuchtung. Das negative Karma scheint all diese guten Resultate zu zerstören. Ich glaube, so ist es gemeint.

Aus dem heiligen Mund des Kadampa-Geshes Potowa: „Deine Hauptpraxis sollte die Meditation über Vergänglichkeit sein, um die Erscheinungen dieses Lebens auszulöschen. Beseitige die Erscheinungen dieses Lebens, deine Familie, deine Verwandten, deine Besitztümer usw. in dem Bewusstsein, dass du selbst unbegleitet, alleine, aus diesem Leben scheiden musst und dass dir zu diesem Zeitpunkt nichts außer Dharma helfen kann. Indem du auf diese Weise denkst, lebe ohne Anhaftung

an dieses Leben. Solange dieser Gedanke nicht in deinem Geist erscheint, ist dein gesamter Dharma-Pfad versperrt.”

Geshe Potowa sagt damit, dass dir der gesamte Dharma-Pfad versperrt ist, solange der Gedanke an Vergänglichkeit und Tod in deinem Bewusstsein noch nicht verankert ist, der Gedanke, dass der Tod jederzeit eintreten kann und dann keine der auf dieses Leben bezogenen Vollkommenheiten und Handlungen helfen können und du allein ins nächste Leben gehen musst – solange du dich also von diesem Leben noch nicht losgelöst hast.

In anderen Worten: das Konzept von Beständigkeit, die Anhaftung, sich an dieses Leben zu klammern, der Gedanke: „Ich werde noch lange leben“, der das Gegenteil des Gedankens an Vergänglichkeit und Tod ist, dieses Konzept versperrt den Pfad des gesamten Dharmas. Vor allem verhindert es, dass dein Bewusstsein zu Dharma wird; es erlaubt nicht, dass deine tägliche Einstellung von Dharma bestimmt wird. Dies wiederum verhindert, dass deine Handlungen zu Dharma-Handlungen werden; daher werden sie alle unheilsam. Dies ist das unmittelbare Hindernis – deine mentale Einstellung im Alltag wird nicht zu Dharma und als Folge davon werden all deine Handlungen keine Dharma-Handlungen sein.

Deshalb gelingt es dir nicht, die Verwirklichungen des stufenweisen Pfades eines Praktizierenden von geringen Fähigkeiten zu erlangen oder die eines Praktizierenden von mittleren Fähigkeiten und auch nicht die eines Praktizie-

renden von höchsten Fähigkeiten. Da du diesem Leben nicht entsagt hast und auch keine Entsagung für zukünftige Leben in Samsara entwickelt hast, kannst du den stufenweisen Pfad eines Praktizierenden von mittleren Fähigkeiten nicht verwirklichen, was die Grundlage ist. Ebenso kannst du den stufenweisen Pfad eines Praktizierenden von höchsten Fähigkeiten, Bodhicitta oder den restlichen Mahayana-Pfad nicht vollenden. Daher kannst du auch keine Erleuchtung erlangen. Das bedeutet es, wenn der ganze Dharma-Pfad blockiert ist.

Der Kadampa-Geshe Torwa sagte: „Praktizierst du im übrigen auf präzise Art, versuchst du, mit Anstrengung und Begeisterung Verdienste anzusammeln und dich von deinen Verblendungen zu reinigen und richtest du Bitten an den Guru und die Gottheit, dann werden, da ursächliche Phänomene nicht unverändert bleiben können, Verwirklichungen eintreten, auch wenn du glaubst, in den nächsten hundert Jahren keine Verwirklichungen erreichen zu können.“

Was er damit sagt, ist: Wenn du von ganzem Herzen und auf korrekte Art mit Anstrengung und Genauigkeit praktizierst, wenn du bei der Meditation über den Pfad beständig, aus der Tiefe deines Herzens betest und einsgerichtete Bitten an die Guru-Gottheit richtest; wenn du nicht aufhörst, auf diese Weise zu praktizieren, obwohl du vielleicht glaubst, dass du niemals irgendwelche Verwirklichungen erlangst wie die von Leerheit, Bodhicitta, Entsagung oder Tantra; obwohl du denkst: „Oh, wie könnte dies jemals geschehen? Ich armes Wesen Ich bin

dies und das... wie könnte jemand wie ich Verwirklichungen erlangen?; es wird Ewigkeiten dauern, mindestens hundert Jahre”; selbst wenn du so über deine Möglichkeiten denkst, Verwirklichungen zu erreichen, muss sich wegen all deiner Übungen und da dein Geist ein bedingtes Phänomen ist, das in Abhängigkeit von Ursachen und Umständen existiert, dein Bewusstsein verändern – es kann gar nicht anders. Es kann nicht bleiben wie es ist. Dein Geist kann nicht in seinem alten, rigiden Zustand verweilen, er muss sich wandeln. Das ist, was Geshe Torwa meint: Verwirklichungen können sehr leicht geschehen, es muss nicht hundert Jahre dauern.

Im oben erwähnten Zitat könnte "im übrigen" bedeuten: während du über den Pfad meditierst, du deinen Geist im *Lam-rim* trainierst, oder es könnte bedeuten, dass du versuchst, selbst deine täglichen Handlungen wie Essen, Schlafen, Waschen usw. zu nutzen, um ausgedehnte Verdienste anzusammeln oder um Verblendungen zu bereinigen. "Im übrigen" könnte beides bedeuten.

Lam-rim und Retreat

Ich möchte nur ein paar Bemerkungen über den Stellenwert der Lam-rim-Praxis im Rahmen eines Gottheiten-Retreats machen. Damit jedes Retreat, das wir durchführen, zu einer stärkeren und kraftvolleren Reinigung wird, um unsere Entschlossenheit, Dharma zu praktizieren zu stärken, damit wir unsere Verblendungen besiegen und die Hindernisse überwinden können, die uns von der Erleuchtung abhalten – den egoistischen Gedanken usw. – , und

um unseren Geist zu festigen, so dass wir unsere inneren Hindernisse überwinden können, die uns davon abhalten, uns aus Samsara zu befreien, deshalb sollten wir uns immer an die Lam-rim-Anweisungen, den stufenweisen Pfad zur Erleuchtung, erinnern und über sie meditieren.

Ob man Befreiung von Samsara erlangt oder darin gefangen bleibt, hängt ganz und gar davon ab, was stärker ist, die Verblendungen oder der Geist. Um diese Frage dreht es sich. Wird unser Geist stärker als unsere Verblendungen, dann erlangen wir Befreiung aus Samsara. Lassen wir zu, dass unser Geist schwach ist und unsere Verblendungen stark, gewähren wir unseren Verblendungen anstatt uns selbst Freiheiten, so werden wir keine Befreiung finden, nur noch mehr samsarisches Leid.

Die Schlussfolgerung daraus ist diese: Nicht alle von uns können ein asketisches Leben an isolierten Orten führen, aber wir alle müssen so viel Dharma wie möglich praktizieren. Es gibt keine Alternative. Daher müssen wir uns so oft wir nur können an Vergänglichkeit und Tod erinnern, denn dies ist das Bewusstsein, das als Gegenmittel gegen die Anhaftung an dieses Leben dient. Diese Anhaftung führt zu all unseren Problemen, unserer Verwirrung und unseren Hindernissen bei der Dharma-Praxis. Sie verhindert, dass unsere Einstellung und unsere Handlungen von Dharma bestimmt sind und sie verhindert, dass das Dharma, das wir praktizieren, zu einer reinen Praxis wird. Die Meditation über Vergänglichkeit und Tod muss zu unserer Hauptwaffe, zu unserem vorrangigen Heil- oder Gegenmittel gegen die Verblendungen werden.

Die unglaubliche Kraft von Bodhicitta

Auf dieser Basis sollten wir ein gutes Herz, Bodhicitta, den Gedanken, für andere nützlich zu sein, entwickeln. Dies ist unsere beste Zuflucht, besonders für diejenigen, die ein sehr arbeitsreiches Leben führen und nicht viel Zeit für Sitzmeditation oder andere traditionelle Praxisformen haben. Ausgehend vom Nachdenken über Vergänglichkeit und Tod sollten wir das gute Herz zum Hauptobjekt der Zuflucht in unseren Leben machen. So können wir erreichen, dass all unsere Handlungen zu Dharma werden, zur Ursache für Erleuchtung und für das Glück aller Lebewesen. Daher sollten wir unser Leben mit dieser Einstellung führen, mit der Motivation allen Lebewesen zu nutzen.

Rezitierst du ein Vajrasattva-Mantra nur einmal mit dem Geist von Bodhicitta, so erhältst du den gleichen Nutzen wie aus einer 100.000fachen Rezitation des gleichen Mantras ohne Bodhicitta. Machst du nur eine Lichterdarbringung mit Bodhicitta, so erlangst du ebenso viel Verdienst wie aus einer Darbringung von 100.000 Lichtern ohne Bodhicitta. Spendest du einem Lebewesen – einem Bettler oder einem Obdachlosen - nur einen Dollar mit Bodhicitta, erzeugst du genauso viel positives Potential wie mit einer Spende von 100.000 Dollar ohne Bodhicitta.

Wenn die Lebewesen der Drei Tausendfaltigen Vergänglichen Welten⁴ – der tibetische Begriff ist *tong-sum*, ich bin aber nicht ganz sicher, wie man das am besten übersetzt, das solltet ihr selber überprüfen – wenn diese Lebewesen Stupas aus den sieben kostbaren Substanzen

wie Gold, Diamanten usw. errichten und die ganze Welt mit diesen Stupas füllen, dann sind die Verdienste daraus weit geringer als die von nur einer Person, heißt es in den Lehrschriften, die dem Buddha eine winzige Blume mit der Motivation von Bodhicitta darbringt. Die Person, die diese kleine Darbringung mit Bodhicitta-Motivation ausführt, bringt viel mehr positives Potential hervor als die Lebewesen dreier Galaxien, die die Welt mit Stupas aus den sieben kostbaren Substanzen überziehen, aber ohne Bodhicitta.

Stelle dir nur einmal vor: Wenn du nur einen Stupa baust, erzeugst du unglaubliche Verdienste. Diese Tat richtet dein Leben auf die Erleuchtung aus und ist eine unglaublich starke Reinigungspraxis. In unserem Beispiel haben wir es mit den fühlenden Wesen von drei Galaxien zu tun, von denen jedes einen Stupa aus den sieben kostbaren Substanzen errichtet – nicht mit Ziegeln und Mörtel, sondern mit wertvollen Juwelen – über die ganze Welt verteilt. Dennoch bringt die verdienstvolle Handlung einer einzigen Person, die dem Buddha eine winzige Blume mit der Motivation von Bodhicitta darbringt, weit mehr positives Potential hervor.

Darüber nachzudenken sollte dich dazu inspirieren, Bodhicitta zu deiner Herzenspraxis zu machen. Sie verwandelt dein Leben wie Eisen in Gold oder Exkreme in Diamanten. Die Motivation von Bodhicitta verleiht deinem Leben seinen höchstmöglichen Sinn und macht jede einzelne Handlung deines Alltags so nutzbringend wie sie nur sein kann. Du solltest von morgens bis abends, vier-

undzwanzig Stunden lang täglich an Bodhicitta denken. Erachte es als deinen kostbarsten Besitz, als dein wunscherfüllendes Juwel. Du solltest deine Bodhicitta-Motivation über alles andere wertschätzen; erinnere dich ständig daran und praktiziere sie in jedem Moment.

Machst du eine Niederwerfung mit der Motivation von Bodhicitta, so ist es, als hättest du 100.000 Niederwerfungen gemacht. In *Befreiung in Deinen Händen* erklärt Pa-bongka Dechen Nyingpo, dass wenn du die „Lobpreise an die einundzwanzig Taras“ ein einziges Mal mit Bodhicitta rezitierst, hast du davon soviel Nutzen, als hättest du sie 100.000mal rezitiert. Wenn du also Pujas oder Gebete für andere mit Bodhicitta durchführst, werden sie viel kraftvoller und erzeugen viel mehr Verdienst.

Deshalb hängt das Ausmaß der Reinigung, die du durch ein Vajrasattva-Retreat erzielst, nicht davon ab, wie viele Mantras du rezitierst, sondern von ihrer Qualität. Natürlich hat die Anzahl Kraft, aber die Qualität deiner Rezitation ist viel, viel wichtiger. Auch wenn du nur ein Vajrasattva-Mantra sagst - wie viel negatives Karma dadurch gereinigt wird, hängt davon ab, wie du es rezitierst. Daher solltest du bei deiner Motivation sehr genau über den Lam-rim meditieren, besonders über Bodhicitta, und Bedauern erzeugen.

Die Kraft der Reue

Gewöhnliche Leute denken vielleicht, falsches Verhalten zu bereuen sei negatives Denken, aber für Praktizierende, die Vertrauen in die Lehren Buddhas und den Lam-rim

haben und die schon intensiv praktiziert haben, ist es richtig. Auch Anfänger denken vielleicht, der Gedanke der Reue sei negativ. Aber wenn du Dharma verstehst – vor allem die Mahayana-Übungen wie die Praxis der Fünfunddreißig Buddhas, in der du die Namen dieser besonders kraftvollen Buddhas rezitierst und insbesondere die geschickten Methoden des Höchsten Yoga Tantra, wie die Praxis des Höchsten Yoga Tantra Aspektes von Vajrasattva – dann dient deine Reue als Medizin; sie heilt dich.

In den Lam-rim-Belehrungen werden sechs Reinigungsmethoden aufgeführt. Wenn du zum Beispiel Vajrasattva mit einem gewissen Dharmawissen praktizierst, besonders mit Kenntnissen über die kraftvollen Reinigungsmethoden der subtilen Techniken von Tantra, so wird der Akt der Reue zu einer Heilmethode. Reue bereinigt dein negatives Karma, so dass du Hindernisse abwendest und ihre leidvollen Auswirkungen nicht ertragen musst, und wenn doch, so ist die Erfahrung entweder sehr leicht oder für einen langen Zeitraum, für viele Leben, sogar Äonen, hinausgeschoben. Auf diese Weise heilt der Akt der Reue, er bereinigt negatives Karma und bringt Glück und Frieden, nicht nur in diesem Leben, sondern in allen Leben, von nun an bis zur Erleuchtung.

Selbst wenn du diese Reinigungsmethoden nicht ausführst – wie Vajrasattva, Niederwerfungen zu den Fünfunddreißig Buddhas mit der Rezitation ihrer Namen, Anfertigung von Tsa-tsas oder Buddhastatuen usw. – so macht schon allein das Empfinden von Reue über die negativen Karmas, die du geschaffen hast oder über den

Schaden, den du anderen zugefügt hast, dieses negative Karma leichter. Je stärker die Reue, umso leichter wird das negative Karma. Deshalb ist das Empfinden von Reue positiv – es ist heilsam; es ist Reinigung. Reue zu empfinden ist der Weg zum Glück, auch wenn es sich in der momentanen Situation unangenehm anfühlen mag. Das macht nichts; es zahlt sich aus! Wenn du deine negativen Karmas auflistest, dann führe eins nach dem anderen auf, erstelle ein Konto. Vielleicht fühlst du dich dabei nicht so gut, aber dieses Gefühl der Reue trägt Früchte, weil es sie reinigt; zumindest macht es sie leichter und kürzer. Auf diese Art ist Reue positiv.

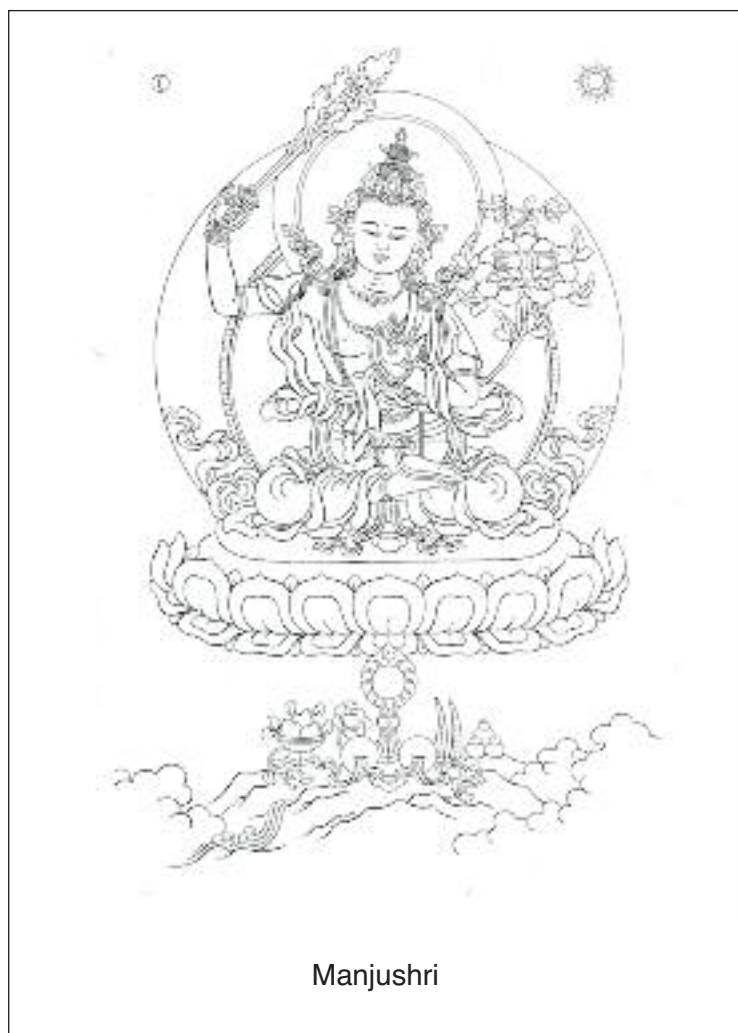
Es ist daher falsch zu denken, dass etwas negativ ist, nur weil es sich im Augenblick unangenehm anfühlt. So eine Denkweise wird zu einem Hindernis für deine Reinigung von negativem Karma, für die Vermeidung deiner zukünftigen Leiden, für deine Befreiung aus Samsara, für das Erlangen von Erleuchtung und das Erreichen von Verwirklichungen. Anstatt die unglaublichen Vorteile, die du daraus ziehen kannst, zu erkennen, all dies zukünftige Glück und die Zufriedenheit, wird deine negative Interpretation von all dem zu einem riesigen Hindernis für all diese guten Resultate.

Etwas Ähnliches kann passieren, wenn du nicht weißt, wie man richtig über Vergänglichkeit und Tod nachdenkt. Kennst du kein Dharma oder praktizierst du es nicht, kann das Nachdenken über Vergänglichkeit und Tod sehr quälend für dich werden, weil du keine Lösung für das Problem findest. Aber wenn du mit Dharma vertraut bist und

besonders wenn du praktizierst, dann kann das Nachdenken über Vergänglichkeit und Tod anstatt unangenehm unglaublich nützlich werden. Du kannst all deine Verblendungen überwinden, du kannst auf einmal Dharma ohne Hindernisse praktizieren und auch ohne Hindernisse dabei bleiben, und du kannst deine Praxis auch ohne Hindernisse vollenden und Erleuchtung erlangen. Dies sind einige der Früchte wie sie in den Lam-rim-Anweisungen erwähnt werden. Wenn du Dharma praktizierst, kannst du diese Vorteile daraus ziehen, praktizierst du nicht, macht dich der Gedanke an den Tod nur unglücklich.

Praktizierst du Dharma, kannst du durch das Nachdenken über Vergänglichkeit und Tod, den Tod an sich überwinden. Wenn du anfängst, über Tod und Vergänglichkeit zu meditieren, hast du Angst vor dem Tod, aber diese Angst bringt dich dazu, Dharma zu praktizieren. Dann erlangst du durch deine Dharmapraxis die Verwirklichungen von Entsagung von Samsara, von Bodhicitta und von Leerheit und auf diese Weise überwindest du nach und nach deine Furcht vor dem Tod. Schließlich erlangst du die Freiheit vom Tod selber. Wie Milarepa sagte: "Aus Angst vor dem Tod floh ich in die Berge, wo ich die letztendliche Natur des ursprünglichen Geistes erkannte. Nun werde ich keine Angst mehr haben, selbst wenn ich sterben sollte."

Auf diese Weise denken Dharma-Praktizierende über Vergänglichkeit und Tod nach – was sie dazu antreibt, ihre Praxis so lange zu entwickeln, bis sie nicht nur die Angst vor dem Tod, sondern den Tod selbst überwunden haben.



Manjushri

Das Beste aus deinem Leben machen

Was macht dein Leben besonders schön, besonders befriedigend, besonders erfüllend, besonders wertvoll, in höchstem Maße segensreich und glücklich? Ich spreche von innerem Glück, nicht von gewöhnlichen, aufgeregten und halluzinierten Glückszuständen. Was bringt dir Dharma-Glück, das vollkommene Glück, das dauernde Glück, das anwachsen und sich zur Fülle entwickeln kann? Das Glück, das kein Leid ist und nach dem zu streben sich lohnt, weil es sich niemals in Leid verwandelt? Das Glück, das von Natur aus nicht leidvoll ist und sich nicht in die Erfahrung von Schmerz verwandelt? Dharma-Glück, das Glück, dem dein Leben zu widmen sich lohnt, da es das Glück anderer nicht beeinträchtigt oder deine Fähigkeit einschränkt, anderen zu nutzen? Das Glück, das deine Handlungen ohne Unterschied für andere hilfreich sein lässt?

Nun, bislang habe ich eine Menge Werbung gemacht, aber ich habe das Produkt noch gar nicht erwähnt! Um was geht es also? Ein Leben im Urwald – ein Rückzug in die Redwoods und ein Leben in den Wäldern? Nein, ich mache nur Witze! Was ist es dann, das uns zu all diesem Glück verhilft? Es ist die Liebe zu anderen Lebewesen; ein Leben im Zeichen von Liebe und Wertschätzung für andere. Nicht, dass ich dies tatsächlich selber praktiziere, aber intellektuell denke ich, dass es das ist. Setze das Wohl anderer Lebewesen an die erste Stelle; Erleuchtung an die zweite.

Andere Lebewesen kommen zuerst

Warum sage ich, setze Erleuchtung an die zweite Stelle? Ein Beispiel: Wenn du in die Küche gehst, suchst du etwas zu essen nicht Geschirr; dein Beweggrund ist nicht, einen Teller zu holen, sondern etwas Leckeres zum Essen. Du gehst also in die Küche mit dem Gedanken an Essen. Aber obwohl du dir in erster Linie etwas Essbares holen willst, brauchst du etwas, worauf du es tun kannst – es sei denn, du kannst Suppe in deinen Händen tragen! Also – jetzt mache ich wieder Spaß.

Natürlich ist Erleuchtung extrem wichtig, da du ohne sie nicht auf die bestmögliche Art für die Lebewesen arbeiten kannst. Du kannst kein perfekter Führer sein, der das Bewusstsein jedes einzelnen Lebewesens kennt und direkt erfasst, den Grad ihres Karmas und ihrer Intelligenz, ihre Wünsche und ihre Charaktereigenschaften und auch die verschiedenen Methoden, die für sie, ihren individuellen Anlagen entsprechend, geeignet sind. Was aber in deinem Herzen verankert sein sollte, ist der Gedanke, dass andere Lebewesen die Ursache für das Erreichen deiner Erleuchtung sind. Die erste Priorität in deinem Herzen sollte deshalb das Wohl aller Lebewesen sein; die Lebewesen in deinem Herzen. Was sollte an erster Stelle in deinem Herzen und in deinem Leben stehen, das Ziel deines Lebens sein? Die anderen Lebewesen.

Wer ist zurzeit die wertvollste Person in deinem Leben, in deinem Herzen? Du selber, oder wenn nicht du selber, dann das Objekt deiner größten Anhaftung. Ich glaube nicht, dass du das Objekt deines Ärgers am meisten

schätzt. Am meisten schätzt du das Objekt deiner Anhaftung, diese ganz spezielle Person. Doch so solltest du für alle Lebewesen empfinden, dass sie nämlich alle höchst wertvoll sind.

Egal, wie sehr du der Person hilfst, für die du die meiste Anhaftung hast oder wie gütig du zu ihr bist, alles was du dir wünschst ist, dass diese Person glücklich ist. Wenn diese Person Hilfe oder Glück erfährt, bist du zufrieden. Das ist dein Ziel; du erwartest nichts als Gegenleistung. Diese Person braucht dich nicht zu respektieren, zu loben oder im Gegenzug etwas Gutes für dich zu tun, solche Erwartungen hast du nicht. Deine Haltung ist einfach, dass du zufrieden bist, wenn diese Person Glück oder Hilfe erfährt. Wie nennt man das – bedingungslose Liebe? Jedenfalls meine ich diese Einstellung, egal ob es nun alle Lebewesen oder ein einzelnes betrifft.

An erster Stelle, auf Platz eins in deinem Herzen, sollte das Wohl aller Lebewesen stehen – zumindest intellektuell. Erleuchtung ist dann die Methode. Wie im oben genannten Beispiel brauchst du einen Teller zum Drauflegen um das Essen genießen zu können. Wenn du Mittagessen willst, schaust du nicht nach dem Teller, dein Hauptanliegen ist das Essen. Genauso hier: wonach wir wirklich suchen, ist das Glück der Lebewesen.

Auch wenn du denkst: „Ich arbeite für die Erleuchtung, praktiziere Dharma, mache ein Retreat, um Erleuchtung zu erlangen“, so kann dir doch manchmal der Fehler unterlaufen, dass du ein bestimmtes Lebewesen draußen

lässt. Obwohl deine Erleuchtung von der Güte dieses Lebewesens abhängt, lässt du gerade dieses draußen, du gibst dieses Lebewesen als ein Objekt deines Mitgefühls oder deiner liebenden Güte auf. Dieses Wesen wird zu einem Objekt deines Ärgers. Du sagst zwar: „Ich meditiere, um zur Erleuchtung zu kommen“, aber du machst dieses Lebewesen, das dich zur Erleuchtung führt, zum Objekt deines Ärgers – um zu verletzen, um zu schaden. Du behandelst diese Person als sei sie nutzlos, schlimmer als Abfall.

Wenn dies deine Einstellung ist, ist es nicht sicher, ob dein Streben nach Erleuchtung tatsächlich Bodhicitta ist. Obwohl du den Begriff „Erleuchtung“ benutzt, ist es vielleicht nur dein selbstbezogener Geist, der den höchstmöglichen Grad an Glück für sich selber erreichen will. Die Essenz, das Kernstück deiner Einstellung, das was wirklich tief in deinem Inneren steckt, ist vielleicht nur der Wunsch, das höchste Glück für dich selber zu erfahren. So etwas kann passieren.

Allgemein ausgedrückt: So sehr du für wichtig hältst, Erleuchtung zu erreichen, so sehr solltest du auch bedenken, dass andere Lebewesen wichtig und überaus kostbar, ja, das Kostbarste überhaupt in deinem Leben sind. Solche Überlegungen sollten deine Gedanken an die Erleuchtung immer begleiten.

Bei der Entwicklung von Bodhicitta benutzen wir im Mahayana oft die „Methode der siebenfachen Anweisung von Ursache und Wirkung“. Und auf der Basis der Entsagung

von diesem Leben und der Entsagung von Samsara stellen wir uns mit anderen gleich und tauschen uns mit ihnen aus. Wir bemühen uns, ein Gespür für die Kostbarkeit von anderen Lebewesen zu entwickeln und dann für die Notwendigkeit, dass wir selber Erleuchtung erlangen müssen, um die Ziele von anderen zu erreichen und um ihre Wünsche nach Glück zu erfüllen. Dies ist gewöhnlich die Abfolge.

Der Fehler ist, dass wir an das Erlangen von Erleuchtung denken, uns aber nicht um die Lebewesen bemühen, sie aufgeben. Wer schenkt dir die Erleuchtung? Von wessen Güte hängt es ab, ob sie erreichst? Und dann kümmerst du dich nicht um sie, gibst sie auf und lässt sie außer Acht. Anstatt andere Lebewesen mit Güte, Mitgefühl und Geduld zu behandeln, machst du sie zu Objekten von Ärger und lässt Verblendungen entstehen.

Weil Eltern ihre Kinder über alles in der Welt lieben, verletzt du, wenn du ihren Kindern schadest, auch die Eltern. Im Allgemeinen schätzen Eltern Gesundheit, Wohlergehen und ein langes Leben ihrer Kinder mehr als ihr eigenes. Wenn du daher andere Lebewesen schätzt, dienst du damit natürlicherweise zahllosen Buddhas und Bodhisattvas und erfreust sie. Dein Dienen und deine Hilfe für andere machen unzählige Buddhas und Bodhisattvas glücklich. Vielleicht nicht in jedem Fall, aber allgemein gesprochen erfreust du auch die Buddhas und Bodhisattvas, wenn du anderen Lebewesen Glück bringst. Das kann man allgemein sagen, ich würde aber nicht behaupten, dass es für jede Situation gilt. Wenn du denkst, dass es

immer so ist, machst du in deinem Leben möglicherweise große Fehler.

Wenn du anderen Lebewesen Hilfe anbietest, ist dies auch der beste Dienst, den du den Buddhas und Bodhisattvas erweisen kannst; den Lebewesen etwas darzubringen ist zugleich die beste Art der Darbringung an die Buddhas und Bodhisattvas; den Lebewesen zu dienen ist also die beste Darbringung, die du den Buddhas und Bodhisattvas machen kannst. Das bedeutet nicht, dass du den Buddhas und Bodhisattvas keine Gaben mehr darbringen solltest: „Oh, ich diene den Lebewesen, ich muss keine andere Übungen mehr praktizieren“ – wie Niederwerfungen, Darbringung von Mandalas, andere Darbringungen, das Gebet der Sieben Zweige und so weiter – Übungen, die empfohlen werden, um Verwirklichungen auf dem Pfad zur Erleuchtung zu erlangen. Das wäre auch nicht richtig.

Verdienst leichtgemacht

Schon allein wegen der Kraft des Objekts schafft man gutes Karma, erlangt man Erleuchtung am leichtesten mit Hilfe von heiligen Objekten – wie Buddha, Dharma und Sangha sowie Statuen, Stupas und Schriften. Damit Tätigkeiten wie arbeiten, gehen, sitzen, schlafen und so weiter zur Ursache für Erleuchtung werden, müssen wir normalerweise Bodhicitta-Motivation erzeugen. Schon allein damit diese Handlungen zur Ursache unserer eigenen Befreiung werden, müssen wir Entsagung von Samsara entwickeln. Und nur damit sie zur Ursache für das Glück

im zukünftigen Leben werden, also samsarisches Glück werden, müssen wir diesem Leben entsagen, müssen wir reine, also Dharma-Handlungen mit einem Bewusstsein erzeugen, das sich vom Glück dieses Lebens losgelöst hat. Schon ohne Entsagung von Samsara und Bodhicitta: Allein den Gedanken der Entsagung von diesem Leben und die Bewahrung eines reinen Bewusstseins vierundzwanzig Stunden am Tag kontinuierlich aufrecht zu erhalten, ist nicht einfach.

Aber durch die Kraft des heiligen Objekts, wie Buddha-Statuen, Stupas und Schriften, aufgrund der Güte Buddhas und seines Mitgefühls für uns Lebewesen und durch die unvorstellbaren Qualitäten, die Buddha erreicht hat, können wir allein dadurch, dass wir diese symbolischen, heiligen Objekte umkreisen, uns vor ihnen niederwerfen oder ihnen Opfergaben darbringen, unmittelbar die Ursachen für Erleuchtung, Befreiung und bessere Wiedergeburten schaffen. Selbst wenn unser Bewusstsein nicht einer der drei Hauptpfade ist – damit meine ich nicht die tatsächliche Verwirklichung, selbst wenn es keine Verwirklichung der drei künstlichen Hauptpfade ist, ein Bewusstsein, das seine Motivation durch die Anstrengung des Nachdenkens über die Vorteile des Erlangens von Erleuchtung entwickelt hat und den Wunsch, diese zu erreichen, oder das über die leidvolle Natur von Samsara meditiert und damit den Wunsch, sich davon zu lösen, erzeugt hat – selbst wenn in unserem Geist keinerlei Motivation für Dharma vorhanden und er völlig unheilsam ist, also selbst mit dieser Einstellung können wir doch, aufgrund des unglaublichen Mitgefühls des Buddha, das er

für uns Lebewesen empfindet und durch seine unvorstellbaren Qualitäten, mit Hilfe solcher Handlungen das gute Karma, das positive Potential für Befreiung und Erleuchtung schaffen und nebenbei auch das Karma für gute Wiedergeburten in hunderttausenden zukünftiger Leben, und auch alles Glück und allen Erfolg in diesem Leben erfahren.

Der Zweck aber, so große Verdienste durch Opfergaben an Buddha, Dharma und Sangha, an Statuen, Stupas und Schriften anzusammeln, besteht darin, sie dem Glück und Wohlergehen anderer Lebewesen zu widmen. Du schaffst dieses kraftvolle positive Potential, dieses starke Karma und dann widmest du es und setzt es zur Verwirklichung der Ziele zahlloser anderer Lebewesen ein, um ihnen das Glück dieses und zukünftiger Leben zu bringen, das Glück der Befreiung aus Samsara und das höchste Glück der vollständigen Erleuchtung.

Erleuchtung kommt von den Lebewesen

Wie Shantideva in seiner *Anleitung für die Lebensweise eines Bodhisattva* gesagt hat: „Da wir das Dharma gleichermaßen in Abhängigkeit von den Buddhas und den Lebewesen verwirklichen, warum sollten wir die Lebewesen nicht genau so respektieren wie die Buddhas?“⁴⁵ Guru Shakyamuni Buddha gab Belehrungen über die Geduld und somit die Gelegenheit, uns in Geduld zu üben. Er lehrte uns, wie man dem Pfad zur Erleuchtung folgt, wie wir unsere Verunreinigungen beseitigen und wie wir uns vom Leid von Samsara befreien können, indem er den

Pfad und seine Lehren aufzeigte. Aus diesem Grund erachten wir ihn als so wertvoll und gütig. Aber die anderen Lebewesen sind es genauso. Obwohl es der Buddha war, der die Lehren darlegte, wie könntest du ohne die Existenz von anderen Lebewesen, ohne das eine Lebewesen, das dir mit Ärger begegnet, lernen, geduldig zu bleiben? Wie könntest du die Vollkommenheit der Geduld verwirklichen? Ohne dieses Wesen kannst du nicht die Vollkommenheit von Geduld vollenden, kannst du nicht Erleuchtung erlangen.

Allein durch dieses Beispiel kannst du die Gleichwertigkeit erkennen. Buddha führt dich zur Erleuchtung, indem er den Pfad darlegt, Belehrungen gibt und dir zeigt, wie man Geduld übt. Auf gleiche Weise führt dich ein Lebewesen, das sich über dich ärgert, zur Erleuchtung, indem es dir die Gelegenheit gibt, die Anweisungen des Buddha in die Praxis umzusetzen. Daher ist dieses Lebewesen genauso gütig und wertvoll wie der Buddha selbst. Das Gleiche gilt für den ganzen Pfad zur Erleuchtung wie ihn der Buddha gelehrt hat. Die Verwirklichungen auf diesem Pfad hängen von der Güte anderer Lebewesen ab.

Ohne die Existenz leidender Wesen gibt es keine Möglichkeit, liebende Güte und Mitgefühl zu entwickeln, keine Möglichkeit, Bodhicitta zu verwirklichen und keine Möglichkeit, auf dem Pfad voran zu kommen. Ohne die Güte der Lebewesen wäre es unmöglich, den Mahayana-Pfad zu verwirklichen und zu vollenden, alle Verunreinigungen zu beseitigen, sowie all die Qualitäten von Beendigung und alle Verwirklichungen zu erlangen. Ganz unmöglich.

Auf ähnliche Weise zeigte der Buddha den Pfad zur Befreiung auf, mit den drei Höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit. Wenn du Befreiung aus Samsara erlangst, weil du diesem Pfad gefolgt bist, dann verdankst du das dem Buddha. Aber ohne die Existenz verblendeter und leidender Lebewesen gäbe es keine Möglichkeit, die drei Höheren Schulungen zu vollenden – also keine Möglichkeit, Ethik zu praktizieren, keine Möglichkeit, Shamata, stilles Verweilen und einsgerichtete Konzentration zu erlangen und auch keine Möglichkeit, durch Analyse spezielle Einsicht zu erreichen und diese dann mit Shamata zu vereinen, was den äußerst verfeinerten Zustand von Glückseligkeit herbeiführt, aus dem sich diese spezielle Einsicht entwickelt. Deshalb kannst du ohne die Existenz anderer Lebewesen den Pfad nicht verwirklichen und auch nicht Befreiung aus Samsara erlangen, und sei es auch nur für dich selbst.

Ebenso kannst du ohne die Abhängigkeit von der Existenz leidender und verblendeter Lebewesen nicht einmal gute Wiedergeburten oder Glück in zukünftigen Leben erlangen. Warum nicht? Weil der Buddha zwar die Praxis von Ethik gelehrt hat – die Ursache von Glück in zukünftigen Leben einschließlich höherer Wiedergeburten –, aber ohne die Grundvoraussetzung, also die Existenz leidender Wesen, besteht keine Möglichkeit, diese Anweisungen auch zu praktizieren. Weil es andere Lebewesen gibt, geloben wir, nicht zu töten, nicht zu stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten zu praktizieren, nicht zu lügen und so weiter. Fühlende Wesen sind die Grundlage unserer Gelübde, nicht diese oder jene schädliche Handlung zu

begehen. Ohne die Existenz fühlender Wesen können wir diese Methoden nicht praktizieren, die die Ursache von Glück sind. Ohne die Existenz fühlender Wesen gäbe es für uns keinen Weg, auch nur irgendein Glück zu erfahren oder irgendeine Annehmlichkeit in unserem täglichen Leben, keine Freude und auch keine Sinnesvergnügen bis hin zur höchsten Erleuchtung. Jede einzelne glückliche Erfahrung kommt durch die Güte anderer Lebewesen zustande, ist durch sie bedingt.

Da alles Glück von der Tugend herrührt und die Tugend, die wir entwickeln, die heilige Handlung des Buddha ist, hängt jedes Glück, das wir erfahren, erreichen oder empfangen, von Buddha ab. In ähnlicher Weise hängt unser Glück auch von der Güte der fühlenden Wesen ab. Darum fragt Shantideva, warum wir die fühlenden Wesen nicht genauso achten wie Buddha und warum wir sie nicht genauso wie Buddha behandeln. Welchen Nutzen, welche Verwirklichungen wir auch immer Buddha verdanken, den gleichen vollen Nutzen verdanken wir allen Lebewesen, jedem einzelnen. Den immensen Gewinn, den wir von nur einer Lichterdarbringung, einer Wasserschalendarbringung oder einer Niederwerfung vor einer Buddhastatue haben oder von welcher Praxis auch immer - den gleichen Vorteil haben wir von allen Lebewesen.

Im Sutra: *Tune of Brahma Sutra Clarifying Karma* (Die Melodie des Brahma-Sutra, das Karma erklärt) erwähnt Guru Shakyamuni Buddha zehn verschiedene Arten von Nutzen, den man von umfangreichen Lichterdarbringungen hat⁶. Ebenso erhältst du diese zehn wichtigen Vorteile im

gleichen Moment, in dem du deine Hände vor einer Statue oder dem Bild eines Buddha zusammenlegst, und zugleich erreichst du auch den Pfad eines Arya-Wesens, den wahren Pfad, der deine groben Verblendungen oder Verunreinigungen auslöscht und durch den du Befreiung von Samsara erlangst. Und mit Bodhicitta kannst du auch die subtilen Verunreinigungen beseitigen und Erleuchtung erlangen. Selbst wenn der Buddha, vor dem du deine Handflächen zusammenlegst, nur visualisiert wird und kein tatsächliches, physisches heiliges Objekt wie eine Statue, ein Gemälde oder Bild vorhanden sind, erlangst du diese zehn Vorteile. All dies geschieht durch die Güte der Lebewesen.

Auch wenn der Buddha die unmittelbare Quelle dieser positiven Wirkungen von Niederwerfungen vor dem heiligen Objekt ist, so kannst du, wenn du die Entwicklung zurück verfolgst, erkennen, dass ihre tatsächliche Quelle andere Lebewesen sind, dass du also die zehn Vorteile durch die Güte jedes einzelnen Lebewesens erhalten hast.

Die Wurzel allen zeitweiligen und letztendlichen Glücks, das du durch heilige Objekte – Statuen, Stupas, Gemälden oder Bilder von Buddha bekommst, sind die Lebewesen. Die unvorstellbaren Himmelsräume von Nutzen, die du erfährst, wenn du Stupas umkreist, dich niederwirfst, deine Handflächen zusammenlegst oder diesen heiligen Objekten Opfer darbringst, rührt von den Lebewesen her. Sie sind die Wurzel all diesen Glücks, all diesen positiven Karmas.

Wiedergeburt in den niederen Bereichen

Bei einem Vajrasattva-Retreat bereinigen wir während jeder Sitzung große Mengen negativen Karmas. Stell dir zuallererst vor, wie schwerwiegend bereits eine einzige vollständige negative karmische Handlung ist – wie zum Beispiel Geschwätz, böse Absicht, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Töten usw. abgesehen von der Wirkung im gereiften Aspekt: eine Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen wie den Höllenbereichen oder im Bereich der Hungergeister, in dem man über zehntausende von Jahren schwersten Hunger und Durst erfahren muss.

Wir Menschen geben uns nicht damit zufrieden, dass wir genügend Nahrung bekommen, um unsere Mägen zu füllen. Wir sollen sie auch mögen. Es genügt uns nicht, dass das Essen unsere Bäuche füllt und zum Leben ausreicht. Es soll uns auch schmecken.

Vergleiche das Leben von uns Menschen mit dem der Hungergeister, die nicht einmal eine Pfütze finden, geschweige denn einen Löffel Wasser hunderttausende von Jahren lang. Pretas finden hunderttausende von Jahren lang nicht einmal einen Krümel Nahrung. Sie sind weit davon entfernt, jeden Tag ihre Bäuche füllen zu können, nicht einmal während eines ganzen Lebens sind sie dazu in der Lage. Stell Dir vor, was für ein unglaublicher Schock es für uns wäre, wenn irgendetwas geschähe und wir eine Woche lang ohne Essen oder Wasser auskommen müssten; nichts zu essen, nichts zu trinken. Bei Nyung-näs ist dies natürlich anders. Nur einen Tag ohne Essen und Trinken und wir wissen, dass wir am nächsten Morgen wieder

essen dürfen. Wir würden es aber schrecklich finden, wenn wir das nicht unter Nyung-nä-Bedingungen erleben müssten. Wenn wir aus anderen Gründen als Dharma einen ganzen Tag lang kein Essen und Trinken erhielten, würden wir durchdrehen. Unser Körper würde durchdrehen, unser Geist würde durchdrehen – alles würde durchdrehen ... sogar unsere Häuser würden durchdrehen! Nun ja, ich vergleiche uns mit Hungergeistern, da ich selbst ziemlich pingelig mit Essen bin. Die Hungergeister jedoch müssen solch unfassbar schwere Leiden ertragen.

Wie ich oft erwähne und wie in den Lehren gesagt wird, ist die Hitze des Feuers am Ende der Welt sechzig oder siebenzig mal größer als die aller Feuer unserer menschlichen Welt zusammen genommen, doch ein winziger Funke aus den Höllenbereichen ist noch siebenmal heißer. Wenn die Welt endet, entstehen all dieser Wind und dieses Feuer, die alles zerstören. Wenn zum Beispiel ein Vulkan ausbricht und Lava, dieses flüssige Feuer austritt, dann verbrennt diese Masse alles auf ihrem Weg, selbst die Felsbrocken schmelzen, auf die sie trifft. Normalerweise können von Menschen erzeugte Feuer keine Felsbrocken zum Schmelzen bringen, aber Lava kann das. So ist auch das Feuer am Ende der Welt – alles, sogar riesige Berge werden verbrannt. Und ein winziger Funke in den Höllenbereichen ist siebenmal heißer als das Feuer, am Ende der Welt.

Auf ähnliche Weise ist die Energie der kalten Höllen mit nichts vergleichbar, was wir kennen. Die kombinierte Energie von allem Eis und aller Kälte in unserer Welt ist

eine große Wohltat im Vergleich zu der in den kalten Höhlen.

Du gerätst schon außer dir, wenn du ein neues Fältchen an deinem Körper entdeckst, dann bist du entsetzt. Noch ein graues Haar, noch eine Falte mehr – was für ein Schock. Daher steht ganz außer Frage, dass du es nicht ertragen könntest, als Tier wiedergeboren zu werden, nachdem du diesen menschlichen Körper hattest. Nachdem du einmal als Mensch geboren wurdest, wäre es für dich unerträglich zu erleben, wie dein Bewusstsein in einen tierischen Körper weiter wandert. Wie würdest du dich zum Beispiel fühlen, wenn sich dein Körper allmählich in den einer Katze verwandeln würde? Es würde mit deinem Gesicht anfangen – dein Gesicht würde sich langsam in das einer Katze verwandeln. Auch wenn du viele Katzen um dich herum hältst, selbst wenn du Katzen magst – könntest du das ertragen? Nicht dein ganzer Körper – nur dein Kopf? Oder vielleicht vom Schwanz ausgehend? Oder wenn dein Körper langsam zu dem einer Schlange wird? Das könntest du nicht ertragen. Aber genauso wird es sein – dein Bewusstsein verlässt deinen Körper und wandert zum nächsten. Es ist das gleiche mentale Kontinuum, die gleiche Kontinuität des Geistes. Es ist dein Geist, der in den Körper einer Schlange, einer Kakerlake, einer Maus oder einer Katze eintritt. Haargegenau dasselbe Bewusstsein, derselbe Geist, den du jetzt gerade hast.

Wenn du es schon unerträglich findest und so durchdrehst, wenn du eine Falte oder ein graues Haar mehr an

dir entdeckst, wie willst du es dann ertragen, wenn du in einem Tierkörper wiedergeboren wirst, wenn dein Körper zu einem Tierkörper wird? Ganz unmöglich! Selbst als Mensch, während du einen menschlichen und keinen tierischen Körper hast, hältst du es nicht aus, wenn sich etwas verändert oder verfällt. Du brauchst so viele Instrumente, um den Schaden zu reparieren, so viele Chemikalien, um ihn zu übertünchen, du musst so viel Mühe und Kosten in Wiederherstellung, Lifting und so weiter investieren.

Stelle dir vor, dass du als Katze oder Hund wiedergeboren wirst und jeden Tag das gleiche Futter, das gleiche Wasser aus dem gleichen Napf essen und trinken musst, das gleiche Zeug aus dem gleichen Laden Tag für Tag. Dabei hast du es, wenn du dich so als Haustier in einer Familie visualisierst, verglichen mit anderen, in der Wildnis lebenden Tieren, sehr gut, bist gut dran. Aber selbst diese Vorstellung kannst du nicht aushalten, nicht ertragen.

Andere leidvolle Wirkungen

Alles in allem führt also der Aspekt der reifenden Wirkung eines einzelnen vollständigen negativen Karmas zu einer Wiedergeburt in den niederen Bereichen, wie ich vorhin beschrieben habe. Es gibt aber noch drei weitere leidvolle Auswirkungen, die wir zu einem späteren Zeitpunkt, wenn wir schließlich wieder als Mensch geboren werden, erfahren müssen. Eine davon ist die Wirkung im Umfeld, die ungesunde und Furcht erregende Umgebung, in die du geboren wirst. Du wirst zwar als Mensch geboren, findest

dich aber an einem lebensgefährlichen Ort wieder, der dreckig und schmutzig ist, voller Müll und Exkreme, an dem die Leute sich gegenseitig betrügen und Ressourcen rar sind und wo es keine Nahrung oder sonstige Lebensgrundlagen gibt. Ständig herrscht Dürre, nichts wächst, dauernd wird gekämpft oder es gibt viele Kriege – solche schrecklichen Orte.

Dann gibt es die Wirkung, die der Ursache gleicht, bei der das, was du anderen in der Vergangenheit angetan hast, der Schaden, den du ihnen zugefügt hast, zu dir als Schaden zurückkommt. Obwohl als Mensch geboren, erfährst du leidvolle Wirkungen, die den schädlichen Handlungen gleichen, die du anderen angetan hast.

Und schließlich gibt es die der Ursache gleichende Wirkung, bei der du die gleichen negativen Handlungen immer wieder begehst. Du erzeugst also dasselbe negative Karma – wie Geschwätz, Töten, sexuelles Fehlverhalten usw. immer und immer wieder. Ganz egal, in welche Schwierigkeiten du dich durch diese Handlungen bringst, indem du bestraft oder eingesperrt wirst oder ein Bußgeld bezahlen musst, du kannst nicht mit diesen negativen Handlungen aufhören. Auch wenn du weißt, dass sie negativ sind und du sie unterlassen solltest, fällt es dir sehr schwer. Dein Geist ist sehr unkontrolliert.

Also schaffst du in diesem Leben erneut dasselbe negative Karma, und das führt wiederum zu den vier leidvollen Resultaten, von denen ja eines ist, dasselbe negative Karma ein weiteres Mal zu erzeugen. Diese vollständige

Handlung führt dann wieder zu den vier leidvollen Wirkungen, einschließlich derjenigen, diese Handlung wieder zu begehen und so geht es weiter und weiter. Bereinigst du ein negatives Karma, das du heute erschaffen hast – wie Geschwätz, böse Absicht, sexuelles Fehlverhalten usw. nicht, dann wird der Prozess immer weitergehen und du wirst die der Ursache gleichende Wirkung mit den vier leidvollen Resultaten immer wieder erzeugen. Und eins davon ist die der Ursache gleichende Wirkung wieder zu erzeugen, was selbst wieder die vier leidvollen Auswirkungen hat und auf diese Weise wird Samsara endlos. Dein Leiden nimmt kein Ende, überhaupt nicht. Dein Leid wird sich endlos fortsetzen.

Wir sprechen hier nur über eine einzige schädliche karmische Handlung von heute. Nicht über alle negativen Karmas von heute, die negativen Karmas von gestern, von diesem Jahr, von diesem oder vergangenen Leben erzeugt wurden – davon sprechen wir überhaupt nicht. Es geht nur um eine einzige schädliche Handlung wie Geschwätz oder sexuelles Fehlverhalten, die heute begangen wurde, nur um ein negatives Karma. Wird es nicht bereinigt, macht es das Leid endlos, das Leiden geht weiter und weiter.

Deshalb kannst du allein durch eine einzige Vajrasattva-Praxis oder die Praxis der Fünfunddreißig Buddhas – abgesehen von den anderen Übungen, nur mit einer einzigen Vajrasattva-Meditation oder einer einzigen Rezipitation der kraftvollen Namen der Fünfunddreißig Buddhas – nicht nur eine Wiedergeburt in einem niederen Daseins-

bereich verhindern, sondern auch die schlimmste der vier Wirkungen, diese wirklich schlimme und fürchterliche Wirkung, die schlimmste von allen, die sogar schlimmer als eine Wiedergeburt in den Höllen ist, die Wirkung nämlich, dass du dieselben negativen Handlungen wieder und wieder begehst. Diese Praktiken haben die Kraft, dies alles zu bereinigen.

Von den drei leidvollen Wirkungen, die du im menschlichen Daseinsbereich erfahren musst, ist die, dasselbe negative Karma immer wieder zu erzeugen, die schlimmste, da sie deine Leiden endlos macht. Sie ist schrecklicher als die Wiedergeburt in der Hölle, denn wenn du eine Wiedergeburt in der Hölle überstanden hast, ist es vorbei, dieses Karma ist beendet. Das Leid der Hölle ist nicht unendlich, du musst es nicht für immer ertragen. Wenn das Höllen-Karma beendet ist, hört auch das Leid dieser Hölle auf; die Vision, die karmische Erscheinung der Hölle, ist zu Ende.

Viel schrecklicher ist die der Ursache gleichende Wirkung, durch die du die gleiche negative Handlung wieder und wieder begehst. Dies ist die schlimmste der vier karmischen Wirkungen, da sie mit Sicherheit dazu führt, dass du endlos wieder und wieder in den niederen Daseinsbereichen geboren wirst und danach auch all die Leiden des menschlichen Lebens erfahren musst. Aus diesem Grund ist die schlechte Angewohnheit schlimmer als alles Leid in der Hölle. Oder anders ausgedrückt, es ist dasselbe.

Die vier heilenden Kräfte

Was ich hier sagen will ist, dass man durch die Bekenntnispraxis mit den vier heilenden Kräften (tib.: *nyen-po tob-zhi*) jedes der vier leidvollen Resultate beenden kann. Durch die Praxis der Kraft des stützenden Objektes (tib.: *ten gyi tob*) kannst du das Umfeldkarma beenden, wonach du dich in einer leidvollen Umgebung wieder findest. Durch die Zufluchtnahme und das Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha reinigst du das schädliche Karma, das du in Bezug auf diese heiligen Objekte angesammelt hast. Durch die Erzeugung von Bodhicitta in Bezug auf alle Lebewesen bereinigst du das negative Karma, das du mit ihnen geschaffen hast.

Als nächstes führt die Kraft des Bedauerns über die negativen Handlungen (tib.: *nam-pa sün-jin-pai tob*) zur Bereinigung der Wirkung, die der Ursache gleicht, und wendet eine entsprechende Erfahrung ab.

Die Kraft, die ich als „Heilmittel des ständigen Erfreuens“ übersetze, was auf Tibetisch *nyen-po kun-t chö-pai tob* heißt – ich denke, es bedeutet, dass die Reinigung von negativem Karma dazu führt, dass du immerwährende Freude erfährst, da bin ich mir aber nicht ganz sicher – diese Kraft ist das Heilmittel gegen die gereifte Wirkung, also die Wiedergeburt in den niederen Bereichen.

Und schließlich ist die Kraft der Zurückhaltung, also des Entschlusses, diese schädlichen Handlungen nicht mehr zu begehen (tib.: *nye-pa lä-lar dog-pai tob*), das Heilmittel gegen die der Ursache gleichende leidvolle Wirkung,

durch die du diese negativen Karmas kontinuierlich wieder und wieder erzeugst, was, wie ich schon erklärt hatte, viel Furcht erregender, viel schlimmer als das Leid in der Hölle selbst ist.

Ich erkläre dies alles so genau, damit du die Güte der Lebewesen besser verstehen und fühlen und sie dadurch mehr als bisher lieben und wertschätzen kannst.

Durch nur eine einzige Praxis – wie die Rezitation der Namen der Fünfunddreißig Buddhas oder die Vajrasattva-Meditation mit den vier heilenden Kräften – kannst du verhindern, dass du unvorstellbar schlimmes Leid erfahren musst. Du kannst dadurch sehr viel negatives Karma reinigen. Denke an eine deiner heutigen negativen karmischen Handlungen wie zum Beispiel Schwatzen - durch diese Übungen kannst du entweder ganz verhindern, dass die vier leidvollen Resultate der Handlung zum Tragen kommen, oder aber du kannst, wenn dir dies nicht ganz gelingt, zumindest die Auswirkungen abschwächen oder verkürzen. Anstatt hunderttausende von Jahren oder Äonen unvorstellbaren Leidens in den niederen Bereichen erdulden zu müssen, wirst du die Wirkung in diesem Leben als irgendein Übel wie beispielsweise eine Krankheit oder *lung* (Winderkrankung) erfahren.

Mit *lung* ist das eine merkwürdige Sache. Ich glaube nicht, dass ich jemals Theravada-Anhänger davon habe sprechen hören, aber sobald du mit Tibetischem Buddhismus zu tun hast, erfährst du etwas über *lung*. Zuerst wirst du in den Tibetischen Buddhismus eingeführt, als zweites in

lung – dieses berühmte *lung*! Ich bin mir nicht sicher, ob Zen-Praktizierende über *lung* reden, bislang habe ich noch nicht gehört, dass sie es tun. Nun, jedenfalls kann sich dein negatives Karma, nachdem du diese Reinigungspraktiken gemacht hast, in diesem Leben als *lung* manifestieren anstatt als Erfahrung von äonenlangen Qualen in den niederen Daseinsbereichen.

Oft bereinigen Dharma-Praktizierende, die in ihrem Leben zeigen, dass sie ein gutes Herz haben und sich für andere einsetzen – oder auch Menschen, die nicht dem Buddhismus begegnet sind, die aber ein gutes Herz, starkes Mitgefühl und liebende Güte haben und ihr Leben anderen widmen, viel schädliches Karma. Durch ihre hingebungsvolle Einstellung und ihre Hilfsbereitschaft können sie sehr viel bereinigen.

Manchmal kommt es vor, dass Meditierende, die kraftvoll praktizieren und ihr Leben rein und entsagungsvoll leben, nacheinander viele Krankheiten und Schwierigkeiten ertragen müssen. Natürlich hängt es von ihrer Denkweise ab, ob diese Erfahrungen zu einem Problem für sie werden oder nicht. Was anderen als Problem erscheint, mag für sie gar kein Problem darstellen, das hängt davon ab, wie man die Situation betrachtet. Krebs oder andere schwerwiegende Erkrankungen können auch als positives Zeichen aufgefasst werden, weil es bedeuten kann, dass diese Person nicht über eine unendlich lange Zeit, über viele hunderttausend Jahre hinweg die äußerst leidvollen Folgen nur eines einzelnen negativen Karmas ertragen muss. Dieses Karma kann sich dann als eine Krankheit

in diesem Leben manifestieren und endet damit. In solchen Fällen war diese Erfahrung etwas sehr gutes und positives.

Solche schweren Karmas können auch einfach dadurch enden, dass sie sich als Kritik von anderen an deiner Person manifestieren. In den Lehren wird dies als einer der Vorteile von Bodhicitta erwähnt. Aufgrund der Kraft von Bodhicitta, dem guten Herzen, können schwere negative Karmas auch dadurch bereinigt werden, dass sie sich als Personen manifestieren, die dich in diesem Leben kritisieren und tadeln, anstatt dass du eine unvorstellbar lange Zeit schwere Leiden im menschlichen oder in den niederen Daseinsbereichen erdulden musst. Auf diese einfache Weise lösen sich diese Karmas dann auf. Oder sie manifestieren sich als Erfahrungen wie Migräne, Zahnschmerzen, Albträume oder Angstträume – als Erfahrungen, durch die diese schweren negativen Karmas beendet werden, die man sonst über einen langen Zeitraum als unerträgliche Leiden auf sich nehmen müsste.

Die Lehren raten uns deshalb, dass wir solche Schwierigkeiten, wenn sie auftreten, als etwas Positives ansehen und als Zeichen der Kraft unserer Dharma-Praxis erkennen sollten – dass Schwierigkeiten Manifestationen von negativem Karma sind, das so viel glimpflicher als möglich zu Ende geht und wir sie deshalb bejahen sollten.

Selbst wenn du in Verbindung mit der Praxis von Vajrasattva oder den Fünfunddreißig Buddhas nur den heilsamen Entschluss fasst, keine schädlichen Handlungen

mehr zu begehen – das Gegenmittel zu der Wirkung, die ihrer Ursache gleicht, wodurch du die gleichen negativen Karmas immer wieder erzeugst – und auch wenn du dadurch vermeiden könntest, die vier leidvollen Wirkungen von nur einem negativen Karma erfahren zu müssen, dann würde allein das schon einen unglaublichen Frieden mit sich bringen. Du könntest das andauernde Leid beenden, das aus dem ständigen Erzeugen der ihrer Ursache gleichenden Wirkung resultiert und zu endlosen Qualen führt. All das müsstest du nicht mehr durchmachen. Die Abwesenheit von diesem Karma und diesem Leid ist Frieden – für immer. Durch die Reinigung dieser schädlichen Karmas beendest du die Notwendigkeit, diese leidvollen Auswirkungen wieder und wieder zu erfahren. So kommen die immerwährende Zufriedenheit und das dauerhafte Glück in all deinen zukünftigen Leben, die durch die Reinigung dieser negativen Karmas entstehen, von Vajrasattva oder den Fünfunddreißig Buddhas.

Reinigung kommt von den Lebewesen

Woher kommt es, dass das Mantra von Vajrasattva eine solche Kraft hat oder dass selbst das Rezitieren der Namen der Fünfunddreißig Buddhas so machtvoll ist? Der Grund dafür sind die anderen Lebewesen. Genauso wie die Ernte von einem Feld kommt, so kommen diese reinigenden Fähigkeiten durch die Lebewesen zustande. Die Fünfunddreißig Buddhas haben ihre Erleuchtung in Abhängigkeit von anderen Lebewesen erlangt. Wie wurden sie erleuchtet? In Abhängigkeit von den Lebewesen. Genauso konnte Vajrasattva nur dank der Existenz der Le-

bewesen entstehen, durch die Existenz anderer leidender Wesen.

Bisher habe ich nur über ein einzelnes negatives Karma gesprochen, aber mit Hilfe der Übungen von Vajrasattva und den Fünfunddreißig Buddhas, durch die Rezitation ihrer Namen und durch Niederwerfungen können wir all die unzähligen unheilsamen Karmas reinigen, die wir heute, in dieser Woche, in diesem Monat, in diesem Jahr oder in diesem Leben hervor gebracht haben. Mit Vajrasattva und den Fünfunddreißig Buddhas können wir auch alle negativen Karmas aus früheren Leben bereinigen.

Um ein Gefühl der Wertschätzung dafür zu entwickeln, sollten wir uns zunächst klar machen, wie erschreckend die Folgen von nur einem negativen Karma sind. Wie viele Leiden es von einem Leben zum anderen bringt, und wie unglaublich es ist, dass wir all dies mit Hilfe von Vajrasattva oder den Fünfunddreißig Buddhas bereinigen können; wie viel unfassbares Glück und Zufriedenheit uns dies bringt. Wir sollten auch erkennen, in welcher Notlage wir uns befinden, dass wir all dies bereinigen müssen, ja dass wir ohne eine Sekunde zu zögern damit beginnen sollten. Ob die unheilsame Handlung nun Geschwätz, böse Absicht, sexuelles Fehlverhalten, Lügen oder was auch immer ist, es ist dringlich, dass wir sie sofort, noch im gleichen Moment bereinigen. Das ist jetzt nur eine Handlung, aber durch diese Methoden können wir alles negative Karma, das wir nicht nur in diesem Leben, sondern auch in allen Leben zuvor erzeugt haben, bereinigen.

Dass wir überhaupt die Gelegenheit haben, so viel Reinigung mit Vajrasattva und den Fünfunddreißig Buddhas durchzuführen, beruht auf der Güte aller Lebewesen – von denen, mit denen wir gerade zusammen sind, zu Hause oder wo immer wir uns aufhalten, und der Güte aller übrigen Lebewesen. Vajrasattva und die Fünfunddreißig Buddhas kamen durch die Güte jedes einzelnen Lebewesens zur Erleuchtung. Das ist das Eine. Auf diese Weise hat jeder von uns die Gelegenheit erhalten, uns selbst zu reinigen.

Lama Atisha hat erläutert, dass die Namen der Fünfunddreißig Buddhas deshalb so kraftvoll sind, weil sie in der Vergangenheit, als sie Bodhisattvas waren, viele Widmungsgebete sprachen, um die Fähigkeit zu erlangen, den Lebewesen durch die Bereinigung ihres schädlichen Karmas von Nutzen zu sein. Der eine machte spezielle Widmungen, um eine bestimmte Art von negativem Karma zu reinigen, ein anderer sprach Widmungen zur Bereinigung einer anderen Form von unheilbarem Karma und so weiter. Als Bodhisattvas sprachen sie viele Gebete, um den Lebewesen, einschließlich uns, die wir ihre fünfunddreißig Namen gerade jetzt rezitieren, helfen zu können. Sie beteten dafür, dass, wenn sie einst Buddhas wären, die Lebewesen ihre verschiedenen negativen Karmas allein durch die Rezitation ihrer Namen bereinigen könnten.

Ein Buddha hat viele gute Qualitäten, wie die zehn Kräfte, von denen eine die Kraft des Gebetes ist. Da ein Buddha diese Kraft erlangt hat, werden auch alle seine früheren Gebete verwirklicht. Aus diesem Grund haben die Namen

der Fünfunddreißig Buddhas, wenn wir sie rezitieren, die Kraft, all diese unheilsamen Karmas zu reinigen. Wie kommt es, dass die Namen dieser Buddhas diese Kraft haben, dass wir durch ihre Rezitation so viel negatives Karma bereinigen können? Der Grund ist, dass sie ursprünglich so viele Gebete mit der Motivation von Bodhicitta sprachen und die große Absicht entwickelten, den Lebewesen auf diese Weise zu helfen. Dieser Wille, diese Absicht sind kraftvoll. Als sie zu Buddhas wurden, erlangten sie die Fähigkeit der zehn Kräfte, von denen eine die Kraft des Gebetes ist. Das macht ihre Namen so kraftvoll, und wenn wir jetzt ihre Namen rezitieren, beeinflusst dies unseren Geist. So funktioniert das. Der Grund dafür, dass ihre Namen so viel Kraft besitzen, liegt in ihrer Bodhicitta-Motivation.

Ihr Bodhicitta wurde jedoch in Abhängigkeit von allen Lebewesen, von jedem einzelnen Lebewesen erzeugt. Deshalb können wir durch die Rezitation des Namens von jedem dieser Buddhas alle verschiedenen unheilsamen karmischen Handlungen, die wir ständig begehen, bereinigen – alle negativen Karmas, die wir in diesem und in vergangenen Leben angesammelt haben. Dass wir so viel reinigen können, wie wir wollen, ja, dass wir überhaupt die Möglichkeit dazu haben, beruht im Grunde genommen auf der Güte der Lebewesen, der Güte jedes einzelnen Lebewesens. Auf diese Art geht die Entwicklung zurück bis zur Wurzel: den Lebewesen. Dort hat alles seinen Ursprung.

Wie ich zuvor schon erwähnt habe: Wenn du Mitgefühl für

ein Lebewesen entwickelst, sei es ein Insekt oder ein Mensch, wirst du durch dieses Lebewesen Erleuchtung erlangen. Je stärker dein Mitgefühl für dieses Lebewesen ist, desto schneller wirst du Erleuchtung erlangen. Wie viel Höchstes Yoga Tantra du auch praktizierst, wie viel du über die Erzeugungsstufe oder die Vollendungsstufe meditierst, wenn du kein Mitgefühl hast, wenn du kein Mitgefühl für dieses eine Lebewesen, dieses Insekt oder jenen Menschen entwickelst, kannst du nicht zur Erleuchtung kommen. Je stärker dein Mitgefühl ist, desto schneller wirst du erleuchtet werden. Das ist der Grund, warum Lebewesen so kostbar sind – weil sie von so großem Nutzen für dich sind. Jedes einzelne Lebewesen ist extrem wertvoll für dein Leben.

Alle positiven Qualitäten des Sangha – die der Bodhisattvas, wie die sechs Vollkommenheiten und Bodhicitta; die Qualitäten der Arhats, ihre übernatürlichen Kräfte; die Wirklichkeiten der Dakas und Dakinis, ihre Weisheit der nicht-dualistischen Glückseligkeit und Leerheit; die Qualitäten der Dharmaschützer, ihre Fähigkeit, die vier erleuchteten Handlungen auszuführen und so weiter – all dies rührt von der Güte der Lebewesen her, es wird in Abhängigkeit von der Güte der Lebewesen erreicht.

Alle guten Qualitäten des Dharma – alle Vorteile von Entsagung, Bodhicitta, Leerheit, die zehn Bhumis, die fünf Pfade, die Qualitäten des Pfades, vom Vertrauen auf den spirituellen Lehrer bis zum Ziel der Erleuchtung – entstehen durch die Lebewesen, beruhen auf ihrer Güte.

Auch die positiven Qualitäten des Buddha – allwissender Geist, vollendetes Mitgefühl und höchste Kraft, die Himmel an guten Qualitäten des heiligen Körpers, der heiligen Sprache und des Geistes s Buddha, werden nur in Abhängigkeit von der Güte der Lebewesen erlangt. Die Quelle sind die Lebewesen, jedes einzelne Lebewesen; sie hängen von der Güte jedes einzelnen Lebewesens ab.

Die Kraft des Mitgefühls

Welche Kraft Mitgefühl hat, illustriert eine Geschichte über den Mönch Getsul Tsimbulwa, einen Lama der Vajrayogini-Tradition. In West-Bengalen gibt es einen Ort namens Odi. Er liegt in der Nähe von Buxa, wo die aus Tibet geflüchteten Mönche der Klöster Sera, Ganden und Drepung, die ihr Studium fortsetzen wollten, acht oder neun Jahre lang nach ihrer Flucht lebten. Ich selber habe dort acht Jahre verbracht, nicht ständig, aber immer wieder. Zu einer bestimmten Jahreszeit begeben sich viele Leute aus Bombay auf Pilgerreise nach Odi, sie kommen zu Tausenden. In den Bergen dort gibt es viele Höhlen, und es kann recht gefährlich werden. Wer sich in diesem Gelände bewegt, muss sich an Kletterseilen festhalten. Du kannst dort Stimmen hören oder andere Zeichen erhalten, je nachdem wie rein dein Geist ist.

Eines Tages also machte sich Getsul Tsimbulwas Guru, der große Yogi Ngagpa Chöpawa, der ein Laie war, auf seinen Weg nach Odi um die letzte Tantra-Stufe zu praktizieren, die unmittelbar vor der Erleuchtung liegt. Sie wird „Eintreten in die tantrischen Handlungen“ genannt, wo es

aus der Sicht gewöhnlicher Leute so aussieht, als wärest du verrückt. Du bist nicht verrückt, aber du siehst verrückt aus. Du machst also diese Praxis – „entering the deeds of tantra“ (in die tantrischen Handlungen eintreten) bevor du zur Erleuchtung kommst. Ngagpa Chöpawa also kam zu einem Fluss, an dessen Ufer eine Frau saß, deren ganzer Körper mit leprösen Wunden bedeckt war, aus denen überall Eiter herausquoll. Sie bat ihn, er möge sie auf seinem Rücken zur anderen Seite des Flusses tragen, er aber beachtete sie nicht und ging seines Weges.

Etwas später kam sein Schüler Getsul Tsimbulwa an die gleiche Stelle, und sobald er die arme Frau erblickte – von Lepra gezeichnet und mit eitrigen Wunden übersät, bei deren Anblick die meisten Leute zu große Angst hätten, um sich ihr zu nähern, geschweige denn, sie zu berühren – empfand er unerträgliches Mitgefühl für sie, hob sie ohne einen Gedanken daran, wie schmutzig sie war, auf seinen Rücken und begann mit ihr über den Fluss zu schwimmen. Als er die Flussmitte erreichte, erkannte er sie plötzlich als die Göttin Dorje Pagmo oder Vajrayogini, die ihn dann in seinem gewöhnlichen Körper in ihr Reines Land mitnahm, ohne dass er erst sterben musste.

Wenn man im Reinen Land von Vajrayogini geboren wird, wird man garantiert, mit hundertprozentiger Sicherheit, noch im selben Leben erleuchtet. Wenn einem die Erleuchtung als Mensch nicht gelingt, ist die schnellste Art sie zu erreichen die, in ein Reines Land wie das von Heruka oder Vajrayogini zu gehen. Diese Frau war also kein gewöhnliches Wesen, aber wegen seines unreinen Kar-

mas sah Getsul Tsimbulwa sie zunächst als ein solch gewöhnliches Wesen an – krank und mit Lepra-Wunden übersät.

Dennoch gab er, erfüllt von unermesslichem Mitgefühl und ohne auf ihre schmutzige Erscheinung zu achten, sein Leben hin, um sie über den Fluss zu tragen, und in dieser kurzen Zeitspanne wurde sein negatives, unreines Karma vollständig gereinigt. Durch dieses Mitgefühl und durch die Hingabe seines Lebens für dieses Lebewesen wurde sein negatives Karma vollständig gereinigt – dieses Karma, das der Grund dafür war, dass er diese Frau als gewöhnliche Erscheinung anstatt ihrer wahren Natur entsprechend als Vajrayogini projizierte, und das verhinderte, dass er sie als erleuchtetes Wesen erkannte.

In der Mitte des Flusses wurde daher aufgrund des unerträglichen Mitgefühls, das er für sie empfand, das schlechte Karma, das die unreine Sichtweise projiziert hatte, gereinigt. Nachdem die unreine Sichtweise bereinigt war, verschwand auch die unreine Erscheinung einer kranken Frau, und er konnte in Vajrayoginis Reines Land gehen und dort zur Erleuchtung kommen. Der Lehrer, Ngagpa Chöpawa, der Yogi, tat all dies nicht, wohl aber sein Schüler.

Diese Geschichte zeigt uns, wie kostbar die Lebewesen sind, da sie dir unendlichen Nutzen bringen können und du jedes Glück erreichen kannst. Je stärker das Mitgefühl ist, das du aufbringen kannst, desto schneller wirst du Verwirklichungen erlangen und zur Erleuchtung kommen.

Aus ähnlichem Grund kam Buddha Shakyamuni, weil sein Mitgefühl und sein Bodhicitta stärker waren, vor Buddha Maitreya zur Erleuchtung, obwohl Buddha Maitreya viel eher Bodhicitta entwickelt hatte als Buddha Shakyamuni. Dies kam so zustande: In einem früheren Leben waren die beiden Brüder und als sie eines Tages durch das Gebiet Namo Buddha in Nepal kamen, trafen sie auf eine Tigerfamilie, eine Tigerin und ihre vier Jungen, die am Verhungern waren. Sie setzten ihren Heimweg zunächst fort, aber wegen seines unerträglichen Mitgefühls, das Guru Buddha Shakyamuni für diese Tiger empfand, kehrte er später um und opferte seinen Körper für ihr Überleben. Er und Buddha Maitreya waren beide Bodhisattvas zu der Zeit, und auch Buddha Maitreya hatte Mitgefühl, aber er gab nicht sein Leben für die Tiger hin. Buddha Shakyamuni war dazu in der Lage, weil sein Bodhicitta stärker war, und als Ergebnis davon kam er früher als Buddha Maitreya zur Erleuchtung.

Daher scheint es, dass von den Milliarden verschiedener Dharma-Praktiken, die wir machen können, von all den verschiedenen Arten von Übungen, die es gibt, die wichtigste Praxis in unserem Leben die Entwicklung von Mitgefühl für alle Lebewesen ist.

Das Beste im Leben

Wie ich schon zu Beginn meiner Worte sagte, ist das Beste, was du mit deinem Leben machen kannst, andere Lebewesen wertzuschätzen. Kümmere dich jeden Tag, unter welchen Umständen auch immer, ob du glücklich

oder unglücklich bist, ob es dir gut oder schlecht geht, also überall und zu jeder Zeit um die Lebewesen. Es kann passieren, dass du die Lebewesen nicht beachtest, wenn du unglücklich bist und nur an sie denkst, wenn es dir gut geht. Nun, es kann auch sein, dass du sie nicht beachtest, wenn du glücklich bist, –wie auch immer – aber ob du nun glücklich oder unglücklich bist oder in welchen Lebensumständen du dich befindest, behalte als einziges Ziel deines Lebens stets das Wohl der Lebewesen.

Denke ständig, jeden Tag, die ganze Zeit über, immer daran, wie kostbar, wie überaus kostbar sie sind. Sogar Buddha, Dharma und Sangha verdanken wir den Lebewesen – auch die Fünfunddreißig Buddhas und Vajrasattva. Daher sind andere Lebewesen das Wertvollste in deinem Leben.

Wenn du dein Leben mit dieser Einstellung lebst, wirst du jetzt und in zukünftigen Leben glücklich sein, selbst wenn du kein Drei-Jahres-Retreat machen oder ausgiebig Dharma studieren kannst. Mit so einer Einstellung liegt eine gute, ja, die beste Zukunft vor dir. Lebe dein Leben mit dieser Einstellung, denke daran, dass jedes Lebewesen, jede Person, der du begegnest – zuhause, bei der Arbeit, in deinem Dharmazentrum – höchst wertvoll ist, entwickle das Gefühl, dass jede Person, der du begegnest, die kostbarste in deinem Leben ist.

Auf diese Weise wirst du nicht nur Glück für den Moment erfahren, sondern auch die bestmögliche Zukunft, und wenn du stirbst, wirst du kein Bedauern empfinden – nur

Glück und Freude. Selbst wenn dein Leben mit Leid angefangen hat, wird es mit Freude enden.

Mit dem Gedanken an das Wohl der anderen entsteht die Bereitschaft, ihnen zu dienen, ganz natürlich und ohne Schwierigkeiten. Du wirst gerne, freiwillig und freudig anderen helfen wollen. Mit diesem Gedanken wird die Hilfe für andere zur besten und freudigsten Erfahrung in deinem Leben. Durch deine veränderte Einstellung wird dir alles, was du tust, Glück, Erfüllung und Freude bringen, obwohl du vielleicht genau die gleichen Dinge tust wie zuvor und sich deine Arbeit und deine Handlungen nicht geändert haben.

Vorher, als du alles mit einer egoistischen und selbstbezogenen Einstellung gemacht hast, konntest du dein Leben nicht genießen und bist auf viele Probleme gestoßen. Du hattest den gleichen Job, die gleiche Arbeit – in einem Meditationszentrum oder einem Büro in der Stadt – aber es gab immer Probleme mit anderen Menschen und du warst mit deiner Arbeitssituation unzufrieden und unglücklich. Aber jetzt, mit dieser geänderten Einstellung, mit dem Gedanken, dass jeder Mensch etwas Kostbares in deinem Leben ist, entsteht der Wunsch, ihnen zu dienen, auf natürliche Weise – nicht als eine Last, sondern als eine Freude. Anderen zu dienen wird zu einer freudigen Tätigkeit, nicht zu einem Job. Du gibst anderen etwas und daher empfindest du Glück, Zufriedenheit, Erfüllung und Freude.



Mahabodhisattva Chenrezig

Der Zweck eines Menschenlebens

Wie ich schon sagte, solltest du wissen, was der Sinn und Zweck deines Lebens ist, warum du am Leben bist und wozu du diesmal diesen kostbaren menschlichen Körper angenommen hast; vor allem diese perfekte menschliche Wiedergeburt mit ihren acht Freiheiten und zehn Ausstattungen, das solltest du wissen, nicht nur intellektuell, sondern tief innen, so dass du deine Einstellung entsprechend veränderst und dein Leben in Einklang mit diesem Zweck lebst. Was also ist der Zweck deines Lebens? Der Zweck deines Lebens ist, dem Wohle anderer zu dienen.

Die Meditation über Mitgefühl ist deshalb die wichtigste Übung, die du praktizieren kannst. Auch wenn in den Lehren Buddhas Milliarden unterschiedlicher Meditationspraktiken aufgeführt werden, mit denen du dein ganzes Leben verbringen könntest, ist dies die wichtigste, – anderen zu nutzen, dein Leben mit der Einstellung von Mitgefühl für andere zu leben. Dies ist der wirkliche Zweck, der eigentliche Sinn deines Lebens. Selbst wenn du nur noch eine Stunde oder nur eine Minute zu leben hättest, wäre der Zweck deines Lebens immer noch, mit einem liebenden und mitfühlenden Herzen zum Nutzen von anderen zu leben. Auch wenn dir nur noch eine Minute deines Lebens mit diesem wertvollen menschlichen Körper bliebe, so wäre deine wichtigste Praxis Mitgefühl; nichts anderes.

Das wäre auch so, wenn du noch hundert Jahre, tausend Jahre oder ein ganzes Äon lang leben würdest. Um den

Zweck deines Lebens zu erfüllen, müsstest du auch dann mit Mitgefühl und zum Wohle anderer leben. Wenn dein Leben glücklich ist und du viele Annehmlichkeiten erfährst, solltest du, damit dein Leben nicht sinnlos, sondern nützlich und hilfreich für andere wird, Mitgefühl praktizieren und dein Leben zum Wohle von anderen leben.

Ist dein Leben unglücklich, hast du Beziehungsprobleme oder Krankheiten wie Krebs oder AIDS, leidest du unter Depressionen oder anderen Übeln, ja selbst wenn sich dir hunderte und aberhunderte Schwierigkeiten in den Weg stellen – Gesundheit, Beziehungen, Probleme in der Arbeit, so als müsstest du in einem Sumpf von Elend ertrinken – dann solltest du dennoch Mitgefühl für andere praktizieren. Gelingt es dir, auch in solchen Zeiten Mitgefühl zu praktizieren, wirst du deinem Leben trotz allem Sinn verleihen und es hilfreich und nützlich für andere machen und dadurch dauerhaft zu deinem eigenen Wohl gestalten. Andere zu lieben ist die beste Art dich selbst zu lieben.

Die Wertschätzung anderer bringt Erleuchtung

Andere wertzuschätzen bedeutet, dass du anderen nicht schadest, und wenn du anderen nicht schadest, schadest du auch dir selber nicht. Auch im Sinne von Schutz ist dies die beste Art, dein Leben zu schützen. Genauso führt es zu deinem eigenen Glück, wenn du andere glücklich machst. Das Karma, das dadurch entsteht, dass du andere glücklich machst, bewirkt, dass du selber auch Glück erfahren wirst; das ist die Art von Karma, aus dem Glück

hervorgeht. Selbst wenn du dir gar kein Glück wünschst, sobald du die Ursache dafür geschaffen hast, wird es auch eintreten.

Pflanzt du einen Samen in die Erde und sind die richtigen Umstände gegeben wie guter Boden, Wasser und Wärme – wenn also alles zusammen passt und keine Hindernisse auftreten – wird eine Pflanze sprießen, egal wie sehr du auch betest, dass sie nicht wachsen möge. Sie wird auf jeden Fall wachsen, weil für das Wachstum des Samens, der in die Erde gesetzt wurde, alle erforderlichen Bedingungen gegeben sind. Die Ursache und die Bedingungen sind zusammen gekommen. Da das Wachstum der Pflanze ein abhängiges Entstehen ist, werden die Blume oder die Frucht zwangsläufig wachsen, auch wenn du dafür betest, dass sie das nicht tut.

Ganz ähnlich verhält es sich, wenn du dein tägliches Leben mit Mitgefühl lebst und so viel zum Glück der anderen beiträgst wie du nur kannst. Das natürliche Resultat davon ist, dass du selber Glück erfährst, jetzt und in der Zukunft – Zufriedenheit in diesem Leben sofort und Glück in allen zukünftigen Leben als Langzeitwirkung. All dies tritt unweigerlich ein, wenn man andere glücklich macht und ihnen hilft.

Daher kann man viel gewinnen, wenn man andere Lebewesen liebt und sich um sie kümmert wie um sich selbst. Ob Insekten oder Menschen, sie sind Lebewesen wie du, die das Glück suchen und Leid vermeiden möchten. So wie du sind sie bei Schwierigkeiten auf die Hilfe anderer

angewiesen. So wie dein Glück von anderen abhängt, so auch ihres. Nicht nur Menschen, auch Insekten brauchen deine Hilfe. Ihr Freisein von Schwierigkeiten und ihr Glück hängen von dir ab.

Warum ist die Liebe für andere, sich um sie zu kümmern wie um sich selbst, ihnen nicht zu schaden, sondern zu nutzen zugleich der beste Weg, für sich selber zu sorgen? Weil durch das gute Herz, das du hast und deine Wertschätzung und Hilfe für andere auch deine eigenen Wünsche in Erfüllung gehen.

Begegnet man einem mitfühlenden Menschen mit gutem Herzen und einem liebevollen Wesen, empfindet man für gewöhnlich seine gute und positive Ausstrahlung. Auch wenn Fremde einen solchen Menschen auf der Straße treffen, im Flugzeug, im Büro oder in einem Geschäft, stimmt sie allein sein Anblick froh, sie beginnen zu lächeln und wollen sich mit ihm unterhalten. Allein dein gutes Herz, deine gute Ausstrahlung und deine positive Einstellung machen andere glücklich. Sie bekommen sogar einen anderen Gesichtsausdruck, der ihre freudige Stimmung spiegelt. Sie bieten dir ihre Hilfe an, auch wenn du gar keine Hilfe brauchst.

Wenn du ein mitfühlendes Herz für andere entwickelst, erfüllen sich ganz nebenbei auch deine eigenen Wünsche nach Glück. Obwohl deine Motivation wie bei den Bodhisattvas, nur auf das Glück der anderen gerichtet ist und du dabei nicht im geringsten an dein eigenes Glück denkst, ja selbst wenn du alles, was du Tag für Tag 24

Stunden lang tust, ausschließlich dem Wohl der anderen widmest ohne an dich selbst zu denken, selbst dann wirst du alles Glück erfahren.

Wegen ihrer Verwirklichung von Bodhicitta entsagen die Bodhisattvas, diese heiligen Wesen, der eigenen Person zugunsten von anderen. Sie verwenden nicht einen Gedanken an das eigene Glück, sondern denken jeden Augenblick nur an das Wohl der anderen. Was geschieht dabei?

Dank ihres Bodhicitta sind sie in der Lage, die letztendliche Weisheit zu entwickeln, die die wahre Natur des Ichs erkennt – das Selbst und die Aggregate, die Ansammlung von Körper und Geist, die die Basis für die Benennung Ich ist - und die wahre Natur aller anderen Phänomene. Aufgrund ihres Bodhicitta und der letztendlichen Weisheit, die sie entwickeln, sind sie fähig, alle Verblendungen, die Ursache allen Leidens, zu beseitigen – sowohl die groben Verunreinigungen, also die Verblendungen von Unwissenheit, Anhaftung und Ärger, als auch die subtilen Verunreinigungen, die von den Verblendungen in der Natur von Eindrücken im geistigen Kontinuum hinterlassen wurden.

Das besondere Merkmal von Bodhicitta ist also, dass du mit seiner Hilfe nicht nur die Weisheit, die die Leerheit erkennt, entwickeln, sondern auch die subtilen Verunreinigungen überwinden und zu einem vollkommen Erwachten werden kannst, der den Zustand von Allwissenheit, den vollständig erleuchteten Geist, erlangt hat. In diesem Zustand erkennst du direkt und ohne den geringsten Irrtum

nicht nur das grobe, sondern auch jedes subtile Karma der zahllosen Lebewesen; du siehst ihre verschiedenen Eigenschaften, Wünsche und Grade an Intelligenz und weißt, welche Methode dem Geist dieser verschiedenen Lebewesen zu unterschiedlichen Zeiten jeweils angemessen ist, um sie von Glückseligkeit zu Glückseligkeit bis zur Erleuchtung zu leiten.

Durch Bodhicitta kann deine Weisheit also auch die subtilsten Verunreinigungen überwinden, bis dein Geist völlige Erleuchtung erlangt. Somit kannst du durch dein Bodhicitta ein voll entwickelter Meister, ein vollständig erleuchtetes Wesen werden und bist dadurch in der Lage, zahllose andere Lebewesen aus Samsara, dem Meer des Leidens, zu befreien und sie zum unvergleichlichen Glück der völligen Erleuchtung zu bringen.

Woraus erwächst die Vollendung dieser unbegrenzten erleuchteten Fähigkeiten? Selbst die Bodhisattvas der zehn Stufen (skt.: *bhumis*) haben unglaubliche, unvorstellbare Qualitäten. Schon ein Bodhisattva der ersten Stufe ist fähig, auf hundert verschiedenen Ebenen der Konzentration zu meditieren, hundert verschiedene Reine Länder aufzusuchen und den Lebewesen Hunderte von Belehrungen zu geben. Ich kann mich nicht genau erinnern, aber es gibt ungefähr elf verschiedene Dinge, die sie in Hunderten Versionen ausführen können. Ein Bodhisattva auf der zweiten Stufe kann dann auf tausend verschiedenen Konzentrationsstufen meditieren, tausend Reine Länder aufsuchen, Tausende unterschiedliche Belehrungen geben und so weiter. Während sie so höher und höher,

Stufe für Stufe voranschreiten, entwickeln sie mehr und mehr unvorstellbare Qualitäten, mit denen sie anderen Lebewesen Nutzen bringen können. Die Bodhisattvas auf der neunten und zehnten Stufe besitzen eine unfassbar große Anzahl solcher Fähigkeiten.

Die unglaublichen Fähigkeiten, die man auf dem Bodhisattva-Pfad entwickelt und die grenzenlosen Qualitäten des erleuchteten Körpers, der erleuchteten Sprache und des erleuchteten Geistes eines Buddha haben ihre Wurzel in der Entsagung des Ego und des Gedankens an die ausschließliche Suche nach dem eigenen Glück, in der Kultivierung eines guten Herzens und einer Motivation, die allein das Glück der anderen Lebewesen sucht. Daraus entstehen all diese Qualitäten. Die unendlich guten Qualitäten von Buddha, Dharma, dem Bodhisattva-Pfad, der Sangha, der Arhats und selbst gewöhnlicher Bodhisattvas erwachsen aus diesem unglaublich wertvollen Gedanken, dem wunscherfüllenden Bodhicitta: Der Entsagung des Ego und selbstbezogenen Geistes sowie der Entwicklung von Wertschätzung nur für andere. Dies ist die gemeinsame Wurzel.

Die diese Tugenden realisieren, erreichen Vollendung. Sie entsagen dem Selbst, sie entsagen dem Ich, aber sie erreichen das höchste Ziel, die größte Errungenschaft. Sie finden nicht nur endgültige Befreiung aus dem Zyklus von Tod und Wiedergeburt mit all seinen Problemen wie Wiedergeburt, Alter, Krankheit, emotionale Probleme und alle anderen Schwierigkeiten des Lebens, die wir erfahren, sondern sie erfahren auch dauerhafte Befreiung und im-

merwährendes Glück für sich selber und können zahllosen anderen Lebewesen einen Himmel voller Glück beschicken. All dies hat seinen Ursprung in Bodhicitta, diesem kostbarsten erhabenen Geist, der dem Ich entsagt und anderen Wesen mit Liebe begegnet.

Liebe für andere überwindet Leid

Wie richtig diese Aussage ist, können wir begreifen, wenn wir Texte lesen, die Begebenheiten aus früheren Leben der Buddhas und anderer Bodhisattvas schildern. Aber wie ein gutes Herz auch unseren eigenen Wunsch nach Glück erfüllen kann, wie Menschen, deren Geist von Natur aus mitfühlender ist und die gutherzig sind, ein viel leichteres Leben haben, das können wir auch anhand einfacher Beispiele aus dem Alltag gewöhnlicher Menschen verstehen.

Wenn dir zum Beispiel schwere gesundheitliche Probleme wie Krebs oder dergleichen widerfahren, und du hast ein gutes Herz, so wird dein Geist dennoch glücklich und zufrieden bleiben, weil deine Hauptsorge nicht dir selber, sondern anderen Lebewesen gilt. Daher bleibt dein Geist friedvoll. Selbst wenn du im Sterben liegst, ist dein Geist nicht beunruhigt, denn du denkst an die Anderen, nicht an dich selbst. Sogar am Ende deines Lebens, wenn dein menschliches Leben erlischt, wird deine Todeserfahrung eine glückliche sein, weil du wegen deiner Einstellung an das Wohl der anderen und nicht an das eigene denkst und nicht den Geist der Selbstliebe und Selbstbezogenheit hast.

Auch wenn die Dinge nicht gut für dich laufen, wenn du auf viele Hindernissen triffst und dein Leben nicht richtig gelingt, so macht dir das nichts aus, dein Geist bleibt davon unberührt, ist immer glücklich und friedvoll, weil die erste Priorität in deinem Leben das Glück der anderen ist. Was dich am meisten bewegt, sind die anderen, nicht du selbst. Um sie geht es dir. Diese Einstellung bringt so viel Zufriedenheit und Glück in deinen Alltag, sie gibt dir so viel Erfüllung. Auch wenn dir andere Menschen Probleme bereiten und dich schikanieren, so stört das deinen Geist nicht, dein Bewusstsein bleibt glücklich und zufrieden.

Vor allem kannst du mit einem guten Herzen und Mitgefühl für andere immer dann, wenn ein Problem auftaucht, diese Schwierigkeit stellvertretend für die anderen Lebewesen auf dich nehmen. Erfährst du Glück, so erfährst du es für andere. Genießt du ein Luxusleben und Komfort, dann widmest du es anderen. Und wirst du mit einem Problem konfrontiert, wirst du für andere damit konfrontiert – damit andere frei von Problemen sein und alles Glück bis zur Erleuchtung, zum vollständigen Frieden und zur vollendeten Glückseligkeit erfahren können. Weil du anderen alles Glück wünschst, erfährst du Probleme anstelle der anderen. Dies gibt dir unglaubliche Zufriedenheit und Erfüllung, aber nicht nur das. Bei einer solchen Einstellung spielt es keine Rolle, wie viele Schwierigkeiten sich dir in den Weg stellen. Bei jedem Problem, das dir begegnet, wirst du dich fühlen, als hättest du einen kostbaren Schatz entdeckt. Du wirst es als eine große Möglichkeit begreifen, dich für andere einzusetzen, als große Gelegenheit, die Leiden anderer zu erfahren, so wie es die Bodhisatt-

was tun, wie es Buddha tat und wie es Jesus Christus tat, und das Leid anderer auf dich zu nehmen.

Andere mögen ein bestimmtes Problem unerträglich finden, für dich mit dieser Einstellung ist es keine große Sache. Du empfindest es nicht als besondere Belastung und kannst leicht damit umgehen – weil du ein gutes Herz hast, diese reine Lebenseinstellung. Dadurch wird dein Leben sehr unkompliziert und sehr glücklich. Dein Herz ist nicht hohl und leer, es quillt über vor Erfüllung und strahlt vor Freude. So lebst du ein glückliches Leben, auch wenn du auf viele Schwierigkeiten triffst.

Du freust dich über deine Probleme; du kannst dich sogar über deinen Tod freuen. Was auch geschieht, du nimmst es freudig an mit Bodhicitta, der Haltung, die andere wertschätzt. Was für gewöhnliche Menschen unerwünscht ist, heißt der Mensch guten Herzens und der Einstellung, die andere wertschätzt, willkommen, denn er kann Probleme für andere fühlende Wesen nutzbar machen. Der Mensch guten Herzens und mitfühlenden Geistes, mit der Haltung, die andere hochschätzt, der Bodhicittahaltung, macht das Problem fruchtbar und nutzbringend für andere. Wie dieser Mensch an Probleme herangeht, wird so zu einer Ursache für das Glück aller fühlenden Wesen, - nicht nur für das kurzlebige Glück, sondern für das Glück der höchsten, vollkommenen Erleuchtung. Bodhicitta macht die Methode, wie dieser Mensch mit Schwierigkeiten umgeht, zu einer Ursache für das Glück aller Lebewesen. Wie ist das möglich? Durch die Umwandlung von Schwierigkeiten in den Pfad zur Erleuchtung.

Gen Jampa Wangdu

Ich erzähle oft Geschichten über Gen Jampa Wangdu. Er war einer der ranghöchsten tibetischen Yogis in Indien und meditierte unter Anleitung des asketischen Lamas Dewo Gyüpe Rinpoche in der Umgebung von Dharamsala und Dalhousie. Nachdem er all seine philosophischen Sutra-Studien und anschließend auch das Studium von Tantra absolviert und seine Examen bestanden hatte und ein Lharampa-Geshe, ein Geshe höchsten Grades, geworden war, zog sich Gen Jampa Wangdu in die Einsamkeit der Berge zurück, um den Pfad zu realisieren, den er im Kloster seit seiner Jugend so viele Jahre studiert hatte. Er war ein hoch verwirklichter Yogi und Bodhisattva, der den höchsten tantrischen Pfad erlangt hatte, der aus fünf Stufen besteht: Isolation des Körpers, Isolation der Sprache, Isolation des Geistes, Klares Licht und Illusionskörper sowie Vereinigung. Er hatte also die höchsten tantrischen Ebenen erreicht und den Illusionskörper erlangt.

Im Jahr 1982, nach dem ersten Dharma-Fest von FPMT⁷ erhielten viele unserer Sanghamitglieder von ihm Belehrungen darüber, wie man ein „Pillenretreat“ durchführt – man sagt dazu auch „die Essenz nehmen“ (tib.: *chu-len*) dazu, es ist eine Methode, mit der man sich an sehr abgelegenen Orten, die weitab von allem liegen und an denen man kaum etwas Ess- oder Trinkbares findet, zum Retreat zurückziehen kann⁸. Statt gewöhnlicher Nahrung nimmt man besondere, gesegnete Pillen zu sich. Dadurch hat man mehr Zeit für die Meditationspraxis, der Geist wird klarer und man erreicht leichter die Konzentration von

Stillem Verweilen (skt.: *shamata*; tib.: *shine*). Gen Jampa Wangdu war einer meiner Lehrer, von ihm habe ich die Tradition der *chu-len* Anweisungen übertragen bekommen.

Als ich einmal in Dharamsala war, wohnte ich im Haus von Geshe Rabten Rinpoche, das sich unterhalb des Hauses Seiner Heiligkeit Ling Rinpoche, dem Senior-Tutor von Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, befand. Geshe Rabten war mein erster Lehrer bei philosophischen Texten, der Debattier-Schrift *du-ra*; er war derjenige, der mich darin einführte. Die Häuser dieser Lamas lagen in der Nähe unseres Zentrums Tushita. Eines Nachts kehrte Gen Jampa Wangdu nach seinen Belehrungen spät zurück und entdeckte, dass in sein Haus eingebrochen worden war. Natürlich gab es dort kaum etwas Wertvolles, was sich zu stehlen gelohnt hätte, aber er entdeckte, dass der Dieb seine Uhr geraubt hatte. Das war alles! Aber er war überaus glücklich, dass der Dieb sich eine Uhr beschafft hatte, das hat ihn sehr erfreut!

Serkong Dorje Chang

Eine ähnliche Geschichte wird über Serkong Dorje Chang erzählt, der in Nepal lebte, und die Wiedergeburt jenes Serkong Dorje Chang war, der zu Beginn des Zwanzigsten Jahrhunderts in Tibet lebte und ebenfalls ein Lharampa-Geshe war. Ein Lharampa Geshe ist so etwas wie ein Professor mit allerhöchsten Qualifikationen, also ein großer Gelehrter, aber er war nicht nur ein Gelehrter der Schriften, sondern auch der Erfahrung des Pfades. Später

war er einer der wenigen Lamas, denen Seine Heiligkeit, der Dreizehnte Dalai Lama offiziell die Verwirklichung so hoher Ebenen des tantrischen Pfades bestätigte, dass ihnen erlaubt wurde, mit einer Weisheitsmutter als Gefährtin zu praktizieren. Die Inkarnation von Serkong Dorje Chang, die in Nepal lebte, verstarb vor einigen Jahren, er wurde wiedergeboren und studiert zurzeit am Kloster Ganden in Südindien.

Für gewöhnlich ist mein Bewusstsein voller Zweifel und Aberglauben, aber jedes Mal, wenn ich ihn besuchte, hatte ich keinerlei Zweifel, dass ich mich in seiner Gegenwart in der Gegenwart von Yamantaka befand. Ich hatte nicht den geringsten Zweifel, dass Serkong Dorje Chang Yamantaka war, ein erleuchtetes Wesen, der zornvolle Aspekt von Manjushri, dem Buddha der Weisheit. Ich war mir immer hundertprozentig sicher, dass er Yamantaka war.

Serkong Dorje Chang war genauso ein Wesen wie die alten indischen Yogis Tilopa und Naropa, die Vorgänger der Tradition, die von Marpa und Milarepa weiter geführt wurde, nur dass er heute lebte. Tatsächlich erzählte er selbst einmal einem Mönch, er sei die Verkörperung von Marpa – so etwas kam vor. An einem guten Tag – und damit meine ich nicht das Wetter – wenn der Zeitpunkt richtig war, konnte Rinpoche viele interessante Dinge erzählen. Am Ende ihres jährlichen Sommer-Retreats, dem *yar-ne*, das zur traditionellen Vinaya-Praxis gehört, gingen einige Mönche seines Klosters zu *gag-ye*, der Zeremonie, mit der das Retreat beendet wird. Für gewöhnlich war dies

ein Picknick, bei dem Rinpoche den Mönchen allerlei interessante Geschichten erzählte.

Manchmal gingen Rinpoche und einige der Mönche zu den Häusern von edlen Wohltätern in Kathmandu, um dort Pujas durchzuführen. Nachdem diese beendet waren, kehrten sie in ihr Kloster auf dem Swayambhunath-Berg zurück, den die Touristen den „Affentempel“ nennen, weil es dort so viele Affen gibt. Einer seiner Mönche war aus unserem College, Sera-je. Er war ein Assistent des Umdze, ein stellvertretender Gebetsleiter – meistens gibt es ein paar andere Mönche, die den Vorsänger vertreten, und er war einer von ihnen. Eines Tages also, als sie auf dem Rückweg zum Kloster waren, sagte Serkong Dorje Chang zu diesem Mönch: „In Wirklichkeit bin ich eigentlich Marpa.“

Serkong Tsenshab Rinpoche lebte in Dharamsala und war einer der Lehrer von Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama – er übertrug seiner Heiligkeit einen Kommentar von Atishas Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung und auch einige andere Lehren. Er ist auch einer meiner Lehrer und war außerordentlich gütig zu mir. Obwohl ich selbst sehr faul bin und nur über geringe Fähigkeiten verfüge, unterrichtete mich Rinpoche immer in allen Themen, um die ich ihn bat. Er kümmerte sich stets um mich und leitete mich an, er war wirklich sehr, sehr gütig.

Serkong Tsenshab Rinpoches Vater war der Serkong Dorje Chang, der in Tibet lebte – also derjenige, der nachdem er ein Lharampa-Geshe geworden war, die höchsten

Stufen im Tantra erreichte und mit einer Weisheitsmutter als Gefährtin praktizierte. Serkong Tsenshab Rinpoche war sein Sohn und als Serkong Dorje Chang später wiedergeboren war, wurde Serkong Tsenshab Rinpoche dessen Lehrer, also der Lehrer der Inkarnation seines Vaters. Serkong Dorje Chang erzählte dem Mönch aus Sera-je auch, dass Serkong Tsenshab Rinpoche der Sohn von Marpa, Tarma Dode, und dass ein anderer inkarnierter Lama namens Tsechog Ling Rinpoche, Milarepa war. Serkong Dorje Chang sagte also: „In Wirklichkeit sind wir wie diese.“

Auch seine Heiligkeit Serkong Tsenshab Rinpoche pflegte zu sagen: „Oh, Serkong Dorje Chang – diese alten Yogis, die hatten vielleicht was los.“ Er machte nicht viele Worte, erzählte nicht groß Geschichten, er deutete nur manchmal etwas an. Einmal begab sich Serkong Dorje Chang auf eine Reise nach Bodhgaya – vielleicht als Pilgerfahrt oder wegen Belehrungen von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama. Dabei wurden in einem Taxi in Patna seine Mönchsroben, die vorgeschriebenen gelben Roben, vergessen. Als ihm sein Begleiter später berichtete, dass sie verloren oder gestohlen wurden, sagte er: „Oh, das ist sehr gut“. Damit meinte er, dass er froh darüber war, dass die Diebe sie vielleicht zu etwas gebrauchen konnten und dass ihr Diebstahl daher für etwas gut war.

Obwohl ich nie eine Einweihung oder eine Übertragung eines Textes von Anfang bis Ende von Serkong Dorje Chang erhalten habe, betrachte ich ihn als einen meiner Lehrer. Im Grunde genommen ist er genau das. Als Lama

Yeshe und ich nach Nepal kamen, wohnten wir außerhalb von Kathmandu in dem Gelug-Kloster in Boudhanath, in der Nähe des kostbaren großen Stupa. Es war das einzige Gelug-Kloster in Boudhanath und zu der Zeit vielleicht das einzige tibetische Kloster, in dem es Mönche gab. Wir wohnten etwa ein Jahr lang dort im Obergeschoss.

Jedes Jahr führten sie an Saka Dawa, im vierten tibetischen Monat, die Nyung-nä-Praxis durch. In dem Jahr, als wir dort waren, wurde dies durch einen Gönner unterstützt, der eine Verbindung zu einem anderen Lama aus Swayambhunath hatte, zu Drubtob Rinpoche, nicht zu Serkong Dorje Chang. Aufgrund seiner Ergebenheit wünschte sich der Wohltäter, dass Drubtob Rinpoche die acht Mahayana-Gelübde erteilte. Aber die Gelug-Mönche waren nicht so begeistert von ihm. Sie wollten lieber Serkong Dorje Chang, weil Drubtob Rinpoche die Höchste Geheime Hayagriva-Gottheit praktizierte, die unser College in Sera-je auch praktiziert, sie aber nicht – sie dachten, es sei eine Nyingma-Gottheit oder so etwas Ähnliches. Aus diesem Grund gab es einige Spannungen.

Die Mönche setzten sich durch und so wurde Serkong Dorje Chang dazu eingeladen, am frühen Morgen die acht Mahayana Gelübde zu erteilen. Er kam also mit seinem Text mit den Gelübden unter dem Arm herein, schlug ihn auf und sagte: „Wenn dein Guru dir aufträgt, frische, heiße Sch...(Ka-ka) zu lecken, dann wirf dich auf der Stelle nieder und leck sie auf!“ Dann imitierte er schlüpfend mit ausgestreckter Zunge einen Hund, der Exkremente aufleckt. „So muss Dharma praktiziert werden“, sagte er. Dann ging

er. Das war die Motivation, die er uns vor Erteilung der Gelübde gab. Tatsächlich erteilte er uns die Gelübde gar nicht. Er gab uns nur diesen Rat und verschwand. Es war wie eine Atomexplosion – eine sehr kraftvolle Belehrung, die den Geist wirklich wachrüttelte. Nur wegen dieser Anweisung nahm ich ihn als Guru. Das war alles, was er an diesem Morgen lehrte. Aber er ist jemand, der alles weiß, ein großer Yogi, wie Serkong Tsenshab Rinpoche sagte.

Serkong Dorje Chang umrundete oft den kostbaren Stupa in Swayambhunath, das wichtigste, originale heilige Objekt in Kathmandu. Die Menschen, die ihn nicht kannten oder die nicht wussten, was er für Qualitäten hatte, glaubten, er sei ein ganz einfacher Mönch. Für sie war er ein einfacher, unwissender Mönch mit einer Mala in der Hand, der den Stupa umrundete. So sahen ihn die gewöhnlichen Leute. Er wirkte wie ein Unwissender, aber in Wirklichkeit wusste er alles.

Manchmal machte er seine Umrundungen zusammen mit all den anderen Menschen. Wenn es der richtige Moment war und sie ihren Glückstag hatten, mochte er sich plötzlich zu einer wildfremden Person umdrehen und sagen: „Du wirst nicht mehr lange leben“, oder „Du wirst in einem Monat sterben“; oder auch: „Mach besser Niederwerfungen vor den Fünfunddreißig Buddhas.“ So etwas in der Art. Rinpoche machte Vorhersagungen und gab den Leuten Anweisungen, was sie tun sollten. Aber wenn es nicht der richtige Moment war, wenn man nicht einen Tag glücklicher Fügung hatte, dann sagte er, selbst wenn man ihm eine direkte Frage stellte, nur: „Oh, ich weiß gar

nichts. Ich bin ganz und gar unwissend.“

Das erste Mal hörte ich von Serkong Dorje Chang, als ich in Buxa war. Man erzählte sich Geschichten, dass er plötzlich verschwand und an einem anderen Ort wieder auftauchte, so dass seine Begleiter nach ihm suchen mussten. Viele Geschichten dieser Art. Daher gingen wir kurz nach unserer Ankunft in Nepal voller Erwartung nach Swayambhunath, um ihm zu begegnen. Er wohnte im Haus eines Gönners, weil er zu der Zeit kein eigenes Kloster hatte und er aus dem Kloster, in dem er lebte, wegen eines politischen Problems hinaus geworfen worden war. Es war ein nepalesisches Haus, und er wohnte im Obergeschoss. Als wir dort eintrafen, kam dieser sehr einfache Mönch die Treppe hinunter und wir fragten ihn: „Wo ist Serkong Dorje Chang?“ Er wies uns an zu warten und ging durch eine andere Tür ins Haus zurück, nicht die, aus der er heraus gekommen war. Dann gingen wir die Treppe zu Rinpoches Zimmer hinauf, und der einfache Mönch, den wir unten gesehen hatten, saß auf dem Bett. Es war Serkong Dorje Chang.

Unsere erste westliche Schülerin, die bereits als Nonne ordiniert war, Prinzessin Zina Rachevsky – sie stammte aus dem russischen Adel – begleitete uns damals. Serkong Dorje Chang hatte einen großen Stapel von Schriften neben seinem Bett und Zina platzte heraus: „Bitte lesen Sie uns etwas aus diesen Texten vor.“ Normalerweise fragt man nicht auf diese Art! Und tatsächlich, wenn wir sie sonst zu einem Besuch bei hohen Lamas mitnahmen, halfen wir ihr meistens bei der Vorbereitung der

Dharmafragen, die sie stellen wollte. Na egal, das ist, was sie sagte und Serkong Dorje Chang antwortete: „Nein, nein, nein. Ich weiß nichts, ich weiß gar nichts.“ Aber dann gab er uns einige sehr tiefgründige Belehrungen.

An ihren Inhalt kann ich mich nicht erinnern! Aber sie waren unglaublich profund, wirklich tiefgründig. Das Einzige, was ich noch weiß - der Kernpunkt war: „Wenn dein Guru dort auf dem Boden sitzt, musst du Dir vorstellen, dass es Guru Buddha Shakyamuni ist, der dort sitzt.“ Ich kann mich nicht an die genauen Worte erinnern, er sagte viel mehr als dies, aber das war der Kernpunkt des Rates, den Rinpoche ihr gab.

Einer von Rinpoches Unterstützern war ein Tibeter aus Amdo. Er war der größte Sponsor des Klosters. Jedes Jahr lud er Rinpoche und einige der Mönche in sein Haus ein, um hunderttausend Mal den *Lobpreis an die einundzwanzig Taras* zu rezitieren, und sie blieben so viele Wochen dort, wie sie eben dafür brauchten. Serkong Dorje Chang blieb die ganze Zeit über. Dieser große Gönner ließ alle Räume für die Mönche im Kloster erbauen; irgendetwas Bedeutsames in der Art. Eines Tages kam er ins Kloster, um Rinpoche zu besuchen. Rinpoche tat, als kenne er ihn nicht und fragte ihn: „Und wer sind Sie?“ Daraufhin erklärte Rinpoches Diener, wer er war, aber Rinpoche zeigte immer noch kein Zeichen des Wiedererkennens. Der Mann war ein großer Geschäftsmann, der Buddhastatuen verkaufte, um seine Familie zu unterhalten. Er muss vor seinem Besuch bei Rinpoche etwas wirklich sehr Negatives getan haben, und vielleicht

manifestierte Rinpoche den Aspekt des Nicht-Wiedererkennens als Zeichen für diese Verdunkelung. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass er ihn vergessen hatte.

Das Kloster hatte damals diesen riesigen Topf, um Tee und Essen für alle Mönche zuzubereiten. Eines Tages wurde er gestohlen, aber als die Mönche Rinpoche davon berichteten, sagte er nur: „Ladet die Diebe zu uns ein und opfert ihnen einen Khatag als Dank dafür, dass sie ihn mitgenommen haben.“ Ich bin mir aber nicht sicher, ob das Kloster diesem Rat gefolgt ist!

Einmal wurde der Bodhisattva Togme Zangpo, der Autor der *Siebenunddreißig Praktiken eines Bodhisattvas*, in ein Kloster eingeladen, um Belehrungen zu geben oder eine Puja durchzuführen, und dafür erhielt er viele Opfergaben. Kurz nachdem er und seine Gefolgschaft das Kloster wieder verlassen hatten, wurden sie von Räubern überfallen, die sie fesselten und alle Opfergaben stahlen. Ich weiß nicht, ob die Diebe sie auch schlugen, aber mit Sicherheit nahmen sie alles mit. Bevor sie verschwinden konnten, bat der Bodhisattva Togme Zangpo sie, einen Augenblick zu warten, damit er ihnen noch alles, was sie geraubt hatten, widmen könnte. Natürlich hatten sie schon alles an sich genommen, aber er bestand darauf, Gebete für ihr Wohlergehen zu sprechen. Dann riet er ihnen noch, auf ihrer Flucht die Nähe des Klosters zu vermeiden, weil ansonsten die Mönche sehen würden, dass sie die Opfergaben gestohlen hätten und sie zusammenschlagen würden!

Die heilende Kraft des Mitgeföhls

Aus all dem folgt, was ich zuvor schon sagte: Mitgeföhlfür andere Lebewesen ist die beste Methode, das beste Gegenmittel, um Lebenshindernisse zu beseitigen; die beste Puja, um Hindernisse für den Erfolg sowohl deiner Dharmapraxis – deines Erlangens von Verwirklichungen – als auch für deine weltliche Arbeit – wie etwa in geschäftlichen Angelegenheiten – zu überwinden.

In Tibet lebte einmal eine sehr wohlhabende Familie, deren Tochter von Geistern besessen war. Sie war komplett verrückt und wild. Die Eltern hatten schon viele örtliche Lamas eingeladen, die normalerweise Pujas und Gebete für die Leute dieser Gegend durchführten, aber nichts hatte geholfen. Eines Tages kam ein einfacher Mönch vorbei, der um Almosen bettelte, und so baten sie ihn zu sich hoch um zu sehen, ob er irgendetwas für ihre Tochter tun könne. Vielleicht war dieser Mönch ein Geshe, ich weiß es nicht, jedenfalls probierte er es mit dem tantrischen Ritual von *geg-tor* – bei dem man den störenden Geistern ein Torma opfert, so ähnlich wie wir zu Beginn von Einweihungen diese drei Tormas darbringen. Aber als er das Mantra NAMO SARVA TATHAGATA BEU MEGA... SOHA rezitierte und das Torma in die Höhe hielt, um es den Eindringlingen darzubringen, da imitierte sie nur seine Handlungen und rezitierte das gleiche Mantra zurück. Er erkannte also, dass das, was er tat, nicht half!

Deshalb beendete er dieses Ritual und wickelte stattdessen sein Zen (die obere Robe eines Mönches) um seinen Kopf und meditierte über Mitgeföhlfür – über die Leiden des

Geistes und die Leiden des Mädchens. Da sprach der Geist durch das Mädchen zu ihm und sagte: „Lass mich bitte gehen. Ich werde sie verlassen“, und sie war erlöst. Das Mädchen, das durch die Besessenheit von einem Geist vollkommen wild und verrückt geworden war, wurde schließlich durch Mitgefühl befreit. Allein das Mitgefühl konnte sie heilen. Dies ist nur ein Beispiel dafür, dass Mitgefühl eines der besten und kraftvollsten Mittel ist, um Hindernisse zu überwinden.

Mitgefühl ist auch die beste Medizin, um Krankheiten zu heilen, das beste Gegenmittel gegen Leiden. Es gibt viele Geschichten von Menschen, die sich von Krankheiten erholten, indem sie Tong-len, die Praxis des Mitgefühls übten, bei der man die eigene Krankheit heilt, indem man das Leiden anderer auf sich nimmt.

In Singapur gab es einen Dharmaschüler, der AIDS hatte. Sein erster Guru war Rato Rinpoche, ein sehr hoher Lama, der in Dharamsala lebte, und selbst den Aspekt der Parkinsonschen Krankheit angenommen hatte. Mit Hilfe der Dame, die an der Tibetan Library für Geshe Sonam Rinchen übersetzt (Ruth Sonam), diktierte Rinpoche die Tong-len Praxis für diesen Studenten – wie man das Leid anderer Lebewesen auf sich nimmt und ihnen all sein Glück, seine Verdienste, seinen Körper usw. gibt – und ließ sie ihm nach Singapur schicken.

Der Student praktizierte vier Tage lang Tong-len und als er danach zu einer Kontrolluntersuchung ins Krankenhaus ging, konnten sie keine Spur von AIDS mehr bei ihm fin-

den. Als er mir davon erzählte, dachte ich, dass er während dieser vier Tage stundenlang meditiert haben müsste, und ich fragte ihn, wie viel er geübt hatte. „Fünf Minuten am Tag“, sagte er. Fünf Minuten am Tag!

Was war geschehen? Während seiner Meditation empfand er grenzenloses Mitgefühl für alle Menschen, die an Krankheiten litten, speziell an AIDS, und er machte sich keinerlei Sorgen um seine eigenen Probleme. Er empfand unglaubliches Mitgefühl und konnte die Leiden von AIDS, die andere erleiden mussten, nicht ertragen. Während dieser fünf Minuten liefen ihm Tränen des Mitgefühls über die Wangen. Er praktizierte zwar nur fünf Minuten täglich, aber er tat dies sehr, sehr kraftvoll. Das Mitgefühl, das er während vier Tagen nur fünf Minuten lang täglich in sich erzeugte, war sehr stark und dieses starke Mitgefühl, diese besondere Bodhicitta-Praxis, bei der man das Leiden der anderen Lebewesen auf sich nimmt und ihnen sein eigenes Glück und seine Verdienste usw. gibt, reichte aus, um seine AIDS-Erkrankung zu überwinden.

Wie kann Mitgefühl Krankheiten heilen? Wie funktioniert das? Krankheiten entstehen durch negatives Karma, durch unheilsame Handlungen, Handlungen, die mit Anhaftung, mit einem unreinem Geist begangen werden, und die kraftvollste Reinigung von solch schädlichem Karma ist Mitgefühl und Bodhicitta, das altruistische Bewusstsein, das andere wertschätzt und nach Erleuchtung strebt.

Im Kapitel über die Vorteile von Bodhicitta in seiner *Anweisung für die Lebensweise eines Bodhisattva*, sagte

Shantideva – und ich übersetze das jetzt etwas frei, damit die Bedeutung des Verses klar wird – „Indem du dich auf einen Helden verlässt, kannst du dich selber aus großer Gefahr befreien.“⁹

Dies bedeutet, dass du dich in manchen Situationen, wenn du zum Beispiel hingerichtet werden sollst oder eine andere Gefahr dein Leben bedroht, nur dadurch retten kannst, dass du zu einer sehr kraftvollen Person Zuflucht nimmst. Die Gefahr, der wir ausgesetzt sind, besteht in dem praktisch unerschöpflichen machtvollen negativen Karma, so schwer wie ein Berg, das wir in diesem Leben erzeugt und während unserer hunderttausenden, ja anfangslosen früheren Leben angesammelt haben. Der Held, der uns davon befreien kann, ist Bodhicitta, durch dessen Praxis diese Berge von mächtigem, schwerem, negativem Karma in einem Augenblick bereinigt werden können. Verlassen wir uns auf den heldenhaften Geist von Bodhicitta – die Einstellung, die dem Ich entsagt und andere wertschätzt – dann können wir all dies schwere negative Karma in nur einem kurzen Moment, der so lange wie ein Fingerschnippen dauert, bereinigen.

Shantideva fährt dann fort:

Warum also verlassen sich gewissenhafte Wesen nicht darauf?

Er fragt mit anderen Worten, warum du nicht Bodhicitta praktizierst, wenn du eine achtsame Person bist. Bodhicitta hat so eine unglaublich reinigende Kraft; wenn du intelligent, umsichtig, gewissenhaft und achtsam bist,

warum übst du dich dann nicht in Bodhicitta? Mitgefühl ist ein so kraftvoller und positiver Bewusstseinszustand, dass der Mann aus Singapur, der es so stark in sich erzeugte, dadurch so viel negatives Karma bereinigte, dass er auch das Karma seiner AIDS-Erkrankung reinigte. Mitgefühl reinigt negatives Karma, deshalb war er nach vier Tagen von AIDS befreit. Dies ist nur ein Beispiel.

Mitgefühl ist also nicht nur die beste Puja, wie die Geschichte von dem Mädchen zeigt, das von einem Geist besessen war, es ist auch die beste und wirkungsvollste Arznei, Krebs und alle anderen Krankheiten zu heilen. Das beste Mittel, um Krebs und alle anderen Krankheiten durch Meditation, also mit deinem eigenen Geist zu überwinden, ist demnach die Entwicklung von Mitgefühl, die Erzeugung von Mitgefühl für die Leiden der anderen.

Wann immer du Schmerzen verspürst, zum Beispiel im Auge oder sonst wo, so ist das unmittelbare Heilmittel dafür, sobald der Schmerz beginnt, diese besondere Bodhicitta Meditation, bei der du das Leid der anderen auf dich nimmst und ihnen all dein Glück, Verdienste, Körper und Reichtümer gibst. Nimm ihre Leiden mit Mitgefühl auf dich und gib ihnen dein Glück, Verdienste, Körper, Besitztümer usw. mit liebender Güte. Sobald der Schmerz anfängt, egal wie intensiv er ist, die sofortige Heilmethode, das unmittelbare Gegenmittel und die beste und wirkungsvollste Methode, mit ihm umzugehen besteht in der Praxis von Tong-len, dieser speziellen Bodhicitta-Praxis des Gebens und Nehmens. Obwohl ich normalerweise sehr faul in Bezug auf meine Dharmapraxis bin, erinnert

mich die Güte des Schmerzes daran zu praktizieren.

Diese Meditation ist so kraftvoll, dass der Schmerz bereits aufhört, sobald du deinen Geist darauf vorbereitest, die Leiden anderer auf dich zu nehmen, also schon bevor du mit der eigentlichen Praxis beginnst. Dies zeigt, dass schon der kleinste Gedanke an den Austausch von dir und anderen, dass allein daran zu denken, das Leid anderer auf sich zu nehmen, schon die Vorbereitung deines Geistes darauf, dies zu tun, ausreicht, um den Schmerz zu beenden. Wenn du also eines Tages zum Arzt gehst und er dir plötzlich sagt: „Oh, du hast Krebs“ oder etwas ähnliches, oder wenn du Schmerzen bekommst, dann empfehle ich dir, sofort über Bodhicitta zu meditieren. Dies ist die sofortige Medizin, die du anwenden solltest.

Erinnert ihr euch an die Geschichte von Getsul Tsimbulwa und der hässlichen, schmutzigen Frau, die überall Leprawunden am Körper hatte? Sie wirkte zunächst wie ein einfaches, krankes und unberührbares Weib, und nur Augenblicke später zeigte sie sich in ihrem reinen Aspekt als Gottheit – wie war das möglich? Der Geist des Mönches war anfangs durch negatives Karma verdunkelt und wegen seines unreinen Geistes konnte er sie nur als gewöhnliche, leidende Frau erkennen und nicht als das erleuchtete Wesen, das sie eigentlich war. Aber weil er so tiefes Mitgefühl für ihr Leid empfand und weil er sich selbst vollständig aufgab, um ihr seine Hilfe anzubieten, wurde sein schlechtes Karma in der Mitte des Flusses auf der Stelle bereinigt. Und sofort veränderte sich seine Wahrnehmung von ihr von Grund auf und er konnte sie als ein

erleuchtetes Wesen erkennen. Seine Wahrnehmung wurde vollkommen rein, und sie nahm ihn mit sich in ihr Reines Land, wo er selbst erleuchtet wurde. Daran könnt ihr sehen, welche Kraft Mitgefühl hat, um negatives Karma und den Geist zu reinigen.

Warum machen wir Retreats?

Nun möchte ich einige Worte über den Nutzen von Retreats sagen.

Wir machen Retreats, um Mitgefühl zu entwickeln. Der Zweck eines Retreats ist, unser Leben heilsamer und nützlicher für andere zu machen. Wie geschieht das? Indem wir das gute Herz entwickeln. Der Hauptgrund für ein Retreat ist Mitgefühl zu entwickeln und Bodhicitta zu verwirklichen, die Wurzel auf dem Pfad zur Erleuchtung, die Eingangspforte auf dem Mahayana-Pfad zur Erleuchtung.

Selbst wenn wir eine Mala OM MANI PADME HUM rezitieren, tun wir dies, um Bodhicitta verwirklichen und Mitgefühl zu entwickeln. Dafür rezitieren wir. Auch alle anderen Praktiken – Niederwerfungen, Darbringungen an Buddha, Dharma und Sangha oder an Statuen, Stupas oder Schriften, oder wenn wir selber heilige Objekte herstellen – führen wir aus, um Mitgefühl zu entwickeln, Bodhicitta zu verwirklichen und fähig zu werden, anderen Wesen zu nutzen. Alles geschieht zu diesem Zweck, aus keinem anderen Grund. Was immer wir auch praktizieren – Zuflucht nehmen oder das Zufluchtgebet rezitieren – alles dient diesem Ziel.

Ob wir eine Mala von OM MANI PADME HUM, das Mindestmaß an Praxis rezitieren, uns einem Drei-Jahres-Retreat unterziehen oder viele Jahre Dharmaphilosophie studieren, all das geschieht, um Mitgefühl zu entwickeln und Verwirklichungen, speziell die von Bodhicitta zu erlangen. Daher geht es uns bei jeder Praxis, die wir machen darum, dass wir aufhören, anderen zu schaden und ihnen stattdessen zu nutzen. Dies ist das Hauptziel unserer Praxis. Wenn wir nicht aufhören, andere zu verletzen, können wir ihnen nicht nutzen.

Wenn du viele Retreats machst, viele Sadhanas rezitierst oder viele Mantras singst, aber im Alltag sofort zurückschlägst, sobald dich jemand kritisiert oder auf andere Weise stört und du versuchst, diese Person im Gegenzug zu verletzen, dann zeigt dies, dass keine wirkliche Praxis stattfindet. Du verbringst zwar viel Zeit mit Retreats, Rezitationen und Gebeten, aber wenn es darauf ankommt, mit anderen Lebewesen umzugehen, dann fehlt die wirkliche, die eigentliche Praxis, deren Ziel darin besteht, Geduld, Toleranz, Mitgefühl und liebende Güte zu entwickeln.

Du hast den Zweck all der Retreats, Sadhanas, Gebete oder sogar der einen Mala OM MANI PADME HUM, die du rezitiert hast, nicht erfüllt. Der ganze Sinn solcher Übungen besteht darin, dir in deinem täglichen Leben, wenn du mit anderen Lebewesen zusammen kommst dabei zu helfen, ihnen nicht zu schaden, sondern ihnen zu nutzen. Wie kannst du das tun? Indem du in deinem Bewusstsein liebende Güte, Mitgefühl und Bodhicitta entwickelst, indem du Geduld, Toleranz und alle übrigen Tugenden entfaltetst.

Besonders wenn du Auto fährst und jemand dich schneidet, zu knapp vor dir einschert oder Verkehrsregeln nicht beachtet, wenn ein anderer Fahrer hupt oder wütend auf dich wird, dann erinnere dich: „Wenn ich jetzt ärgerlich werde oder mich aufrege, was hat mir dann meine ganze bisherige Praxis gebracht? Wenn ich nicht in der Lage bin, mich in Geduld zu üben, wozu habe ich dann all diese Mantras rezitiert? Wozu bin ich dem Buddhadharma begegnet? Wofür waren all meine Retreats und Gebete?“ Es ist sehr hilfreich, sich das klar zu machen. Wenn du deinen Geist nicht verändert hast, hatte deine Praxis keinen Sinn. Wenn Du darüber gründlich nachdenkst, wirst du so empfinden.

Wenn du dich fragst: Wozu mache ich das, wenn ich keine Geduld aufbringen kann? Wozu? Was habe ich all diese Jahre getrieben? Welchen Sinn hatte es, auch nur eine einzige Mala OM MANI PADME HUM zu rezitieren? - wenn du dir diese Frage stellst, wird es dir helfen, deinen Geist zu beruhigen, besonders in solchen Situationen. Wenn du dich dann daran erinnern kannst, dass all deine Übungen hauptsächlich dazu dienen, dein Bewusstsein im Alltag zu schützen und deinen Geist zu zähmen, damit du andere nicht verletzt sondern ihnen nutzt – wenn du dir das klar machen und in einer Situation, in der du dich normalerweise ärgern würdest, Toleranz üben und starkes Mitgefühl für andere entwickeln kannst, so ist dies ein großer Festtag.

Der Tag, an dem du Mitgefühl statt Ärger empfindest ist wahrhaftig dein Geburtstag – dein großer Geburtstag für

die Befreiung, für die Erleuchtung, dafür, anderen Lebewesen zu nutzen statt zu schaden, ein großer Festtag. Solche Momente sind sehr wichtige Gelegenheiten auf deinem Weg zur Erleuchtung; sehr, sehr wertvolle Momente, sich den Herausforderungen der Dharmapraxis zu stellen.

Genauso ist es, wenn dich jemand beleidigt oder etwas tut, das du normalerweise nur schlecht ertragen kannst, das du nicht ausstehen kannst, worüber du dich ärgerst oder aufregst – wenn du in einer solchen Situation fähig bist, deine Verblendung von Ärger zu überwinden, hast du gewonnen; du hast deinen Feind besiegt.

Aus der Sicht gewöhnlicher Leute und des weltlichen Lebens solltest du ärgerlich werden. Du hast ein Recht darauf, wütend zu werden. Ärger wird als etwas Positives angesehen. Genauso betrachten sie egoistisch zu sein als die richtige Lebensweise, als etwas, was man tun *muss*. Der einzige Egoismus, den du dir erlauben solltest, ist jedoch der Egoismus, sich um andere Lebewesen zu kümmern und ihnen zu nutzen. *Das* ist die richtige Lebensweise, das ist guter Egoismus. Egoistisch zum eigenen Vorteil zu sein, öffnet hingegen das Tor für alle Probleme. Egoistisch zum Wohle anderer zu sein und für sie zu sorgen, öffnet das Tor zu allem Glück.

Außerdem macht es dein Leben reich, wenn du Mitgefühl und ein gutes Herz hast, auch wenn du keinen äußeren Reichtum besitzt. Du bist ein wirklich reicher Mensch. Egal wie viel materiellen Reichtum du hast, ist dein Herz

ohne Güte, bist du nicht warmherzig, hast du kein Mitgefühl für andere, bist du ein armer Mensch. Innere Armut macht dich zum richtigen Bettler.

Ob du ordiniert oder ein Laie bist, ob du viele Retreats oder keines machst, ob du viel Zeit hast, um Dharma zu studieren oder nicht, das wichtigste im Leben ist Mitgefühl. Mit Mitgefühl zu leben ist die wahre Essenz des Lebens, die beste Lebensführung, das Wichtigste, das du überhaupt tun kannst. Selbst wenn du dein ganzes Leben lang Dharma studierst – all die Schriften, Sutra, Tantra, all das - wenn dein Herz leer ist wie ein leeres Gefäß, wenn es keine positiven Qualitäten aufweist, ist dein ganzes Leben leer. Auch wenn du ein breites intellektuelles Verständnis von Buddhismus hast und alle Grundsätze von Buddhas Sutras und Tantras rezitieren und erklären kannst, wenn in deinem Herzen kein Mitgefühl ist, ist dein Leben bedeutungslos.

Selbst wenn du ein Retreat nach dem anderen machst oder fünfzig, sechzig, siebzig Jahre lang in einer Höhle lebst ohne herauszukommen oder anderen Menschen zu begegnen, selbst wenn du dein ganzes Leben im Retreat verbringst, wenn dein Herz leer ist von der Zufriedenheit, die aus dem Aufgeben des Gedankens an die acht weltlichen Dharmas entsteht, wenn es leer ist von Mitgefühl für andere, hat dein Leben keinen Sinn.

Wenn du zum Beispiel Niederwerfungen zum Wohle anderer machst, wenn dein Herz von dem Gefühl durchdrungen ist, dass du dich für die Höllenwesen, die hungrigen

Geister, die Tiere, andere Menschen, die Suras und Asuras niederwirfst, so fühlst du dich, auch wenn du nur drei Niederwerfungen machst, glücklich und zufrieden und empfindest, dass es sich lohnt. Auch wenn du nur drei Niederwerfungen machst, so sind sie doch wenigstens für andere. In deinem Geist ist keine Anspannung, du fühlst dich frei. Du kannst dich von Herzen über diese Niederwerfungen freuen, deine innere Einstellung ist entspannt, friedvoll und glücklich.

Machst du diese Niederwerfungen dagegen für dich selber, damit du nicht in der Hölle wiedergeboren wirst usw. – bringt das nicht so viel Freude mit sich. Wenn du dies mit der ersten Einstellung vergleichst – nur drei Niederwerfungen für andere zu machen, – diese Art der Niederwerfungen macht dich nicht wirklich glücklich. Zwischen beiden Einstellungen besteht ein großer Unterschied; du bist nicht im gleichen Maße glücklich und entspannt, wie wenn du dich für andere niederwirfst.

Es besteht auch ein großer Unterschied bei der Motivation. Wenn du jede Niederwerfung dem Wohle anderer widmest, sammelst du mit jeder einzelnen Niederwerfung positives Potential und gutes Karma an, so grenzenlos wie der Himmel. Wenn die Haltung in deinem Herzen ist: „Ich tue dies, um nicht in der Hölle wiedergeboren zu werden, um nicht in den niederen Bereichen leiden zu müssen,“ so ist deine Absicht sehr beschränkt und armselig. Dein Ziel – dass du selber nicht in den niederen Daseinsbereichen wiedergeboren wirst – ist so winzig und beschränkt und dementsprechend ist auch der Nutzen deiner Niederwerfungen winzig und begrenzt.

Daher gibt es einen großen Unterschied zwischen diesen beiden Einstellungen. Obwohl deine Motivation immer noch von Dharma bestimmt ist – weil du für das Glück deines nächsten Lebens arbeitest – ist der Unterschied riesig. In anderen Worten, beim Rezitieren eines Vajrasattva-Mantras oder einer Mala von OM MANI PADME HUM solltest du in deinem Herzen fühlen, dass dies alles für das Wohl anderer Lebewesen ist. Dies ist der dahinter liegende Sinn. Auf diese Weise, wenn du mit Bodhicitta im Herzen fühlst, dass jedes Vajrasattva-Mantra für andere ist, wird jedes einzelne zu 100.000 Vajrasattva-Mantras.

Wenn jedes Mantra, das du rezitierst, nur dem Zweck dient, das immerwährende Glück der Befreiung von Samsara zu erlangen oder bessere Leben in der Zukunft zu haben, Glück in zukünftigen Leben nur für dich, dann sammelst du damit keine Himmel voller Verdienste an. Auf diese Weise verlierst du. Weil du versäumst, die Motivation von Bodhicitta zu erzeugen, entgeht dir der Vorzug, dass sich jedes Mantra 100.000-mal vervielfältigt. Deine Rezitation ist zwar eine Dharmahandlung, weil deine Motivation tugendhaft ist, denn du willst nicht in den niederen Bereichen wiedergeboren werden und arbeitest für das Glück in zukünftigen Leben. Aber wie viele Vajrasattva-Mantras oder OM MANI PADME HUM Mantras du rezitierst, verglichen mit ihrem Nutzen, wären sie mit Bodhicitta-Motivation gesprochen worden, sind sie irgendwie bedeutungslos und vergeudet.

Der Grund, warum die Bodhicitta-Motivation an den Be-

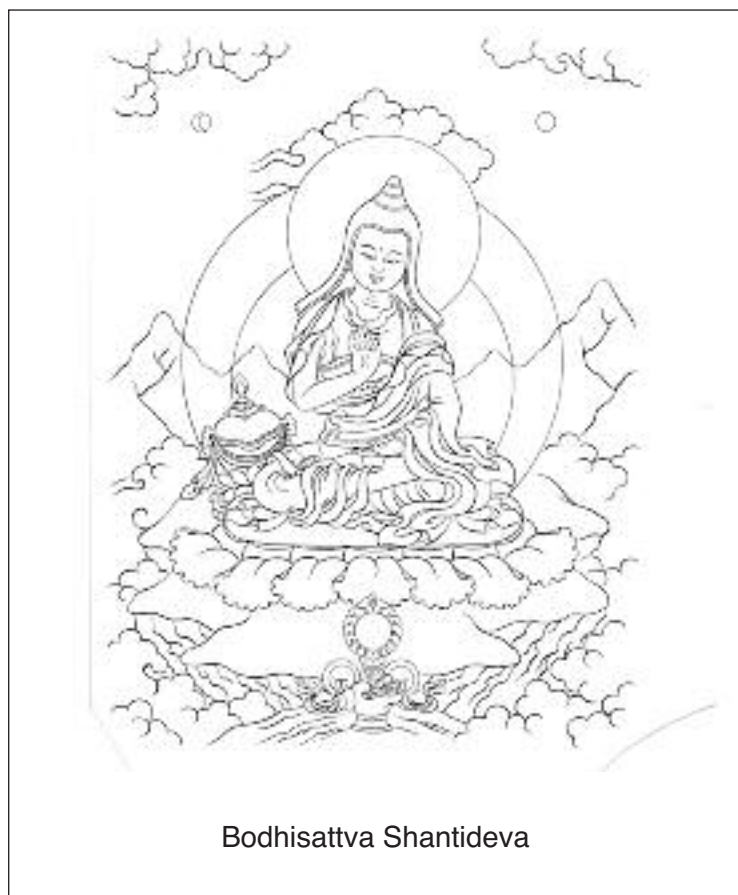
ginn jeder Retreatsitzung gestellt wird, warum sie wieder und wieder rezitiert wird, ist, dich daran zu erinnern, Bodhicitta zu erzeugen, damit du deine Vajrasattva-Mantras nicht vergeudest. Das ist äußerst wichtig. Die ständige Wiederholung hilft dir zu verstehen, wie wichtig die Bodhicitta-Motivation ist und erinnert dich daran, sie vor jeder Sitzung zu erzeugen.

Natürlich hat mein Geist zu diesem Zeitpunkt komplett abgebaut, aber wenn ich in der Vergangenheit bemerkte, dass ich eine Mala von Mantras ohne Bodhicitta rezitiert hatte, fühlte ich mich so, als hätte ich diese ganze Mala vertan und wiederholte sie dann mit der richtigen Motivation.

Wenn du eine mitfühlende Einstellung hast, stellen sich sofort Glück und Zufriedenheit in deinem Leben ein. In welcher Gesellschaft du dich auch befindest, du bist glücklich und fühlst dich wohl. Wenn du Mitgefühl für andere hast, bist du glücklich, egal mit wem du zusammen bist. Auch wenn du alleine lebst, bist du glücklich. Es herrschen Glück und Geborgenheit, und diese Einstellung hat die beste Zukunft. Nicht nur das, so stirbst du auch auf die bestmögliche Weise. Wenn Du mit Mitgefühl stirbst, wird dein Geist friedvoll und glücklich sein und du wirst ohne Bedauern oder Schuldgefühle sterben. Die beste Art zu sterben ist mit Mitgefühl für andere.

Auch wenn du in einem reinen Land wiedergeboren werden möchtest, ist ein Sterben mit Mitgefühl der beste Weg dazu. Stirbst du mit Mitgefühl, wird nicht nur dein Tod

friedvoll und glücklich sein, du wirst auch gute Wiedergeburten in all deinen zukünftigen Leben, Befreiung aus Samsara und volle Erleuchtung erlangen – all diese unendlich guten Eigenschaften des heiligen Körpers, der heiligen Rede und des heiligen Geistes Buddhas werden auch dir zuteil und du wirst fähig sein, zahllose Lebewesen zur Erleuchtung zu führen. Mit Mitgefühl werden dein gegenwärtiges und deine künftigen Leben glücklich sein.



Die Vorzüge von Bodhicitta

Im Sutra *Do-de phal-po che*¹⁰, das Belehrungen über Bodhicitta enthält, heißt es: „Der heilige, altruistische Geist der Erleuchtung, diese reinste Einstellung, ist ein Schatz von Verdiensten.“

Und in der *Anweisung für die Lebensweise eines Bodhisattva* wird gesagt: „Wie kann man die Verdienste ermessen, die man ansammelt, wenn man den kostbaren Gedanken erzeugt, der die Ursache für alles Glück der wandernden Wesen ist und die Medizin, die das Leid aller Lebewesen heilt?“¹¹

Woher kommt jedes Glück jedes einzelnen Lebewesens, das zeitlich begrenzte ebenso wie das letztendliche? Von Bodhicitta. Was ist das einzige und alleinige Heilmittel für jedes Leid, das den Lebewesen widerfährt? Auch das ist Bodhicitta. Daher ist der Nutzen von Bodhicitta grenzenlos. Wie viel positives Potential du damit aufbauen kannst, lässt sich gar nicht erahnen. Du kannst nicht sagen, es ist so und so viel. Es ist unermesslich. Die Verdienste, die du mit Bodhicitta ansammelst, sind ohne Zahl. So lautet die bündige Antwort: „Was wäre das Maß der Verdienste, die man durch die Erzeugung des kostbaren Gedankens ansammelt, der die Ursache ist für alles Glück der wandernden Wesen und die Medizin, die das Leid der Lebewesen heilt, zu ermessen?“

Mit dem Geist von Bodhicitta wird jedes Einatmen, wird jedes Ausatmen zu einer Ursache für das Glück der Le-

bewesen. Mit Bodhicitta, dieser reinsten aller Einstellungen, kommt jeder Atemzug, den du tust, jedem Lebewesen zugute, und mit jedem Atemzug, mit jeder Handlung erzeugst du Himmel voller Verdienste.

Wenn du also die notwendigen Bedingungen für Verwirklichungen auf dem Pfad zur Erleuchtung schaffen willst, solltest du alle Anstrengungen darauf richten, den kostbaren Geist von Bodhicitta zu entwickeln.

Wenn du an die Erfüllung deiner Wünsche denkst, so wünschst du dir gewiss kein Leid. Normalerweise wünschst du kein Leid. Du wünschst dir Glück. Allerdings ist das Glück, das sich die meisten von uns wünschen, in Wirklichkeit Leid; was wir gewöhnlich als Glück ansehen, ist kein reines Glück. Was jedoch den eigentlichen Wunsch anbelangt, also von der Seite des Wunsches aus betrachtet, so suchen wir alle nach Glück und nicht nach Leid.

Abgesehen davon beruht jedes einzelne Glück auf Verdiensten und gutem Karma, angefangen vom Glück der vollen Erleuchtung über die Befreiung aus Samsara und das Glück zukünftiger Leben bis hinunter selbst zum Glück in diesem Leben. Ohne positives Karma geht gar nichts. Ohne gutes Karma, der Ursache von Glück, wirst du nicht das geringste Quäntchen Glück haben. Ohne Verdienst keine Annehmlichkeit; alles hängt von den Verdiensten ab. Verwirklichungen auf dem Pfad, zeitweiliges Glück, selbst die Früchte der Arbeit in diesem Leben wie etwa geschäftliche Erfolge – jede einzelne Erfahrung be-

ruht auf Verdiensten. Und was ist die beste Methode, um umfassende Verdienste anzusammeln? Das Praktizieren von Bodhicitta, die Meditation über Bodhicitta.

Das positive Potential, das du mit Bodhicitta aufbaust ist unerschöpflich und unendlich. Es hört nicht auf, bis du Erleuchtung erlangst und selbst danach dauert es an. Du wirst die Auswirkung kontinuierlich erfahren; dein Geist verweilt in einem Zustand unbeschreiblicher Glückseligkeit. Damit nicht genug. Als Resultat der Verdienste, die du durch Bodhicitta angesammelt hast, befreist du auch zahllose andere Lebewesen und führst sie zur vollständigen Erleuchtung. Lebewesen ohne Zahl, jedes einzelne, führst du ohne Unterschied zur vollständigen Erleuchtung der Buddhaschaft.

In den Lehren heißt es, dass Verdienste, die ohne Bodhicitta angesammelt werden, wie ein „Wasserbaum“ sind. Ich denke, dass damit eine Bananenstaude gemeint ist – die Frucht reift, du kannst sie einmal verwenden, danach trägt die Staude keine Früchte mehr. In anderen Worten, wenn Verdienst ohne Bodhicitta erworben wird, tritt die Wirkung nur ein einziges Mal ein und ist damit beendet. Verdienst, das mit Bodhicitta angesammelt wird, ist völlig anders – es bleibt dauerhaft wirksam, Leben für Leben, und behält seinen Einfluss sogar noch, nachdem du Erleuchtung erlangt hast. Solche Verdienste sind unerschöpflich.

Deshalb solltest du dein tägliches Tun, jede einzelne Tätigkeit, auf die Entwicklung von Bodhicitta richten. Ob du

glücklich oder unglücklich bist, ob du Probleme hast oder problemfrei bist, wie auch immer deine Lebensumstände sind, gut oder schlecht, was auch deine Bedingungen sind, mit jedem Atemzug musst du dich bemühen, mit der Haltung des Bodhicitta zu leben.

Wenn du nun die Vajrasattva-Sadhana rezitierst oder irgendeine andere Praxis machst, solltest du, obwohl am Anfang stets die Bodhicitta-Motivation steht, kurz bevor du mit der Mantra-Rezitation beginnst, diese *noch einmal* ganz gezielt widmen, indem du denkst: „Jedes Mantra, das ich rezitiere, ist für jedes Höllenwesen, jedes Mantra ist für jeden hungrigen Geist, jedes Mantra ist für jedes Tier, jedes Mantra ist für jeden Menschen, jedes Mantra ist für jeden Sura, Asura und jedes Wesen im Zwischenzustand.“

Auch wenn du die Übung mit Bodhicitta-Motivation beginnst, achte darauf, dass das Mantra mehr auf den Nutzen für andere ausgerichtet ist als für dich selbst, wenn du zur eigentlichen Rezitation des Mantras übergehst. Achte darauf, dass in deinem Herzen anstelle des Gefühls, „Ich“ bin es, für den ich das Mantra rezitiere, das Gefühl entsteht, dass du es für andere machst. Vergewissere dich ganz genau, dass du jedes Mantra für andere und nicht für dich selber rezitierst. Öffne dein Herz für andere, statt es um dein „Ich“ kreisen zu lassen. Beginne so deine Mantra-Rezitation. Rezitiere das Mantra mit so viel Bodhicitta, wie du nur aufbringen kannst, und überprüfe ab und zu deine Motivation um sicherzustellen, dass deine Einstellung mehr von Sorge für andere als für dich

selbst geprägt ist. Ist das nicht der Fall, korrigiere sie.

Wenn du glücklich sein und viel Freude im Leben erfahren möchtest, ist Bodhicitta das beste Mittel, um dieses Glück zu schaffen, nach dem du dich sehnst. Willst du glücklich sein, scheue keine Mühe, und praktiziere unaufhörlich Bodhicitta. Bist du ein warmherziger Mensch, hast du wahrlich das Glück auf deiner Seite, denn nach und nach erfüllen sich alle deine Wünsche – dein Wunsch nach eigenem Wohlergehen und dem Wohlergehen anderer. Auf diese Weise kannst du alle Verblendungen, geistigen Befleckungen und Irrtümer überwinden und alle Verwirklichungen erlangen, so dass du fähig wirst, andere von Leid zu befreien und auf bestmögliche Weise für sie zu arbeiten. Durch dein gutes Herz kannst du sowohl deine eigenen Ziele, als auch die von anderen erreichen. Das ist die Definition eines wahrhaft glücklichen Menschen – eines Menschen, der Mitgefühl für andere, liebende Güte und Bodhicitta hat.

Entsprechend heißt es in den *Anweisungen für die Lebensweise eines Bodhisattva*: „Wenn schon der Gedanke daran, anderen zu nutzen, alle Darbringungen an die Buddhas transzendiert, wie einzigartig ist dann erst das tatsächliche Bestreben, allen fühlenden Wesen ohne Ausnahme Glück zu bringen?“

Shantideva sagt hier, dass allein schon der Gedanke, anderen nutzen zu wollen, viel höher, wichtiger und ungewöhnlicher ist, als allen Buddhas Gaben darzubringen. Gehst du daher noch über diesen höchst nützlichen Ge-

danken hinaus und *versuchst* du tatsächlich, allen Lebewesen ohne Ausnahme Glück zu bringen, tatsächlich für ihr Glück zu *arbeiten*, dann muss gar nicht mehr erwähnt werden, wie außerordentlich vorteilhaft dies ist, wie weit dies Darbringungen an alle Buddhas übertrifft.

Auch Arya Asanga sagt in seinem Kommentar zu den Belehrungen von Maitreya Buddha *Do-de-gyän (Mahayana-sutralamkara)*, dass einem einzigen Lebewesen hilfreich zu sein verdienstvoller ist als alle Darbringungen an die Buddhas und Bodhisattvas, die so zahllos sind, wie alle Atome der Welt. Wie kann es sein, dass nur einem einzigen Lebewesen nützlich zu sein, verdienstvoller ist als alle Darbringungen nicht nur an einen Buddha, sondern an alle Buddhas, die so zahllos sind, wie die Atome der Welt?

Dies ist eine unglaubliche Anweisung, ähnlich der von Shantideva, als er über die Vorteile von Bodhicitta sprach und wie außergewöhnlich schon der Gedanke daran ist, anderen nützlich zu sein. Wenn wir zum Beispiel die Motivation des Bodhicitta erzeugen, den Gedanken, die Erleuchtung zum Nutzen anderer Lebewesen zu erlangen, den Gedanken, anderen Lebewesen nützlich zu sein, so ist allein dieser Gedanke, allein dieser Wunsch großartiger als alle Darbringungen an die Buddhas.

Anderen zu helfen ist eine Darbringung an die Buddhas

Vorhin habe ich erwähnt, dass wir es auch als Darbringung an die Buddhas betrachten können, wenn wir anderen Lebewesen helfen. Es ist sehr hilfreich, so zu denken.

Man kann den Lebewesen auf viele Arten helfen. Ich spreche nicht nur von unserer Hunden und Katzen – und ob wir sie zu ihrem oder zu unserem Besten halten, ist noch die Frage – sondern auch über Insekten. Vielleicht sollten wir überhaupt Insekten als Haustiere halten – Moskitos, Spinnen ... – besonders die, die wir nicht mögen! Egal welchen Lebewesen wir beistehen – Haustieren, Insekten, Höllenwesen, Hungergeistern, Menschen – und auf welche Weise wir ihnen helfen, etwa indem wir jemandem mit Depressionen oder einem anderen psychischen Problem eine Dharma-Belehrung geben, Medizin gegen Krankheit oder einem Bettler mit Essen oder Geld helfen, wenn wir aufrichtig helfen wollen, materiell oder geistig, sollten wir immer zwei Dinge verbinden: eine gute Tat für dieses Wesen und eine Darbringung an alle Buddhas.

Wenn du einem Bettler Essen oder Geld gibst, hilfst du diesem Wesen unmittelbar, doch es ist zugleich auch die beste Darbringung an die Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen. Warum? Weil die Buddhas und Bodhisattvas zu jeder Zeit an das Wohl der Lebewesen denken; an nichts anderes. Sie arbeiten und sorgen unablässig für alle Lebewesen. Daher hilfst du den unzähligen Buddhas und Bodhisattvas, wenn du den Lebewesen hilfst. Das ist die Realität.

Du glaubst vielleicht nicht, dass deine Hilfe für ein lebendes Wesen eine Darbringung an die Buddhas und Bodhisattvas ist, und doch wird sie zur besten und erfreulichsten Art der Darbringung, die du machen kannst. Wie ich vorhin schon sagte, machst du Eltern glücklich, wenn du ihren Kindern hilfst, auch wenn du die Eltern selber nicht direkt unterstützt, denn was Eltern am meisten lieben, was ihr Herz am meisten erfreut, das sind ihre Kinder.

Genauso verletzt du Eltern, wenn du ihrem Kind schadest, und auf die gleiche Art verletzt du die Buddhas und Bodhisattvas, wenn du den Lebewesen Schaden zufügst; es missfällt ihnen sehr. Ein Kind ist wie das Leben oder das Herz seiner Eltern, und die Buddhas und Bodhisattvas lieben alle Lebewesen auf gleiche Weise. Wenn du den Lebewesen daher Gutes tust, wenn du ihnen nutzt und ihnen deine Dienste anbietest, so dienst du damit auch allen Buddhas und Bodhisattvas auf die beste Weise.

So zu denken, hilft dir Toleranz oder Geduld zu praktizieren. Es hilft dir, dich nicht über andere Lebewesen zu ärgern, keine bösen Absichten zu hegen und verhindert, dass du sie verletzt oder ihnen schadest. Der Gedanke ist sehr nützlich. Einem Lebewesen Schmerzen zufügen heißt den Buddhas und Bodhisattvas Schmerzen zufügen. Das bedeutet nicht, dass sie Schmerz in der gleichen Weise wie wir leidenden Wesen empfinden, aber gewiss missfällt es ihnen.

Sei dir daher bewusst, dass du auch eine Darbringung an

die Buddhas und Bodhisattvas machst, wenn du einem Kind oder einem alten Menschen deine Dienste anbietest, wenn du anderen etwas gibst, zum Beispiel einem Bettler ein Almosen oder sogar, wenn du eine Party für andere mit Speisen und Getränken schmeißt. Wenn du dessen gewärtig bist, wenn du bei einer Gabe an ein anderes Wesen bewusst daran denkst, dass du eine Darbringung an die Buddhas und Bodhisattvas machst, verbindest du zwei Dinge: Die Lebewesen ziehen Nutzen aus allem, was du ihnen gegeben hast und du sammelst Verdienste an, weil du eine absichtsvolle Darbringung an die Buddhas und Bodhisattvas machst.

Fasst du in solchen Augenblicken bewusst den Gedanken: „Indem ich diesem Lebewesen helfe, bringe ich zugleich den Buddhas und Bodhisattvas ein Opfer dar“, erinnerst du dich daran, dass dein Verhalten gegenüber diesem Lebewesen auch die Buddhas und Bodhisattvas berührt, dass eine gute Tat sie erfreut, dann werden zwei Dinge auf einmal erledigt und du erzeugst viel mehr positives Potential als wenn du lediglich ein Opfer nur mit dem Gedanken an den Buddha dargebracht hättest.

Wenn du wohltätig handelst, sei es nun in Form einer Spende für Mönche, Klöster oder für Flüchtlinge, Obdachlose und Kranke, denke zum Zeitpunkt der Spende daran, dass du gleichzeitig auch den Buddhas und Bodhisattvas eine Opfergabe darbringst; du gibst den Lebewesen, bringst es aber als Opfergabe den Buddhas und Bodhisattvas dar. Auf diese Weise sammelst du viel mehr Verdienste an, unvorstellbar viel.

Im Sutra *Do-de phal-po che* heißt es: „Der heilige, reinste Gedanke der Erleuchtung ist eine Schatzkammer voller Verdienste (oder Reichtum); aus ihm entstehen die Buddhas der drei Zeiten.“

Dies bedeutet, dass zahllose Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft aus Bodhicitta hervorgegangen sind, diesem heiligen, höchst reinen Gedanken der Erleuchtung. Der Text fährt fort: „Aus diesem (Bodhicitta) entspringt das Glück aller im Daseinskreislauf wandernden Wesen.“

Der tibetische Ausdruck hier ist *di-lä jig-ten dro-wa kun-gyi de-wa jung*. *Dilä* bedeutet „von diesem“ Der folgende Begriff, *jig-ten*, erfordert etwas nähere Erläuterung.

Die Bedeutung von „jig-ten“

Dem Sinn nach bedeutet *jig-ten* Veränderung, aber um es klarer zu machen, sollten wir vergängliche Aggregate sagen. Wir finden den Begriff *jig* auch in der sechsten Wurzelverblendung, der falschen Sicht, in der die fünf falschen Ansichten, *ta-wa nga*, beinhaltet sind. Eine von diesen ist *jig-tsog-la ta-wa*, die Sicht der vergänglichen Aggregate. Hier bedeutet *jig* das gleiche: Veränderung. *Ta-wa* an sich heißt einfach Sicht, aber die Bedeutung hier ist falsche Sicht, zusammengefügt wird daraus so etwas wie Sicht der vergänglichen Ansammlung. *Jig-tsog-wa* bedeutet vergängliche Ansammlung. Und was ist diese vergängliche Ansammlung? Die fünf Aggregate.

Wie entsteht Unwissenheit, die Wurzel von Samsara? Wie kommt diese Unwissenheit, die falsche Sichtweise der vergänglichen Ansammlung, zustande?

Zunächst haben wir *mig-kyen*, die Objekt-Bedingung. Der Geist betrachtet die Aggregate, die von ihrer Natur her unbeständig und daher vergänglich sind, und nennt sie „Ich“. Der Gedanke richtet sich auf die unbeständigen Aggregate und erfindet die Benennung „Ich“, das bloß benannte Ich. Aber dieses Ich, das vom diesem Gedanken nur benannt ist, erscheint nicht zurück zum Bewusstsein als nur benannt. In diesem Moment bist du nicht gewahr, dass das Ich vom Geist nur benannt ist.

Gleich nachdem das Ich vom Geist benannt wurde, projizieren die negativen Eindrücke, die durch die in der Vergangenheit wurzelnde Unwissenheit als Konzept von inhärenter Existenz im Bewusstsein hinterlassen wurden, dass das bloß benannte Ich eigenständig (inhärent) existiert. Die Prägungen, die durch Unwissenheit aus der Vergangenheit herrühren – nicht irgendeine Unwissenheit, sondern die Unwissenheit inhärenter Existenz – und auf dem mentalen Kontinuum hinterlassen wurden wie Spuren auf einem Kamerafilm, diese Prägungen projizieren unmittelbar nachdem der Geist das Ich benannt hat, die Halluzination von eigenständiger Existenz auf dieses bloß benannte Ich.

Buddhas können diese eigenständige Existenz nicht sehen; Bodhisattvas, die Leerheit erkennen, können sie nicht sehen, und wenn du sie analysierst, kannst auch du

sie nicht finden – weil sie nicht existiert. Was die Buddhas und Bodhisattvas sehen, ist das *nicht*-eigenständig existierende Ich. Nur das sehen sie.

Bei uns jedoch entsteht, sobald unser Denken die bloße Benennung „Ich“ erzeugt, im allernächsten Moment in demselben Geisteskontinuum der Widerschein dieses bloß benannten Ich als sei es *nicht* nur durch den Geist benannt, sondern als würde es von seiner eigenen Seite her existieren. Im nächsten Moment denkt der Geist, „Oh, da ist ein wirkliches Ich.“ Und dieses reale Ich, das als wahr erscheint, die Wahrnehmung dieses realen Ich, das als tatsächlich existierend widerscheint, das ist die falsche Sichtweise, *ta-wa*.

Nun kannst du die Bedeutung von *jig-tsog-la ta-wa* etwas besser verstehen. *Jig-tsog* bedeutet vergängliche Ansammlung, in anderen Worten, die Aggregate; *ta-wa* bedeutet Sichtweise. Wenn der nächste gedankliche Moment im gleichen Geisteskontinuum, welches das Ich nur benannt hat, dann *glaubt*, oder für wahr hält, dass das, was ihm erscheint, wahr ist, dass es etwas real aus sich selbst heraus Existierendes ist, dann ist in diesem Augenblick die falsche Sichtweise, *jig-tsog-la ta-wa* entstanden. Diese falsche Sicht wird auf die Aggregate, die von ihrer Natur her vergänglich sind, gelegt – wie eine Tischdecke auf einem Tisch.

Du kannst so den Entstehungsprozess verstehen, aber wenn es eine falsche Sichtweise des Ich ist, warum enthält der Begriff dann auch die Aggregate, *jig-tsog* – die

vergängliche Ansammlung (*tsog* bedeutet Ansammlung), die vergänglichen Aggregate? Warum werden sie hier erwähnt, wo ist der Zusammenhang?

Wenn du begreifst, wie die falsche Sichtweise entsteht, kannst du erkennen, warum. Wenn dein Geist an die Aggregate denkt, erzeugt er die Benennung Ich. Zuerst denkst du an die Basis und dann bringst du die Benennung an. Die Ursache oder der Grund für die Benennung durch den Geist muss vor der Benennung da sein; die Ursache oder der Grund für den Namen muss vor dem Namen erscheinen. Sie erscheinen nicht zusammen; die Ursache kommt zuerst. Warum aber wird die besondere Benennung Ich gewählt? Weil zunächst die Basis erkannt und dann die geeignete Bezeichnung gewählt wird.

Das gleiche gilt für jedes Phänomen. Indem er die Basis betrachtet und an sie denkt, indem er die Basis sieht, hört, berührt, riecht oder schmeckt, nimmt der Geist das Objekt wahr und erzeugt dann diese oder jene Benennung. In Abhängigkeit von der Basis denkt sich der Geist die Benennung aus und auf diese Art kommen alle Phänomene zustande, so entstehen sie.

In der Kurzform von *jig-tzog-la ta-wa*, der Sicht der vergänglichen Aggregate, sagen wir auch *jig-ta*. *Jig* bedeutet Vergänglichkeit und *ta* bedeutet Anschauung oder Ansicht, aber obwohl es wörtlich übersetzt dann vergängliche oder unbeständige Anschauung hieße, ist dies nicht die eigentliche Bedeutung. Es ist nicht die Anschauung, die vergänglich oder unbeständig ist, sondern das Ich. Die

Unbeständigkeit bezieht sich auf die Aggregate; bei der Anschauung geht es um das Ich.

Warum beschreibe ich an dieser Stelle die Unwissenheit? Warum werden neben der falschen Sicht auch die Aggregate erwähnt? Wenn du dir klar machst, wie Unwissenheit zustande kommt, kannst du es verstehen. Aber jetzt sollte ich die Erläuterung des Zitates aus dem Sutra zu Ende bringen.

„Von diesem geht das Glück aller im Daseinskreislauf wandernden Wesen aus“ – der Begriff hier ist *jig-ten dro-wa*, daher sollte es vielleicht als „von der Vergänglichkeit abhängige wandernde Wesen“ übersetzt werden, da *jig-ten* abhängig von Vergänglichkeit bedeutet.

Es bedeutet, dass das Ich, das Sein, in Abhängigkeit von den Aggregaten existiert. Darauf bezieht sich die „Vergänglichkeit“, sie bezieht sich auf die Aggregate, die von ihrer Natur her unbeständig sind, *jig-ten*. Es kommt immer auf den Zusammenhang an. Eigentlich ist *jig-ten* ein Sammelbegriff, der sowohl die Welt als auch ihre Bewohner umfasst – nicht nur den Ort, sondern auch alle Wesen, die dort leben. Es kommt also auf den Kontext an. Im Allgemeinen bedeutet *jig-ten* leidende Wesen; *jig-ten-pa* samsarische, von Vergänglichkeit abhängige Wesen, und *jig-ten-lä de-pa* und *jig-ten-pa* – „die Wesen, die nicht mehr der Vergänglichkeit unterliegen.“ In diesem Zusammenhang bedeutet *jig-ten-pa* samsarische Wesen, „jene, die vom Wechsel abhängig sind“ und *jig-ten-lä de-pa* bedeutet „jene, die Samsara überwunden haben und nicht

mehr leidende Wesen sind, die von ihren Aggregaten abhängen“, die von ihrer Natur her vergänglich und leidvoll, also Samsara sind. *Jig-ten-lä de-pa* bedeutet also die, welche jenseits von *jig-ten* sind.

Ten bedeutet hier von etwas abhängig sein; gemeint sind jene, die vom Wechsel abhängen, das heißt von den Aggregaten, die von ihrer Natur her vergänglich, aber auch leidvoll sind – das bedeutet Samsara. Folglich bedeutet *jig-ten-pa* Wesen, die dem Wechsel, der Vergänglichkeit unterworfen sind, also in Abhängigkeit von den Aggregaten existieren. Die Aggregate sind von ihrer Beschaffenheit her vergänglich und leidvoll – und das ist Samsara. Die Aggregate sind Samsara.

„Davon kommt das Glück aller wandernden Wesen, die der Vergänglichkeit unterliegen“ – *jig-ten dro-wa*, heißt abhängig von Veränderung. Dies beschreibt die Aggregate, Samsara. Die Rede ist von Lebewesen, die von ihren Aggregaten abhängen, die wiederum von Natur aus vergänglich und leidvoll sind – damit ist Samsara gemeint, dessen Kontinuität von einem Leben zum nächsten kreist. Lebewesen, die in Abhängigkeit davon existieren, werden samsarische Wesen oder im Daseinskreislauf wandernde Wesen genannt.

In der nächsten Zeile heißt es: „Davon kommen *alle* guten Dinge, alles Tugendhafte, das von den Siegreichen gepriesen wird“ oder „davon erhalten wir *all* das Gute, das von den Siegreichen gepriesen wird“. Man kann es auf beide Arten übersetzen.

Es besteht kein Zweifel, dass du durch Bodhicitta zu einem Buddha werden kannst, zu jemandem, der nicht nur die Verblendungen überwunden, besiegt und zerstört hat, sondern auch die subtilen negativen Spuren der Verblendungen. Also: „Dadurch, da besteht kein Zweifel, kannst du der ranghöchste Sieger“ – unter den heiligen Wesen werden, zum Bezwinger, zu einem Buddha, dem vollkommensten aller Wesen.

In der nächsten Zeile heißt es weiter: „Damit werden die Verunreinigungen aller *jig-ten* beendet sein“. Hier kann *jig-ten* alle weltlichen Wesen bedeuten. Man könnte sagen: „Alle Verunreinigungen der weltlichen Wesen werden beendet sein“, aber für mein Verständnis – ich weiß nicht, wie es für andere klingt – hat weltlich den Beiklang von „nicht frei zu sein von weltlichen Belangen, mit Anhaftung an diesem Leben hängen.“ Solche Wesen sind weltliche Wesen, die der Anhaftung an dieses Leben noch nicht entsagt haben.

Für mich hat „weltliche Wesen“ mehr diese Bedeutung als „samsarische Wesen“, obwohl hier weltlich auch samsarisch bedeutet. Der tibetische Ausdruck ist *di-ni jig-ten kun-gyi drib-pa se-par-gyur* – „Damit (Bodhicitta), werden die Verunreinigungen aller *jig-ten* beendet sein“ – dies ist die wörtliche Übersetzung. Damit sind die Verunreinigungen aller samsarischen Wesen gemeint oder man könnte sagen, aller Wesen, die der Vergänglichkeit unterworfen sind, also von den Aggregaten abhängig sind, wie wir oben diskutiert haben. All diese Verunreinigungen werden beendet sein.

Auf der anderen Seite bin ich mir nicht ganz sicher, worauf sich *jig-ten* bezieht, weil auch Arya-Wesen, wie Arhats, höhere Bodhisattvas und sogar Buddhas in Abhängigkeit von ihren Aggregaten existieren. Dies sind zwar keine von ihrer Natur aus leidvollen Aggregate, aber sie sind unbeständig. Arhats, die sich aus Samsara befreit haben, erfahren kein Leid mehr, aber sie hängen von ihren vergänglichen Aggregaten ab, *jig-ten*. Ich bin mir also nicht sicher, wie umfassend der Begriff *jig-ten* ist. Im Allgemeinen bedeutet er nur samsarische Wesen, aber vielleicht beinhaltet er auch die Wesen, die noch subtile Verunreinigungen haben – wie Arhats und höhere Bodhisattvas.

Die Vorzüge deines eigenen Bodhicitta

Das Zitat aus dem *Do-de phal-po* erklärt die unermesslichen Vorzüge von Bodhicitta im Allgemeinen; du kannst es aber auch als Hinweis auf die weit reichenden Vorteile deines eigenen Bodhicitta nehmen. Nämlich, dass Dein eigenes heiliges Bodhicitta-Bewusstsein die Schatzkammer aller Verdienste ist. Natürlich stehen die Buddhas der drei Zeiten nicht mit deinem eigenen Bodhicitta in Zusammenhang, aber generell sind sie alle aus Bodhicitta. So wie unzählige Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – nicht alle, aber unzählige – von Guru Buddha Shakyamunis Bodhicitta herrühren; in der Hinsicht kannst du es auf dich beziehen. Das Glück von zahllosen, im Daseinskreislauf umher wandernden, der Vergänglichkeit unterworfenen Wesen beruht auf *deinem* Bodhicitta.

Das Glück aller wandernden Wesen kommt ganz allgemein von Bodhicitta, aber mit deinem eigenen Bodhicitta kannst du zahllosen Lebewesen großes Glück bringen - das Glück in diesem und zukünftigen Leben, Befreiung und Erleuchtung. Dein Bodhicitta kann zur Ursache dafür werden, dass unzählige Höllenwesen, unzählige Hungergeister, unzählige Tiere, unzählige Menschen, unzählige Suras, unzählige Asuras und unzählige Wesen im Zwischenzustand alles Glück bis hin zur Erleuchtung erfahren. All dies kommt durch dein Bodhicitta zustande, wird durch dein Bodhicitta bewirkt.

Du kannst sogar ganz speziell werden. Zum Beispiel kann dein Bodhicitta, das Bodhicitta von nur einer Person, zur Ursache dafür werden, dass zahllose Ameisen alles vergängliche und letztendliche Glück bis hin zur Erleuchtung erfahren. Stell dir vor, wie viele Ameisen du an einem Fleck finden kannst, wie viele tausend sich in einem Nest unter einem Stein befinden. Auf einem Feld oder auf einem Berg gibt es noch viel mehr. Und in einem ganzen Land gibt es zweifellos noch sehr viel mehr. Wenn du so von einem Fleck ausgehst und dies auf die ganze Welt, das Universum, zahllose Universen ausdehnst, siehst du, wie viele Ameisen es gibt und kannst dir vorstellen, wie dein Bodhicitta ihnen umfassendes Glück bis zur Erleuchtung bringt.

Denke: „Mein Bodhicitta, das einer einzelnen Person, verhilft zahllosen Insekten, zahllosen Fischen im Wasser, zahllosen Schalentieren auf den Felsen oder den Stützpfeilern im Hafen zu vollkommenem Glück – nicht

nur in dieser Welt, sondern im ganzen Universum, in zahllosen Universen.“ Wenn du den Gedanken auf diese Weise entwickelst – Schalentiere zum Beispiel gibt es in großen Mengen, unzählige – und das Bodhicitta nur eines Menschen, deines, kann allen zu umfassendem Glück verhelfen – es ist unfassbar.

Stelle dir der Reihe nach andere Lebewesen vor. Allein die Würmer in der Erde – dein Bodhicitta verhilft zahllosen Würmern zu grenzenlosem Glück. Oder denke an Raupen, diese haarigen, die sich in so langen, wohlgeordneten Reihen fortbewegen – unzählige Raupen an nur einem Ort, ganz zu schweigen vom Universum, von den zahllosen Universen – und allen bringt dein Bodhicitta jedes denkbare Glück. Oder am Strand, wo es so viele winzige Krabben gibt, bei Ebbe kann man sie sehen. Sie bohren diese kleinen Löcher in den Sand und wenn sie herauskommen, um nach Nahrung zu suchen, versuchen die Möwen sie zu fressen. Stell dir vor wie viele von ihnen es in diesem Universum, in der unendlichen Zahl von Universen geben muss. Dein Bodhicitta, das einer einzelnen Person, kann ihnen zu umfassendem Glück bis zur Erleuchtung verhelfen. Mache dir bewusst, wie unglaublich das ist.

Selbst wenn du die unzähligen Höllenwesen, Hungergeister, Menschen usw. außer Acht lässt, sondern nur an die verschiedenen Tierarten denkst und wie viele es von jeder Art gibt, dann ist es unglaublich, dass dein Bodhicitta, das einer einzelnen Person, ihr umfassendes Glück bis zur Erleuchtung bewirken kann, und wie es im Text heißt: „Mit

diesem (Bodhicitta), werden die Verunreinigungen aller der Vergänglichkeit unterworfenen Wesen (*jig-ten*, aller samsarischen Wesen) beendet werden.“ Dein Bodhicitta, das einer einzelnen Person, kann die Verunreinigungen der zahllosen Tiere beseitigen, die wiederum zahllosen Tierarten angehören. Dein Bodhicitta kann sie nicht nur von ihrem Leid, sondern auch von ihren beiden Arten von Verunreinigungen befreien. Es ist unvorstellbar. Es gibt so viele verschiedene Tierarten und ihnen gehören allein auf diesem Planeten unzählige Tiere an. Wenn du dir bewusst machst, wie viele es in den zahllosen Universen geben muss und was nur eine Person mit der Verwirklichung von Bodhicitta, mit einem guten Herzen bewirken kann, wie sehr sie anderen nutzen kann, so ist dies wirklich unfassbar.

Stell dir vor, wie viele Fliegen es gibt. Selbst auf einem Kuhfladen schwirren abertausende von winzigen Fliegen geschäftig herum, und das nur am Boden. In der Luft gibt es noch viel mehr. Du kannst sie nicht sehen, wenn die Sonne nicht scheint, aber im Sonnenlicht kannst du diese riesigen Fliegenschwärme sehen, unzählige, winzige Fliegen. An diesen wenigen Beispielen aus der Insektenwelt kannst du ermessen, wie viele leidende Wesen es gibt.

Ich habe nur von einem Flecken Erde gesprochen, aber denke einmal an den ganzen Erdkreis und an die unzähligen Universen – welch unvorstellbar große Zahl leidendes Lebewesen. Deshalb: Wenn du, eine einzelne Person, Bodhicitta hast, kann dies all ihre groben und subtilen Verunreinigungen beenden. Das ist unglaublich.

Die einzige Lösung gegen das Leid

Es gibt viele Tierarten wie Schlangen, Tiger, Leoparden und so weiter, deren einzige Nahrung aus anderen Tieren besteht. Sie fressen keine Pflanzen, sie ernähren sich nicht von Kartoffeln oder Möhren, sie bauen auch kein Gemüse an. Sie fressen nur andere Lebewesen. Schlangen fressen Mäuse, Frösche und so weiter. Es gibt viele Lebewesen, deren einzige Nahrung aus anderen Lebewesen besteht; die das Karma haben, andere zu töten um zu überleben. Wenn du solche Tiere als Haustiere hältst, musst du sie mit anderen Tieren füttern. Wenn sie andere nicht fressen können leiden sie, weil sie anders nicht überleben können, aber andere zu töten bedeutet für sie auch Leid, da sie mit dem Töten negatives Karma erzeugen. Tiger im Zoo müssen zum Beispiel mit Ziegen gefüttert werden. Jedenfalls gibt es viele solcher Lebewesen.

Vor einiger Zeit kauften wir in Singapur, wo wir oft viele Tiere – Frösche, Fische und so weiter – befreien, von einem Restaurant fünf Schlangen mit der Absicht, sie freizulassen. Als wir den Sack, in dem sie waren, öffneten, konnten sie nicht sofort weg kriechen, da sie betäubt worden waren. Sie verhielten sich, als wären sie betrunken oder unter Drogeneinfluss. Da dachten wir, wenn wir sie freilassen, werden sie Mäuse fressen, aber wenn wir sie nicht befreit hätten, wären sie zum abendlichen Spezialgericht im Restaurant geworden. Wie man es auch betrachtet, es ist ein Problem. Unsere Aufgabe ist es, sie aus Samsara zu befreien; das ist die einzige Lösung – sie von Verblendungen und Karma zu befreien. Bis das geschieht, ist jede Existenzweise in Samsara ein Dilemma. Die einzige Lösung besteht darin, sie aus Samsara zu befreien.

Die Bedeutung des Dharmazentrums

Aus diesem Grund sollten wir selber soviel wie möglich Dharma praktizieren und, wenn wir dazu in der Lage sind, die Dharmalehren verbreiten und anderen Menschen dabei helfen sie zu verstehen. Wenn wir den Lebewesen mit einem wertvollen menschlichen Körper beim Verständnis der Belehrungen helfen und sie dazu bringen, dass sie so viel Dharma wie möglich praktizieren, können wir diese Lösung für Leid jetzt gleich, auf der Stelle bewirken. Schlangen kann man Dharma nicht erklären; man kann ihnen nicht beibringen zu meditieren! Man kann kein Dharmazentrum für Schlangen, Mäuse oder Tiger aufbauen oder ein Retreatzentrum für Moskitos, ein Retreat für Moskitos organisieren! Es ist ausgeschlossen, dass sie Dharma verstehen! Nicht einmal Hunde und Katzen können es verstehen.

Es ist wichtig für dich, dass du selber so viel wie möglich Dharma praktizierst, dass du den Pfad verwirklichst und dass du anderen Wesen, die einen menschlichen Körper besitzen, dabei hilfst, Dharma zu verstehen und zu praktizieren. Das ist wirklich außerordentlich dringend, es ist ein Notfall. Die einzigen Lebewesen, denen du wirklich helfen kannst, Dharma, den Pfad zur Befreiung und Erleuchtung zu verstehen, sind andere Menschen. Dadurch können sie vermeiden, in den niederen Daseinsbereichen wiedergeboren zu werden als Höllenwesen, hungrige Geister oder Tiere. Sie müssen nicht als Moskitos wiedergeboren werden. Sie können vor einer Wiedergeburt als Schlange, Tiger oder andere gefährliche Tiere bewahrt werden. Du kannst also Menschen vor einer Wiedergeburt

in den niederen Bereichen bewahren, wo man in Gefahr gerät, wenn man zu überleben versucht und auch, wenn man es nicht tut.

Wer kann dir im Augenblick helfen? Andere Menschen. Tieren kannst du nur helfen, indem du sie um heilige Objekte herumträgst oder sie mit gesegnetem Wasser reinigst. So kannst du ihnen ein wenig beistehen, aber du kannst ihnen nicht das Verständnis und die Praxis von Dharma beibringen. Im Augenblick kannst du nur menschlichen Wesen helfen.

Daher solltest du jede Anstrengung unternehmen, um anderen Menschen zu helfen, ihr vergangenes negatives Karma zu bereinigen und ihr gegenwärtiges Karma zu schützen, indem sie Gelübde nehmen und schädliches Karma vermeiden. Auf diese Weise können sie sich vor einer Wiedergeburt bewahren als beispielsweise eines der gefährlichen Tiere, über die wir gesprochen haben. Nicht nur das, sondern sich auch aus Samsara befreien und zur vollen Erleuchtung gelangen.

Es ist entscheidend, dass du selbst so viel wie möglich Dharma praktizierst. Und nun wird uns klar, wie wichtig das Dharmazentrum ist, dass es eine entscheidende Rolle spielt bei der Bewahrung, Befreiung und Rettung der Menschen vor der erneuten Wiedergeburt in niederen Daseinsbereichen. Das Dharmazentrum ist wie ein Notfall-Einsatz, wie wir es von der Polizei kennen, die mit viel Lärm – heulenden Sirenen, roten und blauen Warnleuchten und herumwirbelnden Hubschraubern herbeieilt, um

Menschen aus einer Notlage zu retten! Ganz ähnlich spielt das Dharmazentrum eine ganz entscheidende Rolle bei der Notfallrettung von menschlichen Wesen, indem es den Lam-rim als Sicherheitsgurt und Rettungsweste einsetzt – die Meditation über Zuflucht und Karma rettet einen unmittelbar davor, wieder in die niederen Bereiche zu fallen. Auf dieser Basis hilft das Zentrum dann dabei, die Leute zur Befreiung von Samsara und zur Erleuchtung zu bringen. Das Meditationszentrum, die Dharmaorganisation leistet einen wichtigen Beitrag dazu. Auf diese Weise können die niederen Daseinsbereiche entvölkert werden und mit Hilfe von Dharma wird sichergestellt, dass keine gefährlichen Lebewesen mehr geboren werden – durch aufrichtige Arbeit mit reiner Motivation zum Wohle anderer.

Zahllose Wesen hängen von dir ab

Damit wird dein Bodhicitta zu etwas Unglaublichem. Es ist unfassbar, wie viel Nutzen du zahllosen Lebewesen in jedem Daseinsbereich bringen kannst. Jetzt kannst du sehen, wie wichtig dein Bodhicitta ist – wie das Glück zahlloser Lebewesen von dir abhängt, es liegt in deinen Händen. Das heißt, es kommt darauf an, wie intensiv du über Bodhicitta meditierst, wie sehr du dich darum bemühst, Bodhicitta zu verwirklichen. Es ist entscheidend, ja äußerst dringend, dass du Bodhicitta verwirklichst und deinen Geist *darin* übst.

So wird die Praxis von Bodhicitta sehr wichtig für dein tägliches Leben. Was immer du tust, ob du glücklich bist oder

in Schwierigkeiten steckst, gib niemals Bodhicitta auf, unter keinen Umständen, nicht eine Sekunde. Gib nie den Wunsch auf, dass alle Lebewesen glücklich sein mögen. Verliere nie deine Entschlossenheit, allen Lebewesen in der gesamten Weite des Universums vollkommenes Glück und die Befreiung von allem Leid zu wünschen und sie alle auf diese Weise zur Erleuchtung zu führen.

Wenn du dein Leben stets mit dieser Geisteshaltung leben kannst, bist du übrigens auch in der Lage, deine Bodhisattvagelübde, wenn du sie genommen hast, zu schützen. Obwohl dazu viele verschiedene Gelübde zählen, erfüllst du sie alle, wenn du dein Leben mit dieser Einstellung führst. Diese Einstellung umfasst alle Gelübde. Wenn du all deine Handlungen mit Bodhicitta ausführst, dann beinhaltet jedes positive Karma, das du erzeugst, die drei Arten von Bodhisattva-Ethik und auch die anderen Vollkommenheiten.



Widmung

„Möge durch die vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Verdienste, die durch mich, die Buddhas, Bodhisattvas und alle anderen Lebewesen angesammelt wurden, Bodhicitta in meinem Geist und im Geist aller Lebewesen sofort entstehen und möge das Bodhicitta, das bereits entstanden ist, sich immer weiter vermehren.“

„Mögen durch die vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Verdienste, die durch mich, die Buddhas, Bodhisattvas und alle anderen Lebewesen angesammelt wurden, alle Vater- und Mutter-Lebewesen alles Glück erfahren, mögen die drei niederen Bereiche für immer leer sein und mögen die Gebete aller Bodhisattvas sogleich in Erfüllung gehen. Möge ich dazu fähig sein, all dies allein zu bewirken.“

„Möge ich durch die Verdienste der drei Zeiten, die durch mich, die Buddhas, Bodhisattvas und alle anderen Lebewesen angesammelt wurden, so wie Lama Tsong Khapa dazu fähig sein, allen Lebewesen Nutzen zu bringen, der so ausgedehnt wie der Himmel selbst ist, indem ich in all meinen zukünftigen Leben die gleichen Qualitäten wie Lama Tsong Khapa in mir besitze.“

„Möge ich durch die Verdienste der drei Zeiten, die durch mich, die Buddhas, Bodhisattvas und alle anderen Lebewesen angesammelt wurden – die als reale Verdienste erscheinen, als existierten sie aus sich selbst heraus, als Projektionen der Unwissenheit meines halluzinierenden

Geistes, die aber in Wirklichkeit alle leer davon sind – möge ich – der durch die Unwissenheit meines halluzinierenden Geistes als reales Ich, als ein von sich aus existierendes Selbst projiziert wird, das aber leer davon ist, leer von der Halluzination eines realen Ichs, das von dort aus erscheint – Erleuchtung erlangen – die als reale Erleuchtung erscheint, als eine Projektion durch die Unwissenheit meines halluzinierenden Geistes, die aber in Wirklichkeit leer von einer realen Erleuchtung, die von dort aus erscheint, ist – und möge ich alle Lebewesen – die mir als real von dort aus erscheinen, die aber eine Halluzination, eine Projektion meines unwissenden Geistes sind, die leer davon sind, reale Lebewesen von dort aus erscheinend zu sein – zu dieser Erleuchtung führen – die mir von dort aus als real erscheint, die aber eine durch meine Unwissenheit projizierte Halluzination ist, die leer von einer realen Erscheinung von dort aus ist und möge ich allein dies bewirken, der/die meinem Geist auch als real erscheint, aber eine Projektion meiner Unwissenheit ist, was bedeutet, dass dieses Ich völlig leer von einem realen Ich, das von dort aus erscheint, ist.“

„Möge Lama Tsong Khapas vollständiger Pfad in meinem Geist und dem Geist meiner Familienmitglieder und aller Studenten und Sponsoren dieser Organisation verwirklicht werden, möge er sich in alle Richtungen verbreiten und erblühen, und möge ich alleine die Ursache dafür werden können, dass die Lehren im Geist aller Lebewesen verwirklicht werden.“

Appendix 1

Die Grundlage aller guten Eigenschaften

Die Grundlage aller guten Eigenschaften ist der gütige vollkommene Lama,
und mich ihm in der richtigen Weise anzuvertrauen, ist die Wurzel des Pfades.

Segne mich, dass ich dies gut erkenne und mich mit vielerlei Bemühung und großem Respekt anvertraue.

Diese nur einmal erreichte vorzügliche Basis mit Freiheiten ist sehr schwer zu finden und von großer Bedeutung.
Segne mich, dass ich dies erkenne und ununterbrochen, Tag und Nacht, stets darauf bedacht bin, die Essenz zu nehmen.

Körper und Leben sind unbeständig wie Luftblasen im Wasser.

Segne mich, dass ich achtsam bin, wie schnell sie verfallen und der Tod kommt,
und dass nach dem Tod wie der Schatten dem Körper die Wirkung weißer und schwarzer Taten uns folgt;

Und dass die feste Gewissheit darüber mich veranlasst, stets sorgsam darauf zu achten, dass ich auch die geringste schädliche Handlung aufgebe und die Ansammlung heilsamer Taten vollende.

Auf die Vorzüge des Daseinskreislaufes ist kein Verlass, nie stellen sie zufrieden und öffnen allem Unglück die Tür.
Segne mich, dass ich diese Nachteile erkenne

und in mir der starke Wunsch nach dem Glück der Befreiung entsteht.

Durch diesen reinen Gedanken entstehen große Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und Sorgsamkeit.

Segne mich, dass ich damit die Wurzel der Lehre, die Gelübde der persönlichen Befreiung, zu meiner essenziellen Praxis mache.

So wie ich in das Meer des Daseins gefallen bin, so ergeht es auch all den anderen Wanderern, meinen Müttern.

Segne mich, dass ich, dies erkennend, mich in dem hervorragenden Erleuchtungsgeist schule, der die Verantwortung trägt, sie alle zu befreien.

Obwohl man diesen Geist entwickelt, wenn man sich nicht in den drei Formen ethischer Disziplin übt, ist Erleuchtung nicht erreichbar.

Segne mich, dass ich das klar erkenne und die Gelübde* der Kinder Buddhas mit großer Anstrengung einhalte.

Segne mich, dass ich Ablenkungen durch verkehrte Objekte zur Ruhe bringe und die Bedeutung der Wirklichkeit korrekt untersuche,

so dass ich den Weg der Vereinigung von Stilem Verweilen und Besonderer Einsicht schnell im Strom meines Geistes entwickle.

Bin ich durch Übung des gemeinsamen Weges, zu einem reinen Gefäß geworden,

so segne mich, dass ich schnell und leicht durch die erhabene Pforte der vom Glück Begünstigten in das höchste aller Fahrzeuge, das Vajrayana, eintreten möge.

Segne mich, dass ich in diesem Moment tiefste Überzeugung finde,
dass die Einhaltung der reinen Versprechen und Gelübde die Grundlage für die zwei Formen von Verwirklichungen sind,
und dass ich sie selbst auf Kosten meines Lebens einhalte.

Segne mich, dass ich sodann die eigentliche Bedeutung der zwei Stufen, die Essenz des Tantra, erkenne
und unablässig voll Eifer die vier Sitzungen höchsten Yogas ausübe und vollende, entsprechend den heiligen Worten.

Mögen die spirituellen Lehrer, die den vorzüglichen Weg auf diese Weise lehren,
und die Freunde, die ihn dementsprechend verwirklichen, noch lange leben.
Bitte segne mich, dass die Ansammlungen der äußeren und inneren Hindernisse ganz und gar zur Ruhe kommen.

Möge ich in allen Leben, unzertrennlich von den vollkommenen Lamas, die Herrlichkeit des Dharma genießen,
die Qualitäten der Stufen und Pfade vollständig verwirklichen und rasch den Zustand Vajradharas erreichen.

Appendix 2

Die neun Einstellungen, die das Vertrauen in den spirituellen Lehrer festigen

Ich bitte den gütigen Meister Wurzel-Lama, der noch außergewöhnlicher als alle Buddhas ist: Segne mich, dass ich mich in allen zukünftigen Leben mit großem Respekt dem qualifizierten Meister anvertraue.

Die Grundlage aller guten Eigenschaften ist der gütige vollkommene Lama, und mich ihm in der richtigen Weise anzuvertrauen, ist die Wurzel des Pfades.

Segne mich, dass ich dies gut erkenne und mich mit vielerlei Bemühung und großem Respekt anvertraue.

Die Einstellung des Verlassens im Allgemeinen

1. Die Einstellung des gehorsamen Kindes
Angesichts der Bedeutsamkeit eines qualifizierten spirituellen Meisters will ich mich unter seinen Einfluss begeben. Möge ich im Einklang mit seinen Worten handeln, wie ein gehorsames Kind.

2. Die Einstellung wie eine Vajra
Selbst wenn Maras, niederträchtige Freunde und dergleichen mich von ihm entfremden wollen, möge ich auf immer unzertrennbar wie eine Vajra sein.

3. Die Einstellung wie die Erde
Wenn der spirituelle Lehrer mir eine Aufgabe gibt, möge ich sie auf mich nehmen, egal wie schwer, so wie die Erde, die alles trägt.

Wie man die Last der Aufgaben trägt hat sechs Punkte:

3a. Die Einstellung wie ein Berg

Ganz gleich, welche Leiden auch auftauchen mögen während ich die Aufgaben des Lehrers ausführe, möge ich standhaft wie ein Berg sein.

3b. Die Einstellung wie ein Diener

Selbst wenn ich alle unangenehme Aufgaben erledigen muss, möge ich es mit einem ungestörtem Bewusstsein tun, so wie jemand, der seinem König dient.

6. Die Einstellung wie ein Strassenkehrer

Möge ich von Überheblichkeit lassen – so wie ein Straßenkehrer, in dem Bewusstsein, dass mein Stand geringer ist als der des Meisters.

7. Die Einstellung wie ein Seil

Möge ich mich froh an die Absicht des Meisters halten, so wie ein Seil, auch wenn die Belastung groß ist.

8. Die Einstellung wie ein Hund

Auch wenn der spirituelle Meister mich kritisiert, provoziert oder gar nicht beachtet, möge ich, wie sein Hund, nie mit Ärger darauf reagieren.

9. Die Einstellung wie ein Boot

Wann immer ich komme und gehe, um seine Absichten zu erfüllen, möge ich sein wie ein Boot – nie aus dem Gleichgewicht.

Großartiger, kostbarer Wurzel-Meister:

Segne mich, dass ich auf diese Weise üben kann.
Möge ich mich von nun an in allen zukünftigen Leben
Derart dem spirituellen Meister anvertrauen können.

Referenzen

Shantideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life (Bodhicaryavatara)*. Übersetzt von Vesna A. Wallace & B. Alan Wallace, Ithaca: Snow Lion Publications, 1997.

Zopa Rinpoche, Lama Thubten. *Daily Purification: A Short Vajrasattva Meditation*. Editiert von Nicholas Ribush. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2001.

___ . *Making Life Meaningful*. Editiert von Nicholas Ribush. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2001.

___ . *Teachings from the Vajrasattva Retreat*. Editiert von Ailsa Cameron & Nicholas Ribush. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000.

¹ Siehe Appendix I

² Siehe Appendix 2

³ Kapitel 8, Vers 81

⁴ Drei Galaxien, eine enthält eintausend vergängliche Welten, eine eintausend² vergängliche Welten, und eine eintausend³ vergängliche Welten. Daher, alles zusammen 1.001.001.000 Welten.

⁵ Kapitel 6, Vers 113

⁶ Siehe *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, Seite 625.

⁷ Oder, wie es zu der Zeit genannt wurde, das Fest der Erleuchteten Erfahrung, (the Enlightened Experience Celebration)

⁸ siehe: <http://www.lamayeshe.com/lamayeshe/tte.shtml>

⁹ Kapitel 1, Vers 13

¹⁰ Buddhavatamsaka Sutra

¹¹ Kapitel 1, Vers 26



Aryatara Publikation

„Mit einem guten Herzen und Mitgefühl für andere kannst du immer dann, wenn ein Problem auftaucht, diese Schwierigkeit stellvertretend für die anderen Lebewesen auf dich nehmen. Erfährst du Glück, so erfährst du es für andere. Genießt du ein Luxusleben und Komfort, dann widmest du es anderen. Und wirst du mit einem Problem konfrontiert, wirst du für andere damit konfrontiert – damit andere frei von Problemen sein und alles Glück bis zur Erleuchtung, zum vollständigen Frieden und zur vollendeten Glückseligkeit erfahren können. Weil du anderen alles Glück wünschst, erfährst du Probleme anstelle der anderen.

Dies gibt dir unglaubliche Zufriedenheit und Erfüllung, aber nicht nur das. Bei einer solchen Einstellung spielt es keine Rolle, wie viele Schwierigkeiten sich dir in den Weg stellen. Bei jedem Problem, das dir begegnet, wirst du dich fühlen, als hättest du einen kostbaren Schatz entdeckt. Du wirst es als eine große Möglichkeit begreifen, dich für andere einzusetzen, als große Gelegenheit, die Leiden anderer zu erfahren, so wie es die Bodhisattvas tun, wie es Buddha tat und wie es Jesus Christus tat, und das Leid anderer auf dich zu nehmen.“

In diesem Buch lehrt Lama Zopa Rinpoche über eines seiner bevorzugten Themen – Mitgefühl. Er zeigt uns auf, dass Mitgefühl für andere der beste Weg ist, jedes Hindernis, auf das wir treffen zu überwinden, in unserer Dharma-Praxis, in unserem Beruf und im Leben selber und auch die beste Medizin ist, um jede Krankheit, die wir erfahren zu behandeln. Jedoch sind diese Belehrungen nicht auf Mitgefühl beschränkt. Rinpoche erklärt auch Leerheit, Karma und viele andere essentielle buddhistische Themen. Wie immer sind seine Belehrungen klar, relevant, humorvoll und direkt – ein perfekter Wegweiser um unser Leben bedeutungsvoll zu machen.

