

Erklärungen zum Lodjong Kommentar
von Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye

DER HAUPTWEG ZUR ERLEUCHTUNG

Eine für jedermann
leicht verständliche Einführung
zu den Sieben Punkten
des Mahayana Geistestrainings

Unterweisungen von
Lama Lhündrub in Freiburg
26.12.05 bis 1.1.06

Wortgetreue Abschrift der Unterweisungen im Freiburger Zentrum, Stadtstraße
Mögliche Fehler bitte ich zu entschuldigen, ich habe mich um Richtigkeit bemüht.

Möge der Text viel Nutzen bringe! Sabine Boffin, im Februar 2006

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Rahmenbedingungen zum Kurs, Vorwort von Lama Lhündrub..... | 3 |
| Einführung in das Geistestraining..... | 6 |
| A. Der Ursprung der Überlieferung | 8 |
| B. Die Wichtigkeit dieser Praxis | 14 |
| C. Die eigentliche Unterweisung | 17 |
| - Erster Teil: Der Kommentar zum Wurzeltext | 17 |
| 1. Punkt: Vorbereitungen | 17 |
| a) Vorbereitungen auf die Meditationssitzung | 19 |
| b) Die vorbereitenden Unterweisungen | 22 |
| 2. Punkt: Das Üben des Erleuchtungsgeistes | 26 |
| A) Das Üben des letztendlichen Erleuchtungsgeistes | 26 |
| B) Das Üben des relativen Erleuchtungsgeistes | 36 |
| Erstens: die Vorbereitungen..... | 36 |
| Zweitens: Die Hauptpraxis, das relative Bodhicitta..... | 38 |
| Drittens: die Praxis zwischen den Sitzungen..... | 44 |
| 3. Punkt: Das Nutzen von Schwierigkeiten als Weg der Erleuchtung | 47 |
| a) sich auf den relativen Erleuchtungsgeist stützen | 48 |
| b) sich auf den letztendlichen Erleuchtungsgeist stützen | 56 |
| c) sich auf speziellen Praktiken stützen | 58 |
| - die Ansammlungen zu erwerben | 58 |
| - Schädliches zu bekennen..... | 60 |
| - Tormagaben an „Götter und Dämonen“ | 61 |
| - Tormagaben an die Dakinis und Dharmaschützer | 62 |
| 4. Punkt: Das Anwenden der Übung während des ganzen Lebens | 66 |
| A) die Anwendung in diesem Leben | 66 |
| B) die Anwendung im Sterben | 68 |
| 5. Punkt: Maßstäbe für Fortschritte im Geistestraining | 73 |
| 6. Punkt: Die Verpflichtungen des Geistestrainings | 78 |
| 7. Punkt: Richtlinien des Geistestrainings | 97 |
| - Zweiter Teil: Zusätzliche Unterweisungen der Übertragungslinie | 118 |
| Kolophon | 124 |

Lodjong Unterweisungen

Wir werden jetzt sechs Tage miteinander verbringen und es werden sehr volle Tage sein. Das heißt, wir müssen mit großer Entspannung und Disziplin daran gehen. Wir sind eine sehr große Gruppe und werden auch aufeinander achten müssen während des Kurses, dass wir schauen, wer gerade ein bisschen Unterstützung braucht oder Ruhe – denn um die Übertragung komplett zu erhalten, sollten wir keine einzige Unterweisung versäumen. Wenn wir merken, dass jemand gerade sehr müde ist oder ein bisschen krank wird, dann müssen wir seine Aufgabe übernehmen oder ihm einen kleinen Freiraum schaffen, dass er sich ausruhen kann, wenn z.B. jemand für die Küche eingeschrieben ist und schafft das grade nicht, dass wir ihn sofort ersetzen, einfach schauen, dass jeder es schafft, für die zweimal zweieinhalb Stunden pro Tag Unterweisungen da zu sein.

Die Unterweisungen diesmal sind anders als das, was ihr vielleicht von den Lamas kennt, die auch ständig Lodjong unterrichten, weil wir diesmal den Versuch machen, die gesamte Übertragung an einem Stück zu geben. Normalerweise kommen die Lamas, machen ein Lodjong Wochenende und später mal ein anderes Lodjong Wochenende, so allmählich übers Jahr verteilt oder über mehrere Jahre bekommt man dann auch die ganze Übertragung. Was dazu führt, dass wir dann doch ein Stück nicht bekommen. Das bedeutet, dass wir sehr viel aufnehmen müssen, sehr viel Stoff zu bearbeiten haben in der Zeit und relativ wenig stille Praxiszeit, relativ wenig Zeit, in der Meditationspraxis verbringen.

Es ist mir ein großes Anliegen, den Kurs auf Deutsch und Französisch zu machen. Für die Zukunft des Dharmas in Europa ist es ganz wichtig, dass die verschiedenen Gruppen von Praktizierenden sich kennen lernen, durchmischen, und dass Freundschaften entstehen auch zwischen Menschen, die verschiedenen Sprachen sprechen. ... Wir verlieren dabei eigentlich keine Zeit, denn die Zeit, die es für die Übersetzung braucht, ist die Zeit, die man braucht, um das Gehörte zu verdauen.

Zu Beginn der Unterweisung ist es wichtig, die richtige Motivation zu entwickeln und uns innerlich zu verpflichten, diese Unterweisung wirklich auch zum Wohl der Wesen anzuwenden. Diese Motivation sollten wir in jedem Moment in allen Lebenslagen wach halten.

Beim Zuhören gibt es drei Fehler, die zu vermeiden sind: wie ein umgekehrter Topf zu sein, wie ein löchriger Topf oder wie ein vergifteter Topf zu sein. Das will ich euch gleich erklären. Ein umgekehrter Topf ist, wenn unser Geist gar nicht aufnahmefähig ist, wenn wir woanders sind mit unseren Gedanken oder völlig blockiert sind, und gar nichts eindringen kann in unseren Geist. Ein löchriger Topf ist: alles kommt rein, aber ist auch gleich wieder vergessen. Das heißt, wir gehen aus der Unterweisung und können noch nicht mal sagen, was erzählt wurde. Ein vergifteter Topf ist ein Topf, in dem schon Gift drin ist, und was auch immer Gutes wir dann hinzufügen, vermischt sich mit dem Gift und kann nicht seine heilsamen Qualitäten entwickeln. Das ist, wenn wir die Unterweisung mit starker ichbezogener Motivation empfangen, mit dem Gift der Ichbezogenheit, und nicht wirklich aus der Motivation heraus, anderen ebenfalls damit dienen zu wollen.

Wenn wir diese Lodjong Unterweisung erhalten – Lodjong bedeutet Geistestraining, Lo ist der Geist und djong Training – dann handelt es sich um die allerpraktischsten Unterweisungen, die wir überhaupt erhalten können. Es gibt da nichts Fremdes, es geht wirklich darum, sie im Alltag anzuwenden, und der Erfolg hängt einzig von unserem Einsatz ab, einzig davon, wie sehr wir uns darum bemühen, die Instruktionen umzusetzen.

Die Unterweisungen zum Geistestraining sind das Fundament der Mahamudra Praxis. Wer dann das Geistestraining tief praktiziert, wird es leicht haben, das Mahamudra zu verwirklichen. Die Frucht der Mahamudra Praxis ist dann wiederum, dass man einen wirklich

trainierten Geist im Sinne von Lodjong hat, dass man ein wirklicher Lodjong Praktizierender ist. Das heißt: Lodjong ist die Basis und die Frucht des Mahamudra.

Gendün Rinpotsche sagte immer: „Wer sich nicht auf das Relative stützt, wird nicht das Letztendliche verwirklichen können. Und: Wer das Letztendliche verwirklicht, wird keine Mühe mehr mit dem Relativen haben.“

Das Wesentliche beim Lodjong ist, dass die Lodjong Praxis damit aufräumt, die Fehler bei anderen zu sehen. Wir gucken in den Spiegel der Praxis und entdecken, dass wir selbst Quelle allen Leides und aller Fehler sind. Wenn wir uns ärgern, denken wir immer, es käme von außen. Wir merken aber durch Lodjong, dass alles von uns kommt und nur von unserer Geisteshaltung abhängt, wie die Welt aussieht.

Gendün Rinpotsche sprach immer von diesem Menschen, der sich wunderbar fühlt, ganz stolz durch die Gegend läuft und sich für wunderschön hält, aber einen Riesenschmutzleck auf der Stirn hat, ihn bloß noch nicht entdeckt hat. In dem Moment, wo dieser Mensch vor den Spiegel kommt, merkt er, was Sache ist. Und so ist das mit der Praxis auch. Wir denken, wir wären super, wir würden alles richtig machen, die anderen machen alles verkehrt, und wenn wir in den Spiegel der Praxis schauen, merken wir, oh, hoppla. Da ist ja etwas, das bei mir zu bereinigen ist.

Uns selbst realistisch zu sehen, ist überhaupt die Basis der Praxis. Realistisch bedeutet erst mal, unsere Mängel zu sehen, dass wir vielleicht wirklich nicht so erleuchtet sind, wie wir's gerne hätten. Realistisch bedeutet dann auch, die eigene Buddhanatur zu sehen. Uns selbst realistisch zu sehen mit den Mängeln würde uns in Verzweiflung stürzen, wenn wir nicht gleich auch Kontakt mit der Buddhanatur aufnehmen würden. Da wir mit beidem vertraut gemacht werden, haben wir überhaupt den Mut, uns dem ganzen Ausmaß des Dilemmas zuzuwenden.

Um diese Arbeit wirklich ausführen zu können, ist es unerlässlich, Bodhicitta im Herzen hervor zu bringen, diesen Entschluss, wirklich zum Wohle aller Wesen zu praktizieren. Das ist jetzt heute mit Bodhicitta gemeint. Das ist der Startpunkt, auch wenn wir noch nicht formell das Bodhisattva Gelübde abgelegt haben, aber diese Motivation ist unerlässlich, um Nutzen von den Lodjong Unterweisungen zu haben.

Atisha sagt: „Zu praktizieren, ohne Bodhicitta hervorgerufen zu haben, ist so, als würden wir versuchen, einen Lotus auf trockenem Land heranzuziehen.“ Ihr wisst, dass der Lotus Symbol der Erleuchtung ist. Aber ein Lotus braucht Feuchtigkeit, wächst aus dem Schlamm, aus dem Wasser, und es anders zu versuchen, wird nie Früchte tragen. Das Wasser steht hier für das Mitgefühl. Eine spirituelle Praxis entwickeln zu wollen ohne echtes tiefes Mitgefühl ist unmöglich. Der Schlamm steht für unsere Mängel, steht für Samsara. Aus dem Erkennen des Schlammes heraus, können wir sagen, entsteht mehr und mehr Mitgefühl, und dieses zusammen gibt die Kraft, die den Lotus zur Entfaltung bringt. Der Lotus selbst wird noch genährt von der Wärme und dem Licht der Sonne, das ist wie der Segen der Buddhas, und öffnet sich dann über der Wasserfläche völlig unbefleckt, völlig makellos. Aber er bleibt immer verbunden mit dem Schlamm und ist immer im Wasser, und das ist, wie eine korrekte Praxis aussieht: Frei von aller Verwicklung in Samsara, aber immer durch Mitgefühl und Weisheit verbunden mit dem Relativen.

Bodhicitta zu entwickeln bedeutet, sich auf relativer Ebene im Streben und Anwendung zu üben, und das beinhaltet, die sechs Paramitas zu praktizieren. Ihr kennt die sechs Paramitas, die sechs befreienden Qualitäten, ich zähl sie euch kurz noch mal auf: Freigebigkeit, Disziplin, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit. Dafür gibt es ein sehr schönes Zitat von Gendün Rinpotsche, das ich euch gerne noch vermitteln möchte.

„Die Freigebigkeit ist wie ein Schatz von dem wir frei austeilen können.

Die Disziplin ist wie ein Parfüm, das den Duft der Erleuchtung allen Wesen vermittelt“. Jemandem zu begegnen, der wirklich in dieser Ethik der Bodhisattvas lebt, ist, als ob wir den Duft der Erleuchtung in der Nase hätten. Das ist gemeint damit.

„Geduld ist wie eine Rüstung, die uns Tag und Nacht vor Ichbezogenheit schützt.“ Was die Geduld wirklich stark macht, ist das Mitgefühl und die Erkenntnis der Leerheit. Beide schützen vor Ichbezogenheit.

„Das vierte Paramita, die freudige Ausdauer, ist wie ein Hengst, der uns schnell, mit Leichtigkeit, glücklich und voller Flexibilität direkt zur Erleuchtung bringt.“ Damit ist unser Geist beschrieben, der Geist voller freudiger Ausdauer, ist schnell im Ausführen heilsamer Handlungen, führt sie mit Leichtigkeit aus, ist glücklich, sie auszuführen, hat eine große Flexibilität im Umgang mit Hindernissen.

„Meditative Stabilität ist wie ein verlässlicher Reiter, voller Vertrauen, der auch in schwierigen Situationen nie aus dem Sattel rutscht.“ Jemand, der meditative Stabilität entwickelt hat, wird durch schwierige Situationen nicht aus dem Gleichgewicht gebracht. Er kann das Pferd der freudigen Ausdauer reiten, und wird damit zum Ziel gelangen. Eigentlich ist das Pferd natürlich unser eigener Geist.

„Das sechste Paramita ist Weisheit. Weisheit kennt die Natur aller Dinge und durchtrennt wie ein Schwert alles eigene Interesse und alle Täuschung.“

„Dank der Praxis dieser sechs befreienden Qualitäten werden wir schließlich voll im letztendlichen Bodhicitta aufgehen, in der Erkenntnis dessen, was wir das zeitlose Gewahrsein nennen.“ Die gesamte Übertragung des Geistesstrainings ist eine Art und Weise, diese sechs befreienden Qualitäten zu beschreiben im Hinblick auf bestimmte problematische Situationen.

Wir beginnen jetzt mit der Erklärung des Kommentars, und ich werde jeweils das Tibetische vorlesen. Wenn ich das Tibetische vorlese, ist das gleichzeitig auch der Lung für den Kommentar, das heißt, ihr bekommt die Leseübertragung für den Kommentar.

DER HAUPTWEG ZUR ERLEUCHTUNG.

Eine für jedermann leicht verständliche Einführung zu den Sieben Punkten des Mahayana Geistesstrainings

Der Kommentar von Lodrö Thaye enthält die wesentlichen Inhalte aller früheren Lodjong Kommentare. Es gab viele Kommentare zum Lodjong, die er zusammengefasst hat, zusammen mit den wesentlichen mündlichen Unterweisungen der Kagyü Linie, der Kagyü Linie, die auf Gampopa zurückgeht. Gampopa wird Dagpo Rinpotsche genannt.

Für diejenigen, die wirklich eine komplette Übertragung erhalten wollen und das in Zukunft praktizieren wollen, ist es wichtig, dass ihr euch Notizen macht zu all dem, was nicht im Kommentar steht, damit ihr das später durcharbeiten könnt. Es ist nicht gut, nur einfach auf die CDs und die Abschriften zu vertrauen und zu hoffen, sondern es ist wirklich auch ein Teil des Empfangens einer Übertragung, bei der Übertragung selbst die Anstrengung zu machen, hier und da Notizen in seinen Text einzufügen, um wirklich jedes Wort zu verstehen, das im Kommentar steht.

Seit Jahrhunderten besteht die Übertragung aus zwei Elementen: dem Text und den mündlichen Erklärungen. Und eigentlich gehören die mündlichen Erklärungen nicht als Text geschrieben, sondern sollten vom Geist der Schüler aufgenommen werden und verdaut werden, um sie zu einem richtigen Verständnis des Textes zu führen. Wir möchten das gerne noch bewahren, dass die mündliche Übertragung tatsächlich weiter existiert und auch weiterhin noch

einen Wert hat, und dass man nicht einfach in Texte guckt und meint, man könnte die Lehrer umgehen und bräuchte deswegen nicht diese Arbeit zu machen mit der direkten Begegnung mit dem Lehrer.

Der Text heißt „Hauptweg zur Erleuchtung“. Damit ist der Weg gemeint, den alle Bodhisattvas, das heißt alle Praktizierenden des Großen Fahrzeuges, gehen. Hauptweg ist so etwas wie eine Autobahn. Es ist damit aber auch gemeint, dass es gar keinen anderen Weg gibt zur Erleuchtung. Es ist ein unumgänglicher Weg, deswegen ist es der Hauptweg.

Es heißt, dass dies eine für jedermann leicht verständliche Einführung ist, ein Weg für jedermann, wirklich auch für weniger Intelligente, weniger Gebildete. Aber laut Gendün Rinpotsche ist damit gemeint, man ist ausreichend gebildet, wenn man zumindest den „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ von Gampopa studiert hat.

GURU BUDDHA BODHISATTVE BHYO NAMA

Das ist eine respektvolle Anrufung, mit der Lodrö Thaye, der Autor des Kommentars, um Segen bittet. Dieses Mantra bedeutet: Ich verbeuge mich vor dem Meister, dem Buddha und den Bodhisattvas. In den folgenden Zeilen wird das noch deutlicher ausgeführt. Lodrö Thaye möchte damit ausdrücken, dass er sich wirklich den Buddha und den Lama auf den Scheitel setzt und diesen Text nicht aus eigenen Stücken, aus eigenem Gutdünken heraus verfasst, sondern wirklich darum bittet, ganz die reine Übertragung aufzuschreiben, so dass sie erhalten bleibt.

**Als erstes dem Rad der Liebe folgend
wurde Dein Sieg vollkommen im zweifachen Nutzen.
Höchster Muni, mit unerschütterlichem Vertrauen
setze ich Deine Lotusfüße auf mein Haupt.**

Dieser Vierzeiler ist eine Beschreibung der Qualitäten des Buddhas, der „dem Rad der Liebe folgend“, das heißt den Impulsen, der Notwendigkeit von Liebe und Mitgefühl folgend, praktiziert hat, den Sieg des völligen Erwachen erlangt hat, wodurch er den zweifachen Nutzen bewirkte, den Nutzen für sich selbst und den Nutzen für andere.

Wir nennen ihn den Muni, den Mächtigen, weil er mächtig über alle Hindernisse ist, mächtig über alle Maras, alle Gegenkräfte der Erleuchtung. Wir sprechen von Lotusfüßen: das ist ein Ausdruck, weil die Füße des Lamas das Unterste sind vom Lama, und das tun wir uns zuoberst aufs Haupt. Das ist in Asien die tiefste Geste der Verehrung, die man machen kann. Lotus bedeutet Erleuchtung, die erleuchteten Füße.

**Ich verneige mich vor Manjushri, Avalokiteshvara und den
anderen ruhmreichen Nachkommen des Siegreichen,
den Mutigen, die das Schiff des Mitgefühls bestiegen haben
und die Wesen über den Ozean des Leidens bringen.**

Das Bild, das benutzt wird, ist, dass die Bodhisattvas – die Nachkommen des Siegreichen sind die Bodhisattvas - wie auf einem Riesen-Schiff alle Wesen über den Ozean des Leidens bringen in die Befreiung hinein.

**Ich verneige mich zu Füßen des Lamas,
dem Führer aller Siegreichen und
unübertrefflichen spirituellen Freund,
der den authentischen Weg von Leerheit und Mitgefühl zeigt.**

Dieser letzte Vierzeiler wendet sich an den Lama, den Meister – also hier sind alle Lamas und Meister gemeint, die Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye hatte, und der Meister wird hier gesehen als die Einheit aller Buddhas und Bodhisattvas.

**Ich werde nun den einen Weg erklären, den alle Siegreichen
und ihre Nachkommen gegangen sind.
Leicht zu verstehen, kann er nicht verdorben werden,
angenehm zu praktizieren, macht es Freude, ihn zu gehen,
tiefgründig wie er ist, führt er zur Buddhaschaft.**

Wir sprechen über diesen Hauptweg zur Erleuchtung, der Freude macht, weil er direkt zur Erleuchtung führt. Er ist tiefgründig, obwohl leicht zu verstehen. Und weil er leicht zu verstehen ist - es gibt wenig Konzepte, an denen man rumdiskutieren könnte - darum kann er auch nicht verdorben werden, weil es kein Gebilde ist, das einen sehr cleveren Geist bräuchte, um zu verstehen, worum es geht. Es geht um das Loslassen von Ichbezogenheit. Sehr einfach.

Dieser Kommentar zu den Sieben Punkten des Geistetrainings mit seinen ganz besonderen mündlichen Unterweisungen zur Praxis des Erleuchtungsgeistes (Bodhicitta) hat drei Teile:

- A. Der Ursprung der Überlieferung**
- B. Die Wichtigkeit dieser Praxis im Allgemeinen**
- C. Die eigentlichen Unterweisungen zum Wurzeltext**

Wir werden uns jetzt mit dem Punkt A beschäftigen, dem Ursprung der Überlieferung.

Diese Überlieferung ist eine Mahayana Praxis, eine Praxis aus dem Großen Fahrzeug. Sie ist die Grundlage aller Vajrayana Praktiken, und ich möchte anfügen, dass ich einen Großteil dieser Überlieferung auch im Theravada wieder gefunden habe. Ich war ganz überrascht, sehr berührt, dass ich gut zwei Drittel dieser Unterweisung auch unter Theravada Praktizierenden in einer langen Rede von Nyanaponika wieder gefunden habe. So kann man also sagen, dass alle buddhistischen Traditionen dieses Geistestraining kennen, obwohl das Spezifische im Großen Fahrzeug ist, dass – Bodhicitta bedeutet, immer wiederzukehren zum Wohle der Wesen. Nicht nur in diesem Leben.

Eine „Überlieferung“ verbindet uns mit dem Segen der Meister dieser Linie durch den direkten Kontakt mit einem Halter dieser Linie. Zu einer vollen Übertragung gehören: die Kenntnis der Geschichte der Übertragungslinie und der Besonderheiten dieser Überlieferung, die Übertragung des Wurzeltextes, also als zweiter Punkt, wir müssen den eigentlichen Text übertragen bekommen, und dann der Kommentar mit der mündlichen Erklärung von Lama zu Schüler. Das sind genau die drei Punkte, die Lodrö Thaye anspricht.

A. Der Ursprung der Überlieferung

Die mündlichen Herzensunterweisungen des mächtigen Buddha und der Bodhisattvas wurden von einem Schüler zum anderen weitergegeben, bis sie die folgenden drei Lehrer erreichten: den Meister des Erleuchtungsgeistes Serlingpa „Ruhm des Dharma“, den Meister Dharmarakshita, der tatsächlich Fleisch von seinem eigenen Körper hergab und aufgrund von Liebe und Mitgefühl die Leerheit verwirklichte, sowie Maitri Yogin, der das Leid anderer wirklich auf sich nehmen konnte. Von diesen dreien erhielt der so genannte „Buddha in Person“, der wunderbare, edle Meister Atisha, über einen langen Zeitraum hinweg die vollständigen Unterweisungen. Dabei nahm er große Anstrengungen auf sich, und sein Geistesstrom füllte sich ganz mit dem Erleuchtungsgeist.

Hierzu einige Erklärungen. Die Lehre geht aus von Buddha Shakyamuni, wurde von vielen Meistern und Schülern praktiziert. Was den Ursprung unserer Linie angeht, so sind dies diese drei Meister, Serlingpa, Dharmarakshita und Maitri Yogin. Jetzt erzähl ich euch ein bisschen zu jedem von diesen.

Serlingpa, der auch Dharmakirti genannt wird, lebte vermutlich in Birma, also nicht in Indonesien, wie es meistens heißt, er kam von der goldenen Insel, und diese goldene Insel, dieses goldene Land, muss wohl Burma gewesen sein.

Serlingpa, Dharmakirti, „Ruhm des Dharma“, war sein Sanskrit-Name, lehrte, dass jemand, der nicht das Ich-Anhaften aufgibt, keinen Dharma praktiziert und somit auch kein Buddhist ist.

Er hatte die Tonglen Praxis zutiefst gemeistert und hatte die Fähigkeit, das Leid anderer tatsächlich auf sich zu nehmen, wirklich diesen Transfer zu vollziehen, dass andere frei waren, wenn er das Leid auf sich nahm.

Der Ruhm von Serlingpa ging bis nach Indien und erreichte Atisha, der in Nordindien einer Klosteruniversität vorstand. Obwohl Atisha bereits 150 Lehrer gesehen und von ihnen gelernt hatte, hat sich Atisha auf den Weg gemacht per Schiff, um ihn in Burma aufzusuchen und von diesem Meister zu lernen. Wir kommen da noch dazu: Atisha war wirklich wie ein zweiter Buddha, er war unglaublich, dieser Meister. Aber als er das dann hörte und spürte, was ihm da erzählt wurde von Serlingpa, hat ihn nichts mehr gehalten, da hat er die ganz gefährliche Seereise auf sich genommen und dorthin gefahren.

Serlingpa hat einen solchen Eindruck auf Atisha gemacht, dass Atisha von da an als Hauptlehrer betrachtete und Lodjong zu seiner Hauptpraxis machte. Jedes Mal, wenn er von Serlingpa sprach, die Tibeter berichten das, kamen ihm die Tränen der Dankbarkeit in die Augen bei dem bloßen Gedanken an seinen Lehrer.

Atisha wurde Ende des 10. Jahrhunderts geboren, 982, und lebte bis 1054. Er war einer der wichtigsten Meister, die den Dharma in Tibet wiederbelebt haben, nachdem ihn dieser grausame König Langdarma im neunten Jahrhundert zerstört hatte. Er hatte alle Mönche umgebracht bis auf die letzten vier und alle Texte verbrannt.

Ich habe hier eine kleine Zusammenfassung der Lebensgeschichte von Atisha geschrieben, ich les sie einfach mal vor:

Atisha wurde in Bengalen geboren und war bereits in seinen frühen Zwanzigern ein fähiger Meister der esoterischen Lehren des Buddhismus und berühmt in spirituellen Debatten. Er hatte von früher Kindheit an Visionen von Tara und war einer der führenden Lehrer in Vikramashila, der größten buddhistischen Mönchsuniversität in Indien zusammen mit Nalanda. Er erhielt mehrfach Einladungen, den Dharma in Tibet zu unterrichten, die er aber erst auf Wunsch von Tara annahm, nachdem er einen Fehler in der Leitung des Klosters gemacht hatte. Er hatte einen fortgeschrittenen Praktizierenden, der sich scheinbar unangemessen verhielt, aus dem Kloster ausgeschlossen. Tara sagte ihm, dass sein Aufenthalt in Tibet diese unweise Handlung bereinigen würde, und so verbrachte er die letzten zwölf Jahre seines Lebens in Tibet und lehrte sämtliche Gebiete des Dharma, aber vor allem Zuflucht und Bodhicitta, so dass er als der „Zufluchtslama“ bekannt wurde. Er unterstützte den berühmten tibetischen Übersetzer Rintchen Sangpo in seiner wichtigen Arbeit, die tatsächlich immens war, weil er den gesamten Kangyur noch mal überarbeitet hat, stellte korrekte Lehrtexte zur Verfügung und gab allerdings tantrische Unterweisungen und Ermächtigungen nur im kleinen Kreis an ausgewählte Schüler weiter.

Wenn wir uns in zukünftigen Jahren noch treffen zu dem Thema Lodjong, kann ich euch die genauere Lebensgeschichte von Atisha erzählen. Das ist in sich schon unglaublich inspirierend.

Der zweite wichtige Lehrer von Atisha war Dharmarakshita. Dharmarakshita war eigentlich ein Praktizierender des Theravada Buddhismus, ein Shravaka, hatte aber einen schwer kranken Dharmafreund, dessen Leben offenbar nur zu retten war, wenn man Fleisch von seinem

eigenen Körper hergeben würde. Obwohl Dharmarakshita zu diesem Zeitpunkt noch nicht die Leerheit, also noch nicht die Nondualität verwirklicht hatte und daher große Schmerzen zu erwarten hatte, schnitt er sich ein Stück Fleisch vom Körper. Durch diesen Akt, während er sich das Fleisch vom Körper schnitt, erlangte er aufgrund seines Mitgefühls die Erkenntnis von Mahamudra. Deswegen sprechen wir immer darüber, dass Mahamudra aufgrund von Mitgefühl im Geistesstrom von Wesen entsteht.

Der dritte Lehrer von Atisha, der mitgeholfen hat, diese Lodjong Übertragung zu formulieren, war Maitri Yogin, der Yogin der Liebe. Auch er hatte die Fähigkeit, Leid auf sich zu nehmen, in hohem Maß entwickelt. Er praktizierte Freigebigkeit, das Geben von sich selbst in der Art des Tschö in der Erkenntnis der Leerheit - was hier genannt wird: „nicht in den Extremen von Existenz und Nicht-Existenz verweilen“. Es wird von ihm erzählt, dass einmal, während er gerade unterrichtete, ein Mönch einen Stein nach einem Hund warf, der die Versammlung störte, der bellte und herum sprang. Im gleichen Moment, wie der Stein den Hund traf, hinter den Hörern, fiel Maitri Yogin von seinem Thron, als habe er selbst den Stein abbekommen. Einige wunderten sich, was passiert war. Als sie die Wunde am Körper des Meisters sahen, und sahen, dass der Hund nichts abgekriegt hatte, wurde ihnen klar, dass dieser völlig und spontan das Leid des Hundes auf sich genommen hatte.

Als Beschützer der Wesen nach Tibet gekommen, gab Atisha zahllose Unterweisungen, aber alles was er lehrte, basierte einzig auf dieser Übertragung (des Lodjong, des Geistestrainings). Unzählige Schüler der drei Arten brachte er zur Erleuchtung und Befreiung. Seine drei Hauptschüler waren Khutön Tsöndrü, Ngog Legpä Scherab und Dromtön Gyalwä Djungnä.

Wenn es heißt, dass alles einzig auf dieser Übertragung basierte, ist damit das Entwickeln der beiden Arten des Erleuchtungsgeistes gemeint, das relative und das letztendliche Bodhicitta. Dabei geht es an erster Stelle um die Haltung, dass andere uns wichtiger sind als wir selbst.

Auf dem Weg der Selbstbefreiung, d.h. was wir den Shravaka Weg nennen, den Weg der Hörer, geht es um das Ziel der Verwirklichung der eigenen Freiheit. Auf dem Weg des Grossen Fahrzeugs geht es um das Ziel der Verwirklichung, der Befreiung aller Wesen. Wir gehen dabei aus von der Verwirklichung, von dem Wissen, dass es gar kein Selbst gibt, das es zu befreien gäbe, sondern dass wir uns nur aus der Illusion eines Ichs zu befreien haben. Da es auch kein Ich zu schützen gibt, wie es auch keins zu befreien gibt, es einfach kein Ich, kein Selbst gibt, haben wir keine Hemmung, die Praxis des Tonglen, des Austauschens von sich selbst mit anderen, anzuwenden, dass wir uns an die Stelle des anderen versetzen, das Leid von anderen auf uns nehmen, weil es tatsächlich nur darum geht, immer wieder die Illusion des Ich, des Selbst, aufzulösen, bei uns und bei anderen.

Wenn hier von drei Arten von Schülern gesprochen wird, die er zur Erleuchtung gebracht hat, dann bedeutet das, erstens Schüler die nach einem besseren Leben in den höheren Daseinsbereichen streben, dann die zweite Gruppe von Schülern, die ihre persönliche Befreiung aus dem Daseinskreislauf möchten, und drittens diejenigen, die die Befreiung aller Wesen anstreben.

Es werden hier drei seiner Schüler erwähnt, Khutön, Ngog und Dromtön, da werden wir jetzt nicht weiter drauf eingehen. Dromtönpa wurde besonders berühmt, weil eine ganz erstaunliche Sache passierte. Er war selbst Laienpraktizierender, das heißt er war verheiratet und hatte Familie. Er war aber ein solcher Praktizierender, so hoch verwirklicht in der Lodjong Praxis, dass Atisha ihn als seinen Hauptschüler auserkor und zum Chef seines Klosters machte. Er war also derjenige, der sich um die Linie im Kloster kümmerte und als Laie dem Kloster vorstand. Das war aufgrund seiner unglaublichen Entwicklung des Bodhicitta.

Dromtön Rinpotsche wiederum, Verkörperung von Avalokiteshvara, von Tschenresi, dem Buddha des Mitgefühls, hatte drei Schüler, die „drei Brüder“ wurden sie auch genannt, die Ausstrahlungen der drei Familien waren. Diesen dreien übertrug er die kanonischen Texte, die Schlüsselunterweisungen und die mündlichen Kernunterweisungen. Diese wurden dann jeweils von einer ganzen Folge großer spiritueller Meister weiter übertragen.

Wenn hier davon gesprochen wird, dass diese drei Schüler Ausstrahlungen von drei Familien waren, dann bezieht sich das auf Merkmale in ihrer Persönlichkeit, in ihrer Art zu praktizieren, die mit drei Familien oder drei Gruppen in Verbindung gebracht wurden, die für Körper, Rede und Geist der Erleuchtung stehen. Man sagt, dass Buddha Shakyamuni die Erleuchtung im Körper manifestiert hat und auch Manjushri steht für die Verkörperung der Erleuchtung in körperlicher Form. Buddha Amitabha und Avalokiteshvara stehen für den Redeaspekt der Erleuchtung in diesem Zusammenhang. Buddha Akshobya und Bodhisattva Vajrapani stehen für die Ebene des Geistes. Die drei Buddhas werden als die Oberhäupter dieser Familien bezeichnet, die drei Bodhisattvas werden als die Meister dieser drei Familien bezeichnet. Diese drei Schüler von Dromtönpa heißen Potawa, Tschengawa und Pu-tschungwa und sie wurden als Ausstrahlungen dieser drei Bodhisattvas angesehen. Das heißt, sie haben in ihrer Art, wie sie den Dharma vertreten, gelernt und praktiziert haben, Ähnlichkeiten mit Manjushri, mit Tschenresi gehabt oder mit Vajrapani.

Das Zufluchtsgebet, das wir gerade gesprochen haben, ‚Sangyā tshö dang‘...kommt von Atisha. Er hat es geschrieben. Es wird in allen tibetisch-buddhistischen Traditionen benutzt.

Es heißt, dass die Übertragung der Erklärungen der sechs kanonischen Kadam Texte an die Gelug Schule ging; die Übertragung der vier Wahrheiten in Form von Schlüsselunterweisungen, die einem Rat geben, fiel an die Dhagpo (Kagyü) Linie – und beide Schulen wahren die mündlichen Kernunterweisungen, die Übertragungslinie der sechzehn Lichtsphären.

Hier geht es um den Ursprung der Linie und wo die Linie dann weiterging, also Atisha war so wie die Schlüsselfigur, der die drei Meister all die Übertragungen gegeben haben, die sie sammeln konnten zum Entwickeln des Bodhicitta. Atisha hat das nach Tibet gebracht. Atisha seinerseits hat jetzt drei Schüler, von den Dromtönpa der wichtigste war, der hatte wieder drei Schüler. Alle tibetischen Linien haben sich davon befruchten lassen. Jetzt geht es drum, wo sind die Unterweisungen weiter gegangen?

Die Schule von Atisha hieß Kadampa Schule. Sie hatte im 12., 13. und 14. Jahrhundert eine Hochblüte. Dann allerdings wurde sie allmählich schwächer bis sie Anfang des 15. Jahrhunderts von Tsongkapa reformiert wurde. Daraus entstand die Gelugpa -Linie. Die Stärke dieser Kadampa Schule war, dass sie die Bodhicitta Praxis verbanden mit einer ganz feinen Ethik und äußeren Disziplin, auch der Mönchsdisziplin. Dabei stützten sie sich auf sechs Texte. Die werden hier die sechs kanonischen Kadam Texte genannt. Zwei von ihnen diesen sechs Texten sind speziell dazu da, Vertrauen zu wecken, zwei sind dafür da, die Disziplin hervorzubringen, und zwei sind speziell dafür da, tiefe Meditation zu fördern.

Der erste Text ist das Jatakamala, das sind sie 547 Geschichten von Buddhas früheren Leben, als er noch ein Bodhisattva war. Einige von denen sind sehr bekannt geworden, auch als Kinderbücher erschienen. Das sind Lehrgeschichten, wo der Buddha davon spricht, wie ein Bodhisattva sich in der Welt manifestiert.

Das zweite heißt Udanavarga, aber ist sehr viel bekannter unter dem Pali-Titel Dhammapada. Der Dhammapada ist der wichtigste Pali-Text, eine Zusammenstellung von Zitaten von Buddha Shakyamuni und auch einigen seiner großen Schüler und Schülerinnen. Die Mahayana Version des Dhammapada heißt also Udanavarga und ist ein kleines bisschen umfangreicher

als die Pali-Version und enthält 950 Verse. Ein Vers sind jeweils vier Zeilen. Diese Pali-Version ist das meist übersetzte Werk in der buddhistischen Literatur. Empfehle ich euch sehr übrigens, gibt's in jeder Buchhandlung in vielen Übersetzungen: Dhammapada.

Dann sind da die beiden Lehrtexte von Shantideva, ein berühmter indischer Meister aus dem 7. und 8. Jahrhundert, die besonders dazu dienen, die Disziplin eines Bodhisattvas hervorzu- bringen. Den ersten kennt ihr vielleicht auch: Bodhicaryavatara ist der Text: Eintritt in die Bodhisattva-Praxis, ein ganz berühmtes Werk, auf dem auch alle tibetischen Schulen aufbauen.

Der zweite Text von Shantideva und damit der vierte in unserer Serie ist das Shiksa-samuccaya. Das sind Schulungsunterweisungen, im Grunde genommen einfach Listen von Regeln und von Hilfestellungen für das Leben eines Bodhisattvas.

Dann gibt es zwei Texte von Asanga, die dafür dienen, tiefe Meditation hervorzubringen. Das erste ist Bodhisattvabhumi, die Stufen des Bodhisattvas. Das zweite ist das Mahayana-Sutralankara, der Schmuck der Mahayana Sutren. Beide Texte wurden inspiriert von Maitreya.

In diesen beiden Texten wird ganz ausführlich beschrieben, wie sich die innere Entwicklung eines Praktizierenden vollzieht, worauf er zu meditieren hat, um den nächsten Schritt zu tun oder das nächste Hindernis zu überwinden und den nächsten Schritt zu gehen, und so wirklich durch alle Stufen durchgeht bis zur Buddhaschaft.

Das Material dieser sechs Texte findet ihr kondensiert in Gampopas „Schmuck der Befreiung“ wieder. Er hat seinen „Schmuck der Befreiung“ auf diese sechs Texte aufgebaut plus die Mahamudra Übertragung, die er von Milarepa bekommen hat.

Jetzt bleibt noch zu erklären, was mit der „Übertragung der vier edlen Wahrheiten in Form von Schlüsselunterweisungen“ gemeint ist. Diese Übertragung kam durch Gampopa, zu uns in die Kagyü-Linie, und damit sind Erklärungen gemeint, wie die vier edlen Wahrheiten in der Praxis umzusetzen sind. Da wird die Wahrheit des Leidens beschrieben mit den verschiedenen Leiden, die in den sechs Daseinsbereichen erfahren werden, inklusive die drei Arten von Leiden, die überall existent sind. Das ist die erste Wahrheit, die dort beschrieben wird.

Die zweite edle Wahrheit ist im Kapitel über Karma, über Ursache und Wirkung, dargelegt, was eigentlich dazu führt, dass wir dieses Leid erfahren.

Die dritte edle Wahrheit ist erklärt in den Kapiteln über Buddhaschaft und erleuchtetes Wirken, die beiden Schlusskapitel vom ‚Schmuck der Befreiung‘.

Der ganze Rest des Buches handelt von der vierten edlen Wahrheit, dem Weg zur Auflösung des Leidens, dem Weg zur Befreiung. Einige Schlüsselunterweisungen hat Gampopa bereits in den „Schmuck der Befreiung“ hineingetan, aber die meisten hat er in der „Kostbare Girlande des höchsten Weges“ aufgeschrieben.

Dies, damit ihr eine Ahnung davon habt, was mit der Übertragung der vier edlen Wahrheiten und den Schlüsselunterweisungen gemeint ist. In den Schlüsselunterweisungen geht es darum, wie man die vier edlen Wahrheiten wirklich auch genau praktiziert als Bodhisattva im Alltag und auf dem Kissen und in der Beziehung zum Meister. Da geht es um die vielen sehr hilfreichen Hinweise aus der Erfahrung der Meister.

Dann geht es noch um die mündlichen Kernunterweisungen, die ebenfalls von Atisha gelehrt wurden. Diese fußen auf den Tantras und zeigen zusätzliche Methoden, um unsere Sichtweise der Welt umzuwandeln.

Wenn es heißt, die Sichtweise der Welt zu wandeln, dann ist hier damit gemeint, wie wir die Bodhicitta Praxis so weit entwickeln, dass wir zur reinen Sichtweise finden, die Ausdruck der tantrischen Sichtweise ist, wo wir uns selbst und andere in ihrer Buddhanatur betrachten und

zum Beispiel als Tschenresi visualisieren. Die Sichtweise geht auf ein ganz anderes Niveau, wo wir nicht mehr mit dem Äußeren der Person beschäftigt sind, sondern mit dem, was das eigentliche Wesen einer jeden Person ist.

Die Praxis der 16 Tigles oder 16 Lichtsphären, auf die hier Bezug genommen wird, ist eine Tschenresi Praxis, wo man im eigenen Herzen Avalokiteshvara, Tschenresi, visualisiert, umgeben von 16 anderen Gottheiten. Deswegen wird von 16 Lichtsphären gesprochen.

All diese Unterweisungen sind in jeder Schule bekannt, die von der Kadampa-Linie gelernt hat, aber die Akzente wurden verschieden stark mehr auf das eine oder mehr auf das andere gelegt. Das ist nicht so, dass eine Schule exklusiv die Unterweisung hätte und andere Schulen hätten sie nicht, sondern die Betonung war im Laufe der Jahrhunderte einfach stärker mehr auf dem einen als auf dem anderen Aspekt.

Unsere Linie verdankt diese Instruktionen Gampopa, der damals Schüler eines Schülers von Dromtönpa war. Er hat Atisha und auch Dromtönpa nicht direkt getroffen, aber Potawa und auch andere Schüler von Dromtönpa. Gampopa war damals auserkoren als zukünftiger Linienhalter der Kadampas und hatte die vollständige Übertragung von allen Aspekten erhalten. Zum Leidwesen der Kadampas hat er dann den Weg zu Milarepa gemacht und ist aufgrund des starken Einflusses von Milarepa einen eigenen Praxisweg gegangen, der ihn offiziell nicht mehr zum Linienhalter der Kadampas machte, aber dadurch ist der ganze Strom der Unterweisungen in die Kagyü-Linie gekommen.

Die berühmten „kostbaren Kadampas“ sind zudem Meister der Unterweisungen der sieben Buddha-Aspekte und Dharmas. Dazu gehören die vier Buddha-Aspekte, als Schmuck des Körpers, die drei Körbe des Dharma als Schmuck der Rede und die drei Schulungen als Schmuck des Geistes.

Diese kostbare Unterweisungslinie folgt fast ausschließlich der Sutra Tradition mit nur geringen Bezügen zur Mantra Tradition, doch sie beinhaltet unzählige Schlüsselunterweisungen, die alle ausschließlich den Weg der Einheit von Leerheit und Mitgefühl aufzeigen.

Was sind diese sieben Buddhaaspekte und Dharmas? Also zuerst sind da die vier Buddhaaspekte, das sind vier Jidam-Praktiken, wobei der erste Jidam Buddha Shakyamuni selbst ist, der zweite ist Avalokiteshvara, dann die grüne Tara und dann Miyowa oder Acala, den wir weniger praktizieren. Das sind also vier Praktiken.

Die drei Körbe des Dharma als Schmuck der Rede sind die in allen buddhistischen Traditionen zu findenden Tripitaka, die drei Körbe von Sutra, Vinaya und Abhidharma. Das sind die Lehrreden des Buddhas zur Praxis, die Lehrreden des Buddhas zur Disziplin, und die Lehrreden des Buddhas zur Philosophie und Psychologie - Abhidharma bedeutet eigentlich „die auf die Essenz hinweisenden Unterweisungen des Buddhas“.

Die drei Schulungen als Schmuck des Geistes sind die drei Schulungen aller Buddhisten in Disziplin, Meditation und Weisheit (shila, samadhi, prajna auf Sanskrit).

Mit Disziplin ist gemeint das sich Enthalten von allem, was schädlich ist und Praktizieren von dem, was heilsam ist. Das ist mit Disziplin gemeint dieser doppelte Aspekt. Es ist nicht nur das Unterlassen vom Schädlichen, sondern ebenfalls das bewusste und konsequente stetige Ausführen des Heilsamen, das ist die Basis.

Auf dieser Basis aufbauend beruhigt sich der Geist, und es gelingt einem, in tiefe Meditation hinein zu finden, weil die Basis der Disziplin stimmt. Das ist die zweite Schulung, die Schulung in Samadhi, in tiefer Meditation, in Geistesruhe.

Dank der Meditation entstehen Einsichten, entstehen Erkenntnisse. Das ist die Schulung in Weisheit.

Ohne Geistesruhe bei aufgewühltem Geist wird sich keine Weisheit einstellen. Wir müssen den Weg durchgehen, durch das Beruhigen des Geistes immer klarer sehen. Nur der klare Geist sieht die Wahrheit tatsächlich. Der aufgewühlte Geist hat große Mühe damit.

Im letzten Satz hieß es noch: „All diese Schlüsselunterweisungen, die den Weg der Einheit von Leerheit und Mitgefühl aufzeigen“. Die Einheit von Leerheit und Mitgefühl ist beschreibend für Lodjong, für das Geistesstraining. Das ist die Untrennbarkeit von Mitgefühl und Leerheit – mit Leerheit ist Weisheit gemeint, Erkenntnis. Die Untrennbarkeit von Weisheit und Mitgefühl ist die Essenz der Lodjong Praxis.

Hier wird einem Sutra Ansatz gefolgt im Unterschied zum Tantrischen oder Mantrayana Ansatz. Sutra bedeutet, dass dem Weg der Ursache gefolgt wird. Das heißt, wir gehen davon aus, dass die Ursache des Weges die Buddhanatur ist, die allmählich zu einer Entfaltung kommt und schrittweise zur Buddhaschaft führt. Das nennt man den Sutra Weg im Unterschied zum Weg der Frucht, den ich euch gleich erklären werde.

Im Tantra wird der Weg der Frucht beschrieben. Da nehmen wir Bezug dazu auf, dass wir eigentlich schon Buddhas sind, dass die Frucht eigentlich schon da ist. In dem wir immer den Kontakt mit der Frucht halten, die in uns schon angelegt ist, vollzieht sich der Weg aber nicht unbedingt stufenweise, sondern in einem Moment kann die Frucht schon da sein. Wenn wir den Bezug zu dieser Dimension aber verlieren, dann ist sie nicht da. Es ist mehr der augenblickliche Weg. Mit der Übung allerdings führt das dann dazu, dass man immer mehr diesen Kontakt mit der Buddhanatur halten kann, was wir auch die reine Sichtweise nennen. Das ist der Weg der Frucht, der Weg, der typisch ist für die tantrischen Unterweisungen.

Da in der Übertragung das Hauptaugenmerk auf dem relativen Erleuchtungsgeist liegt, sind die allermeisten der großen Linienhalter des Lodjong sehr geübt in den mündlichen Unterweisungen zum Austausch von sich und anderen und sind darin ein wahres Vorbild.

In den folgenden Erklärungen werden wir uns unter den vielen unterschiedlichen Kommentar-Überlieferungen an die Tradition des großen Dja Tschäkawa Yeshe Dordje halten.

Tschäkawa Yeshe Dordje war ein etwas jüngerer Zeitgenosse von Gampopa und hat die Kadampa Unterweisungen von Atisha kodifiziert. Er hat sie strukturiert und in die Version gebracht von sieben Kapiteln mit 59 Merksprüchen. Das ist das, was uns vorliegt als Wurzeltext für den Kommentar hier.

Wir kommen jetzt zum zweiten Teil der Einführung:

B Die Wichtigkeit dieser Praxis

Bedenke, dass die Frucht eines angenehmen Lebens in den höheren Daseinsbereichen als Mensch oder Gott keinerlei Gehalt hat und selbst nach Erlangen der Erleuchtung der Hörer und Alleinverwirklicher noch nicht die völlige Befreiung von allem Leid ist. Deshalb sollten wir einzig nach der Verwirklichung der vollkommen reinen, perfekten Buddhanatur streben.

Hier sind zwei, drei wichtige Gedankengänge. Der erste Satz bedeutet, dass wir uns klarmachen sollten, dass es nicht ausreicht, angenehm zu leben, sei es als Gott oder als Mensch, weil das ein Ende haben wird. Das ist die erste Kontemplation.

Die zweite ist: es reicht auch nicht aus, nur selbst Befreiung von Leid zu erreichen wie die Arhats und Pratyekabuddhas. Es ist wichtig für die anderen, aber auch für die eigene vollständige Entwicklung des Potentials, die vollkommene Buddhaschaft zu erlangen, Buddhaschaft in dem Sinne einer kontinuierlichen Aktivität zum Wohle aller Wesen.

Wir sprechen da manchmal von Kleinem Fahrzeug und Großem Fahrzeug. Gendün Rinpot-sche hat sehr darauf bestanden, dass wir wissen, dass Fahrzeug nicht die Zugehörigkeit zu einer Schule ist, sondern wie groß oder wie klein unser Geist ist. Wenn unser Geist wenige Wesen umfasst, dann sind wir eben in einem kleinen Fahrzeug. Wenn unser Geist viele oder gar alle Wesen umfasst, ist das Fahrzeug groß.

Um die Buddhaschaft zu erreichen, gibt es keine andere Methode, als sich im Erleuchtungsgeist in seinen beiden Aspekten zu üben: in der Geistesübung des relativen Erleuchtungsgeistes von Liebe und Mitgefühl und im letztendlichen Erleuchtungsgeist, dem ausgeglichenen Verweilen in der Dimension der Einfachheit jenseits aller Vorstellungen.

Der ehrwürdige Nagarjuna schrieb hierzu:

„Möchten wir und diese Welt, d. h. alle Wesen, unübertreffliche Erleuchtung erlangen, so braucht es deren Wurzel – den Erleuchtungsgeist, der so beständig ist wie der König der Berge, so wie das Mitgefühl, das sich überall hin ausbreitet, und die Weisheit, die nicht auf Dualität beruht.“

Um es mit anderen Worten zu sagen: Wenn wir wirklich das vollkommene unübertreffliche Erwachen des Herzens erfahren möchten, leben möchten, und dies zum Wohle aller Wesen, dann müssen wir uns in der Wurzel dieser Erfahrung üben, also die Wurzel stärken, und das ist der Erleuchtungsgeist. Der Erleuchtungsgeist des Anfängers zunächst mal, der sich in Mitgefühl und Liebe übt und den Wusch hervor bringt, immer mehr in diese Richtung zu gehen. Das ist der erste Schritt, den wir gehen sollten, und der unerlässlich ist.

Diese Liebe, dieses Mitgefühl müssen so beständig werden wie Berg Meru, das ist der unerschütterliche Zentralberg des Universums in der Kosmologie der alten indischen Zeit. Also völlig beständige verlässliche Liebe und Mitgefühl ist die Basis, um den Weg zur Erleuchtung, zum vollkommenen Erwachen zu gehen.

Zu diesem Mitgefühl muss sich hinzu gesellen die Weisheit. Die Weisheit wird dieses Mitgefühl, diese Liebe durchdringen mit der Erkenntnis, dass es da gar niemanden gibt, der liebt und der mitfühlend ist, dass es nicht eine ichbezogene Liebe bleibt, sondern eine Öffnung des Herzens frei von Ichbezogenheit, die ganz natürlicherweise alle Wesen umfasst und durchdringt.

Wir brauchen uns gar nicht zu fragen, ob wir zur Erleuchtung gehen wollen oder nicht, wenn wir uns das ein bisschen übersetzen als das vollständige Erwachen des Herzens, bleibt eigentlich kein Zweifel. Es ist nur die Frage, wie weit wir bereit sind, die Ichbezogenheit loszulassen, die diesem Erwachen im Wege steht. Aber eigentlich sehnen wir uns alle - und das ist Teil unserer Buddhanatur - wir sehnen uns alle nach dieser völligen Herzensöffnung. Nur manchmal kriegen wir etwas Angst davor.

Selbst jene, welche die Ansammlungen von positiver Kraft, d.h. von Verdiensten, und Gewährsein besitzen, müssen den Erleuchtungsgeist hervorbringen: Er ist die eine Wurzel von allem, was das Große Fahrzeug ausmacht, wie den befreienden Qualitäten

des nirgends verweilenden Nirwanas usw. – und er entsteht auf der Basis von Liebe und Mitgefühl.

Was gemeint ist – im Grunde genommen werden wir darauf hingewiesen, dass wir gar keine andere Wahl haben. Wenn wir vollkommen erwachen wollen, dann müssen wir dem Erleuchtungsgeist Raum geben in uns, es gibt gar keinen anderen Weg. Eine kleine technische Erklärung: „des nirgends verweilenden Nirwana“, von dem hier die Rede ist, ein technischer Begriff, der meint die Befreiung, in der wir nicht mehr in Konzepten von Samsara und Nirwana verweilen, wo es keinerlei Ablehnung mehr von Samsara gibt, weil die illusorische Natur von Samsara voll und ganz erkannt wurde.

Selbst wenn wir die letztendliche Buddhaschaft erlangen, so gibt es doch nichts weiter zu tun, als mit einem Mitgefühl jenseits aller Bezugspunkte ausschließlich zum Wohl anderer zu wirken.

Selbst als Buddhas haben wir nichts anderes zu tun.

Zudem wird der letztendliche Erleuchtungsgeist im Geistesstrom eines Anfängers nicht einfach so hervorkommen. Wenn man sich aber im relativen Erleuchtungsgeist übt, so wird dieser mit Gewissheit entstehen – und ist dieser einmal hervor gebracht, so wird die Verwirklichung des letztendlichen Erleuchtungsgeistes ganz natürlich folgen.

Um die Frucht des wahren letztendlichen Erleuchtungsgeistes zu erlangen, müssen wir uns also aus diesen und anderen Gründen als erstes eifrig im relativen Erleuchtungsgeist üben. Die Unterweisung hierzu ist, sich der grundlegenden Methode des Übens durch Streben zu widmen.

Gendün Rinpotsche hat uns das jeweils so erklärt: Wenn wir einmal das Bodhisattva Gelübde vom Herzen her genommen haben, und es nicht widerrufen in unserem Geist, sondern immer dabei bleiben, das Bodhisattva Gelübde wach zu halten in uns, werden wir unweigerlich eines Tages Erleuchtung erlangen, vollkommen automatisch aufgrund der Ursachen, die wir schaffen, wird die Frucht eintreten.

Meister Shantideva sagte dazu folgenden Vierzeiler:

**„Wer schnellen Schutz
für sich und andere wünscht,
sollte das Edelste der Geheimnisse praktizieren,
sich selbst und andere auszutauschen.“**

Shantideva ist noch so ein Meister, über den es viel zu erzählen gäbe. Er hatte sich als Mönch in einem Kloster in Bengalen ziemlich von den anderen zurückgezogen und verbrachte offenbar nach Meinung der anderen seine Zeit im Bett mit Schlafen und Essen. Als dann das jährliche Fest kam, das von einem Gönner gestiftet wurde, wo jeweils ein Festvortrag gehalten wurde, dachten sie sich aus, dass sie ihm jetzt ein Schnippchen schlagen und haben ihn gebeten, doch bitte den Festvortrag zu halten.

Alle dachten, sie hätten einen großen Spaß und hatten auch schon einen Ersatzredner bestellt, aber Shantideva stellte sich der Aufgabe und begann frei zu sprechen, dann zu singen und was wir heute den Bodhicaryavatara nennen, dieses große Werk, war sein Festrede. Er sprach, sang diese tiefen Unterweisungen zum Entwickeln des Erleuchtungsgeistes, wie man ihn verstärkt, wie man ihn ausweitet und vertieft, aus dem Herzen heraus in Reimen, und als er ans neunte Kapitel kam, das Kapitel über Weisheit, begann er sich von seinem Thron zu erheben in die Luft, und beendete die Unterweisungen auf Höhe der Palmwipfel schwebend und verschwand dann. Unter seinem Bett fand man die gesamten Bodhicaryavatara auf Palmblättern aufgeschrieben auf Sanskrit.

„Wer schnellen Schutz wünscht“ – Schutz ist hier gemeint im Sinne von Zuflucht, Schutz vor Samsara, „sollte das edelste der Geheimnisse praktizieren“ - mit Geheimnis ist hier die innere Geisteshaltung gemeint, Bodhicitta, die man nicht von außen sehen kann, die man niemandem anmerken kann. Das ist mit Geheimnis hier gemeint.

Damit ist nichts anderes gemeint, als die im Folgenden erklärte schrittweise Übung des Austauschens von sich und anderen. Alle anderen Übungen des Geistesstrainings sind lediglich Ausweitungen und Vertiefungen dieses einen Punktes.

Wir werden deswegen auch nicht genauer drauf eingehen, weil es ohnehin alles kommt, aber dieses Tonglen, dieses Annehmen und Geben, das wir auch Austauschen von sich selbst und anderen nennen, ist eine Geisteshaltung völliger Offenheit, völliger Durchlässigkeit, wo wir im völligen Austausch mit anderen sind und auch bereit sind, deren Platz im Leiden einzunehmen und ihnen unseren Platz im Glück zu geben, wenn wir das dann könnten. Das ist die Grund-Geisteshaltung, die die gesamten Unterweisungen des Lodjong durchzieht.

Vielen Praktizierenden fällt es eher schwer, direkten Zugang zu einer Erkenntnis der Leerheit zu gewinnen, einer Erkenntnis der Nondualität. Es fällt uns tatsächlich leichter, das relative Bodhicitta zu entwickeln, daran zu arbeiten, und damit die Selbstbezogenheit soweit zu schwächen und aufzulösen, dass es dann zu Momenten von Mahamudra Einsicht kommen kann. Deswegen beginnen wir damit, mit dem relativen Bodhicitta.

Selbst wenn es Praktizierende gibt, die direkten Zugang zu Verständnis von Leerheit erfahren, so müssen sie doch sich dem Mitgefühl zuwenden, um das vollkommene Erwachen zu erfahren. Sie müssen das Herz weiter öffnen, auch im Relativen den Erleuchtungsgeist praktizieren. Nur die Erkenntnis der Leerheit allein reicht nicht aus, um Erleuchtung zu erfahren.

Nun kommen wir zu den eigentlichen Unterweisungen

C Die eigentlichen Unterweisungen

Dieser Teil hat zwei Abschnitte:

- **der Kommentar zum ursprünglichen Wurzeltext und**
- **zusätzliche Unterweisungen aus der Übertragungslinie** (hinten im Anhang)

Der erste Abschnitt ist also nur:

Der Kommentar zum Wurzeltext

Dieser Abschnitt behandelt sieben Punkte:

- 1. Die vorbereitenden Übungen, die das Fundament des Dharma sind**

2. **Die Hauptpraxis: das Üben des Erleuchtungsgeistes**
3. **Das Nutzen von Schwierigkeiten als Weg der Erleuchtung**
4. **Das Anwenden der Übung während des ganzen Lebens**
5. **Der Maßstab für wirksames Geistes training**
6. **Die Verpflichtungen des Geistes trainings**
7. **Richtlinien des Geistes trainings**

Punkt Eins:

Die vorbereitenden Übungen, die das Fundament des Dharma darstellen

Fundament dreimal unterstrichen! Wer die vorbereitenden Übungen nicht anwendet, nicht in seinem Geistesstrom zur Wirkung bringt, wird nie wirklich in Lodjong Eingang finden. Denn Lodjong - die Praxis der Bodhisattva Gelübde - ist etwas für Fortgeschrittene und baut auf der Zuflucht auf, baut auch auf einer gewissen Disziplin auf, die aus Respekt vor anderen Menschen Eingang in unser Wesen findet, und baut auch auf einer tiefen Entsagung, einem tiefen Loslassen von Samsara. Ohne diese Voraussetzung ist es gar nicht möglich, Bodhicitta zu praktizieren.

Wir müssen uns selbst erst abwenden von dem, was Leid für uns selbst und für andere verursacht, lernen, wie wir unseren Geist befreien aus seiner starken Emotionalität und darüber hinauswachsen und wirkliche Freunde aller Wesen werden. Das sind Schritte, die man nicht einfach auswechseln kann, das ist eine notwendige Folge.

(1) Übe dich zuerst in den Vorbereitungen

Das ist der erste Merksatz.

Diese beinhalten

a) die Vorbereitung auf die Meditationssitzung

b) die vorbereitenden Unterweisungen

Der erste Punkt wäre die Vorbereitung auf die Meditationssitzung.

Bevor wir dazu kommen, einige Instruktionen, die Gendün Rinpotsche da eingeschoben hat, weil sie hier nicht stehen und man annimmt, dass wir sie schon kennen. Wenn wir eine Meditationssitzung beginnen, sollte unser Körper zur Ruhe kommen, unsere Rede sollte zur Ruhe kommen, und unser Geist sollte zur Ruhe kommen. Der Körper beruhigt sich, in dem wir ihn aufrecht und zugleich entspannt hinsetzen, stabil wie ein Berg. Die Rede beruhigt sich, indem wir auf den Atem meditieren und ansonsten schweigen. Der Geist beruhigt sich, indem wir uns ganz auf die Praxis ausrichten, ihr alle Wichtigkeit geben und die richtige Motivation entwickeln. Die Motivation, das Bodhicitta, ist das, was den Geist wirklich beruhigt und öffnet.

Wir beginnen mit einer Serie von Überlegungen, die von Djamgön Khyentse Wangpo auch für die Lodjong Praxis zusammengestellt wurden.

Diese Motivation, die den Geist beruhigt, entsteht, wenn wir uns Folgendes vergegenwärtigen:

Laut Buddha hat jeder die Buddhanatur. Doch mein Geist ist voll von Ich und Mein, voller Emotionen. Dieses Ich-Anhaften ist nicht neu. Es hält mich seit unzähligen Leben in Unzufriedenheit, Ängsten und Gefühlen des Getrenntseins gefangen. Der einzige Ausweg ist, ein vollkommen Erwachter, ein Buddha zu werden. Ich entschieße mich, das diesem Geist innewohnende Potential der Erleuchtung zu entwickeln, d.h. diese Buddhanatur hervorzubringen. Jetzt sind alle Bedingungen zusammengekommen, um mich dem Erleuchtungsweg zu wid-

men. Aber diese kostbare Gelegenheit kann leicht verloren gehen. Anderen geht es ähnlich. Auch sie schaffen es nicht, wahres Glück zu finden. Wir sitzen im selben Boot. Ich würde ihnen gerne helfen, doch zurzeit bin ich unfähig, ihnen zu helfen. Ich wende mich deshalb an die Zuflucht, den Buddha als Ziel und Schutz, den Dharma als Weg und Schutz und die Sangha als Helfer und Schutz.

Diese Gedankengänge - wir haben sie vielleicht etwas rasch aufgesagt, ihr findet sie überall wieder. Das sind die klassischen Gedankengänge, mit denen wir die grundlegenden Gedanken kontemplieren. Sie führen uns hin zu einem ganz aufrichtigen Zufluchtnehmen, weil wir merken, wir brauchen Hilfe, wir müssen uns stark ausrichten und dabei unterstützt werden in unserem Ausrichten, wir tun dies nicht nur für uns selbst, sondern wir nehmen Zuflucht für alle Wesen.

Aus diesem starken Erkennen und Zufluchtnehmen heraus beten wir zum Wurzellama, der die Zuflucht verkörpert.

a) Die Vorbereitung auf die Meditationssitzung

Zu Anfang einer jeden Meditationssitzung vergegenwärtige dir deinen Wurzellama, wie er auf einem Sitz aus Lotus und Mond über deinem Scheitel weilt. Er lächelt liebevoll, sein Körper erstrahlt in großem Glanz und mit einem Mitgefühl frei von Bezugspunkten nimmt sein Geist alle Wesen gewahr.

Wir stellen uns vor, er sitzt auf einer Lotusblüte und auf einer Mondscheibe, und gewöhnlich wird es so unterrichtet, dass er die Form von Dorje Chang, von Vajradhara annimmt, der blaue Urbuddha mit Vajra und Glocke, Vajra in der rechten, Glocke in der linken Hand, überkreuzt in Vajrahaltung sitzend.

Wenn wir damit Mühe haben, Dordje Chang zu visualisieren, können wir auch Buddha Shakyamuni visualisieren. Wenn wir damit auch noch Mühe haben, können wir auch Tschenseresi visualisieren.

Dieser Guru Yoga ist hier eine Vorbereitung. Es geht darum, tiefes Bodhicitta zu entwickeln, und wir stellen uns dafür vor, wir würden vor dem Buddha, der unser Wurzellama ist, sitzen und noch mal das Bodhisattva Gelübde nehmen. Wir entwickeln das Bodhicitta, als wären wir in der Präsenz des Buddhas.

Wir stellen uns vor, dass das nicht nur der Buddha ist, sondern dass das zugleich auch unser Lama ist, mit dem wir ein ganz lebendiges Band der Hingabe und des Vertrauens haben.

Wir visualisieren ihn aber nicht in menschlicher Form, in seiner normalen Form, sondern in seiner Buddha-Form, Buddhanatur, um nicht in die Falle zu tappen, uns zu sehr auf die persönlichen Eigenarten des Lamas zu fixieren, sondern mehr Kontakt aufzunehmen mit dem, was die eigentliche Übertragung ist, die Quelle, aus der die Übertragung stammt.

Er sitzt auf einem Lotus, einer Lotusblüte. Die steht hier für das Bodhicitta. Darauf liegt eine flache Mondscheibe. Die steht für die geschickten Mittel des Mitgefühls, die Mittel, die das Mitgefühl hervorbringt, um den Wesen zu helfen.

Das bedeutet, dass der Lama aus dem Bodhicitta geboren ist, aus dem Lotus des Bodhicitta entstanden, das ist sein Sitz. Das, was den Lama ausmacht, ist der Reichtum an geschickten Mitteln, um helfen zu können. Das macht seine erleuchtete Aktivität aus.

Es heißt, dass er liebevoll lächelt. Damit ist gemeint, dass er voller Liebe ist, das ist einfach zu verstehen. Das Lächeln ist, dass er nicht gefangen ist in den Problemen von Samsara. Und er erstrahlt in großem Glanz, das bedeutet, dass er alles Irdische transformiert hat.

Das ist vielleicht ungewöhnlich, wenn ich das so sage. Gemeint ist damit, dass er aufgrund seiner Weisheit nicht gefangen ist im Relativen. Dadurch kann es strahlen, dadurch ist er frei im Geiste.

Sein Mitgefühl ist frei von Bezugspunkten, das bedeutet, dass sein Mitgefühl nicht in Vorstellungen verweilt von Ich und Du, dass es nicht ein Mitgefühl ist voller Liebe für jemanden, der als wirklich und wahr aufgefasst wird, sondern ein Mitgefühl im Gewahrsein der illusorischen Natur der Dinge, der Leerheit aller Dinge.

Das ist ein Mitgefühl frei von Schleiern, frei von jeglicher Form von Sentimentalität.

Kontempliere ihn als die vereinigte Essenz aller Wurzel- und Linienlamas und rezitiere mit einer Haltung von Respekt und inbrünstiger, tiefer Hingabe das Liniengebet, wenn du dies möchtest, aber wiederhole insbesondere hundert- oder tausendmal das folgende Gebet:

Bevor wir zu diesem Gebet kommen – wir können uns hier vorstellen, dass der Buddha-Wurzellama umringt ist von weiteren Lamas der Übertragungslinie. Wir können uns vorstellen, als wäre der ganze Raum gefüllt mit all den Millionen von Meistern, die an der Übertragung teilhaben.

In unsrem Praxistext finden wir an dieser Stelle ein längeres Liniengebet, das ihr in den Praxissitzungen noch nicht heute oder morgen, aber gegen Schluss des Kurses kennen lernen werdet. Um die intensivere Praxis müssen wir uns später kümmern, das passt nicht, dass wir das auch noch erklären. Dort werden die Namen der Linienhalter aufgezählt, ihre Qualitäten beschrieben und das weckt noch tiefere Dankbarkeit und noch tiefere Hingabe in uns. Darauf folgt dann der folgende Satz, den wir aber auch benutzen in unserer Praxis, auch wenn wir nur ganz kurz praktizieren.

„Vollkommen reiner Lama, großer spiritueller Freund von allen, bitte gewähre mir Deinen Segen! Bitte lasse in meinem Geistesstrom außergewöhnliche Liebe, Mitgefühl und den Erleuchtungsgeist entstehen.“

„Vollkommen reiner Lama“ bezieht sich hier darauf, dass wir den Lama in seinen Buddhaqualitäten ansprechen, wir sprechen den Buddha an. Er ist ein „großer spiritueller Freund“, weil er uns die Übertragung des Bodhicittas gewährt und vorlebt. Er ist ein universeller spiritueller Freund oder der „spirituelle Freund von allen“, weil sein Geist unterschiedslos alle Wesen umfasst.

Dann sagen wir: „Bitte gewähre mir deinen Segen“. Das klingt sehr dualistisch, ist auch so geschrieben. Gemeint ist, wenn wir sagen „dj-in-gyi lab-tu söl“: Durch die Kraft der Hingabe, die Kraft der Herzensöffnung, die ich verspüre, möge ich eintreten können in die Segenskraft des erleuchteten Geistes. Es ist nicht so, dass der Lama uns speziell den Segen schickt, weil wir gerade beten, sondern da wir beten, können wir uns dem stets vorhandenen Segen öffnen. Der wird nicht an oder abgestellt zu verschiedenen Zeiten.

Segnen ist allgegenwärtig, überall auf der Welt, in jeder Situation. Da die meisten von uns sich nicht einfach nur so dahinein öffnen können, brauchen wir eine Brücke, und die Brücke ist das Gebet an ein Gegenüber, der diese Brückenfunktion übernimmt. Buddha Shakyamuni oder Dordje Chang oder unser Wurzellama übernehmen diese Funktion, dass wir uns dank ihrer Gegenwart öffnen können und dadurch uns für das öffnen, das ihre Erleuchtung eigentlich ausmacht und das auch unsere eigene Buddhanatur ausmacht. Wir öffnen uns eigentlich für das, was zutiefst die Natur unseres eigenen Geistes ist.

Dann bitten wir darum, dass Liebe, Mitgefühl und der Erleuchtungsgeist in uns entstehen. Liebe und Mitgefühl sind Qualitäten, die wir kennen, aber sie sind ichbezogen in unserem jetzigen Leben. Es ist immer ich, der jemanden liebt, ich, der Mitgefühl empfindet. Wir bitten

darum, dass sie zu außergewöhnlicher Liebe und außergewöhnlichem Mitgefühl werden, das alle Wesen umfasst und frei ist von der Illusion eines Ichs. Das ist der wahre Erleuchtungsgeist.

Wir können das Gebet still rezitieren, einfach innerlich sprechen, auch sogar ohne die Lippen zu bewegen. Wir brauchen nicht unbedingt laut zu beten. Wir können laut beten, wenn uns das das Herz mehr öffnet. Es kommt auf die Wirkung an. Wir müssen wirklich schauen, dass wir innig damit Kontakt aufnehmen. Wir dürfen durchaus auch mal andere Worte benutzen, wenn es das ist, was unser Herz am meisten mit Bodhicitta füllt. Es geht drum, eine tiefe innige Qualität der Hingabe und der inneren Öffnung zu entwickeln, aus der heraus wir nachher das „Austauschen mit anderen“ praktizieren können. Und wenn da steht, hundertmal , tausendmal wiederholen, das bedeutet nur: Lass nicht nach, solange sich nicht dieses Gefühl einstellt, wirklich verbunden zu sein, wirklich eingetreten zu sein in den Segen, bis wirklich ein Sichtwechsel stattgefunden hat. Da, aus dieser anderen Dimension heraus, die sich uns dann auftut, daraus wird dann Tonglen, das ‚Austauschen von sich und anderen‘ praktiziert.

Das Gebet und überhaupt Beten sammelt, konzentriert unseren Geist. Wir geben unser ichbezogenes Streben auf im Beten, und lassen die Haltung fallen, alles allein und ohne Hilfe schaffen zu wollen. Das ist etwas ganz Wichtiges auf dem Weg. Solange wir aus dem eigenen Willen heraus meinen, den Weg gehen zu können, werden wir immer gegen die Mauer laufen, immer wieder. Es ist einfach ein Gesetz, ist in der Natur der Dinge. Der Wille ist aus dem Ich heraus geboren, dieser Wille, von dem ich jetzt spreche. Den geben wir auf, den geben wir hin. Erleuchtung entsteht aus dem Loslassen heraus und wir sagen, es entsteht aus Segen heraus. Die Christen würden sagen: es entsteht aus Gnade heraus. Gemeint ist, dass es unumgänglich ist, sich selbst loszulassen, das ichbezogene Streben auf eine Erleuchtung, die ich erfahren möchte, loszulassen.

Schließlich stelle dir vor, dass der Lama selbst durch die Brahma-Scheitelöffnung in dich eintritt und sich in deinem Herzen in einem Lichtzelt, einem Lichtpavillon, niederlässt, das wie ein aufrecht stehendes Ei geformt ist. Praktiziere mit starker Hingabe und Respekt. Dies ist der Guru Yoga, der äußerst wichtig zu Anfang einer jeden Sitzung ist.

Könnt ihr euch das vorstellen? Der Lama kommt als Dordje Chang auf unseren Kopf. Ihr könnt euch vorstellen, dass er so groß wie ein Daumen ist, und dann durch unseren Zentralkanal ins Herzenszentrum verschmilzt und dort in einem Lichtzelt sitzt. Er schaut in die gleiche Richtung wie wir. Das ist die Präsenz der Buddhanatur in uns, die dadurch stimuliert wird, offenkundiger wird.

Wenn wir vorher andere Lamas visualisiert haben, die den Wurzellama umgeben haben, die verschmelzen zuerst mit dem Wurzellama, dann tritt er in uns ein und lässt sich auf Lotus und Mondscheibe genau wie vorher nieder.

Das ist eigentlich, was natürlicherweise passiert, wenn wir in den Segen eintreten. Dann spüren wir nicht mehr diese Trennung - die starke Dualität Lama und Betender löst sich auf und Ausdruck davon ist, dass der Lama in uns verschmilzt. „In unserem Herzen sich niederlässt“ bedeutet, dass wir im Einklang sind, in Harmonie, dass unser Geist gleich schwingt wie der Geist der Buddhas und der Lamas.

Dann verweilen wir für einen kleinen Moment in natürlicher Entspanntheit und beginnen dann mit dem zweiten Punkt, der vorbereitenden Unterweisung, der Kontemplation dieser Unterweisung.

b) Die vorbereitenden Unterweisungen

Der zweite Teil der Vorbereitungen beinhaltet vier Kontemplationen: über die schwer zu erlangenden Freiheiten und günstigen Bedingungen, über Tod und Vergänglichkeit, über die Nachteile des Daseinskreislaufes und über die Ursache-Wirkungsbeziehung von Handlungen. Falls die Erklärungen hierzu neu sind, sollten sie wie im Stufenweisen Weg, den Lam-rim Texten, ausführlich gelehrt werden und man sollte darauf meditieren, bis sie mit Sicherheit im Geist hervorgebracht wurden.

Wer im Detail sich damit beschäftigen möchte, kann die entsprechenden Kapitel finden im „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ von Gampopa lesen oder in Djamgön Kongtruls Erklärung zu den vorbereitenden Übungen im „Licht des wahren Sinnes“, das früher „Licht der Gewissheit“ genannt wurde. Das sind die beiden Referenzwerke für uns. Es gibt aber auch ein wunderbares anderes: Patrul Rinpotsche: „Die Worte meines vollendeten Lehrers“, ein wunderbares Buch jedenfalls, wo ihr ganz viel zu den vorbereitenden Übungen findet.

Für jene, die dies wünschen, seien im Folgenden die wesentlichen Gedanken zusammengefasst: „Die Basis für die Dharmapraxis ist der kostbare Menschenkörper versehen mit den vorzüglichen Freiheiten und günstigen Bedingungen. Um diesen zu erlangen, muss ich deren Ursache schaffen: vorzügliche heilsame Handlungen“.

Kostbares Menschendasein, der kostbare Menschenkörper ist eine menschliche Existenz, die natürlich frei ist von den einengenden Bedingungen einer Existenz als Mensch, als Hungergeist, in den Höllenbereichen oder den langlebigen Göttern, außerdem frei davon, in menschlichen Bedingungen geboren zu sein, wo wir entweder nicht den Dharma hören können, weil kein Buddha erschienen ist ??– ach nein, das kommt in der nächsten – weil wir in einer Gegend leben, wo der Dharma nicht gehört werden kann, weil wir beschränkte Sinne haben, also z.B. taubstumm sind, was es uns sehr schwer macht, den Dharma zu lernen etc. Das heißt „versehen mit den vorzüglichen Freiheiten“.

Die günstigen Bedingungen unseres Menschenlebens sind die, dass der Dharma tatsächlich noch existiert, dass er gelehrt wurde, dass es Menschen gibt, die ihn bis in unsere heutige Zeit weitergetragen haben, dass es Menschen gibt, die uns bei der Praxis unterstützen, und wir auch äußerlich Bedingungen haben, die es uns überhaupt ermöglichen, den Geist der Dharmapraxis zuzuwenden. Das sind die wesentlichen Bedingungen, die notwendig sind, um überhaupt den Dharma praktizieren zu können.

All diese Bedingungen beruhen darauf, dass wir in der Vergangenheit heilsame Handlungen ausgeführt haben. Wenn wir diese Bedingungen wieder erlangen wollen, um die Praxis fortzusetzen, müssen wir unbedingt mit heilsamen Handlungen fortfahren, müssen alles tun, um weitere Ursachen dafür zu schaffen, damit die Verdienste, die dazu geführt haben, nicht einfach aufgezehrt werden und dann ein Abstieg in schwierigere Verhältnisse stattfindet.

Da nur sehr wenige unter den Lebewesen reine, heilsame Handlungen ausführen, ist es für sie schwierig, deren Frucht, die Freiheiten und günstigen Bedingungen, zu erlangen. Wenn ich mir andere Lebewesen, wie z.B. die Tiere, anschau, so erscheint es fast unmöglich, eine menschliche Existenz zu erlangen. Deshalb werde ich jetzt, wo ich einmal einen Menschenkörper erlangt habe, diesen nicht vergeuden, sondern alles tun, um authentischen Dharma zu praktizieren.

Die Seltenheit dieser Chance wahrzunehmen, ist sehr wichtig. Wir sitzen jetzt hier, wir haben es irgendwie hierher geschafft in den Kurs trotz einiger Hindernisse – aber andere haben es auch nicht hierher geschafft. Das sind sehr seltene Bedingungen, dass so etwas zusammenkommt, dass diese Übertragung gegeben wird, dass wir uns freimachen können, dass wir Zeit haben dafür und einen Ort finden – das machen wir uns gar nicht klar. Wir denken uns: na ja, wenn's dieses Jahr nicht klappt, dann gehe ich nächstes Jahr! Ja – nächstes Jahr gibt's diesen Kurs nicht. Es ist nicht einfach so zu finden. Nächstes Jahr sind wir vielleicht noch kränker

als dieses Jahr. Vielleicht sind wir schon tot. Das machen wir uns alles gar nicht klar, und auch, dass wir zu den ganz wenigen privilegierten Menschen gehören, die überhaupt mit solchen Unterweisungen in Kontakt kommen. Das sind von den fast 6 Milliarden, die wir sind, nur ein ganz paar, die diese Gelegenheit haben. Und die paar, die denken: Och, ich bin ein bisschen müde, ich habe so viel gearbeitet, ich muss mich jetzt ausruhen, ich glaub, dieses Jahr ist nicht der richtige Zeitpunkt, um zu solchen Unterweisungen zu kommen. Und so geht das Leben: man arbeitet, ist krank, dann gibt's mal Besuch, es gibt immer Gründe, den Dharma nicht zu praktizieren. Das Leben geht sehr schnell vorbei, das ist dann der nächste Punkt.

Zudem ist die Lebensdauer ungewiss und es gibt viele Todesursachen. Ich kann nicht einmal sicher sein, dass ich nicht schon heute sterbe. Deshalb sollte ich von jetzt an alle meine Anstrengungen dem edlen Dharma widmen.

Hoffentlich passiert es nicht, dass jemand von uns heute noch von einem Auto überrollt wird oder einen schweren Unfall hat und morgen nicht mehr da sein kann. Wir wissen es nicht. Niemand von uns kann das in die Hand versprechen, dass er morgen noch da ist. Das sollten wir immer im Geiste behalten und uns auf das allerwichtigste in unserem Leben ausrichten. Das ist mit Dharma gemeint: das allerwichtigste immer im Geist haben. Was auch immer das für uns ist, aber das sollten wir auf jeden Fall tun und immer im Herzen tragen.

Aus der Vogelperspektive der erleuchteten Meister ist das Wichtigste in diesem Leben das, was uns im Tod hilft, weil das bereits Auswirkungen auf die nächste Existenz und auf alle folgenden Existenzen hat.

Im Tod wir mich außer den heilsamen und schädlichen Handlungen, die ich ausgeführt habe, nichts begleiten – weder Nahrung, Besitz und Reichtümer, noch Orte, Körper oder Macht. Sie sind alle bedeutungslos, da sie nicht von geringstem Nutzen sein werden.

Die heilsamen und schädlichen Handlungen haben solch eine starke Wirkung, weil sie unsere geistigen Tendenzen formen, das was über den Tod hinaus wirksam ist, was bewirkt, das wir unmittelbar nach dem Tod, wenn sich Körper und Geist getrennt haben, auf denselben Schienen weiterfunktionieren, die wir in diesem Leben kultiviert haben und in früheren Leben.

Nach dem Tod werde ich unter dem Einfluss von Karma, das heißt von den Auswirkungen meiner Handlungen, als eines der sechs Arten von Wesen wiedergeboren. Aber wo immer dies auch sein wird, es gibt dort nichts als Leid und nicht einmal einen Schimmer von Glück.

Kein Schimmer von Glück. Na, das stimmt doch nicht. Wir haben doch Schimmer von Glück in unserem Leben! Oder? Sind wir uns doch einig. Ja, da stimmt also was nicht mit den Unterweisungen hier.

Das lässt sich noch verstehen, wenn ihr euch daran erinnert, wie der Buddha die drei Arten von Leid beschrieben hat: das Leid, das das offenkundige Leid ist, das Leid des Anhaftens an Vergänglichem, das sich dann wieder auflöst. Es geht uns gut, es entstehen angenehme Erfahrungen, aber wir haften an, und dann geht's uns gar nicht so gut, wenn's aufhört, wenn's vorbei ist. Gut, wer ein bisschen schlau ist und nicht so stark anhaftet, der kriegt das auch noch irgendwie gemanagt, dass die Dinge sich ändern, aber der dritten Form von Leid kann sich keiner entziehen: das Leid der Dualität, das Leid des Funktionierens in Ichbezogenheit. Dieses Leid ist allgegenwärtig in ganz Samsara. Deswegen nennen wir das überhaupt Samsara, weil diese dritte Form von Leid überall gegenwärtig ist. Selbst in den Götterbereichen, wo viel größeres Glück herrscht, als was wir uns je hier auf Erden ausmalen können. Das ist gemeint damit, dass es nicht einen Schimmer, eine Haarbrette heißt es auf tibetisch, von Glück

zu finden gibt. Weil von echtem Glück die Rede ist, von wahrem Glück, Glück frei von Ich-bezogenheit. Davon finden wir nichts in den sechs Daseinbereichen.

Frage: Ist es nicht so, dass es doch ab und zu durchschimmert ... Gendün Rinpotsche – sonst hätten wir ihn gar nicht so erfahren können...

Irgendwas schimmert da doch durch. Vielleicht sollte ich mir das mit dem Schimmer noch mal überlegen! Eigentlich steht da „keine Haarspitze von Glück“, wie soll ich denn das auf Deutsch übersetzen? Irgendwas wird uns schon einfallen. Ein bisschen was schimmert durch, das motiviert uns tatsächlich, den Dharma zu praktizieren. Weil da doch was durchschimmert von diesem authentischen Glück. Aber ehrlich gesagt, das, was ihr für den Schimmer von authentischem Glück haltet, ist es noch nicht. Das ist ein Schimmer von etwas größerem, immer noch dualistischem Glück. Es ist noch nicht das andere. Auch in der Gegenwart mit Meistern ist das Glück, das wir erfahren, normalerweise eine Form von dualistischem Glück. Aber schon so gut, dass es uns auf den Geschmack bringt weiter zu gehen.

Die unweigerliche Folge von heilsamen Handlungen ist Glück und die von schädlichen Handlungen ist Leid. Deswegen sollte ich auch unter Lebensgefahr keinerlei schädliche Handlungen ausführen, sondern mich einzig mit großer Anstrengung um heilsames Handeln bemühen.“ Übe dich ausdauernd in diesen Überlegungen, diesen Kontemplationen, die jetzt gerade alle erklärt wurden.

Diese Kontemplationen sollten bewirken, dass wir zutiefst Zuflucht nehmen und unserer Verwicklungen, Ichbezogenheit, entsagen, und Bodhicitta noch tiefer in uns verankern - jedes Mal, wenn wir darüber kontemplieren - dass es noch ein Stück tiefer geht.

Gendün Rinpotsche sagte wie viele andere Meister, dass die Vorbereitung die eigentliche Praxis ist. Die Hauptpraxis ist dann die Verlängerung dieser Praxis.

Was wir nämlich mit diesen vorbereitenden Kontemplationen entwickeln, ist die rechte Geisteshaltung. Die ist dann das, was alles weitere bestimmt. Wenn wir die nicht entwickelt haben, können wir gar nicht von einer Hauptpraxis sprechen, von einer Lodjong Praxis.

Zum Abschluss der Sitzungen führe so oft du kannst das siebenteilige Gebet aus und setze dann zwischen den Sitzungen diese Betrachtungen in die Praxis um. Dies gilt gleichermaßen für die Vorbereitungen wie auch für die Hauptpraxis.

Das siebenteilige Gebet, von dem hier die Rede ist – es gibt ganz viele verschiedene Praktiken in sieben Teilen. Die sieben Elemente sind, zunächst Zuflucht nehmen und Verbeugungen ausführen, dann unsere Verwirrungen, Übertretungen und schädlichen Handlungen bekennen.

Die Verbeugungen reinigen unseren Stolz. Das Bekennen reinigt, klärt die Verwirrung in unserem Geist. Dann machen wir weiter mit Opfergaben, die unser Anhaften auflösen und große Verdienste erzeugen.

Als viertes erfreuen wir uns an den Dharmahandlungen aller Wesen. Das befreit von Eifersucht und von einem Mangel an Respekt.

Dann kommt als fünftes, die Bitte an die Buddhas, das Dharmarad zu drehen. Dies bereinigt unser Haften an eigenen verkehrten Vorstellungen und auch unsere Tendenz, uns nur das Angenehme unter den Unterweisungen auszusuchen.

Frage: die Dorje Sempa Praxis gehört da nicht dazu?

Nein, die gehört nicht dazu. Das sind jetzt die sieben Zweige, das siebenteilige Gebet. Wir sind nicht bei den spezifischen Vorbereitungen, die das Ngöndro ausmachen.

Der sechste Teil ist die Bitte an die Buddhas, zu bleiben und uns zu helfen. Das bereinigt natürlich unsere Unwissenheit, wenn wir diese Hilfe bekommen, und schützt vor Fehlern, die vom richtigen Weg abbringen.

Als letztes, siebtes kommt die Widmung für die Erleuchtung aller Wesen. Mit dem Widmen verweilen wir in natürlicher Offenheit, was wir auch Leerheit nennen, und das macht die Praxis unerschöpflich und unzerstörbar.

Das waren die Erklärungen zum ersten Punkt, den vorbereitenden Übungen. Diese vorbereitenden Übungen stehen im Kontext des Paramitas der Freigebigkeit und beinhalten die Haltung, alles von sich zu geben, was den Wesen nutzen kann.

Dieses Geben entsteht, indem wir über Samsara nachdenken, über Karma usw., schädliche Handlungen unterlassen, heilsame Handlungen zum Wohle anderer ausführen, da beginnt dieser Elan der Freigebigkeit in unser Leben hineinzufinden. Entwickeln von Hingabe ist auch eine Form von Freigebigkeit.

Gendün Rinpotsche sagte, der zentrale Punkt der Vorbereitung ist, zu erkennen, dass alles Leid, jedes Problem aus unserem eigenen Geist kommt, dass Samsara aus unserer eigenen Geisteshaltung besteht. Solange unser Geist nicht gezähmt ist, werden wir in Samsara umherirren. Wir müssen also erkennen, dass eine ichbezogene Suche nach Glück nur wieder neues Leid schafft.

Wer die vorbereitenden Übungen wirklich aufrichtig praktiziert, wird allein dadurch schon einen glücklichen Geist erfahren.

Punkt Zwei:

Die Hauptpraxis: Das Üben des Erleuchtungsgeistes

Dieser zweite Punkt hat zwei Teile:

- A) die hier nur kurz erläuterte Übung des letztendlichen Erleuchtungsgeistes und**
- B) die Übung des relativen Erleuchtungsgeistes als Hauptpraxis.**

Es gibt zwei verschiedene Arten und Weisen, dieses Lodjong zu präsentieren. In der Kagyü Schule beginnen wir mit den Erklärungen zum letztendlichen Erleuchtungsgeist und widmen uns dann intensiv den Erklärungen zum relativen Erleuchtungsgeist, deren Praxis uns ermöglicht, in den letztendlichen Erleuchtungsgeist hineinzufinden.

Es gibt auch die Möglichkeit, über den letztendlichen Erleuchtungsgeist erst zu sprechen, nachdem alle Erklärungen zum relativen Erleuchtungsgeist gegeben wurden. Das ist die Vorgehensweise der Gelugpa Schule.

Was ich sehr schätze an der Art und Weise, wie es Gendün Rinpotsche und die Kagyü Meister mit uns gemacht haben, dass wir zunächst eine Einführung bekommen, die uns ein gewisses Verständnis von der letztendlichen Ebene ermöglicht, und dann widmen wir uns dem relativen mit einer Ahnung von dem, um was es wirklich geht und finden dann natürlicherweise

wieder dazu zurück, wenn wir die Praxis intensivieren. Das halte ich für den Vorteil dieses Vorgehens.

Wenn wir uns zunächst mit der illusorischen Natur der Dinge beschäftigen und dann Tonglen praktizieren, den Austausch mit anderen, dann bleibt eine Spur in unserem Geist von diesem Beschäftigen mit dem Letztendlichen, während wir im Relativen den Austausch praktizieren. Das bewirkt, dass wir uns nicht zu sehr mit materiellen Vorstellungen von diesem Austausch verfangen, dass wir ein bisschen gewahr bleiben, dass es sich trotz allem Geben und Nehmen von Leid und Glück doch immer nur um ein geistiges Phänomen handelt, das illusorischer Natur ist, das nicht eine letztendliche bleibende Wirklichkeit hat. Das erleichtert die Praxis des Tonglen sehr.

II A. Was nun das Üben des letztendlichen Erleuchtungsgeistes angeht, so hat diese Übung zwei Aspekte: Während der Sitzungen üben wir dies und zwischen den Meditationssitzungen.

Nun als erstes die Übung während der Sitzungen:

Die Vorbereitung besteht darin, nach Abschluss des Guru Yogas sich aufrecht hinsetzen und das Ein- und Ausatmen ohne Unterbruch bis zu 21mal zu zählen. Dies macht uns zu einem geeigneten Gefäß für meditative Stabilität.

Das werden wir auch jedes Mal so machen: bevor wir Tonglen praktizieren, sollten wir uns die Zeit nehmen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Das ist mit der Atemmeditation fast am einfachsten.

Ich lese euch ein Zitat von Lama Gendün vor, wie er uns das erklärt hat. Hört einfach zu:

„Als weiteren möglichen Bezugspunkt der Geistessammlung können wir den Atem wählen. (Damit meint Lama Gendün natürlich, dass man auch mit anderen Objekten den Geist zur Ruhe bringen kann). Bei der Meditation auf den Atem verfolgen wir dessen stetes, natürliches Ein- und Ausströmen, ohne ihn in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Wir setzen weder Körper noch Geist unter Druck, sondern bleiben vollkommen entspannt und sind einfach des Ein- und Ausströmens gewahr, ohne anderen Gedanken zu folgen.

Was hier besonders wichtig ist, ist die Entspannung bei der Meditation auf den Atem, und das Nicht-Manipulieren des Atems. Es geht nicht darum, irgendeine besondere Form von Atem zu kultivieren. Das, was jetzt gerade an Ein- und Ausatem da ist, reicht als Basis für die Praxis.

Wir lassen den Geist sich mehr und mehr mit der Atembewegung verbinden, bis er vollkommen darin aufgegangen ist (wie in etwas völlig hineinfinden, bis da kein Unterschied mehr ist zwischen Beobachter und dem Atem).

Als Hilfe können wir dabei zunächst die Atemzüge zählen, zum Beispiel bis 21, und versuchen, uns dabei von nichts ablenken zu lassen. Dann ist es gut, eine kleine Pause zu machen. Wenn wir entspannt und kontinuierlich des Atems gewahr sind, können wir auch für längere Perioden meditieren, wobei wir die Atemzüge dann nicht weiterzählen, sondern einfach achtsam bleiben.“

Für die Deutschsprachigen: Ihr findet diese Anweisungen von Gendün Rinpotsche zur Atemmeditation in dem Buch: „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“. Wenn ihr unter dem Stichwort „Atemmeditation“ nachschaut, findet ihr genau diesen Text, den ich dort hinein genommen habe.

Lama Gendüns Art und Weise, mit uns zum Atem zu meditieren, war so, dass wir Phasen haben, wo wir zum Beispiel mit Zählen eine recht intensive Achtsamkeit installieren, die

mehr einen konzentrativen Aspekt hat, wo wir wirklich schauen, dass der Geist nicht abweicht und wir immer dabei bleiben. Aber wenn der Geist dabei bleibt, schon ein bisschen zur Ruhe gekommen ist, dann lässt man diese grobe Form der Achtsamkeit weg und bleibt nur mit dem Atem selbst, die Empfindung des Atems, bis sich auch der Beobachter auflöst darin, bis es etwas ein ganz natürlicher ruhiger gesammelter Geist wird, ohne dieses – wie soll man sagen – doch recht grobe Zählen von eins, zwei... dass man mehr und mehr in diese feinere Sammlung hineinfindet.

Es ist aber sehr wichtig, diese Methode sofort wieder einzusetzen, wenn wir merken, der Geist wird unruhig und schweift ab, es treten wieder Gedankenketten auf - dann nach einer kleinen Pause machen wir wieder die Anstrengung mit dem Benennen des Ein- und Ausatmens, eins, zwei usw. Shamar Rinpotsche geht sogar so weit - er hat das Gefühl, dass viele von uns so abgelenkt sind, dass wir das Benennen, das Zählen des Atmens so stark brauchen, dass er seinen Schülern empfiehlt, bis 500 oder bis 1000 zu zählen, also eine Stunde, zwei Stunden zu sitzen und sich wirklich so intensiv auf das Zählen einzulassen, bis wir eine gewisse Meisterschaft entwickelt haben und den Geist wirklich immer wieder zurückbringen können aus den Gedankenketten auf das einfache Atmen. Und erst dann wechseln in das entspannte Sitzen. So gibt es viele Schüler, die unter Shamar Rinpotsche meditieren, die erst mal ein paar Monate lang sich damit befassen, diese Achtsamkeit zu installieren, eine gewisse Meisterschaft dieser scheinbar groben Methode zu entwickeln.

Aber lasst uns noch weiter Gendün Rinpotsche hören:

„Achtsam sein bedeutet nicht, sich mit aller Macht auf sein Objekt zu konzentrieren. Wir sollten uns nicht sagen: Ich darf die Achtsamkeit auf den Atem unter keinen Umständen verlieren, ich muss mich mit aller Kraft konzentrieren. Solche Gedanken nähren unsere Unruhe und stören die Meditation und das natürliche Ein- und Ausstreichen des Atems.

Wenn wir uns auf so stark wollende Art auf den Atem konzentrieren, sind wir immer dabei, unsere Meditation zu kommentieren. Wir schaffen dadurch eine Distanz, die verhindert, dass wir in der Meditation aufgehen. Eigentlich brauchen wir nur ohne große Anspannung des Atems gewahr zu sein, und dabei kommt es vor allem auf eine sanfte regelmäßige Praxis an. Die entstehende Stabilität wird uns helfen, tiefer in die Meditation einzudringen.“

Was eure persönliche Praxis angeht, so ist es zu empfehlen, dass ihr diese Methode nutzt und so weit übt, dass sie euch zur Verfügung steht, wenn ihr sie braucht. Das heißt, ihr solltet sie so weit gemeistert haben, dass - wenn ihr euch entscheidet, jetzt habe ich aber genug über dieses oder jenes nachgedacht, was mich beschäftigt - dass ihr dann sagen könnt: jetzt, um herauszufinden aus dieser Sorge oder aus dem Hamsterrad, in dem ich mich gerade befinde, werde ich auf den Atem meditieren, ich will den Atem zählen. Dann schafft ihr es, auszustiegen aus dieser Verwicklung in die Gedankenketten. Ihr habt euch ein Stück Freiheit erarbeitet. Das ist das Minimum, das ihr braucht.

Ihr müsst eine Meditationspraxis aufbauen, die euch ermöglicht, wenn ihr das wollt, aus Gedankenketten auszusteigen. Zum Beispiel abends: ihr lasst euch eine Viertelstunde Zeit, und dann, nachdem ihr den Tag so ein bisschen verdaut habt und denkt, nun meditiere ich, dann unterbrecht ihr den anhaltenden Gedankenfluss durch dieses bewusste Konzentrieren auf den Atem. Diese grundlegende Fähigkeit wünsche ich euch allen, das hilft einem sehr, in geistige Ruhe zu finden.

Die, die Interesse haben, tiefer in diese Form Meditation einzusteigen, können länger zählen oder, wie Gendün Rinpotsche sagt, Phasen des Zählens mit Phasen der einfachen Atemmeditation ohne Zählen abwechseln, und kommen so in den Genuss tieferer Erfahrungen von geistiger Ruhe.

Hier im Kontext vom Geistetraining geht es darum, den Geist freizumachen für die nachfolgende Praxis, ihn flexibel genug zu machen, um die nächsten Instruktionen anwenden zu können. Es geht nicht darum, jetzt speziell noch tiefer in die geistige Ruhe hineinzufinden, es geht nur drum, den Raum zu schaffen, um den nächsten Schritt machen zu können.

Der nächste Schritt ist dann das, was wir die „eigentliche Praxis“ nennen.

Nun die eigentliche Praxis. Der zweite Merkvers lautet:

(2) Betrachte alle Erscheinungen als Traum

Der Kommentar von Lodrö Thaye sagt: Die Erscheinungen dieser Welt mitsamt ihren Bewohnern, die wir für wirklich existierende Objekte halten, sind allesamt die täuschenden Projektionen unseres eigenen Geistes. Letztendlich existieren sie nicht im Geringsten als etwas Wirkliches, sondern gleichen den Erscheinungen in einem Traum. Bedenke dies und übe ein wenig dein Streben (das heißt: in dieser Sichtweise).

Es ist wichtig, die Formulierung genau zu betrachten. „Betrachte alle Erscheinungen als Traum“ bedeutet nicht: „Die Erscheinungen sind ein Traum“. Wir betrachten sie in Analogie zu unserer Erfahrung des Träumens.

Die Analogie ist folgende: Wenn wir schlafen, tauchen Träume auf. Den Träumen, wenn wir im Traum sind, schenken wir vollkommenen Glauben. Wir lassen uns von den Träumen zu emotionalen Reaktionen hinreißen. Wir folgen ihnen, als wären sie wahr. Wir wachen in Schweiß gebadet auf oder glücklich – was auch immer der Inhalt unseres Traumes war. Im Aufwachen merken wir: Ach, das war ja bloß ein Traum! Damit haben die emotionalen Reaktionen ein Ende, und auch die körperlichen Symptome flauen allmählich ab. Um diese Analogie geht es: das Einschlafen, das Verweilen in Unwissenheit, das Fürwirklichhalten und das Erkennen, dass es gar nicht so wirklich war.

Im Alltag läuft das ähnlich. Wir sind in einer grundlegenden Unwissenheit, wo wir von einem Ich ausgehen, in Abgrenzung zum anderen, zu allem anderen, nicht nur zu anderen Menschen. In dieser grundlegenden Unwissenheit schreiben wir uns selbst und all dem, was an Situationen auftaucht, eine Wirklichkeit zu und reagieren darauf mit all unseren Emotionen. Wenn wir zu der eigentlichen Natur der Dinge erwachen, dann merken wir, dass wir überhaupt nicht zu reagieren brauchen auf diese emotionale Art und Weise, dass wir im Grunde genommen ständig unseren geistigen Projektionen auf den Leim gehen. Das nennt man das Erwachen, und in dem Moment ist auch die Reaktion vorbei. Wenn das Erwachen stattfindet, hört das Verfangensein im Reagieren auf.

Über diesen Mechanismus der Projektion ließe sich jetzt noch sehr viel sagen. Am einfachsten zu verstehen sind die Projektionen, die sich als rein geistige Prozesse abspielen. Ich komme in einen Raum, jemand lächelt mich an, ich interpretiere das als: „Der mag mich“. Ich komme in einen Raum, jemand reagiert gar nicht, ich interpretiere das als „mag mich nicht“. Später finde ich heraus, dass die Person, die mich angelächelt hat, jede Menge Ärger auf mich schiebt, und die Person, die nicht gelächelt hat, eigentlich sehr freundlich ist. Ein Beispiel. Ich entdecke, dass ich in einer Welt der Interpretationen gefangen war. Der Ausstieg aus diesen Interpretationen und dem Reagieren auf all das, wie wir die Welt sehen, ist schon ein Anfang des Erwachens. In einem ersten Schritt geht es darum, auszusteigen aus diesem Glauben an das, was wir in der Welt so alles zu erleben meinen.

Das Gleiche spielt sich auch mit Räumen und Landschaften ab. Stellt euch vor, ihr kommt uns in Le Bost besuchen, und kommt in solch einen kleinen Retreatraum, wo ihr jetzt dann vielleicht eine Woche Retreat machen werdet. Je nachdem, was die karmische Projektion ist, werdet ihr sagen: Oh, so ein kleiner Raum, ist ja wie ein Gefängnis! Oder man kommt rein und sagt: Oh, ist ja ein Palast der Befreiung! Hier werde ich mich total wohl fühlen. Je nach-

dem, wie wir gerade gepolt sind, wird unsere Projektion laufen, und wenn wir nicht aufpassen, werden wir dem Glauben schenken.

Die Projektionen, von denen hier gesprochen wird, gehen noch viel tiefer. Der eigentliche Irrtum ist, zu glauben, dass da jemand in einen Raum hineinkommt.

Zum Beispiel sitzen wir jetzt hier im Raum und wir haben ein starkes Gefühl von „ich höre Lhündrub zu“ oder „Lhündrub spricht jetzt“, „ich spreche zu euch“. Dieses Gefühl des Getrenntseins im Zusammensein – natürlich, wir sind ja zusammen, aber dieses Gefühl – zum Beispiel, wenn ihr den Wunsch habt, „ich wünschte, ich könnte jetzt in Lhündrubs Geist reingehen und verstehen, was er sagt“, dieses Gefühl, dieser Wunsch ist aus der Trennung geboren. Diese grundlegende Trennung besteht eigentlich gar nicht.

Also: Alle Erscheinungen als Traum zu betrachten wird uns Schritt für Schritt in ein tieferes Verstehen des Mechanismus der Projektionen führen. All das Wechselspiel zwischen dem Erscheinen von unglaublich vielen Dingen im Geist und deren illusorischer Natur, des sich immer gleich wieder Auflösens, dieses Spiel von relativer und letztendlicher Wirklichkeit wird uns mit der Zeit immer klarer werden, wenn wir diesen Merkspruch immer wieder beherzigen und in der Praxis anwenden.

Ein wichtiger erster Schritt ist, den Träumen nachts keinen Glauben mehr zu schenken, sich aus der Faszination zu lösen für all das, was wir nachts träumen. Sonst funktioniert dieser Merkspruch gar nicht! Das einzig Interessante am Traum ist das Aufwachen danach!

Wir wissen, dass alles, was wir träumen, Ausdruck von unserem Karma ist, und die Psychoanalytiker bauen ihre ganze Arbeit darauf, dass man so viel über unser Wesen, unser Karma, lernen kann, indem man die Träume anschaut. Aber das interessiert uns hier nicht! Das ist nicht der Punkt, der uns hier im Lodjong interessiert.

Was uns interessiert, ist, dass wir ständig illusorischen Erscheinungen auf den Leim gehen und wie wir uns daraus befreien können, wie wir nicht wie eine Fliege ständig am Leim kleben bleiben.

Frage: Es ist egal, was wir träumen? Weil manchmal träumt man vom Lama oder so, und dann ist es ja ganz besonders, aber es ist genauso Illusion!

Genauso.

Es wäre verkehrt sich zu sagen, alles ist Geist und daher leer und illusorisch, und dann zu meinen, der Geist selbst würde als etwas Leeres existieren, getrennt von den Erscheinungen. Es geht jetzt nicht darum, allem das Etikett aufzudrücken, „illusorisch und deswegen leer“, und ich brauche mich nicht darum zu kümmern – alles fällt auseinander. Sondern es geht darum, ein feines Gefühl von der illusorischen Natur der Dinge zu entwickeln, gerade weil sie uns ja so beschäftigen und weil sie ganz offensichtlich existieren. Ihre offensichtliche Existenz wird nicht geleugnet. Es ist ganz wichtig, das zu verstehen.

Weil ihr nicht die ersten seid, die diese Unterweisungen empfangen und versuchen zu praktizieren, gibt es da auch Antworten darauf, und wir sehen das, wenn wir mit dem Kommentar weitergehen, da wird sich ein bisschen was davon erklären.

Falls du dich fragst, ob der Geist selbst wirklich ist (der das alles wahrnimmt und jetzt zuhört usw.), dann:

(3) Untersuche die Natur des ungeborenen Gewahrseins

Wenn du die Natur des Geistes direkt anschaut, ist nichts zu finden, wie eine Farbe, Form oder dergleichen. Der Geist hat keinen Ursprung, denn er ist zu keinem Zeitpunkt in der Vergangenheit entstanden. Jetzt, in diesem Moment, weilt er nirgendwo, weder außerhalb noch innerhalb des Körpers, noch sonst irgendwo. Und schließlich gibt es

auch keinen Ort, an den er hingehen und aufhören würde. Durch sorgfältiges Untersuchen des Geistes solltest du Gewissheit erlangen über die Natur dieses Gewährseins, das frei ist von Entstehen, Verweilen und Vergehen – und so alle Unsicherheit beseitigen.

Der Zusammenhang zwischen dem zweiten und dem dritten Merkspruch ist folgender: „Lhündrub, du sagst uns jetzt, wir sollten alle Erscheinungen als Traum betrachten. Wenn ich dich kneife, ist das jetzt ein Traum oder ist das kein Traum? Soll ich ein bisschen fester kneifen? Tut weh, oder? Da sage ich: Ja, ist aber auch nur eine Erscheinung im Geist. Na, ist denn dein Geist wirklich oder nicht wirklich? Soll ich noch ein bisschen fester kneifen? Ist er dann wirklich oder immer noch unwirklich?“ Die Frage nach dem Geist stellt sich – weil es ja schließlich unser Gewährsein ist, das das alles wahrnimmt. Und entweder anhaftet oder nicht anhaftet. Also wenn ich über Erscheinungen spreche, kann ich jetzt nicht unterlassen, auch über den Geist zu sprechen, über das Gewährsein. Darauf gibt es jetzt einige Antworten.

Auf diese Fragen hin „untersuche die Natur des ungeborenen Gewährseins“ als einen nächsten Schritt. Der Kommentar weist uns darauf hin, dass es darum geht, jetzt eine Praxis auszuführen, den Geist direkt anzuschauen, ob wir etwas finden können. Gibt es da so etwas wie eine Farbe, eine Form oder dergleichen?

Dass wir uns hier zuhören, miteinander sprechen, das alles ist nur möglich, weil wir einen Geist haben, weil da ein Gewährsein ist. Das wird nicht in Frage gestellt.

Die Frage ist: Als was gibt es dieses Gewährsein? Gibt es eine Form, wo ist es, was passiert, wenn wir sterben und Geist und Körper sich trennen, gibt es überhaupt noch ein Gewährsein ohne den Körper? Deswegen, um diese vielen Hintergrundfragen zu klären, sollten wir genau hinschauen und untersuchen. Können wir irgendwie den Geist lokalisieren? Hat er eine Form, eine Farbe usw.?

Wir leben unbewusst mit dem Gefühl, den Geist gibt es und das ist mein eigentlicher Wesenskern. Man kann sich vorstellen, der Geist ist im Gehirn oder ist sonst wo. Das lassen die buddhistischen Meister nicht so einfach ununtersucht. Diese Annahme, diese Hypothese, dass ich existiere, weil mein Geist irgendwo als ein Wesenskern existiert, schauen wir uns genauer an.

Der Merkspruch, die Erscheinungen wie einen Traum zu betrachten, führt dazu, dass wir alle Objekte der Wahrnehmung untersuchen und schauen, ob es sich dabei um etwas wirklich Existentes handelt. Alles was wir sehen, was wir hören, was wir schmecken, was wir fühlen, all das, merken wir, ist eigentlich nur eine Bewegung im Geist, die wir feststellen können, aus all diesen Sinneseindrücken. Der zweite Schritt dann ist, den Geist selbst zu untersuchen.

Wir suchen nach dem Gewährsein, das all diese Erscheinungen wahrnimmt. Dafür müssen wir uns tief entspannen und eine gewisse geistige Ruhe zur Verfügung haben, um den Blick nach innen wenden zu können, um zu schauen: Wo finde ich denn dieses Gewährsein, wo ist es? Die Fähigkeit, den Blick so nach innen zu wenden, entsteht nur, wenn wir einigermaßen ruhig sind, wenn wir Schinā, geistige Ruhe, entwickelt haben.

Wir schauen nach innen, eben war da noch ein Gedanke „ich bin“, aber wenn ich hinschaue, ist er weg. Gerade war da noch das deutliche Gefühl zu sein, wenn ich es lokalisieren möchte, ist es weg. Der Schmerz - wenn ich versuche, ihn zu finden, finde ich ihn nicht. Den, der den Schmerz wahrnimmt, wenn ich versuche zu lokalisieren, finde ich nicht. Wir bekommen einen Geschmack für eine Wirklichkeit, die sich dem Zugriff des Intellekts entzieht. Das ist die Entdeckung, die wir machen, dass der hinschauende Intellekt das Gewährsein nicht schnappen kann, nicht erfassen kann, nicht lokalisieren, nicht beschreiben kann. Da ist etwas – aber es entzieht sich oder es ist nicht fassbar. Nicht dass es sich aus sich heraus entzieht, es ist nicht fassbar mit dem Intellekt.

Wenn wir das eine Weile machen, kommen wir zu dem Schluss, ich bin – ja klar, ich bin, Lhündrub, ja ich bin da, klar, ich bin. Aber ich bin auf eine Art und Weise, die sich dem Zugriff des Intellekts entzieht.

Dies bewahrt uns vor dem Fehler, die traumgleichen Erscheinungen aus der Ichperspektive eines Filmzuschauers zu betrachten. Ein großer Fehler, der sich einstellen kann, ist nämlich, dass wir gar nicht bemerken, dass wir selbst Teil dieses sich ständig wandelnden Filmes sind und es uns in einer Ichperspektive einrichten. Alles um uns herum ist wie der Film auf einer Leinwand, aber ich selbst bin das konstante Etwas, das alles betrachtet. Das ist ein Irrtum.

Jetzt schauen wir dieses Etwas an, das da so konstant und bleibend erscheint, und entdecken, ein ständiger Fluss von Gedanken, immer im Wandel, nicht greifbar, keine letzte Seele, keine letzte Essenz, die man greifen könnte - und wir sind Teil des ständig sich wandelnden Schauspiels. Da entsteht eine Leichtigkeit. Durch die Begegnung mit dem Nichtgreifbaren entsteht etwas, das letzten Endes zu einer viel tieferen Entspannung führt. Wir brauchen nicht immer unsere Existenz zu behaupten im Arbeiten mit einer vermeintlichen Außenwelt.

Ihr habt vielleicht die hinduistischen Unterweisungen gehört über „alles ist Maya“, „alles ist Illusion“. Ganz wichtig, dass derjenige, der das sagt, sich selbst als solches auch erkennt. Sonst entsteht genau dieses Problem des Filmzuschauers, der zwar weiß, was er für einen Film sieht, aber sich selbst total ernst nimmt. Und wenn man ihn ein bisschen piekt, dann ist nichts mehr mit Maya.

Frage: ... Geht es darum, selbst den Beobachter immer wieder aufzulösen?

Immer zu merken, dass der Beobachter auch nur ein Gedanke ist, der sich einen Beobachtermantel umlegt.

Und das kann man durch Training sich immer wieder...

Oh, einfach immer wieder hingucken! Versuch den Beobachter zu finden oder die Beobachterin. Wenn du das versuchst, wirst du diese Entdeckung machen. Zuverlässig.

Wenn dabei – bei dieser Untersuchung von Erscheinungen und Geist, die hier als Heilmittel betrachtet wird - Gedanken bezüglich des Heilmittels auftauchen, wie: „Körper und Geist sind völlig leer“, oder „In der Leerheit gibt es weder Nutzen noch Schaden“, dann denke an den 4. Merkspruch:

(4) Lasse auch das Heilmittel sich natürlich befreien

Indem du in die Natur des Heilmittels schaust, d.h. in das damit verbundene Denken an Nichtwirklichkeit, so erweist sich auch dieses als ohne Bestand und befreit sich auf natürliche Weise. Entspanne gelöst in diesem Zustand. Dies sind mündliche Unterweisungen, die den Sinn des Ausführens von analytischer Meditation verdeutlichen.

Die Instruktionen, die wir erhalten, sind Heilmittel - Heilmittel für eine Krankheit. Der erste Merkspruch über die traumgleiche Natur der Erscheinungen ist ein Heilmittel für unser Haften an Erscheinungen. Der zweite Spruch ist ein Heilmittel für unser Haften an diesem Gewahrsein als ein Ich oder Selbst. Jetzt kann es aber sein, dass wir zu dem Schluss kommen, weder ich selbst noch Erscheinungen existieren wirklich, das alles ist illusorisch, das ist leer. Wir machen aus der illusorischen Natur und der Leerheit etwas wirklich Existierendes. Dann haben wir ein Problem.

Wir sind in dem Fehler gelandet, die Leerheit oder die illusorische Natur der Dinge für wirklich existent zu halten.

Das wird dazu führen, dass dieses noch vordergründige Verständnis zu einem Hindernis wird, weil wir glauben, da die Erscheinungen leer sind und ich selbst leer bin, spielt auch gar keine Rolle, wie ich mich verhalte. Ob ich jetzt schädliche oder heilsame Handlungen ausführe, das

alles ist sowieso nur geistiger Zauber und ich brauche mich darum nicht zu kümmern. Das ist leer. In dem Moment begehen wir einen großen Fehler.

Das Heilmittel wird in dem Moment zu einem Gift. Eigentlich sollte uns die Betrachtung der illusorischen Natur des Seins lockern. Plötzlich verfestigen wir die vermeintliche Erkenntnis, die wir gemacht haben, und bestehen auf der Leerheit der Phänomene im Gegensatz zu ihrer ganz offensichtlichen Präsenz und Wirklichkeit. Wir entziehen uns der Verantwortung gegenüber unseren Handlungen, weil wir behaupten, alles ist doch leer. Das wendet sich gegen uns, weil wir dann Handlungen ausführen, die mächtige Auswirkungen haben werden und uns und auch anderen großes Leid verursachen.

Wenn wir diese Heilmittel anwenden, geht es darum, immer gelöster und entspannter zu werden. Das ist der Sinn dieser Untersuchung. Wenn wir an dem Punkt ankommen, dass wir einen Geschmack davon haben, was die illusorische Natur der Erscheinungen und des Geistes ist, dann lassen wir diese Analyse los und verweilen im natürlichen Gewahrsein. Das ist der nächste Schritt. Wir müssen die Analyse und auch die Fixierung auf die Ergebnisse der Analyse loslassen, um noch natürlicher und entspannter zu werden.

Der Kommentar von Lodrö Thaye sagt: „Schau in die Natur des Heilmittels, und dann erweist sich auch das Denken an Nichtwirklichkeit als ohne Bestand“, das heißt als bloße Gedanken. „Dann entspanne gelöst in diesem Erkennen der dynamischen Natur der Dinge, wo es nichts zu greifen gibt. Entspanne einfach darin.“

Dann sagt er: „Das sind mündliche Unterweisungen, die den Sinn des Ausführens von analytischer Meditation verdeutlichen“. Damit nimmt er Bezug auf etwas, das wir nicht wissen können. Es gab große Debatten über den Sinn und Zweck von analytischer Meditation, also dieses Analysierens des Geistes, seiner illusorischen Natur, der Leerheit der Erscheinungen usw. Der Sinn ist, uns in diese natürlich entspannte gelöste Offenheit zu führen und nicht an den vordergründigen Ergebnissen der Analyse kleben zu bleiben. Was leider so manchen Gelehrten passiert und auch so manchem Mönchegern-Guru, dass sie bei diesen Analysen kleben bleiben. Dann entstehen endlose Diskussionen daraus.

In unserer westlichen Welt heute sind diese scholastischen Debatten, die aufgrund von analytischer Meditation entstehen, unbedeutend geworden. Das Problem, das wir heute haben, sind Gurus, die viel über die illusorische Natur der Dinge sprechen, über die Leerheit der Dinge, und keinerlei oder kaum Anstrengungen unternehmen, ihren Schülern Ursache und Wirkung zu erklären, wie man das Leben in die Hand nehmen kann, damit es tatsächlich besser wird, damit man wirklich glücklicher wird.

Es geht immer um eine ausgewogene Darstellung der Wirklichkeit. Wir können nicht nur die letztendliche Ebene darstellen und meinen, das wäre alles. Weil: der Geist ist aktiv, wir leben in einer relativen Welt, wo Ursache und Wirkung tatsächlich die entscheidende Rolle spielen. Auch ein Guru mit seiner großen oder vielleicht gar nicht so großen Verwirklichung kann sich nicht herausnehmen, die Ursachen- und Wirkungsketten nicht zu berücksichtigen. Also zum Beispiel das Verhalten eines Gurus, der über die illusorische Natur der Dinge spricht, und dann mit allen Frauen schläft, die ihm über den Weg kommen, ohne Acht zu haben auf die Konsequenzen dieser Haltung, ist ein völlig verkehrtes und sehr schädliches Verhalten. Leider gibt es davon doch einige und immer mehr, die so auftreten.

Ich möchte euch jetzt noch ein Zitat geben, das auch von Gendün Rinpotsche stammt, das unsere Meditation beschreibt, wie denn das jetzt aussieht, wenn wir das jetzt praktizieren.

„Wir lassen die Gedanken einfach vorbeiziehen, entstehen und vergehen wie Wolken im Himmel. Aus der Entspannung schauen wir dann direkt auf ihre wahre Natur. So entdecken wir die grenzenlose, durch nichts beschreibbare Weite des Gewahrseins.“

In dieser Weite entstehen Gedanken, die im selben Moment vergehen. Die Natur eines jeden Gedankens ist der Wahrheitskörper, die Natur des Geistes. Indem wir ihre Natur erkennen, befreien sie sich von selbst.“

Das heißt, wenn wir diese drei Instruktionen zusammenfassen, kommen wir zu einer natürlichen Meditation, wo Gedanken entstehen und vergehen, und immer mal wieder schauen wir, ob es irgendetwas Wirkliches, etwas Substantielles in all dem gibt. Wir entdecken nichts von all dem und entspannen uns noch tiefer, immer mehr in diese große Weite hinein.

Ich fasse die Schritte der letzten drei Merksprüche noch mal zusammen.

Der Spruch über die traumgleiche Natur der Phänomene führt zu einem Nachlassen unseres Wirklichkeitsglaubens, unseres Glaubens an die Wirklichkeit der Dinge in eine Erfahrung von Leerheit hinein.

Der zweite Spruch hilft uns, diese Erfahrung zu analysieren, und es entsteht ein Verständnis, das auch diese Erfahrung und das Subjekt der Erfahrung, wir selbst, dieselbe Natur der Leerheit haben.

Der dritte Merkspruch hilft uns zu bemerken, dass auch dieses Verständnis nichts Greifbares ist.

Und um das Ganze zu besiegeln, kommt Merkspruch Nr. 5, also der vierte in dieser Reihe, den wir uns gleich anschauen.

Ja, bei einer Übertragung stellt man keine Fragen! Der Lama lädt ein, Fragen zu stellen.

Ihr müsst mir helfen, darauf zu achten, ob alle da sind. Da es sich um eine Übertragung handelt, kann ich normalerweise nicht anfangen, ehe nicht alle da sind.

(5) Ruhe in der wahren Natur, der Basis von allem

Das ist die Anweisung für das eigentliche Verweilen in Meditation. Indem du dich von allem Kommen und Gehen der sieben Bewusstseinsgruppen freimachst, verweile natürlich entspannt, ohne mit dem Intellekt daran zu haften, dass all dies keinerlei Existenz besitzt. Verweile in der Dimension der Natur aller Phänomene, der Basis von allem, dem natürlichen Zustand des Heilsamen, genannt „Essenz der zur Freude Gegangenen“ oder „Buddhanatur“, in der Klarheit frei von Projektionen, die durch Nichtdenken gekennzeichnet ist.

Also wenn ich mich jetzt in eure Situation versetze, gibt's da eine Menge zu erklären. „Ruhe in der wahren Natur, der Basis von allem“. Diese „Basis von allem“ wird auch das Alaya Bewusstsein genannt. Es ist die achte oder tiefste Form des Bewusstseins.

Wie mache ich denn das? Wie kann ich denn darin verweilen? Die Instruktion ist, dass ich mich von den sieben anderen Bewusstseinsgruppen frei mache.

Für den Meditierenden sieht das so aus: Wir setzen uns hin, Körper ruhig, Schweigen, und lassen den Geist sich entspannen. Dann bemerken wir, da sind Sinneseindrücke, visuelle, auditive, Geschmack weniger meistens, aber den Körper spüren wir... Insgesamt sprechen wir von fünf Körpersinnen. Der sechste Sinn ist das Wahrnehmen der geistigen Eindrücke. Das sind die sechs ersten Formen des Bewusstseins. All diesen Geisteseindrücken von den fünf Sinnen und auch dem Wahrnehmen von Gedanken messe ich keine Bedeutung bei. Ich entspanne mich und lasse das Bewusstsein tiefer gehen, ohne irgendwelche Bedeutung den äußeren Eindrücken oder dem Auftauchen von Gedanken beizumessen.

Ich sitze, meine Augen nehmen etwas wahr. Jetzt geht es darum, überhaupt nicht mehr sich darum zu kümmern, was die Augen wahrnehmen. Wir ziehen quasi das Bewusstsein aus dem visuellen Sinn zurück, wir geben dem keine weitere Bedeutung. Wir hören Dinge, geben dem keine weitere Bedeutung, wir ziehen quasi das Bewusstsein ab. Es geht nicht mehr darum. Es ist nicht mehr wichtig. Wir brauchen nicht darauf achtsam zu sein. Wir sind in einer Situation, wo wir uns das erlauben können, tiefer in uns zu ruhen und nicht ständig in Alarmbereitschaft zu sein.

Es tauchen Gedanken auf, Erinnerungen, irgendwas, was ich zu tun habe, wenn ich wieder aufstehe aus der Meditation, all das – wir lassen es los. Jetzt ist ein Freiraum. Es geht nicht mehr darum, sich um irgendetwas zu kümmern. Das ist das Loslassen des sechsten Sinnes, von all dem, was an normalen Gedanken auftaucht.

Diese sechs können wir das Sinnesbewusstsein nennen. Die Inhalte sind etwas unterschiedlich, aber es ist eine Art von nach außen orientiertem Bewusstsein. Die siebte Stufe, also eigentlich die zweite, wenn man die erste mal als die gesamte Gruppe betrachtet, ist, was wir das emotionale Bewusstsein nennen, den emotionalen Geist.

Auf dieser emotionalen Ebene – wenn wir darin funktionieren - das ist der Geist, der miteinander in Beziehung setzt und mit Emotionen reagiert auf das, was wahrgenommen wird, und dem einen Sinn gibt, interpretiert, einfach so das Muster strickt, mit dem wir uns für gewöhnlich als Ich identifizieren. Dieses Strickmuster unserer Interpretationen findet auf dieser Ebene des Geistes statt. Und auch das entspannen wir und lassen los, auch dem geben wir keine Bedeutung mehr. Wir gehen noch tiefer mit unserer Entspannung.

Das heißt, all den emotionalen Inhalten, auch den Stimmungen, was da so mitschwingt, all dem messen wir keine Bedeutung bei und entspannen uns in die achte Bewusstseinschicht - also eigentlich die dritte, die nichtbegrifflich ist. Es kommt nicht mehr zum Formulieren von Sätzen und ausformulierten Gedanken, das ist ein vorgedankliches Bewusstsein.

Das ist das Alaya Bewusstsein, die Basis von allem, der Urgrund. Dieser Urgrund kann erfahren werden auf dualistische Weise und auf nonduale Weise. Er hat zwei Aspekte. Je nachdem wie tief die Entspannung da hinein einem möglich ist, ist noch eine feine Wahrnehmung von Getrenntsein vorhanden, oder diese Wahrnehmung löst sich auf und dieses Alaya Bewusstsein wird zu dem, was wir Yeshe, das ursprüngliche oder zeitlose Gewährsein nennen. Das ist nur eine Frage, wie weit wir da die beobachtende Instanz noch loslassen können.

Dieses nonduale Gewährsein nennen wir auch Buddhanatur. Wir nennen es auch die Essenz der zur Freude Gegangenen. Das sind einfach synonyme Ausdrücke für diese tiefste Gewährsebene.

Eine kleine Begriffsklärung. Tathagata, die Essenz des Sogegangenen, bedeutet, dieser ist so gegangen wie alle anderen Buddhas. Die zur Freude Gegangenen sind in die höchste, die letzte Freude aller Buddhas gegangen. Das sind die zwei Ausdrücke, mit denen man Buddhas beschreibt.

Sich dahinein entspannend hört die Wahrnehmung von einem Ich auf, da ist kein Gefühl von einem Ich mehr. Dieses Gewährsein ist aber nicht irgendwie tot, sondern es ist dynamisch. Da ist Bewegung in diesem Gewährsein. Dieses Gewährsein bedarf aber keiner Etiketten, keiner Begriffsbildungen, um zu funktionieren. Deswegen heißt es hier im letzten Satz: „Klarheit frei von Projektionen durch Nichtdenken gekennzeichnet“. Nichtdenken ist nicht, dass es keine Bewegung gibt, sondern dass es keine Denkprozesse im üblichen Sinn des Wortes gibt. Es ist viel schneller als das übliche Denken.

Trungpa drückt es so aus: Wir kümmern uns weder um den Film noch um den Filmprojektor, das heißt die Mechanismen, die den Film hervorrufen. Wir entspannen uns jenseits von Film

und Filmprojektor und weilen in dem allem zugrunde liegenden nichtbegrifflichen Bewusstsein, was auch das leuchtende selbstgewahre Bewusstsein genannt wird.

Diese völlig natürliche ungekünstelte Geistesdimension nennt man auch den ‚gewöhnlichen Geist‘. Der gewöhnliche Geist: nondual, aus sich heraus gewahr, oder Mahamudra.

Frage der Übersetzerin: ordinaire?

Ja, l'esprit ordinaire!

Was damit gemeint ist, ist, dass die Buddhas die gewöhnlichsten Menschen sind, die allernatürlichsten.

Wenn wir nach etwas Besonderem suchen, sind wir auf dem falschen Weg.

Diese Dimension wird auch das Allgute genannt, ein anderer Name für Buddha, die allgute Dimension, weil daraus heraus alle Qualitäten der Buddhaschaft entstehen.

Jetzt müssen wir noch einen weiteren Fehler vermeiden: nicht zu glauben, dass diese Buddhanatur wirklich existiert.

Auch sie ist nicht zu fassen, wie der ganze Rest.

Der Versuch, den Geist zu fassen, wäre etwa so, wie wenn ich euch sagen wollte: „Bringt mir doch etwas, das beweisen sollte, dass die Dreisam (Fluss) wirklich existiert.“

Nehmt euch Wasser – dieses Wasser ist nicht mehr die Dreisam! Was die Dreisam ausmacht, ist, dass da ständig etwas runter fließt, da ist ständige Bewegung, die Dreisam ist nicht für einen Moment dieselbe Dreisam. Die Dreisam als etwas Konkretes, immer so Seiendes gibt es nicht. Sie ist ein Prozess.

In diese Dynamik hineinzufassen und etwas zu isolieren - ist nicht mehr der Prozess. Das ist, was gemeint ist, wenn wir über den Geist sprechen und über die Erscheinungen. Das ist dynamisch, da ist ein Prozess, da lässt sich nichts, nichts finden, was immer so ist und definierbar wäre, eine bleibende Seele, ein Wesenskern von etwas.

Das beste Beispiel, was mit unserem Geist vergleichbar wäre, wäre: „wie ein Strom“. Deswegen sprechen wir von Geistesstrom. Die Tibeter benutzen den Ausdruck *gyü*, auf Sanskrit ist das *Tantra*. Kontinuität von etwas sich ständig Wandelndem.

Kurz gesagt: Lasse den Geist selbst, so stabil wie Du kannst, in vorstellungsfreier Klarheit verweilen, ohne Gedanken zu folgen. Das ist das Zur-Ruhe-Kommen in gelöster Meditation. Beschließe die Sitzung dann mit dem siebenteiligen Gebet.

Solange wir noch bei den Vorbereitungen sind, werden wir die Vorbereitung praktizieren, diese Meditation ausführen und da schon die Sitzung beschließen, weil wir müssen uns erst mal damit vertraut machen. Das ist der erste Schritt.

Wenn wir dann damit vertraut sind, dann machen wir weiter mit den Übungen für das relative Bodhicitta, Tonglen usw. Wir haben die Basis gelegt, und wenn wir dann mit dem relativen Bodhicitta anfangen, dann treten die vorbereitenden Übungen und die Phase des Entwickelns einer Schau der illusorischen Natur der Dinge in den Hintergrund.

Jetzt gibt es aber noch eine Instruktion, um das Thema des letztendlichen Erleuchtungsgeistes abzuschließen:

Zweitens, das Üben des letztendlichen Erleuchtungsgeistes zwischen den Sitzungen:

(6) Zwischen den Sitzungen handle im Bewusstsein der Illusion

Indem du dich nicht von den Erfahrungen der Meditationspraxis trennst, entwickle bei allen Aktivitäten, die du zwischen den Sitzungen ausführst, ein konstantes Streben da-

nach, all diese nicht wirklich existenten Erscheinungen als unwirklich zu erkennen: dich selbst, andere, die Welt und alles, was sie enthält – so wie jemand, der eine Illusion durchschaut.

Die Meditationssitzungen sind unsere – wie soll man sagen – Fitnesssession, da wo wir uns trainieren und uns fit machen für den Alltag. Das gewonnene Verständnis aus der Meditationssitzung nehmen wir dann mit in den Alltag und bleiben dort ganz achtsam. Dort brauchen wir dieses Verständnis, weil uns dort viele herausfordernde Situationen begegnen. Wir versuchen, dieses Verständnis wach zu halten, diese Ahnung von der illusorischen Natur der Dinge, die wir in der Meditation erfahren haben, ein bisschen kultiviert haben und immer weiter auch vertiefen. Damit gehen wir in die Situationen des Alltags hinein.

Im Alltag müssen wir noch achtsamer sein als in der Meditation.

Meistens machen wir den Fehler, dass wir denken, wenn ich auf dem Kissen sitze, dann übe ich meine Achtsamkeit, und – fffh – wenn ich aufstehe, kann ich endlich loslassen. Aber das ist genau verkehrt! Auf dem Kissen können wir entspannen und natürliche Achtsamkeit üben mit konzentrativer Achtsamkeit im Wechsel, aber wenn wir aufstehen, da machen wir den großen Fehler! Auf dem Kissen sind wir sicher, da kann nichts passieren. Aber im Alltag können wir unachtsam handeln und großen Schaden anrichten. Darum braucht es dort die höhere Achtsamkeit. Aber sie muss geübt werden, und deshalb gehen wir aufs Kissen, um sie dort zu üben.

Jetzt kommen wir zu dem zweiten Teil der Übungen im Bodhicitta:

II B Das Üben des relativen Erleuchtungsgeistes

Dieses hat drei Teile: die Erklärungen zu den Vorbereitungen, zur Hauptpraxis und zur Praxis zwischen den Sitzungen.

Erstens, die Vorbereitungen:

Nachdem wir wie beschrieben die vorbereitenden Übungen usw. ausgeführt haben, ist es notwendig, sich als Basis für das Geben und Annehmen (Tonglen) in Liebe und Mitgefühl zu üben. Hierfür stellen wir uns als erstes unsere Mutter aus diesem Leben vor uns vor:

Jetzt denken wir über unsere Mutter nach:

„Von dem Augenblick an, wo sie mich in ihrem Leib empfing, hat sie meiner wegen große Anstrengungen auf sich genommen, hat Krankheit, Kälte, Hunger und vieles mehr durchgestanden, mich genährt, mit Kleidung versorgt und rein gehalten. Sie hat mir Gutes beigebracht und mich von schädlichen Handlungen ferngehalten, so dass ich jetzt Buddhas Lehren begegnet bin und den Dharma praktiziere. Dafür bin ich ihr zutiefst dankbar!

Wir kontemplieren all das, was unsere Mutter für uns getan hat. Es sind viele Mütter hier im Raum, ihr wisst, was das bedeutet. Lasst uns daran denken, was unsere Mütter für uns getan haben. Und zwar – mit all ihren Emotionen, aber sie haben's getan! Dass wir jetzt hier sitzen und die Unterweisungen hören können, ist dank dessen, dass sich Menschen um uns gekümmert haben.

Lama Gendün sagt, wenn wir nicht sorgfältig das enorme Ausmaß der Güte unserer Eltern analysieren, können wir den Fehler begehen, ihnen die Leiden seid unserer Kindheit in die Schuhe zu schieben. Wenn wir das tun, haben wir nicht genau genug hingeschaut, was sie alles für uns getan haben.

Unsere Eltern mögen so ähnlich sein wie wir: Wesen, die nicht immer im emotionalen Gleichgewicht sind. Aber trotzdem haben sie oder diejenigen, die als Elternersatz fungiert haben in unserem Leben, es so weit gebracht, dass wir laufen gelernt haben, dass wir gewachsen sind, dass wir sprechen gelernt haben, und letzten Endes, dass wir heute hier sind.

Und nicht nur in diesem Leben, sondern bereits in unzähligen früheren Leben hat sie, unsere Mutter, genau dasselbe getan. Während sie als meine damalige Mutter mein Wohl bewirkte, wanderte sie selbst in Samsara und erlitt eine Vielzahl von Leiden.“ Mit mitfühlender Haltung kontempliere dies mit aller Kraft.

Das Mitgefühl einer Mutter oder eines Vaters, die Liebe, die sie uns entgegenbringen, die Handlungen, zum Beispiel nachts aufzustehen, obwohl sie dazu keine Lust haben - um sich zu kümmern -, sind umso erstaunlicher, wenn wir daran denken, dass sie alle auch in Samsara, also in ichbezogenen Tendenzen, gefangen sind, und trotzdem es geschafft haben, so zu handeln. Ihre Liebe ist umso erstaunlicher. Der Punkt hier ist, dass wir uns vorstellen, dass wir schon unzählige Leben hatten und in unzähligen Leben Mütter hatten. Darunter war auch viele Male schon die Mutter, die wir in diesem Leben gehabt haben. Dass wir daran denken und uns immer wieder dieses Wunder vor Augen halten, dass es doch möglich ist, dass jemand so viel Gutes für uns tut.

Wie oft muss man einem kleinen Kind den Hintern abwischen, Windeln wechseln – das sind so ein paar Mal pro Tag! Wenn man sich das für ein Jahr oder länger vorstellt, da kommt was zusammen! Es ist selten, dass es der Mutter große Freude macht. (... und den Vätern ...)

... und den Vätern. Väter machen das auch, völlig richtig, heutzutage machen das auch Väter.

Diese Mütter, die sich so um uns gekümmert haben, erleiden weiterhin großes Leid aufgrund ihres Karmas, aufgrund der Ichbezogenheit, die einfach weitergeht. Viele von ihnen sind nicht in der Situation, dass sie den Dharma schon gefunden hätten und so weit praktiziert hätten, dass sie sich befreit haben aus der Ichbezogenheit, zur Natur des Geistes durchgedrungen sind. Das sollten wir tief im Herzen tragen. Vielleicht können wir ein wenig von dem, was sie für uns getan haben, zurückgeben. Vielleicht können wir ihnen unsere Dankbarkeit zeigen.

Wir stellen uns unsere Mutter direkt vor uns vor und kontemplieren und:

Wenn sich ein Mitgefühl einstellt, das kein bloßes Lippenbekenntnis ist und du damit vertraut geworden bist, dann übe dich darin, dieses schrittweise mit folgenden Gedanken immer mehr auszudehnen: „Sämtliche Lebewesen haben sich seit anfangsloser Zeit wie meine jetzige Mutter um mich gekümmert. Kein einziges hat mir noch nicht als Mutter geholfen.“

Meditiere zunächst über jene, wo es dir leicht fällt: deine Angehörigen, Vertrauten und Helfer sowie jene, die in den drei niederen Daseinsbereichen enormes Leid erfahren. Meditiere dann über Menschen in Not und jene, die in diesem Leben zwar glücklich sind, aber aufgrund ihrer großen Vergehen sofort nach dem Tod die Höllengebiete erfahren werden. Wenn du darin geübt bist, so zu kontemplieren, dann meditiere über jene, wo es dir schwerer fällt, Mitgefühl zu entwickeln: Übeltäter, Feinde, Dämonen usw. Dann schließlich meditiere über alle Lebewesen und denke wie folgt:

Ohne es zu wollen, erfahren sie, meine Eltern, vielfaches großes Leid und sind obendrein im Besitz einer riesigen Saat von Ursachen für zukünftiges Leid. Wie sehr ich sie bedauere! Was kann ich nur für sie tun? Jetzt ist es an mir, ihre Güte zu erwidern und ihnen zu helfen, indem ich ihren Schmerz vertreibe und ihr Glück und Wohlergehen bewirke.“ Übe dich mit diesen Gedanken, bis es dein Geist kaum mehr aushalten kann.

Wir kommen durch das tiefe Kontemplieren dieser Zusammenhänge, wie wir Hilfe erhalten haben von Wesen, die jetzt noch in Schwierigkeiten sind, denen wir vielleicht helfen können,

allmählich an einen Punkt, wo wir so berührt sind, dass wir die Menschen, denen wir einfach so begegnen, so betrachten, als wären sie unsere eigenen Eltern oder unsere Geschwister oder – die geliebtesten Menschen. Wir entwickeln eine andere Sicht der Menschen.

Das führt zu Handlungen, die anders sind, als wir es gewohnt sind. Wenn wir davon hören, dass unsere Mutter oder Vater im Krankenhaus liegt und einen schweren Unfall hatte, kümmern wir uns, wir fahren hin, wir gucken nach ihnen. Wenn das unseren Nachbarn passiert, gibt es normalerweise kaum eine Reaktion. Aber wenn wir diese Haltung ausdehnen, dann ist es möglich, sich genauso um unseren Nachbarn zu kümmern wie um unsere eigenen Eltern. Ob es dann zeitmäßig dafür reicht - wir dehnen diese Haltung aus, so dass wir allmählich alle, denen wir begegnen, als unsere nächsten Angehörigen betrachten, als unsere Herzensbrüder, -schwestern und so weiter, als Eltern, was auch immer für uns der treffende Ausdruck ist, um diese Nähe spüren zu können.

Das ist eine ganz wichtige Phase in der Praxis. So manche Praktizierende wenden sich dem nächsten Punkt zu, der die Praxis des Austauschens ist von Tonglen, ohne diesen vorhergehenden Punkt ausreichend berücksichtigt zu haben. Das heißt, die Übung des Atems mit dem sich Austauschen mit anderen ist so ein bisschen im luftleeren Raum, weil nicht genug die Kraft des Mitgefühls entwickelt wurde. Ich bitte euch, große Aufmerksamkeit dieser Phase zu schenken. Auf der Basis wird es ganz natürlich sein, nach etwas zu suchen: wie kann ich das noch vertiefen, wie kann ich das noch besser ausdrücken, wenn ich nicht direkt in Person helfen kann, wie kann ich denn dann helfen? Dann wird Tonglen die Antwort dafür sein. Tonglen ist diese Praxis des sich Austauschens.

Es reicht auch nicht, das einmal in seinem Leben getan zu haben für eine Zeit, sich mal für ein Jahr dem Entwickeln von Mitgefühl gewidmet zu haben. Das werden wir unser ganzes Leben immer wieder betonen müssen.

Zweitens, die Hauptpraxis, das relative Bodhicitta

Der siebte Merkspruch lautet:

(7) Übe Geben und Annehmen im Wechsel und lasse die beiden auf dem Atem reiten.

Denke dabei: „Alle meine Eltern, auf die sich mein Mitgefühl richtet, erfahren Schmerz aufgrund ihres unmittelbaren Leides sowie aufgrund der Quellen zukünftigen Leides. Deshalb will ich die vielfältigen Leiden im Geistesstrom meiner Mütter zusammen mit all dem Karma und den Emotionen, die ihre Quellen sind, auf mich nehmen.“ Mit diesem Gedanken meditiere, dass dies alles zu dir kommt, und entwickle, wenn dies eintritt, mit aller Kraft ein freudiges Streben.

„Geben und Annehmen im Wechsel“. Hier haben wir zunächst das Annehmen, das Auf-unstehen, in uns Hineinnehmen von all dem Leid unserer früheren Mütter, das heißt aller Wesen - nicht nur das Leid, das sie erleben, sondern auch das Leid, das noch auf sie wartet und das als Ursachen von Leid, als karmische Samen, in ihrem Geistesstrom vorhanden ist.

Das ist der Anfang, und der Anfang ist bereits, dass wir uns nicht gegen das Leid auflehnen. Die Tatsache, dass es so viel Leid im Daseinskreislauf gibt, nehmen wir an. Wir nehmen diese Tatsache an, ohne uns für immer damit abzufinden, aber wir stellen uns der Tatsache, wir laufen nicht fort. Das ist der erste wichtige Schritt.

Wir nehmen das Leid auch als Hilfe, um unser Herz weiter zu öffnen.

Wir können uns aber nur so weit öffnen und in die anderen hineinfühlen, wie wir mit unserem eigenen Leid in Kontakt sind, unseren eigenen Erfahrungen. Aufgrund unserer Erfahrung von

Leid ist es uns möglich zu erahnen, zu spüren, was andere wohl erfahren mögen. Weiter als das, was wir aufgrund unserer eigenen Erfahrungen erahnen können, können wir eigentlich gar nicht gehen. Es ist sehr schwer, sich mehr als das vorzustellen.

Wir können immer tiefer mit unserem eigenen Leid Kontakt aufnehmen, immer tiefer uns hineinspüren, und manchmal erwischen wir so eine Ahnung in uns, was z.B. ein höllisches Leid sein könnte. Wie so einen kleinen Zipfel im Menschendasein haben wir Erfahrungen, die zu tiefst leidvoll sind, so dass wir ein kleines bisschen erahnen können, wie es wohl Menschen geht, die in höllischen Projektionen leben, in völliger Paranoia, in Folterqualen innerlich und äußerlich, und uns ein bisschen vorstellen, wie es Wesen gehen mag, die ständig in solch einer Projektionswelt leben.

Manchmal haben wir Momente von völliger Glückseligkeit, die ein bisschen erinnert an das, was Götter wohl erfahren mögen. Wenn das dann vorbei ist, haben wir eine kleine Ahnung, was es bedeuten mag, aus solch einem Zustand, wenn er lange gedauert hat, abzustürzen und zu sehen, dass es wieder in schwierigere Zustände geht.

Jedenfalls geht es hier darum, sehr feinfühlig zu werden, sehr gut sich selbst mitzubekommen, und immer wieder das auszudehnen und zu versuchen, sich hineinzusetzen, wie es anderen geht.

„Ohne zu zögern, gebe ich vollständig meinen Körper, meine Freuden sowie die Tugend und das Glück aller drei Zeiten all den Lebewesen, meinen Eltern.“ Mit diesem Gedanken meditiere, dass jeder einzelne dieses Glück erhält, und entwickle, wenn dies so ist, mit aller Kraft ein freudiges Streben.

Das ist der Teil des Gebens. Wir geben alles her: den Körper, alle Freuden, allen Besitz, alles Heilsame und Glück aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir stellen uns vor, dass sie dieses wirklich erhalten, dass sie das Geschenk annehmen können. Je mehr wir so meditieren, desto mehr wünschen wir uns wirklich, allen anderen alles geben, alles vermitteln zu können, alles mit ihnen teilen zu können.

Um diese Vorstellungen deutlicher zu machen, denke zudem beim Einatmen, dass ausnahmslos alle Vergehen, Schleier und Leiden sämtlicher Wesen sich in Form von dichter Schwärze sammeln. Diese tritt dann durch die Nasenlöcher ein und verschmilzt in dein Herz, wodurch die Wesen für immer von allem Übel und Leid befreit werden. Dies stellen wir uns vor.

Wenn du ausatmest, stelle dir vor, wie all dein Glück und dein Tugenden, alles Heilsame, in Form von Mondlicht aus den Nasenlöchern herausströmen und in strahlendem Weiß in alle Lebewesen verschmelzen. Denke, dass sie hierdurch alle auf der Stelle Buddhaschaft erlangen, und entwickle tiefe Freude. Mache diese ‚Reiten lassen des Gebens und Annehmens auf dem Atem‘ zur Hauptpraxis der Sitzungen und übe dich darin. Praktiziere es auch danach, wenn immer du dich daran erinnerst. Dies ist die Hauptpraxis des Geistesstrainings.

Das ist die kurze Beschreibung der Tonglen Praxis. Tong heißt Geben, len bedeutet Annehmen. Diese verbinden wir mit dem Aus- und Einatmen.

Der Atem steht uns immer zur Verfügung, begleitet uns überall, wo wir hingehen. Man kann auch sagen, er ist unser natürlicher Reichtum. Mit dem Atem, können wir uns vorstellen, dass wir stets etwas zu geben haben. Dann lassen wir dieses Tonglen ‚auf dem Atem reiten‘ - das heißt: bei jedem Ausatmen stellen wir uns vor, dass wir herschenken, und bei jedem Einatmen, dass wir annehmen, dass wir auf uns nehmen.

Die Qualität unserer Praxis wird davon abhängen, wie lebendig wir das gestalten, wie lebhaft wir uns das vorstellen können. Das muss uns wirklich berühren, das muss zu einer Erfahrung

werden in unserem Geist, es darf nicht nur eine intellektuelle Vorstellung bleiben. Das heißt, es geht also darum, sich von dem, was einströmt, berühren zu lassen, und das was wir geben, tatsächlich von ganzem Herzen herzugeben.

Zunächst wird uns das schwer fallen, das mit dem Atem zu verbinden, weil der Atem einfach viel zu schnell geht. Ein Ausatem ist so schnell vorbei, wir haben kaum die Gedanken gefasst, die mit dem Ausatem einhergehen sollen, und schon kommt das Einatmen... Also die Lösung ist, dass wir vielleicht zunächst mal zehn Atemzüge geben, herschenken, und dann uns die nächsten Atemzüge mehr auf das Annehmen konzentrieren – so lange, wie wir brauchen, um dann erst mal dieses Gefühl entwickeln zu können.

Letzten Winter haben wir schon den Boden geschaffen für diese Praxis, indem wir Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut angewendet haben in Beziehung auf uns selbst, dann auf eine Person, die uns nahe steht, dann auf eine weitere, und so schrittweise vorgegangen sind. Genauso machen wir es auch im Tonglen. Wir beginnen zunächst mit uns selbst und weiten das dann aus auf Menschen, die uns ganz nahe stehen, wo es uns leicht fällt, auf Menschen, wo wir keine speziellen Gefühle haben, und dann auf die Menschen, wo es uns schwer fällt, weil wir sie als Feinde betrachten oder sehr viel Aggression erlebt haben, bis wir das auf alle Lebewesen ausdehnen können.

In den traditionellen Texten heißt es, dass wir mit unserer Mutter beginnen, dass sie die erste ist, weil davon ausgegangen wurde, dass das für uns am einfachsten wäre. Vielleicht ist das heute nicht bei allen der Fall, deswegen können wir mit jemandem beginnen, dem gegenüber wir zum Beispiel große Dankbarkeit oder große Liebe verspüren.

Das Ziel der Praxis ist, eine hohe Intensität der Liebe zu spüren, und diese auch auf die schlimmsten Feinde auszudehnen, auch auf die, die uns am meisten Schaden bereitet haben.

Wenn wir das wirklich tun, löst sich unser Unterscheiden in Freund und Feind auf.

Wo es kein Ich-Anhaften gibt, gibt es auch keine Feinde.

Also brauchen wir uns nicht zu schützen, nicht zu verteidigen.

Feinde, was wir so Feinde nennen, Leute, die uns das Leben schwer machen, sind eigentlich karmische Gläubiger. Das heißt, wir haben Schulden bei denen, karmische Schulden. Es geht darum, unsere karmischen Schulden aufzulösen.

Das heißt, wir verstehen, dass sie uns jetzt das Leben schwer machen, weil sie etwas gegen uns haben oder noch von uns zu kriegen haben, was wir ihnen aber nicht geben, was wir ihnen genommen haben in früheren Leben, wo wir ihnen wehgetan haben. Jetzt unsere Einstellung zu ändern und ihnen innerlich das zu geben, was sie sich wünschen, was sie beruhigt, befriedigt, ist das Auflösen unserer karmischen Schuld.

Wir denken bei dieser Praxis, dass wir Leid einatmen. Aber in Wirklichkeit sind wir einfach in einem Prozess, in Berührung zu kommen mit unserem eigenen Leid, mit unserer Herzensenge, unseren Widerständen, unseren Ängsten. Das was wir für das Leid der anderen halten, ist erst mal nur die Projektion unseres eigenen Leides.

Wir haben Angst, mit dem Leid der anderen wirklich Kontakt aufzunehmen. Zusätzlich zu meinem Leid, obendrauf noch? Das Leid auch nur von einer anderen Person? Nein danke. Da habe ich das Gefühl zu ersticken, weil ich ja jetzt schon am Anschlag bin. Wie soll ich denn noch Leid aufnehmen? Mit dieser grundlegenden Angst haben wir es zu tun, wenn wir Tonglen praktizieren.

Gendün Rinpotsche hat uns in verschiedenen Zusammenhängen klargemacht, dass die Angst vor dem Leid anderer im Verhältnis steht zu der Angst, dem eigenen Karma zu begegnen. Wir

laufen eigentlich vor unserem eigenen Karma davon und haben obendrein und in gleichem Maß auch Angst, dem Karma und dem Leid anderer zu begegnen.

Wenn wir uns für das Leid von jemandem öffnen, - das berührt uns. Das weckt in uns all das Unbearbeitete, das Unbewältigte, das in uns noch schlummert. Und zwar in Entsprechung zu dem, was der andere gerade durchmacht, wird all das wach, was dem bei uns entspricht. Davor laufen wir davon, wenn wir uns dem in unserem eigenen Geist noch nicht gestellt haben.

Tonglen ist eine Praxis für Mutige. Bodhisattvas sind eigentlich mutige Wesen, die sich darauf einlassen, voll und ganz den eigenen Schleiern, dem eigenen Karma zu begegnen und mit all den Schleiern und dem Karma von anderen zu arbeiten. Die schrecken nicht davor zurück. Das ist, was eigentlich ein Bodhisattva ist. Er hat den Mut, nicht nur selbst zur Erleuchtung zu gehen, sondern alle Wesen zur Erleuchtung zu führen. Das geht nicht anders als in der Begegnung mit ihrem Leid und ihren Schleiern und mit all dem, was das an Problemen mit sich bringt.

Mut zur Herzensöffnung. Wenn wir diesen Mut zur Herzensöffnung gegenüber allen Wesen gleichermaßen haben, dann können wir sagen: das ist Gleichmut. (Das ist ein deutsches Wortspiel...) Gleichmut ist der Mut zur Herzensöffnung gegenüber allen Wesen gleichermaßen.

Frage: ... hattest du erwähnt, dass der erste Schritt das Annehmen der Tatsache von Leid ist

Jaja, erst mal müssen wir uns überhaupt der Tatsache stellen, dass dieser Daseinsbereich wie andere auch kein freudeerfüllter Daseinsbereich ist, sondern dass wir auf Schritt und Tritt mit Leid konfrontiert werden. Das ist eine erste grundlegende Position, die wir einnehmen und sagen: okay, ich akzeptier es. Ich blende das nicht aus und mach nur die rosa Brille und guck nur in die eine Richtung, nur das Angenehme, positive thinking, sondern: positive thinking okay, aber vor allem in Anbetracht des Leides, das ich sehe.

Ja, da kam kein zweitens – aber der erste Schritt ist klar?!

Einer anderen Angst, der wir da begegnen, ist die Angst, all das Angenehme, das wir besitzen, zu verlieren. Wenn ich das doch alles herschenke, dann sieht's ja nachher mager aus für mich! - Na und? - Ist das tragisch?

Die Frage sollten wir uns einerseits wirklich so konkret stellen: Was verlieren wir eigentlich, wenn wir unser Glück und Reichtum, unsere Verdienste und was auch immer herschenken und jemand anderes wäre dadurch wirklich glücklich?

Zum anderen sollten wir uns fragen: Was können wir wirklich anderen schenken? Wie ist denn das, wenn jemand mutig ist und den anderen seinen Mut schenkt, ist er dann weniger mutig? Wenn jemand freudig ist und seine Freude herschenkt, ist er dann weniger freudig?

Allerdings, wenn ich anderen meine Zeit schenke, habe ich nachher natürlich weniger Zeit für mich. Allerdings habe ich die ganze Zeit gelebt! während ich anderen meine Zeit schenkte.

Wenn ich die ganze Zeit, die ich anderen schenke, glücklich gelebt habe, wozu brauche ich denn dann noch Zeit für mich selbst?

Frage: Die Tatsache, dass wir anderen etwas schenken, macht uns tatsächlich um nichts weniger reich.

Ich glaube, das haben alle irgendwie verstanden auch wenn es nicht konkret ausgedrückt wurde.

Aber die Angst ist da, und dann wenn's drum geht, den Körper zu geben, wenn's dann konkret wird, - oh, mein Geld geben... da hingucken: wovon haben wir Angst? Wie stehen wir da, wenn wir das nicht mehr haben und das nicht mehr haben... Was macht eigentlich wirklich glücklich? Das sind Fragen, die alle auftauchen, wenn wir Tonglen ernsthaft praktizieren.

Unsere Einstellung gegenüber Glück und Leid wird dich deutlich ändern mit dieser Praxis.

Wir werden sowohl Leid wie auch Glück nutzen lernen, um heilsame Geisteszustände zu entwickeln, einen heilsamen, mitfühlenden liebevollen Geist.

Wir werden sicherlich einfühlsamer durch diese Praxis und offener und sicherlich auch etwas toleranter.

Und wir werden konkreter, das heißt, das Leid der anderen bleibt nicht so abstrakt. Wir wissen mehr und mehr aus eigener Erfahrung aus dem uns Hineinfühlen in andere, was sie wirklich erleben.

Einsamkeit zum Beispiel. Wenn wir mit unserer eigenen Einsamkeit Kontakt aufnehmen, dann können wir erahnen, was andere Menschen erleben, wenn sie einsam sind. Es bleibt nicht einfach nur eine Vorstellung von Einsamkeit, sondern wir wissen, was die Menschen durchmachen.

Einige von euch haben vielleicht schon von der Tschö-Praxis gehört. Tonglen ist sehr ähnlich wie die Tschö-Praxis, vielleicht war Tonglen auch der Vorläufer der Tschö-Praxis. Dabei bereiten wir allen sichtbaren und unsichtbaren Wesen ein großes Fest, wir schenken ihnen alles, wir geben unseren Körper her und der verwandelt sich in alles, was sich andere Wesen wünschen. Wir sind ständig in einem großen Fest.

Das ist genau der Geist von Tonglen: immer im freudigen Geben zu bleiben von all dem, was gerade gebraucht wird. Auf die Art und Weise öffnet sich unser Geist, und der Geist anderer befriedet sich, beruhigt sich, wird genährt.

Wir können das „Hingabe an die Lebewesen“ nennen: wir geben uns hin zum Wohl der Lebewesen, und dabei lösen sich die Grenzen auf zwischen Ich und anderen. Es wird kein Unterschied mehr gemacht zwischen Ich und anderen.

Letzten Endes führt uns das in eine solche geistige Offenheit, dass die letzten Grenzen der Ichbezogenheit sich auch noch auflösen und wir in Mahamudra hineinfließen. Auf diese Art und Weise bereitet uns Tonglen so vor, dass sich allmählich Mahamudra einstellen kann in unserem Geist.

Der Weg zur Erleuchtung geht so: Die Tonglen Praxis wird alle unsere ichbezogenen Tendenzen stimulieren, die der Erleuchtung im Wege stehen, wo wir an unserem eigenen Glück festhalten und uns gegen das Leid anderer verteidigen usw. – all das wird hochkommen aus dem Alaya-Bewusstsein, aus dem All-Guten Urgrund-Bewusstsein, was auch unser Speicherbewusstsein ist. In dem Moment, wo sie aufsteigen, werden wir mit Tonglen weiterarbeiten und Liebe und Mitgefühl entwickeln. Liebe und Mitgefühl werden diese ichbezogenen Tendenzen auflösen. Das nennt man reinigen. Sie werden die ichbezogenen Eindrücke in unserem Geist reinigen, bis sie alle gereinigt sind, bis nichts mehr dem im Wege steht, alles für das Wohl der Wesen zu tun.

Der Weg zu Erleuchtung geht so: die Tonglen Praxis wird alle unsere ichbezogenen

Tendenzen stimulieren, die der Erleuchtung im Wege stehen, wo wir an unserem eigenen Glück festhalten und uns gegen das Leid anderer verteidigen usw. – all das wird hochkommen aus dem Alaya-Bewusstsein, aus dem All-Guten Urgrund-Bewusstsein, was auch unser Speicherbewusstsein ist. In dem Moment, wo sie aufsteigen, werden wir mit Tonglen weiterarbeiten und Liebe und Mitgefühl entwickeln. Liebe und Mitgefühl werden diese ichbezogenen Tendenzen auflösen. Das nennt man reinigen. Sie werden die ichbezogenen Eindrücke in unserem Geist reinigen, bis sie alle gereinigt sind, bis nichts mehr dem im Wege steht, alles für das Wohl der Wesen zu tun.

Versteht ihr den Prozess? Das Alltagsbewusstsein, Bodhisattva-Bewusstsein möchte heilsame Praxis ausführen: Tonglen. Wir beginnen mit dem Tonglen, aber die ichbezogenen Tendenzen revoltieren, wir sagen: Stopp mal, bis hierher, aber nicht weiter – es ist etwas stimuliert worden. Dann machen wir sanft und einfühlsam weiter und bringen da Liebe und Mitgefühl hinein, und das löst ganz allmählich – oder auch schnell, je nachdem – diese Widerstände auf.

Wir können einen Schritt weiter gehen. Wir praktizieren wieder, und wieder ist etwas ange-
rührt, eine neue Schranke ist berührt, taucht im Bewusstsein auf, wird mit Liebe und Mitge-
fühl durchdrungen, und es geht wieder einen Schritt weiter. Das machen wir so lange, bis die
Kammer gut durchgefegt ist und wirklich aller Dreck draußen ist und nur noch Liebe und Mit-
gefühl da sind.

Frage: Das kann man ja ein Leben lang machen?!

Eins oder mehrere!

Nicht nur ne Woche oder so?! ...

Bis Silvester muss das sitzen... sonst gibt's keinen Tsog! sagt Gelek!

Frage: Gebe ich einem Alkoholiker z. B. Alkohol in Gedanken?

Nein, nur das Heilsame. Nur etwas, das heilsam ist. Gib ihm Nektar!

**Shantideva sprach ausführlich hierüber – also über die Tatsache, dass das die Praxis
aller Bodhisattvas ist - mit Worten wie: „Wenn ich mein Glück nicht vollständig gegen
die Leiden anderer austausche, werde ich keine Buddhaschaft verwirklichen und auch
in Samsara werde ich nicht glücklich sein.“**

Solange ich noch an etwas festhalte, wird sich keine Erleuchtung zeigen. Wenn ich noch an
meinem Glück festhalte, wird sich keine Erleuchtung zeigen. Wenn ich an meinem privaten
Territorium festhalte, wird sich keine Erleuchtung zeigen. Ich möchte jetzt eigentlich jetzt im
Moment keine Fragen mehr. Was Wichtiges?

Frage: Diese drei Wörtchen: „...wenn dies eintritt“, kommt zweimal vor -? (S.9 oben)

Ja, da stellst du dir vor, dass das tatsächlich so ist, dass sie das Glück erhalten, dass es
wirklich eintritt. Und oben: dass wir uns vorstellen, dass sie wirklich frei werden vom Leid,
das verstärkt in uns die Tonglen Praxis.

Wenn wir uns das vorstellen –

Ja.

Wenn es heißt, dass wir nichts für uns behalten und alles teilen, so beinhaltet das auch, dass
wir aufgeben zu denken, wir hätten mehr Qualitäten als andere und weniger Fehler.

Das ist immer noch eine stolze Geisteshaltung, wo, wie Gendün Rinpotsche sagt, wir uns
selbst den Sieg holen und die Niederlage den anderen zuschieben. Wir fühlen uns besser und
schieben anderen den Schwarzen Peter zu. Ich bin der mit Qualitäten, der sich mitfühlend um
die kümmert, die im Leid stecken.

Er geht noch weiter und sagt: Wir sollten so weit gehen, jeden reinen Gedanken dem Wohl
anderer zu schenken und alle Negativität auf uns zu nehmen. Dieser Haltung sollten wir unser
ganzes Leben lang treu bleiben.

Das bedeutet: kaum dass ein heilsamer Gedanke auftaucht, widmen wir ihn den anderen,
schenken ihn her. Kaum dass wir Negativität irgendwo sehen, nehmen wir sie auf uns, sträu-
ben uns nicht dagegen und meinen, es war doch jemand anderes gemeint, nicht ich - wirklich
auf uns nehmen, nicht ausweichen.

Um uns diesem Ideal anzunähern, praktizieren wir den Guru Yoga zu Beginn der Lodjong-
Praxis, weil der Guru oder Buddha Shakyamuni, den wir vor uns visualisieren, verkörpert
dieses Ideal der Bodhisattva Praxis, und indem wir mit ihm verschmelzen, wird unser eigenes
Potential stimuliert. Ganz so einfach aus uns heraus, aus dem Ego heraus, wird das nicht
klappen. Wir brauchen diese Inspiration von echten Vorbildern.

Wenn der Geist sich öffnet in diese Dimension hinein, wo wir nichts mehr für uns wünschen, dann gibt es auch nichts mehr zu verlieren.

Wenn wir erkennen, dass der einzige Feind unser Ich-Anhaften ist, dann gibt es außer diesem Ich-Anhaften nichts mehr zu besiegen.

Das einzige, das uns von der Erleuchtung trennt, ist das Haften. Wenn dieses Haften aufgelöst ist – das ist dann Erleuchtung. Tonglen ist die Praxis, die genau ins Schwarze trifft, genau den Punkt unseres Anhaftens angeht.

Um diese Praxis auszuführen, brauchen wir andere Lebewesen. Sie sind für uns die Stütze, die Basis, um all die heilsamen Gedanken und Geisteshaltungen entwickeln zu können. So werden die Lebewesen für uns zur Stütze der Erleuchtung. Und speziell die schwierigen Lebewesen!

Natürlich brauchen wir dazu auch konkrete Situationen. In den konkreten Situationen wird unser Bodhicitta wach. Aber vorbereiten darauf tun wir uns in den Meditationssitzungen. Dort muss unser Tonglen erst mal stark werden, um es dann im Alltag anwenden zu können.

Es ist schwierig, das Leid anderer wirklich auf uns zu nehmen. Schwierig im Sinn von schwierig, solch eine Herzensöffnung zu haben, dass es tatsächlich funktioniert. Wir sind davor ziemlich geschützt; aufgrund unseres engen Geistes ist es sehr selten, dass das Leid von anderen zu uns rüberwechseln kann und der andere wirklich frei ist davon. Die Angst vor dem Leid anderer ist genau diese Herzensenge. Genau das bewirkt, dass es nicht passieren kann. Wenn die Herzensöffnung so groß ist, dass es passieren kann, dann ist auch die Fähigkeit da, das zu verdauen, wenn es so passiert.

Vielleicht denkt ihr, ich würde immer Lama Gendün zitieren, weil er einfach mein Lehrer war, aber der Grund ist, dass er einer von diesen Lehrern ist, die in der Tradition der Meister der Lodjong Praxis stehen. Die Geschichte, die ich jetzt erzähle, hat sich in seinem Dreijahres-Retreat zugetragen, als er 20 Jahre alt war. Sein Wohltäter, der ihm einen Großteil seines Retreats finanzierte, wurde unglaublich krank mit etwas, wenn man die Beschreibung hört, wie so eine Pest. Es waren Beulen auf der Haut, alles war infiziert, er war dem Tod nahe, die Ärzte, die Heiler hatten alles versucht – und die Nachricht erreichte Gendün Rinpotsche in seinem Retreat. Er hat Tonglen praktiziert. Die Beulen sind auf seinem Körper erschienen, und der Wohltäter war von dem Moment an gesund. Gendün Rinpotsche wurde so krank, dass er auch bis an die Grenze kam, aber die Herzenskraft hatte, da durchzugehen, und hat in relativ kurzer Zeit – es hat sich nur um Wochen gehandelt – diese Krankheit auflösen können. Das ist echtes Tonglen. Das ist die Fähigkeit, wirklich Leid auf sich zu nehmen. Darum ist er auch sehr berufen, über diese Praxis zu sprechen und er sagt: Wenn es dann klappt, dass das Leid zu euch kommt, das ist dann nur Freude! Das ist die Freude, dem anderen wirklich etwas abgenommen zu haben. Diese Freude gibt auch die Kraft, damit zu arbeiten, mit dem was ist, weil es aufgrund des echten Herzenswunsches stattgefunden hat.

Drittens, die Praxis zwischen den Sitzungen

Die Unterweisung zur Praxis zwischen den Sitzungen wird zu einem Merkspruch zusammengefasst:

(8) Drei Arten von Objekten, drei Gifte und drei Wurzeln des Heilsamen

Das wird wie folgt erklärt: Bei angenehmen oder nützlichen Objekten kommt es zu Anhaften und Begierde, bei unangenehmen oder potentiell schädlichen Objekten reagieren wir mit Abneigung und Hass und bei neutralen Objekten entsteht gleichgültige Stumpfheit. So erheben sich ständig aufgrund von drei Arten von Objekten die drei

Geistesgifte. Die Praxis besteht darin, diese Emotionen unmittelbar bei ihrem Auftreten zu erkennen und z.B. beim Erscheinen von Begierde, zu denken:

**„Mögen sich alle Emotionen des Begehrens sämtlicher Wesen, so viele es auch geben mag, in meiner Begierde sammeln. Mögen dadurch alle Wesen die Wurzeln des Heilsamen frei von Begierde besitzen. Möge meine gegenwärtige Emotion ihre Emotionen beseitigen und mögen sie frei davon bleiben, bis sie die Buddhaschaft erreicht haben.“
Mache die gleichen Wünsche auch für Wut und die anderen Emotionen und bringe sie so auf den Weg. Dadurch werden die drei Geistesgifte zu drei grenzenlosen Wurzeln des Heilsamen.**

Die drei Arten von Objekten sind also angenehme, unangenehme und neutrale Situationen. Sie lösen drei Arten von Geistesgiften aus: Anhaftung, Abneigung und Desinteresse, Unbewusstheit. Diese völlig auf uns nehmend und verbindend mit dem Wunsch, dass alle Wesen davon frei sein mögen, bewirkt, dass das Auftauchen einer Emotion zur Wurzel des Heilsamen wird, weil die Reaktion darauf eine Vertiefung ist, eine Verstärkung des Tonglen, eine Verstärkung der Bodhisattva-Haltung. So werden Emotionen geradezu zum Futter unserer Praxis.

Wenn wir die Emotionen von uns selbst und anderen so annehmen und Wünsche machen, dann entsteht ein großer Verdienst, eine große positive Kraft. Die ist wieder genau das, was wir ihnen schenken. Len ist das Annehmen, und dann antworten wir mir dem Tong und schenken wieder alle Verdienste, die aus diesem heilsamen Gedanken entstehen, gleich wieder her – das heißt, wir widmen sie dem Wohl aller Wesen.

Der nächste Merkspruch

(9) Übe bei allen Aktivitäten mit Merksprüchen

macht aus dem, was bis jetzt nur im Geist stattfand, noch eine sprachliche Handlung - das heißt, wir sagen uns wirklich Merksprüche, und zwar heißt es hier im Kommentar:

Übe dich zu allen Zeiten mit Sätzen wie den Worten des Edlen (damit ist Shantideva gemeint): “Mögen ihre schädlichen Handlungen in mir heranreifen und meine heilsamen Handlungen ausnahmslos in ihnen heranreifen.“

Und in den Schriften der Kadampa Meister heißt es: „Allen Gewinn und Sieg opfere ich den Wesen, meinen Gebietern, meinen Herren, und alle Verluste und Niederlagen nehme ich auf mich.“

Jemand, der diesen Merkspruch ernst nimmt, der wird sich z.B. in seinem Text einen Satz, der ihn besonders berührt, umranden, diesen Satz auswendig lernen und mit diesem Satz arbeiten, sich den regelmäßig sagen mehrfach am Tag in Situationen, wo das angemessen ist, bis diese Instruktion sich völlig integriert hat in unserem Wesenstrom. Dann nehmen wir einen anderen Merkspruch.

Ein Merksatz ist zum Beispiel, „Was auch immer passiert, es ist die Unterweisung des Lamas“.

Wenn mir etwas Unangenehmes passiert, dann unterweist mich der Lama im Nicht-Haften, im Loslassen, mich nicht verteidigen usw.

Wenn uns etwas Angenehmes passiert, dann ist die Unterweisung des Lamas, dies Angenehme herzuschenken, Freigebigkeit zu üben, zu teilen mit anderen.

Ich überlasse das eurem Erfindergeist, die Unterweisung des Lamas in der jeweiligen Situation zu entziffern.

Gyalsä Thogme, ein Lodjong Meister, drückte es so aus: „Mögen alle schädlichen Handlungen und alles Leid der Wesen in mir heranreifen und mögen alle meine heilsamen Handlungen und all mein Glück in den Wesen heranreifen.“ Wann immer möglich, praktiziere mit passenden Sprüchen wie diesen und entwickle ein starkes Sehnen danach, ein wirklicher Bodhisattva zu werden und allen Wesen helfen zu können.

Der nächste Merkspruch heißt:

(10) Beginne mit dem Prozess des Annehmens bei dir selbst

Also mit unserem eigenen Leid. Und da heißt die Erklärung:

Um fähig zu sein, das Leid anderer auf dich zu nehmen, solltest du stufenweise vorgehen. Beginne den Prozess als erstes mit dir selbst: Nimm jetzt in Gedanken bereits alles Leid an, das in Zukunft noch für dich heranreifen wird. Wenn du darin geübt bist, nimm die Leiden anderer an.

Was heißt denn hier: das eigene Leid annehmen? Das bedeutet nicht nur anzunehmen, weil wir ohnehin nicht weglaufen können, weil wir schon krank sind und das halt so ist, sondern – schon jetzt eine positive Haltung einzunehmen gegenüber all dem Karma, das noch reif werden wird, all den Leiden, all den Krankheiten, all den Schwierigkeiten, den Problemen, die wir noch erfahren werden, weil wir die karmischen Ursachen dafür geschaffen haben. Positive Haltung bedeutet: uns zu freuen darüber, wenn es reif wird, weil dann können wir es reinigen, und zu sagen: Möge es so schnell wie möglich reif werden, damit so schnell wie möglich die Hindernisse zur Erleuchtung aufgelöst werden.

Dieser Wunsch, dass das Karma so schnell wie möglich heranreifen möge und gereinigt sein möge, ist sehr wichtig. Er ist Ausdruck unseres Mutes, dem Leid ins Auge zu schauen und dem Karma ins Auge zu schauen. Dieser Wunsch ist nicht ungefährlich!

Einer von den Schülern, die jetzt noch im Retreat sind, hat diesen Wunsch am Stupa in Katmandu gemacht und hat von da an nur noch Schwierigkeiten gehabt. Aber die haben ihn so geläutert, dass er sich eineinhalb Jahre später im Dreijahres-Retreat wiederfand. Also es hat Wirkungen. Aber macht diesen Wunsch! Es beschleunigt den Weg!

Punkt Drei

Das Nutzen von Schwierigkeiten als Weg der Erleuchtung

Übrigens hatte ich euch nicht gesagt, dass der ganze zweite Punkt in Beziehung ist mit dem zweiten Paramita, der Disziplin, ist Ausdruck des Anwendens der Bodhisattva-Disziplin auf

unser Leben. All die Punkte sind jeweils in Verbindung mit einem der Paramitas. Der erste war Freigebigkeit und der zweite war Disziplin. Jetzt kommen wir zu Punkt drei. Dieser dritte Punkt ist in Verbindung mit dem Paramita der Geduld, denn es geht um Schwierigkeiten als Weg der Erleuchtung. Die Qualität, die wir dafür brauchen, ist Geduld. Die Erklärungen, die hier gegeben werden, ist die allgemeine Erklärung, die allgemeine Geisteshaltung in Bezug auf Schwierigkeiten; die detaillierten Erklärungen kommen in den späteren Punkten. Der Merkspruch heißt:

**(11) Wenn die Welt und ihre Bewohner voller Negativität sind,
verwandle Schwierigkeiten in den Weg der Erleuchtung**

In Zeiten, wo der Reichtum in der Welt abnimmt und ihre Bewohner, die Lebewesen, eine Gefahr darstellen, unser Leben bedrohen usw. und wo als die Konsequenz schädlicher Handlungen viel Leid die Welt erfüllt, da müssen wir die Schwierigkeiten, die uns befallen, als Weg der Erleuchtung nutzen.

Es wird von einer Welt gesprochen hier, in der die Bewohner voller Negativität sind. Das ist nicht erst seit heute so, das war auch schon vor tausend Jahren so. Wo wir den Schwierigkeiten nicht mehr aus dem Weg gehen können, da bleibt uns nur noch übrig, uns den Schwierigkeiten zu stellen und sie geradezu zu nutzen, um den Erleuchtungsweg zu gehen.

Wenn es hier heißt, dass der Reichtum in der Welt abnimmt, das braucht nicht unbedingt der allgemeine Reichtum in der Welt zu sein, es kann auch einfach sein, dass wir selbst unseren Reichtum verlieren, dass wir unsere Aktien verlieren, dass unser Haus abbrennt, was auch immer passiert. In dieser Situation geht es darum, eine andere Geisteshaltung zu entwickeln als gewöhnlich.

„Lebewesen, die eine Gefahr darstellen“ bezieht sich auf all die Aggressivität, der wir begegnen, dass wir Diebstahl begegnen können, Mord, Erpressung usw. Auch da geht es darum, aus der gewöhnlichen Wahrnehmung herauszufinden. Die gewöhnliche Wahrnehmung ist, sich selbst zu bemitleiden, die Schuld außen zu suchen, sich ungerecht behandelt zu fühlen und selbst dann aggressiv zu werden. Das ist die gewöhnliche Sichtweise. Die werden wir hinter uns lassen und die Lodjong Sichtweise entwickeln.

Jetzt werdet ihr sicherlich denken: Ja, was ist denn nun die Lodjong Geisteshaltung in dieser und jener Situation? Das ist genau da, wo wir die größten Fehler machen. Wir denken, wenn uns das und das passiert, dann sagen die Lehren, soll ich das und das denken. Genau da geht unsere Sensibilität flöten. Worum es geht ist zu fragen: Was ist eigentlich das Gute an der Situation? Was kann ich damit Gutes tun? Wie kann ich in dieser Situation heilsame Gedanken entwickeln? Und dann selbst darauf zu kommen! Wir werden Vorschläge lesen und erfahren - aber selbst darauf zu kommen: wenn mir jemand etwas wegnimmt, wenn ich beklaut werde, da entdecke ich einiges darüber, dass das Objekt gar nicht so wichtig ist, das mir geklaut wurde, dass ich vielleicht eine Einstellung entwickeln kann, als hätte ich es freiwillig hergegeben, dass ich vielleicht daran denke, dass es demjenigen, der klaut, wahrscheinlich auch nicht so gut geht, sonst würde er nicht klauen, dass ich Wünsche mache, dass alle Wesen genug zu essen und zu trinken haben, ein Dach überm Kopf, genug Kleidung... Meine eigene innere Suche, die Bereitschaft, das mal positiv zu betrachten, führt mich dazu, meiner Entwicklung gemäß die Dinge zu einer heilsamen Praxis umzuformen. Es geht nicht darum, die Lodjong Gedanken einfach en bloc zu nehmen und zu sagen, ich muss jetzt das denken, weil ich ein Lodjong Praktizierender sein möchte.

Die Lodjong Meister sagen, je schwieriger die Situation, desto hilfreicher wird sie für den Erleuchtungsweg sein.

Das erste, das die Situation sicherlich bewirken wird, ist, dass wir etwas mehr Geduld entwickeln.

Hierbei gibt es drei Möglichkeiten,

- a) sich auf den relativen Erleuchtungsgeist zu stützen,**
- b) sich auf den letztendlichen Erleuchtungsgeist zu stützen oder**
- c) sich auf spezifische Praktiken zu stützen.**

a) Was nun die erste Möglichkeit angeht, sich auf den relativen Erleuchtungsgeist zu stützen, sagt uns der 12. Merkspruch:

(12) Gib einem alle Schuld

Wenn du körperlich krank bist oder geistig leidest, wenn dich andere beleidigen, dich angreifen oder du in Streit verwickelt wirst – kurz, wann immer dir oder deinen Nächsten große oder kleine Ärgernisse widerfahren: Denke nicht: „Diese Person macht Probleme“ und schiebe so anderen die Schuld zu.

Bedenke stattdessen: „Dieser Geist, der an einem Ich haftet, obwohl es keinerlei Ich gibt, hat im anfangslosen Daseinskreislauf bis zum heutigen Tag aus reiner Selbstbezogenheit eine Unmenge nichtheilsamer Handlungen ausgeführt. Deren Ergebnis ist das Leid, das mich jetzt befällt. Niemand sonst ist daran Schuld als einzig und allein meine Ichbezogenheit, und ich werde alles daran setzen, sie zu bezähmen.“

Also wem wird hier alle Schuld zugeschoben? Dem Ich-Anhaften – also grob gesagt uns selbst, dem Irrtum, dem wir selbst immer wieder aufsitzen seit endloser Zeit.

Das ist die Grundlage überhaupt. Nehmen wir mal eine wirklich schwierige Situation. Wir arbeiten im Betrieb und sind Opfer von Mobbing, Opfer von übler Nachrede usw. Es ist ganz offenkundig nicht gerechtfertigt, was da läuft. Es ist jetzt kein Ausdruck von Masochismus, sich zu sagen, es hat mit meinem eigenen Ich-Anhaften zu tun, mit dem Karma, das ich in die Welt gesetzt habe. Doch ist es wahr. Es soll uns aber nicht daran hindern, uns unter Umständen abzugrenzen und zu verteidigen, aber zuerst muss auch diese Einsicht klar werden, dass es etwas mit mir zu tun hat, an erster Stelle!

Was tut mir eigentlich weh, wenn ich solch einer Situation ausgesetzt bin? Die beleidigenden Bemerkungen anderer, die Ausgrenzung, die üble Rede, die Benachteiligung bei Ferientagen und so weiter, bei Arbeitsverteilung... Im Grunde genommen schmerzt immer wieder dieses Ich-Anhaften, diese Wichtigkeit, die ich mir selbst gebe und wo ich geliebt werden möchte, wo ich respektiert werden möchte, wo ich gleich wie andere behandelt werden möchte – das schmerzt. Da kriegen wir jedes Mal und ungefragt und uneingeladen wieder einen auf den Kopf bzw. immer wieder Pfeile ins Herz.

Wir werden uns sagen: gut, danke für diese Lektionen, die mir mein Ich-Anhaften zeigen, aber es ist vielleicht ein bisschen mehr, als was ich aushalten kann. Aber ich sehe, dass es im Grunde genommen gut wäre, so weit zu kommen, dass ich mich ganz öffnen kann und dass mir das nicht mehr so weh tut. Aber ich bin nicht an dem Punkt. Ich versuche es, und ich arbeite damit, so gut ich kann, ich gehe bis an die Grenzen, was mir möglich ist. Das werden wir sehen, wo dann die Grenzen sind, wenn man tatsächlich alle Mittel vom Lodjong zum Einsatz bringt.

Da ich verstehe, dass ich mich seit vielen Leben in diesem Teufelskreis befinde, aus Ichbezogenheit zu handeln und in meinem Suchen nach Glück immer mehr Leid zu erfahren, da ich ichbezogen nach Glück suche, versuche ich in der jetzigen Situation, nicht mehr mit Aggressivität zu antworten, nicht mehr mit Gegenprojektion. Ich suche das Spiel abzukürzen und selbst heilsame innere Geisteszustände zu entwickeln, so gut, wie ich das kann.

Ich werde so entspannt und so kreativ wie möglich mit dieser Situation umgehen. Wenn ich mich abgrenzen muss, werde ich das versuchen, das ohne Aggressivität zu tun. Wenn ich jemanden anzeigen muss, um mich zu schützen, werde ich versuchen, es auf möglichst gute Art und Weise zu machen. Ich werde versuchen, alle Handlungen nicht aus der Emotionalität heraus zu tun, sondern aus dem klaren Erkennen von dem, was meine Grenzen sind und was anderen tatsächlich auch gut tut – denn wir können andere auch nicht einfach weiter so handeln lassen. Es gibt da auch eine Verantwortung.

Wir wissen aber bei all dem, dass das eigentliche Problem an der Situation unsere eigene Ich-bezogenheit ist.

Das wir jetzt in den folgenden Zitaten auch noch unterstrichen:

Setze energisch und geschickt allen Dharma, alles was du über den Dharma weißt, dafür ein, das Ich-Anhaften aufzulösen, so wie es auch in „Eintritt in den Bodhisattva-Weg“ beschrieben wird – das ist das Werk von Shantideva, der dort sagt: „Wenn alle Gefahren, die es im Universum gibt, alle Schrecken und alles Leid, auch alle Ängste, aus dem Haften an einem Ich entstehen, was wird dieses Ungeheuer dann wohl mir antun?“

Dieses Ungeheuer, dieser Dämon, des eigenen Ich-Anhaftens ist das eigentliche Problem. Das dürfen wir nie vergessen, wenn wir versuchen, im Außen die Situation ein bisschen erträglicher zu gestalten, was nur Ausdruck davon ist, dass wir die Situation so nicht leben können, das überschreitet unsere Fähigkeiten. Wir sollten nie vergessen, dass dieses Ungeheuer des Ich-Anhaftens ohne weiteres in der Lage ist, uns in die Höllenbereiche zu schleudern, wenn wir denselben Hass und größeren noch entwickeln als die, die uns plagen, dann sind wir letzten Endes viel schlimmer dran als diejenigen, die die Situation begonnen haben. Da müssen wir ganz gut aufpassen, dass wir uns nicht in diesem Teufelskreis weiter drehen.

Und jetzt sprechen wir mit diesem Ungeheuer.

„In Hunderten und Tausenden von Leben hast du mir jedes Mal im Daseinskreislauf Leid zugefügt. Jetzt erinnere ich mich mit ganzem Groll und werde dich, den eigenen schädlichen Geist, vernichten!“

Worum es hier geht, ist die allgemeine Haltung Schwierigkeiten gegenüber. Bei allen Schwierigkeiten behalten wir im Geist, dass das eigentliche Problem unser Anhaften ist. Damit haben wir schon seit Tausenden und Millionen von Leben zu tun! In diesem Leben – Schwierigkeiten werden wir haben, keine Frage. Das Wesentliche in diesem Leben ist, dieses Ich-Anhaften aufzulösen, freier zu werden davon oder ganz frei zu werden davon. Das ist das, was uns eigentlich interessiert. So werden wir mit jeder Situation arbeiten, um die aufsteigenden emotionalen Impulse durch Bodhicitta zu ersetzen, durch Bodhicitta aufzulösen.

Um das wirklich tun zu können, um wirklich all unser Karma annehmen zu können, all diese Schwierigkeiten, und sie auflösen zu können, muss es uns egal werden, ob wir gesund oder krank sind, lebendig oder tot. Wir müssen so weit gehen, dass es uns egal wird. Erst dann können wir wirklich uns ganz entschlossen darauf ausrichten, an diesem Ich-Anhaften, unserer Ichbezogenheit zu arbeiten. Solange es uns nicht egal ist, was uns passiert, werden wir immer versuchen, im Außen die Dinge zu arrangieren.

Komme was wolle, ich werde um keinen Preis mit dem Geistetraining innehalten. Nur so wird sich unsere Angst vor Schmerzen, unsere Angst vor Schwierigkeiten auflösen.

Ich behaupte nicht, dass ich in der Lage wäre, das voll und ganz umzusetzen. Das ist das Ideal des Geistetrainings. Wir lernen, indem wir uns damit anfreunden und uns in das Geistetraining hineinfinden, mehr und mehr unser Leben anzunehmen und alles was uns das Leben bringt, auch die Unfälle, die schweren Krankheiten, die Probleme am Arbeitsplatz, die privaten Auseinandersetzungen - allmählich lernen wir sogar sehr schnell das Positive darin

zu sehen. Zu sehen, dass uns diese Schwierigkeit jetzt wieder ein Stück weiter bringt auf dem Weg und wieder neue Kreativität des Herzens freisetzt. Aber es gibt für jeden von uns wohl Schwierigkeiten, denen wir auch noch nicht gewachsen wären. Ich möchte mir nicht vorstellen, wie es wäre, wenn ich z.B. gefoltet würde. Das wäre eine Schwierigkeit, der ich wahrscheinlich nicht standhalten könnte. Mein Herz ist noch nicht so weit entwickelt, dass ich da auch noch ständig heilsame Gedanken haben könnte. Ich glaube, das wäre etwas zu schwer, zumindest zu Anfang. Vielleicht entsteht dann etwas, werden Kräfte frei, mit der Zeit. Aber wir gehen einfach stückweise in diese Haltung hinein und arbeiten mal schon, was jetzt gerade in unserem Leben ist, ohne uns auszumalen, was alles noch viel schlimmer sein könnte, weil wir es jetzt schon, in unserer jetzigen Situation, anwenden können. Das reicht! Unser Karma wird schon für den Rest sorgen. Unser Karma wird auf jeden Fall reif und wird nicht aufhören, uns Schwierigkeiten zu bereiten.

Die Grundhaltung ist, sich durch die Schwierigkeiten, denen wir begegnen, nicht den eigenen Geist vergiften zu lassen.

(13) Übe dich darin, allen höchst dankbar zu sein

Auch wenn der Lama zu spät kommt, seid ihm trotzdem dankbar!

Der letzte Merkspruch – „Gib einem alle Schuld“ – beschrieb die neu einzunehmende Haltung sich selbst gegenüber. Dieser Merkspruch hier beschreibt die Haltung anderen Wesen gegenüber, die wir neu einzunehmen haben. Also die Fehler bei uns selbst sehen und nicht bei anderen die Fehler sehen, sondern dankbar sein für die Gelegenheiten der Lodjong Praxis, die sie uns geben.

Kurz gesagt, Gendün Rinpotsche sagte immer: „Alle Fehler bei sich sehen, alle Qualitäten bei anderen.“

Das sind natürlich höchst riskante Sätze, wenn wir die in einem normalen neurotischen westlichen Umfeld sagen. Bei unserem mangelnden Selbstbewusstsein ist es ein Hammer, wenn wir jetzt noch hören, dass wir alle Fehler bei uns selbst sehen sollen. Es kann sehr falsch verstanden werden! Zuerst müssen wir uns mal bewusst sein, dass wir die Buddhanatur haben. Diese Buddhanatur ist aber etwas ungeschickt darin, sich in dieser Welt auszudrücken, weil da all unsere Fehler sind, die Irrtümer. Aber die Unterweisung über die Fehler darf nicht einfach auf einen neurotischen Boden fallen, wo man dann noch immer unglücklicher wird und dabei ist, sich zu sagen: Ich bin zu nichts gut, ich bin nichts nütze, ich taue nichts... Ich hoffe, ihr versteht das richtig. Eine intelligente Art, die eigenen Fehler zu nutzen, um den Weg zu gehen, die Qualitäten bei den anderen zu sehen, um unseren Stolz aufzulösen.

Wenn wir eine schwierige Situation erleben zuhause – wir leben mit jemandem zusammen, der uns echt auf den Nerv geht. Dann ist die Lodjong Haltung, sich nicht auf die Fehler des anderen zu konzentrieren, sondern auf all das, was wir beitragen können, um die Situation zu verbessern. Es wird nicht geleugnet, dass die anderen auch Fehler haben. Aber die Fehler der anderen sind nicht unsere Arbeit, sind nicht unsere Praxisgrundlage. Womit wir arbeiten, ist unsere eigene Unzulänglichkeit im Arbeiten mit dieser schwierigen Situation.

Die andere Person mag uns so unangenehm sein, dass ihre Fehler oder vermeintlichen Fehler alle Qualitäten überschatten. Wir können die Qualitäten überhaupt nicht mehr sehen. Ein Teil davon, die Situation anders zu gestalten, ist jetzt zu suchen danach: Was kann ich denn von dieser Person lernen? Wo ist sie mir ein Vorbild? Was kann ich Positives an dieser Person bemerken? Wir machen bewusste Anstrengungen, aus der einseitigen Sicht der Person herauszufinden.

„Allgemein gibt es keinen anderen Weg, Buddhaschaft zu verwirklichen, ohne sich auf die Lebewesen zu stützen. Deshalb sollte jemand, der die Erleuchtung anstrebt, den Buddhas und den Lebewesen gleichermaßen dankbar sein.“

Für die französische Übersetzung: Deshalb erweisen jemandem, der die Erleuchtung anstrebt, die Buddhas und die Lebewesen die gleiche Güte. Im Tibetischen kann man das so und so übersetzen. Den Buddhas sind wir dankbar, weil sie uns das Beispiel zeigen, Vorbild geben. Den Wesen sind wir dankbar, weil wir durch sie die Paramitas, die befreienden Qualitäten, entwickeln können.

Man kann das jetzt wiederum so ausdrücken, wie es im Französischen steht: Die Buddhas erweisen uns ihre Güte dadurch, dass sie uns das Vorbild geben, und die Menschen, Lebewesen erweisen uns ihre Güte dadurch, dass sie uns Situationen liefern, in denen wir die Paramitas üben können. Konkret: Wesen, die bedürftig sind, die etwas brauchen, geben uns Gelegenheit, Freigebigkeit zu praktizieren.

Die Begierde, die wir ihnen gegenüber erleben, wie auch die aggressiven Impulse, die wir erfahren, helfen uns, Disziplin zu üben. Ihre Andersartigkeit, ihr Sosein, das anders ist als das, was wir gewohnt sind, hilft uns, Toleranz und Geduld zu entwickeln.

Die Schwierigkeiten, denen wir durch sie begegnen, stärken die freudige Ausdauer. ???Je weiter wir herausgefordert sind weiterzumachen mit unserem Geist und innerlichen Haltungen, je mehr Schwierigkeiten wir begegnen. Die Ablenkungen, die Wesen verursachen, kräftigen unsere meditative Stabilität. Die Herausforderung ist, was unsere Konzentration stärkt. Wir müssen uns klar sammeln in Anbetracht all der Herausforderungen durch das Zusammenleben mit anderen Menschen.

Oder anders ausgedrückt: geistige Ruhe, die nicht getestet wird, ist nichts wert. Geistige Ruhe muss getestet werden und sich im Alltag bewähren. Die Unwissenheit der Wesen stimuliert unsere Weisheit. Das Leiden der Wesen stimuliert unser Mitgefühl. Ihr Streben nach Glück stimuliert unsere Liebe.

Das was ich euch jetzt gesagt habe, sind ganz zentrale Unterweisungen von Gendün Rinpotche gewesen. Wie oft hat er uns erklärt, dass die Paramitas sich gar nicht entwickeln lassen, wenn es keine Lebewesen gibt. Diese Unterweisungen gehen zurück auf Shantideva und den Buddha selbst.

Wie sollten wir diese Qualitäten entwickeln, wenn es keine Wesen gäbe? Nun, wir haben ja um uns herum in unseren Familien eigentlich ziemliche Herausforderungen, aber wenn es an Herausforderungen mangelt, dann seid ihr eingeladen, in einer Dharmagruppe mitzuarbeiten. Da könnt ihr zusätzliches Übungsfeld haben!

Insbesondere gibt es kein einziges Lebewesen, das nicht schon mein Vater oder meine Mutter gewesen wäre, weshalb ich ihnen sehr dankbar bin, sehr zu Dank verpflichtet bin. Sie waren sehr gütig mir gegenüber. Sie sind zudem unerlässlich (für die Praxis), denn alle, die mir Probleme bereiten usw., Schwierigkeiten jeder Art, sind meine Freunde und Helfer beim Vermehren der Ansammlungen und Reinigen der Schleier, und so bin ich ihnen zutiefst dankbar.“ Denke hieran und übe Geben und Annehmen (Tonglen).

Was sind eigentlich Probleme? Probleme sind die Folge davon, dass wir früher anderen geschadet haben. Das ist die erste grundlegende Überlegung, der wir uns stellen müssen.

Probleme sind wie ein Spiegel. Sie zeigen mir mein Karma. Ich kann in meinen Problemen mein Karma ablesen.

Normalerweise fühlen wir uns direkt angegriffen und wollen weglaufen oder uns verteidigen, also Gegenangriff starten. Das ist die normale Reaktion auf Probleme.

Im Grunde genommen ist ein Problem immer mit einer Angst verbunden, wenn nicht gleich mit mehreren Ängsten.

Eine Angst, die sehr häufig zu bemerken ist, ist die Angst, dass unser Privatbereich, unser privates Territorium, einer Invasion ausgesetzt ist und Übergriffe stattfinden.

Wenn wir zu Bodhicitta Zugang finden: das erste ist, dass wir nicht mehr weglaufen, und dass wir schauen, in wie weit wir denn loslassen können von dieser Identifikation mit dem privaten Bereich, mit dem Territorium, in das die Bemerkungen oder die Verhaltensweisen des anderen eindringen, die uns unangenehm sind. Wir könnten das Territorium ja öffnen, etwas durchlässiger werden.

Wie wär's denn, wenn wir denen, die uns so unangenehm sind, das geben, was sie möchten?

Sie fragen uns zwar nicht, sie bitten uns nicht und sind auch nicht sehr höflich, aber wir könnten ihnen doch das Geschenk machen, ihre unausgesprochenen Wünsche zu erfüllen.

Das heißt nicht, dass wir dabei dumm werden. Wir tun das in dem Maße, wie wir sehen, dass es für sie hilfreich ist. Aber wir haben auf jeden Fall schon mal ein offenes Herz. Wir sind im Grunde genommen bereit zu geben und unser Territorium aufzutun, im Grunde genommen bereit zu teilen. Und dann schauen wir, was Sinn macht, wie weit die andere Person damit umgehen kann, was ihr gut tut. Wir behalten immer dieses feine, achtsame Hinschauen.

Wir haben einen großen Verbündeten. Wir sind nicht allein auf diesem Weg. Das ist nicht etwas, das wir nur aus der Kraft unseres Ich heraus leisten müssen. Wir haben Buddha und alle Meister, wir haben den gesamten Dharma als unseren Verbündeten und können durch die Kraft des Segens, durch das Auftun für diese Dimension, die so ganz anders ist, die Kraft finden, das fast Unmögliche zu tun. Das nennen wir Zuflucht!

Werde schließlich nicht einmal mehr mit einem Hund oder Insekt ärgerlich, sondern bemühe dich, ihnen wirklich von Nutzen zu sein. Wenn du nichts tun kannst, dann denke oder sprich sogar laut aus:

„Möge dieses Lebewesen oder dieser Übeltäter schnell von seinem Leid befreit sein, glücklich werden und die Ebene der Buddhaschaft erlangen“ und „Möge von jetzt an alles Heilsame, das ich ausführe, seinem Wohl dienen.“ Entwickle auf diese Weise Bodhicitta.

Es heißt: werde schließlich nicht einmal mehr mit einem Hund oder Insekt ärgerlich. Da haben wir eine konkrete Situation. Eine Mücke. Sssssss – wir wollen schlafen. Nicht ärgerlich werden und „bemühe dich, ihnen wirklich von Nutzen zu sein“. Wie können wir dieser Mücke von Nutzen sein? Sie möchte unser Blut. Also: Hand hinhalten, Arm hinhalten, stehen lassen. Das ist schon eine gute Übung, haben mir damals Hendrik und Walli beigebracht, als wir bei denen im Retreat waren. In der Dordogne gibt es einige Mücken, und da kann man gut üben. Bis man da völlig ungerührt bleibt und gleichzeitig während die Mücke saugt, auch OM MANI PEME HUNG spricht und gute Wünsche macht, so dass das ein richtiges Geschenk wird an die Mücke.

Wenn es aber mehrere Mücken gibt, und es gab viele! – da muss ich euch erzählen, in Brasilien, es war der erste Regenguss, der zweite Tag, wo es feucht war, alle Mücken kamen aus dem Wald, als wir in dem Ort ankamen, und die waren hungrig! Ich machte es so auf die übliche Art, legte mich zum Schlafen – normalerweise hört das ja nach 5 Minuten auf, aber es hörte nicht auf. Ich sehe 10 Mücken, noch mehr und Riesenviecher! Und die Füße auch! Oh, es hat meine Grenze erreicht. Ich wurde ärgerlich – da hab ich erst mal über die Buddhanatur dieser Mücken kontempliert, und da ich aber merkte, dass das nicht zu ändern war - da war

ein Schlitz im Fenster, da kamen ständig mehr - da hab ich das zweite gemacht, was Gendün Rinpotsche hier sagt:

Kannst du nicht helfen, vermeide zumindest jede unüberlegte Handlung, auch wenn du dafür aus der Situation flüchten musst. Auch wenn du dafür flüchten musst - mache keine schädliche Handlung!

In der Nacht habe ich mich dreimal auf einen Spaziergang gemacht, immer schön mit meiner Mala, OM MANI PEME HUNG, hab Wünsche gemacht, dass ich noch besser diesen Mücken helfen kann in Zukunft, und mich dann wieder hingelegt, mich bedeckt, versucht zu schlafen – es war wahnsinnig heiß, ich hab's nicht geschafft, es lange unter der Decke auszuhalten - ... ich verbrachte so meine erste Nacht an diesem Ort mit intensiver Bodhicitta Praxis.

Der nächste Rat von Gendün Rinpotsche lautet: Bleibe gleichmütig bei Erfolg oder Misserfolg im Helfen. Das ist ziemlich unwichtig, solange wir immer unser Bestes geben.

Das Wichtige ist immer, sich zu verbessern in der Hilfe, immer geschickter zu werden. Das ist das wirklich Entscheidende. Dass wir manchmal nicht helfen können, ist völlig normal. Das hängt damit zusammen, dass wir noch nicht genug Verdienste aufgebaut haben, noch nicht genug positive Kraft aufgebaut haben.

Das heißt, wenn wir nicht helfen können, dann müssen wir mehr Verdienste ansammeln, mehr positive Kraft aufbauen. Die Worte von jemandem, der sehr viel positive Kraft aufgebaut hat, helfen manchmal. Ein einziger Satz von so jemandem kann eine ganze große Schwierigkeit durchtrennen, wo andere stundenlang, tagelang reden ohne Wirkung - und vielleicht dasselbe schon gesagt haben!

Bei Problemen mit Göttern und Dämonen, also mit unsichtbaren Wesen, denke: „Diese Probleme treten auf, weil ich dir seit anfangsloser Zeit Probleme bereitet habe. Jetzt ist es an mir, dir mein Fleisch, Blut usw. als Entschädigung dafür zu schenken.“ Mit diesem Gedanken überlasse im Geist deinen Körper dem Übelstifter vor dir und sage zu ihm: „Hier, genieße mein Fleisch, mein Blut und alles, was du sonst noch magst.“

Meditiere, dass sich der Störenfried an der geistigen Opferung, mit ihrem Fleisch, Blut usw. erfreut, wodurch sein Geist von makellosem Glück erfüllt wird und er die beiden Formen des Erleuchtungsgeistes hervorbringt, das heißt in Mahamudra hineinfindet und von Mitgefühl und Liebe erfüllt ist.

Mit Göttern und Dämonen sind hier all die unsichtbaren Wesen gemeint, angenehm oder unangenehm, mit denen wir karmische Bänder haben. Aufgrund dieser karmischen Bänder entsteht eine Beziehung mit ihnen, wo sie uns auch Schwierigkeiten bereiten können. In einem weiteren Sinn sind damit alle unsere Projektionen gemeint, alle unsere Vorstellungen: die Götter und Dämonen unserer Vorstellungen.

Aber tatsächlich haben wir in der Vergangenheit nicht nur Wesen geschadet, die jetzt einen Körper als Mensch oder Tier haben, sondern wir haben vielen Wesen Dinge weggenommen, sie selbst umgebracht oder ihre Verwandten, ihre Geliebten umgebracht und in vielerlei Hinsicht geschadet, Wesen, die jetzt keinen Menschen- oder Tierkörper haben, sondern in diesen für uns, für normale Augen unsichtbaren Körpern sind.

Sie sind wütend auf uns, weil wir ihnen früher so viel Leid zugefügt haben und weil wir sie jetzt völlig ignorieren. Es ist für sie schwer zu akzeptieren, dass wir Menschen sie nicht sehen können. Sie wollen Revanche, sie wollen zumindest das zurückkriegen, was wir ihnen gestohlen oder kaputtgemacht haben. Sie verlangen deshalb entweder nach unserem Leben, nach unserem Blut, Fleisch, Knochen usw. oder nach Besitz. Was wir tun, ist – wir können ihnen das jetzt nicht einfach so geben, aber wir stellen uns das vor. Denn diese Wesen können unsere Gedanken lesen, und wir stellen uns das alles geistig vor, dass wir ihnen das alles schenken,

was sie sich wünschen. Woran sie sich nähren, ist im Grunde genommen unsere liebevolle Geisteshaltung, die mit all dem gefüllt ist, woran sie sich erfreuen wollen. Das befriedet ihren Geist, und damit kommen sie in eine Öffnung des Herzens und können Bodhicitta entwickeln.

Frage: Bei ihnen oder bei uns?

Bei ihnen - also wir müssen erst mal Bodhicitta entwickeln und dann sie.

Es ist wichtig, dass diese Opferung im Geist mit einer bestimmten Form von Geisteshaltung einhergeht. Das heißt, wir nehmen ihre Existenz wahr, wir anerkennen ihre Gegenwart und bedauern unsere bisherigen Fehler. Es geht nicht drum, einfach so mit dem Geist zu spielen und ein paar Opferungen im Raum zu sehen, sondern man muss auf der Basis von Bedauern und klarem Anerkennen ihrer Lebensberechtigung, auch der Berechtigung ihres Ärgers, die Opferungen machen. Auf dieser Basis machen wir die Opferungen, und da können sie auch angenommen werden. Dann widmen wir das und machen Wünsche, dass dadurch Bodhicitta entsteht und stellen uns vor, dass sie wirklich Erleuchtung erlangen, dass ihr Geist sich auftut und dass sie ihren Weg finden.

Die Wesen reagieren so wie Menschen. Es gibt welche, die sehr zäh an ihrem Ärger festhalten, es gibt andere, die sehr leicht sich öffnen können - und da müssen wir uns drauf einstellen, dass sie nicht gleich beim ersten Mal sagen – okay, Entschuldigung, und dass es damit schon gebacken ist, sondern es muss eine wirklich ständige Geisteshaltung sein, zum Wohl der Wesen zu denken. Die sind immer um uns herum, und jedes Mal, wenn wir Unterweisungen geben, laden wir sie auch ein zu kommen und die Unterweisung zu hören. Das ist wichtig. Wir sind ständig begleitet von diesen Wesen und sollten immer dieses Bewusstsein kultivieren, auch wenn wir sie nicht sehen, dass wir Wünsche für sie machen. Das einfachste ist, OM MANI PEME HUNG zu rezitieren.

Bedenke zudem: „Dieser Störenfried, der mich darauf aufmerksam macht, dass unmerkelt Emotionen entstehen, weil ich die Heilmittel nicht angewendet habe, ist sicher eine Ausstrahlung des Lamas oder des Buddhas. Ich bin ihm äußerst dankbar, dass er mich dazu anhält, den Erleuchtungsgeist zu üben.“

Kurz: Schwierigkeiten können wir als Ausstrahlung der Buddhas betrachten, die uns wach machen.

Weiterhin, denke beim Auftreten von Krankheit und Leid: „Wäre dies nicht geschehen, ließe ich mich von den Aktivitäten dieses Lebens ablenken und würde nicht an den Dharma denken. Da diese Schwierigkeiten bewirken, dass ich mich an den Dharma erinnere, sind sie sicherlich die Aktivität des Lamas und der drei Juwelen, wofür ich äußerst dankbar bin.“

Auch Krankheit und sonstiges Leid weckt uns auf und ist willkommen für einen Dharmapraktizierenden, weil wir uns dann aufgrund der Schwierigkeiten an den Dharma erinnern, tiefer Zuflucht nehmen, und uns daran erinnern, was eigentlich wirklich hilft usw.

Gendün Rinpotsche sagte immer: „Solange ihr Schwierigkeiten habt, brauche ich mir keine Sorgen um euch zu machen. Wenn es euch zu gut geht, da kommt ihr vom Weg ab.“

Kurz gesagt: Wer Gedanken an das eigene Wohl hegt, ist ein weltlicher Mensch, ein Weltling. Wer an das Wohlergehen anderer denkt, ist ein Dharmapraktizierender.

Der tibetische Ausdruck für Dharmapraktizierender ist Tschöpa. Tschö bedeutet Dharma auf Tibetisch, ist ein anderer Ausdruck, weniger gebräuchlich als Nangpa, den ich im Vortrag erklärt habe. Nangpa und Tschöpa waren zwei gebräuchliche Ausdrücke für Dharmapraktizierende in Tibet.

Ein Dharmapraktizierender ist also jemand, der an das Wohlergehen anderer denkt.

Das ist der Schlüssel für den ganzen Weg.

Deshalb sagte Langri Thangpa: „Soviel ich auch den tiefgründigen Dharma befrage, es gibt nichts anderes zu verstehen als: Alle Fehler sind meine eigenen, alle guten Eigenschaften gehören meinen Meistern, den fühlenden Wesen. Dies ist, worauf es ankommt, deshalb gib Gewinn und Sieg den anderen und nimm Verlust und Niederlage auf dich.“

Diese Zitate sind so wichtig, so zentral, dass ich eigentlich gar nicht weiß, ob ich die überhaupt noch kommentieren soll, weil sie sind so klar und so offensichtlich. Wenn wir uns das zu Herzen nehmen, dann können wir gewiss sein, dass wir innere Freiheit finden.

Aber ich kann es euch nicht ersparen, selbst herauszufinden, was es bedeutet, Gewinn und Sieg den anderen zu geben und Niederlage und Verlust für sich selbst einzustecken. Das müssen wir wagen, ausprobieren, schauen, was das mit uns macht.

Frage: Kannst du uns Sieg und Niederlage irgendwie plastischer machen? Mit einem Beispiel?

Ja, ich denke da an ein ganz konkretes Beispiel, das ist von der Spaltung in der Kagyü-Linie. Wir hatten einen Ort, der heißt Kamalashila. Shamar Rinpotsche hat ihn gegründet, Gendün Rinpotsche hat ihn viele Male besucht, wir hatten ein Dreijahres-Retreatzentrum gehabt, das Mahamudra Zentrum in Halscheid, das ist von Gendün Rinpotsches Sponsoren finanziert worden – und als die Situation dann so war, dass alle Schüler, die das aufgebaut haben, bei uns in Le Bost im Retreat waren und andere Schüler, die dem anderen Karmapa folgen, diese Zentren geführt haben und für sich beansprucht haben, hat Gendün Rinpotsche einfach gesagt: Geben wir es ihnen doch. Wir suchen uns ein anderes. Wir haben zwei Jahre versucht zu kollaborieren, und dann haben wir uns Jägerndorf gesucht und sind ausgezogen.

Das war ein Beispiel. Und das andere Beispiel – es gibt so viele Beispiele! Das normale Beispiel ist, dass jemand darauf besteht, dass ich etwas verkehrt gemacht habe, dass ich Unrecht habe, und ich bestehe normalerweise darauf, dass ich Recht habe. Wenn die Situation nicht anders zu lösen ist, stecke ich das ein, dass ich Unrecht zu haben scheine und akzeptiere das und höre auf, ständig dagegen zu kämpfen. Die Situation beruhigt sich, indem ich die Niederlage und den damit verbundenen Verlust des Ansehens und vielleicht materielle Nachteile einstecke. Und dann ist aber Ruhe im Haus!

Das Verteidigen der eigenen Interessen macht nur kurzfristigen Sinn. Auf die Dauer macht es diese Welt immer unzufriedener.

Sieg und Niederlage einzustecken bedeutet nicht, dass wir da später wieder rauskommen damit und das Ganze noch mal versuchen umzudrehen, sondern es ist dann wirklich einfach so. Wir akzeptieren das und kommen nicht wieder darauf zurück. Es ist also tatsächlich mit einem Abtreten von Identifikation, von Territorium, von Geld, von Besitz und sonst was verbunden. Das wird nicht später reklamiert. Das ist endgültig.

Trungpa Rinpotsche hat immer sehr drastische Beispiele, also nicht immer, manchmal. Er ist bekannt dafür. Er hat beschrieben die Situation in einem Unternehmen, wo jeder dem anderen den Schwarzen Peter zuschieben möchte. Er nannte das: „Ein Klumpen Scheiße wird herumgereicht“. Dann sagte er: „Der Lodjong Praktizierende steckt den Klumpen Scheiße ein, und damit ist die Sache erledigt.“

b) Sich auf den letztendlichen Erleuchtungsgeist stützen

Jetzt kommen wir zu den allgemeinen Instruktionen, wie wir mithilfe des letztendlichen Erleuchtungsgeistes Schwierigkeiten begegnen können.

(14) Illusorische Erscheinungen als die vier Buddhakörper zu meditieren ist der unübertreffliche Schutz der Leerheit

Alle Erscheinungen im Allgemeinen, aber besonders auch schwierige Umstände, sind wie die leidvollen Erfahrungen, im Traum von einem Feuer verbrannt oder von einer Flut fortgerissen zu werden. Unser Geist hält unwirkliche, illusorische Erscheinungen für wirklich.

Hier geht es um eine radikale Änderung der Sichtweise. Gewöhnlicherweise sehen wir, wenn unangenehme Erfahrungen auftauchen, sie als Probleme oder Dämonen an. In der erleuchteten Wahrnehmung gibt es nur den kreativen Tanz der Erscheinungen.

Immer wieder wollen wir die anderen ändern, immer wieder die Erscheinungen ändern, statt die Natur der Erscheinungen zu erkennen. Gut, es ist viel verlangt, aber – hier, diese Unterweisung ist die Unterweisung aus der Sicht der Erleuchteten. Und in einer erleuchteten Wahrnehmung gibt es nichts als das unendliche Spiel der Einheit von Klarheit und Leerheit.

Viele von euch sind in einem grundlegenden Fehler gefangen, dass ihr gerne nur den Dharma erhalten würdet, der in eurer Reichweite liegt und dass ihr Unterweisungen aus dem Weg geht und euch innerlich auch verschließt, wenn ihr sie erhaltet, die noch nicht in eurer Reichweite sind. Das hat gravierende Folgen, weil euer Horizont von dem, was Dharma ist, dadurch sehr beschränkt bleibt. Der Dharma ist sehr viel weiter als das, was in unserer Reichweite liegt und was wir gerade mal noch so verstehen und praktizieren können. Darum gibt es hier und da solche Instruktionen, die wir erst mal überhaupt nicht verstehen können. Wie soll denn der Krieg im Irak der dynamische Tanz von Erscheinung und Leerheit sein? - Ist es aber doch. Dass wir das noch nicht sofort verstehen, ist einfach so, aber machen wir Wünsche, dass wir das eines Tages verstehen. Auch unser Kleinkrieg im Wohnzimmer ist dieser Tanz von Klarheit und Leerheit.

All diese Kämpfe, all diese Auseinandersetzungen sind das Aufeinanderprallen von Ichbezogenheit: die Ichbezogenheit im einen Geistesstrom und die Ichbezogenheit in anderen Geistesströmen. Aus der erleuchteten Sicht gibt es kein Ich, da gibt es nichts anzugreifen, nichts zu verteidigen, da gibt es auch keine Wesen, die sterben, da gibt es nur Körper, die verlassen werden und der Geistesstrom geht weiter... Da ist ein ständiger Tanz von Erscheinungen, neuer Manifestation, unendlicher Tanz der Erscheinungen, immer wieder aus dem Geist heraus geboren, unaufhörlich. In diesem Tanz der Erscheinungen können wir geschickter tanzen, es ist die Möglichkeit, so zu tanzen, dass die, die noch nicht erwacht sind, aufwachen. Es ist der Tanz, den die Erleuchteten in unserer Welt vollziehen. Sie manifestieren sich so und sie tanzen so mit uns und mit den Erscheinungen, dass wir, die wir noch nicht sehen können, wacher werden und aufwachen. Wenn wir wach sind, können wir anderen helfen, besser zu tanzen. Die meisten sind völlig gefangen in diesem Tanz und verlieren ihr Gleichgewicht und sind steif, halten fest, prallen aufeinander, und es gibt jede Menge Funken. Das ist dann nicht der Tanz der Dynamik, sondern der Dynamit-Tanz!

Gewiss, dass sie zwar erscheinen, aber nicht die Spur wirklicher Existenz haben, ruhe in der Dimension gleichzeitigen Erscheinens und Nichthaftens. Dann zeigt sich ihre leere Natur – die leere Natur der Erscheinungen - als der Wahrheitskörper, ihr klares Erscheinen ist der Ausstrahlungskörper, die Einheit der beiden zeigt sich uns als der Freudenkörper und ihrer aller Untrennbarkeit als der Essenzkörper. Frei von allem Haften an vermeintliche Wirklichkeit ruhe ausgeglichen in der Dimension jenseits von Entstehen, Verweilen und Vergehen. Diese Schlüsselunterweisungen zur Natur der vier Körper sind unübertreffliche mündliche Unterweisungen, um illusorische Erscheinungen zu durchschauen. Sie werden auch „die Rüstung der Sichtweise“ oder „der Schutzkreis der Leerheit“ genannt.

Es ist schwierig für unseren Stolz, Unterweisungen zu erhalten, die wir, obwohl wir uns echt bemühen, nicht ganz schaffen zu fassen und zu verstehen.

Diese Unterweisung hier ist: Aus der Sicht der Buddhas die beste Umgehensweise mit Schwierigkeiten wäre, sie als die vier Kayas, die vier Buddhakörper zu verstehen. Das ist der unübertreffliche Schutz, der Schutz der Leerheit. Leerheit bedeutet: Frei von Ich, ohne ein Ich. Das ist leer. Das ist der Schutz des Nicht-Anhaftens an einem Ich. Das ist der unübertreffliche Schutz. Fragt einen Lehrer, was das Beste ist im Umgang mit Schwierigkeiten: Nicht an einem Ich zu haften! Weder bei sich selbst noch bei anderen. Das ist der höchste Schutz. Und nachher kriegt man viele Unterweisungen – denn wenn wir das nicht praktizieren können, gibt es auch noch andere Möglichkeiten.

Was der Praktizierende angesichts einer Schwierigkeit macht, ist ein Eintauchen in die letztendliche Dimension, in der es gar kein Problem gibt – weder ein Ich noch andere. Da löst sich die innere Anspannung auf. Dann gehen wir in die relative Wirklichkeit und gucken: Was gibt es denn in diesem Tanz zu verbessern? Denn die Erscheinungen sind ja da und machen Wellen und Schmerzen und Leid. Was gibt es besser zu machen? Den kleinen Bodhisattvas wie uns passiert es, dass wir uns doch wieder im Problem verhaken. Dann müssen wir uns wieder entspannen, wieder Kontakt aufnehmen mit der letztendlichen Dimension. Wenn sich da wieder dieses Haften aufgelöst hat, wieder ins Relative gucken, wie man besser tanzen kann. So geht man mit den scheinbar getrennten Ebenen der Wirklichkeit um, bis sich die Einheit wirklich deutlich zeigt - aus der inneren Freiheit heraus so geschickt tanzen zu können, dass es für alle hilfreich ist. Buddhas leben in dieser Einheit von Relativem und Letztentlichem.

Die Instruktion für uns ist die, in der Dimension gleichzeitigen Erscheinens und Nicht-Haftens zu ruhen. Mit diesem Satz können wir praktizieren, der ist in unserer Reichweite. Nicht ganz vielleicht... Erscheinen und Nicht-Haften bedeutet: Ich sitze auf meinem Kissen, der Gedanke an das Problem taucht auf und ich kultiviere Nicht-Haften in dem Moment. Der Gedanke taucht wieder auf, und ich kultiviere wieder Nicht-Haften. Er taucht wieder auf und wieder Nicht-Haften. Das ist die Praxis, die wir hier auszuführen haben.

Da dieser Spruch von den vier Körpern handelt, wollen wir doch schauen, ob wir ein bisschen von den vier Körpern, den vier Kayas, verstehen können. Die leere Natur der Erscheinungen, heißt es, ist der Wahrheitskörper, sagt der Kommentar.

Dharmakaya, Wahrheitskörper, wird also das genannt, was frei von einem Ich ist. Das Freisein vom Ich, das völlige Aufgehen darin, wird der Dharmakaya genannt, der Körper oder die Dimension der Wahrheit. Denn die Wahrheit ist, dass es keinen bleibenden Wesenskern gibt.

Aber dennoch erscheinen ja Gedanken und Sinneseindrücke und auch äußere Objekte. Dieses Erscheinen von Wahrnehmungen und Bewegungen im Geist nennen wir den Ausstrahlungskörper, den Nirmanakaya.

Frage: Sind das getrennte Körper?

Das hat nichts mit Körper zu tun, du kannst es dir als Dimension übersetzen. Sie werden nur Körper genannt, weil die Dimension sehr stabil ist, deshalb wurde der Ausdruck Körper, Kaya, gewählt. Kaya bedeutet etwas Stabiles.

Nun sind der Wahrheitskörper, die grundlegende Abwesenheit eines Ichs, und dieses dynamische Erscheinen von vielfältigen Erscheinungen, untrennbar. Sie werden immer zusammen auftreten. Wahrheitskörper und Ausstrahlungskörper, also Offenheit und Erscheinungen, werden immer zusammen bleiben. Diese Einheit von beiden nennen wir den Freudenkörper, den Sambhogakaya.

Das Gewahrsein, das nicht durch die Beengung fixer Vorstellungen eingeschränkt ist, wird unaufhörlich Erscheinungen hervorbringen. Diese Dynamik nennt man auch den Freudenkörper. Die Dynamik eines Gewahrseins, in dem es kein hinderndes Ich gibt, das ist der Freudenkörper.

Um wirklich jeden Zweifel auszuräumen, dass es sich da um drei verschiedene Körper handeln könnte, wird noch ein vierter benannt: der heißt der Essenzkörper. Der bedeutet eigentlich nur, dass sie alle eins sind, dass wir uns nicht mit dem Konzept von drei getrennten oder ineinander verwobenen Körpern abzugeben brauchen.

Dann heißt es hier im Kommentar in diesem Abschnitt: „Frei von allem Haften an vermeintlicher Wirklichkeit ruhe ausgeglichen in der Dimension jenseits von Entstehen, Verweilen und Vergehen.“ Diese Instruktion bezieht sich darauf, in dieses zeitlose Gewahrsein hinein zu finden, in dem es kein Entstehen, Verweilen und Vergehen von Problemen gibt, in dem alles in seiner illusorischen Natur erkannt wird. Das ist die echte Lösung für alle Probleme! Aus dieser Lösung heraus entsteht eine relative Gelöstheit, eine völlige Gelöstheit bei Erleuchteten, die es ihnen ermöglicht, in diesem Tanz der Phänomene, wo andere Menschen und Lebewesen haften, so geschickt damit umzugehen, dass andere dadurch zum Erwachen kommen.

Frage: Du hast gesagt, der Freudenkörper wäre jenseits von Ich-Anhaftung.

Ich hab's beim Dharmakaya erwähnt, aber auch der Sambhogakaya ist jenseits von Ich-Anhaftung.

Erscheinungen tauchen auf wie ein Spiel von Licht, und das kann auftauchen, ohne dass es von Anhaften begleitet ist. Gedanken können auftauchen, ohne dass sie von Anhaften begleitet sind.

c) Sich auf spezifische Praktiken stützen

Wir kommen jetzt zu dem dritten Unterpunkt, wie man mit Schwierigkeiten umgeht: Das erste war relatives Bodhicitta, das zweite war letztendliches Bodhicitta, und jetzt: sich auf spezifische Praktiken stützen. Dabei heißt es, Merkspruch 15:

(15) Die vier Vorkehrungen sind die besten Methoden

Die besten Methoden, um Schwierigkeiten als Weg zu nutzen, sind die vier Vorkehrungen:

- 1. die Ansammlungen zu erwerben**
- 2. Schädliches zu bekennen**
- 3. Tormagaben an „Götter und Dämonen“**
- 4. Tormagaben an die Dakinis und Dharmaschützer.**

Diese vier Methoden sind spezifische Anwendungen des Bodhicittas, um Schwierigkeiten umzuwandeln.

Die erste Vorkehrung, das was uns vorbereitet auf Schwierigkeiten, ist

1. Das Erwerben der Ansammlungen

„Obwohl mein einziger Wunsch ist, glücklich zu sein, erlebe ich im Moment nur Leid. Da dies ein Hinweis ist, schädliche Handlungen, die Ursache von Leid, aufzugeben und die Ansammlungen, die Ursache von Glück und Wohlergehen, zu erwerben, werde ich dies tun.“

Unser Problem im Umgang mit Schwierigkeiten ist, dass wir nicht stark genug in den Ansammlungen sind, nicht stark genug in dieser positiven Kraft, die uns die Power gibt – kann man sagen -, hinter unseren Worten, hinter unseren Handlungen, dass sie auch tatsächlich etwas Heilsames bewirken können. Die Vorkehrung ist, sich um diese Kraft zu kümmern, diese

heilsame Kraft, die von uns ausstrahlt, und die entsteht nur, indem wir schädliche Handlungen aufgeben und heilsame Handlungen ausführen.

Mit diesem Gedanken machen wir Opferungen an den Lama und die drei Juwelen, dienen der Sangha, widmen den Elementargeistern Tormas, machen Butterlampen, Tsas, Verbeugungen, Umwandlungen und dergleichen – alles, was die Ansammlungen mit Körper, Rede und Geist vermehrt. Wir nehmen Zuflucht, bringen Erleuchtungsgeist hervor und bemühen uns besonders im siebenteiligen Gebet und in Mandalaopferungen.

Im Vajrayana, einfach im tibetischen Buddhismus, Ausdruck des Mahayana Buddhismus, hat man nach Möglichkeiten gesucht, wie ich die Verdienste, die heilsame Kraft, die positive Kraft, verstärken kann, auch wenn ich gerade keine Probleme vor mir habe, auch wenn ich gerade allein bin, im Retreat – wie kann ich das machen, dass diese positive Kraft schneller anwächst. So ist eine Vielzahl von Methode entstanden. Einige von denen wurden aufgezählt, wie man - auch wenn man ganz allein ist - an dieser Kraft weiter arbeiten kann, die dann letzten Endes bewirkt, dass man immer hilfreicher für andere da sein kann.

Wenn ein Dharmalehrer anwesend ist, können wir Opferungen direkt machen an den Lama, wie es da heißt. Aber auch, wenn er nicht da ist, können wir Opferungen machen, indem wir uns einfach vorstellen, er wäre da, und visualisieren, und dadurch diese positive Kraft entwickeln.

Es heißt, dass starke heilsame Kraft daraus entsteht, wenn wir einem Buddha auch nur eine Blume darbringen. Ja, und was machen die Menschen, die keinem Buddha begegnen? Die können sich vorstellen, als wäre es so, dass sie einem Buddha begegnen oder der Sangha oder was auch immer uns inspiriert, und diese Opferung innerlich machen. Wenn die Überzeugung da ist, ist die Kraft, die dadurch entsteht, identisch mit dem, was passiert, wenn wir in der direkten Begegnung sind.

Wenn wir Freigebigkeit üben wollen, können wir das mit den Menschen machen, denen wir begegnen. Aber wenn wir zum Beispiel in einer Höhle sitzen, wie praktizieren wir denn da Freigebigkeit? Wir wollen das weiter entwickeln, und da machen wir Mandala-Opferungen. Wir stellen uns vor, das ganze Universum dem Wohl der Wesen zu opfern, den Buddhas zu opfern. Oder wir machen Opferungen an die Elementargeister, die unsichtbaren Wesen um uns herum, machen ihnen Wasseropferungen, Nahrungsofferungen, kümmern uns um die, die uns umgeben. Dieses ständige sich Kümmern, sich Öffnen, Darbringen, das hinterlässt Spuren im Geist, starke karmische Spuren. Wenn so jemand aus dem Retreat kommt – obwohl er jahrelang niemanden gesehen hat, merkt man, wie diese heilsame Kraft angewachsen ist, weil der Geist ständig in der Praxis der sechs Paramitas war. Das nennt man Verdienste.

**Mache dann Wunschgebete, die Hoffnung und Furcht beenden:
“Wenn es besser ist, dass ich krank bin, dann bitte gewährt den Segen, krank zu sein.
Wenn es besser ist, dass ich gesund bin, dann bitte gewährt den Segen, gesund zu sein.
Wenn es besser ist, dass ich sterbe, dann bitte gewährt den Segen, dass ich sterbe.“**

Wir vertrauen uns an. Wir versuchen nicht mehr, unser Leben so zu kontrollieren, wie ich das jetzt gerne möchte. Wir sagen immer dazu: „Wenn es besser ist“, das bedeutet: Wenn es am besten für alle Wesen ist, dass ich jetzt krank bin oder wenn es besser auch für mich ist – in dem Sinne, dass ich tiefer Bodhicitta entwickle, dann bitte, schicke mir Krankheit. Wenn es besser ist für alle Wesen, dass ich jetzt gesund bin, bei Kräften, um helfen zu können, dann bitte, lass mich gesund sein. Aber wie auch immer, ich bin froh mit allem was kommt und werde es so gut ich kann nutzen, um Bodhicitta zu entwickeln.

Je mehr Bodhicitta, desto größer die Verdienste.

Verdienste immer übersetzen: die Kraft, die die Ichbezogenheit auflöst. Das nennen wir Verdienste. Je mehr Bodhicitta, desto größer die Kraft, die die Ichbezogenheit auflöst.

Deswegen sagte Gendün Rinpotsche immer: Wenn das Fass unserer Verdienste voll ist, wird's irgendwann überfließen. Und dann werden wir Mahamudra erkennen. Das ist zwangsläufig so. Das ist so, weil Verdienste die Kraft sind, die die Ichbezogenheit auflöst. Wenn sie ganz stark geworden ist, dann ist die Ichbezogenheit so weit aufgelöst, dass Augenblicke von Mahamudra im Geist entstehen.

Frage: Man kann aber auch stolz werden, oder?

Nein, dann ist es kein Verdienst, stolz zu sein. Verdienst ist das Gegenteil von Stolz. Da wird nicht viel Verdienst entstehen.

Jetzt versteht ihr auch den Satz: Je mehr Bodhicitta, desto weniger Hoffnung und Furcht.

Je mehr Bodhicitta, desto stärker die Kraft, die die Ichbezogenheit auflöst. Hoffnung und Furcht haben nur Ichbezogenheit als Triebfeder – also je mehr Bodhicitta, desto weniger Hoffnung und Furcht, weil die Ichbezogenheit immer mehr geschwächt wird.

Jetzt übersetzen wir uns noch Bodhicitta. Je mehr Mitgefühl und Weisheit, desto stärker die Kraft, die Ichbezogenheit auflöst, und desto weniger Hoffnung und Furcht. Mitgefühl und Weisheit, das ist Bodhicitta. Immer schön übersetzen! Bodhicitta ist nicht was Abstraktes.

Ich möchte, dass ihr die innere Logik seht, dass es gar nicht anders sein kann. Das ist nicht etwas, das man glauben muss, es ist die Beschreibung von dem, wie die Dinge sind! Wenn mehr Mitgefühl und Weisheit da sind, dann entsteht eine heilsame Kraft in unserem Wesen, die mehr und mehr diese Ichbezogenheit auflöst. Und wenn die Ichbezogenheit in sich zusammenfällt, dann sind natürlicherweise Hoffnung und Furcht geringer.

Jetzt sind wir bei dem zweiten Element der speziellen Praktiken:

2. Schädliches bekennen

Mit dem gleichen Streben wie zuvor, mit dem gleichen Bodhicitta, solltest du gründlich die vier Kräfte zur Anwendung bringen. Vergangene schädliche Handlungen zu bereuen ist die Kraft gründlichen Verwerfens. Der Entschluss, „selbst bei Gefahr für mein Leben werde ich dies nie wieder tun“, ist die Kraft der Abkehr vom Übel. Zufluchtnehmen und den Erleuchtungsgeist hervorbringen ist die Kraft des Rückhaltes. Sich in den sechs Arten von Heilmitteln zu bemühen, wie die Leerheit zu meditieren, besondere Dharanis und Mantras zu rezitieren und dergleichen sowie das Wunschgebet zu machen, das Hoffnung und Furcht beendet, ist die Kraft des gründlichen Anwendens von Gegenmitteln.

Das Gebet, das Hoffnung und Furcht beendet, ist das Gebet, „Wenn es besser ist, dass ich krank bin...“

Wenn wir Schwierigkeiten begegnen - es geht um allgemeine Vorkehrungen, die uns besser ausrüsten, um mit Schwierigkeiten umzugehen. Wenn wir selbst noch belastet sind mit all der Negativität, dem Schädlichen, das wir noch im Geist tragen, was wir in der Vergangenheit so gedacht, gesagt und gehandelt haben, dann ist das ein Hindernis, um mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Wir müssen unbelastet sein. Um uns darauf vorzubereiten, in Zukunft mit Schwierigkeiten besser umzugehen, räumen wir bei uns auf – zum Beispiel wie in den vorbereitenden Übungen die Dorje Sempa Praxis, die Vajrasattva Praxis. Dieses Aufräumen ist eine hervorragende spezifische Methode, um sich auf Schwierigkeiten vorzubereiten.

Die Erklärung zu diesen vier Kräften ist etwas ganz Einfaches. Das ist wie bei den Katholiken, wenn man zur Beichte geht, nur leider erklären es die einem nicht so schön! Erster Schritt ist: Ich muss doch bereuen, was ich getan habe, sonst wird ja nie aufgeräumt damit.

Ein echtes Bereuen ist natürlicherweise gefolgt von dem Entschluss, nicht wieder so zu handeln. Das ist die Kraft des gründlichen Verwerfens. Dann weiß ich aber, dass ich ziemlich schwach bin, was Versuchung angeht, und ich brauche einen Rückhalt, eine Stärkung. Die kriege ich, indem ich mich wieder und immer wieder auf die Zuflucht ausrichte und stärker Bodhicitta entwickle. Das ist die Kraft des Rückhaltes. Um das zu besiegeln und zu verstärken und mit den Tendenzen aufzuräumen, die mich verleiten könnten, doch wieder so zu handeln, wende ich Gegenmittel an: Mantras, Gebete, Reflektionen usw. - auch das Meditieren über die Leerheit - die mit den Tendenzen aufräumen, die mich dazu bringen könnten, wieder so schädlich zu handeln. Das sind also vier ganz natürliche Dinge, die dazugehören, wenn ich wirklich aufräumen will mit einer Tendenz bei mir und mit den schädlichen Handlungen, die daraus kommen.

Dann gibt es Schwierigkeiten, auf die wir nicht gut vorbereitet sind, weil wir nicht in Frieden mit diesen unsichtbaren Lebewesen sind, die sich in unser Leben einmischen können. Die allgemeine Vorbereitung darauf ist:

3. Tormagaben an „Götter und Dämonen“ zu machen. Da heißt es in der Erklärung: Opfere Tormas an Übeltäter oder Störenfriede und beauftrage sie mit folgender Aktivität: „Ihr stellt mir nach, damit ich meine Verpflichtungen und karmischen Schulden von früher begleiche. Herzlichen Dank! Bitte zerstört jetzt mein Ich-Anhaften. Bitte bewirkt, dass all das unerwünschte Leid, die Krankheiten, das Elend und die Ängste sämtlicher Wesen in mir heranreifen. Bewirkt, dass alle Wesen frei von Leid sind.“

Hier sind wir selbst der Torma, den wir geben. Wir opfern uns selbst und sagen: okay, bitte, nehmt was ihr braucht und helft mit, dass nicht nur ihr selbst befriedet seid, sondern dass alle Wesen glücklich werden. Nehmt mich dafür sozusagen als Stütze. Helft, dass alle Schwierigkeiten sich in mir versammeln. Mögen dadurch andere es leichter haben! Einerseits geben wir ihnen das, was sie brauchen, andererseits gehen wir noch ein Stück weiter und binden sie mit ein und sagen: macht, dass es anderen dann auch besser geht.

Frage: In diesem Text heißt es: „Götter und Dämonen“ – wie unterscheide ich hier den Übeltäter Götter und den Übeltäter Dämon?

Der Götter-Übeltäter, - Störenfried, zeigt sich als eine angenehme Erscheinung, angenehme Erfahrung, bringt uns aber auch vom Weg ab. Der Dämon zeigt sich als eine unangenehme Erfahrung, aber bringt uns ebenfalls vom Weg ab.

Da es unter uns offenbar welche gibt, die diese Bodhicitta-Haltung nicht ganz praktizieren können für uns alle, also:

Wenn du dazu nicht fähig bist, gib den äußeren Torma, also einen Keks oder einen geformten Torma, meditiere Liebe und Mitgefühl sowie Tonglen, Geben und Annehmen, und sage diesen Wesen: „Ich werde alles tun, was ich kann, um euch jetzt wie auch in Zukunft zu helfen. Bereitet deshalb keine Hindernisse für meinen Dharma, das heißt für das, was ich zum Wohl der Wesen zu tun habe.“

Das ist also ein Kompromiss. Dieser Torma ist, weil wir es noch nicht schaffen, uns selbst ganz als Opfergabe zu geben. Da nehmen wir etwas – das kann auch einfach nur ein Schälchen Wasser sein – und stellen uns vor, dass sich das in alles verwandelt, was sich die Wesen wünschen, in einen Nektar-Ozean, aus dem alles entsteht, was sich die Wesen wünschen, und dass sie befriedet werden dadurch, und bringen ihnen dann diese kleine Substanz stellvertretend dar. Das funktioniert gut, weil sie vorwiegend durch die innere, gedankliche Opferung genährt werden und gar nicht so sehr die Substanz brauchen. Ein bisschen Substanz ist gut, wenn ihnen auch das geopfert wird.

Dann haben wir als weitere allgemeine Hilfe, um Schwierigkeiten zu begegnen, die

4. Tormagaben an Dakinis und Dharmaschützer

Das ist jetzt, um uns mit all den heilsamen, hilfreichen unsichtbaren Kräften zu verbinden, dass sie uns auch helfen in der Aktivität.

Bringe den Dharmaschützern Tormas dar und bitte sie, mit ihrer Aktivität widrige Umstände für die Dharmapraxis zu befrieden und günstige Umstände zu fördern. Mache insbesondere das oben erwähnte Wunschgebet, das Hoffnung und Furcht beendet.

Wenn die Lamas zum Beispiel Mahakala praktizieren, das ist die Tormagabe an Dakinis und Dharmaschützer, damit die Wesen, die ohnehin schon mit uns zusammen unterwegs sind, auch wirklich unsere Aktivität unterstützen und auch ihrerseits schon helfen, Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen.

Ihr könnt das kleine Mahakala-Gebet machen, wenn euch das inspiriert und einen Serkyem opfern, auch zuhause. Serkyem ist eine Körnermischung, die mit Schwarztee geopfert wird. Das können Dharmapraktizierende machen. Es wäre sehr gut, wenn das hier im Zentrum auch gemacht wird, regelmäßig mit dem kleinen Gebet, das drei Minuten dauert. Schon das hilft, um Hindernisse zu beseitigen.

Frage: Wie fängt das Gebet an?

Om ma-dag... Viele Schüler von Ole kennen das. Wenn's nicht alle sind! Wir warten meist ab, bevor wir das Mahakala-Gebet den Praktizierenden geben, denn wenn man es einmal anfängt, sollte man es nie wieder aufhören.

Frage: Warum?

Das ist wie ein Vertrag. Der Serkyem, diese kleine Opferung, ist nicht nötig für die erleuchteten Schützer, aber es ist Ausdruck unserer Bereitschaft, wirklich Anstrengungen zu machen und immer dabei zu bleiben, immer auf der Dharma-Spur zu bleiben. Solange wir selbst auf der Dharma-Spur bleiben, sind diese Schützer auch tatsächlich da und unterstützen uns.

Frage: Auch schon bei dem kleinen Gebet?

Auch schon bei dem kleinen Gebet. – Wer das spürt, kann diese Praxis machen, aber wirklich dann auch nie aufhören. Es gibt keinen Tag, wo man diese Praxis dann nicht macht. Wenn wir abends einschlafen und merken, wir haben das Madagma noch nicht gemacht, dann setzen wir uns auf und rezitieren es. Es gibt keinen Tag, wo es nicht gemacht wird. Das ist unmöglich.

Das war meine allererste Vajrayana Praxis. Ich war damals Vipassana Praktizierender, wir waren 1982 in Rumtek zur Einweihung von dem Stupa mit der Asche und den Knochen vom 16. Gyalwa Karmapa. Da bin ich in den Mahakala Tempel gegangen in Rumtek. Das hat mich so beeindruckt, dass ich Ole damals um den Lung für das Madagma gebeten habe. Das war meine erste Praxis, und ich habe sie seither täglich gemacht.

Sie gibt ein Gefühl, wirklich geschützt zu sein, dass da wirklich eine Kraft die Praxis begleitet, die offenbar so einiges aus dem Weg räumt, worum ich mich gar nicht mehr groß zu kümmern brauchte. Es wird alles ein bisschen leichter – was die Dharmapraxis angeht.

Frage: Benötigt man den Lung?

Ja, man benötigt den Lung. – Den Lung kann ich euch geben, ohne dass ihr euch verpflichtet, das Gebet zu machen. Aber die, die anfangen das Gebet zu machen, sollten nicht aufhören.

* * * * *

„Glück findet sich nicht mit dem Willen oder durch große Anstrengung.
Es ist immer schon da,
vollkommen und vollendet,

im Entspannen und Loslassen.
 Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun.
 Was im Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung,
 weil es keine Wirklichkeit besitzt.
 Halte an nichts fest. Bewerte nicht.
 Lass das Spiel von selbst ablaufen,
 entstehen und vergehen,
 ohne irgendetwas zu ändern.
 Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.
 Allein dein Suchen nach Glück hindert dich, es zu sehen,
 wie bei einem Regenbogen, den man verfolgt, ohne ihn je zu erreichen –
 weil das Glück nicht existiert und doch immer schon da war
 und dich jeden Moment begleitet.
 Glaube nicht, gute oder schlechte Erfahrungen seien wirklich.
 Sie sind wie Regenbögen.
 Im Erlangenwollen des Nichtzufassenden
 erschöpfst du dich vergeblich.
 Sobald du dieses Verlangen loslässt,
 ist Raum da: offen, einladend und wohltuend.
 Also nutze ihn.
 Alles ist bereits da für dich.
 Wozu im undurchdringlichen Dschungel den Elefanten suchen,
 der schon ruhig zu Hause ist?
 Nichts tun, nichts erzwingen, nichts wollen.
 Und alles geschieht von selbst.“

Das war eine spontan gesprochene Unterweisung von Gendün Rinpotsche, die er nie niedergeschrieben hat, sondern die er nur spontan in einem rhythmischen Singsang plötzlich in einem Gespräch mit der Retreatgruppe gesprochen hat. Wenn man es sich aufhängen möchte, ist hier oben die Schlaufe! Sonst kann man sich einen Vierzeiler aufklappen und den lernen. Es gibt Menschen, die allein damit meditieren, deren Grundlage für die Meditation dieses Gedicht ist und die damit monatelang Nahrung haben!

**(16) Um unerwartete Umstände auf den Weg zu bringen:
 Verbinde alles, was dir im Moment begegnet, mit Meditation**

Wir sind immer noch in dem Kapitel, wie wir uns allgemein auf Schwierigkeiten vorbereiten können. Die allgemeine Vorbereitung besteht darin, den Reflex zu entwickeln, alles immer mit der Meditation zu verbinden.

Wenn dich plötzlich körperliche oder geistige Krankheit, Hindernisse, Emotionen und dergleichen befallen oder du andere von Unerwünschtem bedroht siehst, dann denke: „Ich werde einzig und allein Geben und Annehmen praktizieren.“

Das heißt, was auch immer passiert, die Reaktion ist Tonglen. Wollen wir uns mal eben überlegen, was das bedeutet. Ich komme hier rein zur Unterweisung, trete in den Raum, ich öffne mich für alles was ist, und ich teile alles was ist. Jemand sagt: Du hast völlig vergessen, um was ich dich gestern gebeten habe. Atmen! Annehmen und Herschenken! Wir kommen nach Hause. Irgendwas ist schief gelaufen. Einatmen, annehmen, ausatmen, herschenken. Wir sind immer vorbereitet. Ich will gerade ausgehen, hab aber eine schwere Migräne. Nichts geht mehr. Einatmen, ausatmen. Das ist damit gemeint, unerwartete Umstände auf den Weg zu bringen. Ich fahre nach Frankreich, fahre so langsam, wie ich noch nie gefahren bin. Ein Lastwagen vor mir, ich überhole ihn, werde in dem Augenblick geblitzt. Einatmen, ausatmen.

Jedes Mal, wenn deine Vorhaben in heilsamem Handeln und dergleichen gut gelingen, denke: „Mögen alle fühlenden Wesen ganz von selbst Dharmahandlungen ausführen, die diese noch weit übertreffen.“ Wenn sich Glück und Wohlergehen einstellen, dann nutze sie auf die gleiche Weise.

Das heißt: Auch wenn es uns gut geht, auch das sind unerwartete Umstände. Auch dann atmen wir ein und atmen wir aus und schenken alles her und machen Wünsche, dass sich das Leid in der Welt noch weiter verringert. Wenn wir das wirklich so praktizieren, werden sich Stolz auflösen, Rivalität und all die Identifikationen mit dem scheinbar Guten, das wir in der Welt tun.

Solltest du hingegen negative Gedanken haben oder gezwungen sein, eine schädliche Handlung auszuführen, dann denke: „Mögen sich all die negativen Gedanken und schädlichen Handlungen sämtlicher Wesen in dieser Handlung von mir sammeln.“

Nehmen wir an, wir müssen zum Beispiel Kinder entlausen, die Läuse auf dem Kopf haben. Da töten wir ja Lebewesen. Dann machen wir den Wunsch: Möge auch die Negativität aller derer, die achtlos Läuse töten und nie daran denken, dass das Leben kostet, möge all das in dieser Handlung verschmelzen. Ich nehme all das Karma auf mich. Möge es dadurch für andere leichter sein. Wir sind noch in der negativen, schädlichen Handlung, die wir nicht vermeiden können, und sind aber schon dabei, das Ganze wieder ins Heilsame zu bringen und tiefe Bodhicitta-Gedanken zu entwickeln. Das Wichtige ist, nie in eine ichbezogene Sichtweise zu fallen, ob uns nun Angenehmes passiert oder Unangenehmes, ob wir schöne Handlungen ausführen können oder gerade etwas tun müssen, das uns eher schmerzt, wir versuchen alles in die möglichst reine Sichtweise zu heben, dass es anderen nutzen möge.

Kurz gesagt: Wahre bei allen Aktivitäten – ob du nun isst, schläfst (liegst), gehst oder dich bewegst – den Gedanken an das Wohl anderer und übe dich unter allen guten sowie schlechten Umständen, die dir im Moment begegnen, in der Meditation des Geiststrainings.

Wir haben das einzige Problem, dass wir im Ich-Anhaften gefangen sind. Wir haben alles Interesse daran, jede Handlung - egal wie unbedeutend sie scheinen mag, ob es nun essen oder gehen oder liegen ist - zu verwandeln in eine Handlung, die unseren Geist aus der Ichbezogenheit löst und die zum Wohle aller Wesen gewidmet werden kann. Da gibt es viele Instruktionen dazu, wie man das Essen zu einer heilsamen Handlung machen kann, wie man das einfache Gehen nutzen kann, um Gebete zu sprechen und zum Wohle anderer zu widmen, und es gibt ganz viele Möglichkeiten. Gendün Rinpotsche gab uns Beispiele. Wenn ich die Tür öffne, öffne ich die Tür zu den Dharmunterweisungen für alle Wesen. Wenn ich die Tür schließe, schließe ich die Tür der niederen Bereiche für alle Wesen. Wenn ich die Treppen hochgehe, gehe ich die Stufen der Bodhisattvas hinauf zur Befreiung und nehme alle Wesen mit mir. Wenn ich hinunter gehe, gehe ich um die zu holen, die noch nicht heraufgekommen sind. Und so weiter! Man kann sich da jede Menge überlegen, spontan kreativ damit umgehen, es gibt ganz viele Instruktionen in den tibetischen Unterweisungen.

Punkt vier

Das Anwenden der Übung während des ganzen Lebens

Dies hat zwei Aspekte:

- A) die Anwendung in diesem Leben und**
- B) die Anwendung im Sterben**

Dieses vierte Kapitel ist mit dem Paramita der freudigen Ausdauer verbunden: Die unablässige freudige Ausdauer während des gesamten Lebens und auch im Tod. Auch hier sind wir noch bei einem Überblick, wie wir das ganze Leben bis zum Tod zur Praxis machen können. Darum geht es im Groben jetzt noch. Später werden wir die Details sehen.

A) Was nun die Anwendung in diesem Leben angeht, heißt es:

**(17) Wende die fünf Kräfte an, welche die Essenz
der mündlichen Unterweisungen zusammenfassen**

Wenn man die vielen tiefgründigen mündlichen Unterweisungen zur Praxis des edlen Dharma zu einer Instruktion verbindet, welche die Schlüsselpunkte der Praxis definitiv zusammenfasst, so sind dies die fünf Kräfte.

Jetzt wollen wir natürlich wissen, was diese fünf Kräfte sind. Eigentlich handelt es sich nur um Bodhicitta. Bodhicitta in fünf Aspekten.

Die erste Kraft ist die Kraft des Antriebs. Damit ist gemeint, dem Geist einen starken Impuls zu geben, indem du dir sagst: “Von jetzt an bis zur Erleuchtung, wenigstens aber bis ich sterbe, und unter allen Umständen dieses Jahr und diesen Monat, ganz besonders aber von heute bis morgen, werde ich mich nie von den beiden Aspekten des Erleuchtungsgeistes trennen.“

Das ist ein Antrieb, eine starke Ausrichtung, konkret: Morgens, wenn ich aufwache, denke ich daran, gebe mir immer den ganzen Tag durch den Antrieb, immer wieder an Bodhicitta denken! Bodhicitta, Junge, vergiss nicht, Bodhicitta! Das hat begonnen mit der Entscheidung, es auch wirklich zu tun. Das ist diese Kraft des Antriebs. Wenn diese Entscheidung nicht grundlegend gefallen ist, wird die Praxis nicht viel hergeben. Sie muss grundlegend mal schon gefallen sein, und dann gehen wir damit durch unser Leben durch.

Die zweite ist die Kraft der Gewöhnung. Was immer für Handlungen du ausführst – seien sie heilsam, nicht heilsam oder neutral –bewahre eine ganz sorgfältige Achtsamkeit und praktiziere so immer wieder, ohne dich je von den beiden Aspekten des Erleuchtungsgeistes zu trennen. Kurz gesagt, übe dich im Erleuchtungsgeist, der wichtigsten aller heilsamen Praktiken.

Zunächst war der Antrieb, und jetzt kommt die Gewöhnung. Es ist die Gewöhnung, immer wieder zum Bodhicitta zurückzukehren. Das ist die Konsequenz des Antriebs. Es braucht jetzt eine ganz sorgfältige Achtsamkeit, immer zu schauen: Wo ist meine Motivation? Was ist die Motivation, mit der ich jetzt gerade dabei bin zu sprechen, zu handeln, ein Auto zu fahren, mich um meine Kinder zu kümmern... Immer auf die Motivation zu achten, und dann die Motivation des Bodhicittas hervorbringen und zu unterstützen. Das ist die Kraft der Gewöhnung, die tatsächlich eine Lebenspraxis ist, fürs ganze Leben.

Bodhicitta bedeutet: Erwachtes Herz. Das ist die wörtliche Übersetzung. Bodhi bedeutet erwacht, und citta bedeutet Herz im Sinne von Herzensgeist. Ständig mit erwachtem Herzen zu handeln, zu sprechen und zu denken. Das ist diese Kraft der Gewöhnung. Immer wieder zum erwachten Herzen zu finden. Wenn wir uns die Sanskrit- und Tibetischen Ausdrücke anschauen, dann schwingt bei dem Wort ‚erwachtem Herzen‘ und auch bei dem Wort Bodhisattva der Mut mit – dass wir Mut brauchen. Der Mut hier ist, die Schutzmäntelchen der Ichbezogenheit fallen zu lassen und uns berühren zu lassen von dem was ist. Wir würden sagen, nackt zu sein, dazustehen, ohne was vorzugeben, und diesen Mut zu haben, in einen ganz direkten Austausch mit der Situation zu treten, mit den Menschen zu treten.

Die dritte Kraft ist die Kraft der heilsamen Saat. Um den Erleuchtungsgeist hervorbringen und zu mehren, bemühe dich unaufhörlich mit Körper, Rede und Geist um heil-

sames Handeln, ohne je selbstzufrieden zu meinen, du hättest bereits genug heilsame Handlungen ausgeführt.

Die Kraft der heilsamen Saat bedeutet, ständig Samen für das Glück aller Wesen zu setzen und diese Saat dann zu mehren und zu pflegen, bis sie aufgeht und Früchte trägt. Dabei geht es darum, nie selbstzufrieden zu werden, nie zu meinen, wir hätten schon genug von diesen Samen gesetzt und jetzt ist Pause, jetzt ruhen wir uns aus - sondern immer weiter zu machen. Bodhicitta kennt keine Pause, immer weiter Heilsames. Wenn wir uns daran gewöhnt haben, eine Stunde, zwei Stunden pro Tag OM MANI PEME HUNG zu rezitieren, dann können wir auch weitermachen, bis wir den ganzen Tag wirklich immer dabei sind, den Geist in der Rezipitation von diesem Bodhicitta Mantra zu halten oder in anderer Form immer Bodhicitta Geisteshaltung hervorzurufen.

Die vierte ist die Kraft des Zurückweisens. Wann immer Gedanken auftauchen, die dich selbst wichtig nehmen, weise solche Gedanken des Ich-Anhaftens weit von dir, indem du denkst: „In der Vergangenheit habt ihr mich durch den anfangslosen Daseinskreislauf irren lassen, und ich musste euretwegen schon alle Arten von Leid erfahren. Auch für alle Negativität und alles Leid, die mir in diesem Leben begegnen, seid einzig ihr verantwortlich, ihr ichbezogenen Gedanken. In eurer Gesellschaft gibt es kein Glück. Deshalb muss ich jetzt alles daran setzen, euch ein Ende zubereiten.“

Hier geht es ans Eingemachte. Normalerweise richten wir uns das Leben als Dharmapraktizierende ein: okay, ich tue immer das Gute für andere - aber so kleine Eckchen halte ich mir noch frei, da ist mein Spielraum. Genau das gilt es zu entlarven: diese ichbezogenen Gedanken, die uns motivieren, doch das Bessere für uns zu nehmen, den Vorteil für uns an Land zu ziehen. Es geht um die vielen kleinen Dinge. So im Groben und so sind wir ja schon ganz gute Menschen, Bodhicitta und so, wir fallen nicht so auf mit unserer Ichbezogenheit. Aber wenn wir innerlich schön hineinschauen, dann merken wir: Hoppla! Jetzt warst du aber doch froh, dass du dir den Vorteil hast rüberholen können, da eine Anerkennung und da einen kleinen Freiraum - da sind wir unheimlich geschickt drin. Das gilt es zu entlarven und da Bodhicitta einzuladen. Wenn wir diese Schlupfwinkel nicht leeren, wenn wir da die Ichbezogenheit nicht rausholen, verändern wir uns nicht wirklich grundlegend.

Die fünfte ist die Kraft der Wunschgebete. Zum Abschluss einer jeden heilsamen Handlung bete: „Möge ich, allgemein gesprochen, fähig werden, alle Wesen selbst allein zur Buddhaschaft zu führen. Und möge ich insbesondere von jetzt an bis zum Erlangen der Buddhaschaft selbst im Traum die beiden Aspekte des kostbaren Erleuchtungsgeistes nicht vergessen, sondern sie stets weiter anwachsen lassen. Möge ich in der Lage sein, alle schwierigen Situationen als Freunde des Erleuchtungsgeistes zu nutzen!“ Sprich dies aufrichtig und widme auf diese Weise sämtliches Heilsame diesem Ziel.

Bei den Wunschgebeten geht es um die Kraft der Widmung - auch im Nachhinein noch, nach dem Handeln, alles Heilsame zu widmen, und das zu besiegeln und wirklich aus der Ichbezogenheit herauszuheben, durch die Widmung rauszuschicken zu allen Wesen. Da heißt es dann: „Selbst im Traum möge ich nicht die beiden Aspekte des Erleuchtungsgeistes vergessen, dass sich das Erwachte Herz, das relative und das letztendliche, auch im Traum zeigen. Der Traum ist so einer von diesen Schlupfwinkeln. Wir haben nicht unbedingt Lust, auch noch im Traum Dharma zu praktizieren. Im Traum wollen wir uns vergnügen! Da soll was los sein. Das ist einer von diesen Schlupfwinkeln. Wir haben gar keine Lust, im Traum auch noch uns um das Wohl der anderen zu kümmern, Manis zu rezitieren... Genau da! – das ist einer von diesen typischen Schlupfwinkeln. Es geht drum, dass selbst im Traum das Bodhicitta anspringt auf die Situation. Obwohl wir reinfallen und der Situation glauben, was passiert ist: wir reagieren mit unseren Tendenzen, aber das sind bereits die Tendenzen des erwachten Herzens.

In diesen fünf Kräften ist die gesamte Bodhicitta Praxis, die gesamte Praxis des Erwachten Herzens beschrieben. Sie sind eine komplette Beschreibung in sich und können auf jede Situation im Leben angewendet werden.

Da gibt es eine kleine Zusatzunterweisung, die Gendün Rinpotsche an diesem Punkt gelegentlich gegeben hat. Er hat von der Silbe HUNG gesprochen. Die Silbe Hung im Tibetischen besteht aus fünf Teilen und steht für die Kraft des Herzens. Das ist die Silbe Hung, die wir im Herz der Buddhas visualisieren. Die fünf Anteile des HUNG, von oben herunter: Oben ist ein Kreis, dann kommt der Halbmond, dann kommt der Körper des Hung, dann unten das A-tschung (das kleine, vokalverlängernde A) und dann das Schab-kyu (das U) das sind fünf Teile. Die stehen für die fünf Kräfte des Bodhicitta. Das heißt, das Erwachte Herz, das Hung, das wir immer im OM AH HUNG visualisieren im Herzen der Buddhas und der Lamas, drückt diese fünf Kräfte aus von denen wir jetzt gerade gesprochen haben. Diese fünf Anteile stehen auch für die fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins, für die fünf Buddhafamilien. Und sie stehen auch für die fünf Kayas.

Vier hatten wir schon! Nirmanakaya, Sambhogakaya, Dharmakaya und den Svabhavikakaya oder Essenzkörper als Untrennbarkeit von den drei anderen. Dann gibt es noch den Mahasukhakaya, den Körper der großen Freude. Das ist die Tatsache, dass diese erwachte Dimension frei von allem Leid ist und deswegen als die „große Freude“, Maha-sukha, betrachtet wird. Das ist der selten erwähnte fünfte Kaya. Da wir nun mal Hung aus fünf Teilen haben, muss das ja auch passen!

Wie praktizieren wir Lodjong im Sterben?

B) Die Anwendung im Sterben

Auf die Frage, wie die Anweisungen dieser Dharmatradition zum Zeitpunkt des Todes zu praktizieren sind, heißt es:

(18) Die Mahayana Unterweisungen für das Hinüberwechseln in das nächste Leben, ins Jenseits, sind ebenfalls diese fünf Kräfte. Wichtig ist zudem dein Verhalten.

Hier geht es um Phowa. Für das Hinüberwechseln, von dem hier gesprochen wird, ist der tibetische Ausdruck Phowa. Hier – das ist das Mahayana Phowa, von dem wir hier sprechen. Und zwar geschieht das Mahayana Phowa durch die Praxis von Bodhicitta zum Zeitpunkt des Todes.

Wenn jemand, der in dieser Praxis, in diesem Dharma geübt ist, Lodjong, von einer Krankheit befallen ist, wo der Tod gewiss ist, dann sollte er als erstes sämtliche Besitztümer weitergeben. Allgemein können wir sie dem Lama oder den drei Juwelen darbringen und insbesondere auch dorthin schenken, wo wir selbst meinen, dass dies von großem Nutzen sei. Dies ohne eine Spur von Anhaften, Festhalten oder Sorge zu tun ist die ‚Kraft der heilsamen Saat‘.

Hier geht es darum, noch vor dem Tod eine starke positive Kraft, Verdienste, aufzusammeln, und die Identifikation mit dem Besitz und all dem, was uns umgibt, zu schwächen, nach Möglichkeit aufzulösen, dass wir uns freimachen davon - und nicht nur freimachen und weggeben, sondern so sinnvoll einsetzen, dass es zu einer positiven Kraft wird, die uns begleitet.

Wie wir das tun, bleibt uns überlassen. Wir sollten schauen, es so nutzbringend wie möglich einzusetzen. Klar wäre es schön, wenn wir unseren Besitz so einsetzen könnten, dass Wesen dadurch zur Befreiung finden. Aber sie müssen, bevor sie überhaupt dem Dharma zuhören können, auch gegessen haben und müssen von Krankheiten geheilt werden, und so ist es auch sinnvoll, dafür seinen Verdienst einzusetzen. Es muss jeder schauen, was denn am Besten beiträgt, so dass Wesen aus Samsara frei werden. Der Buddha hat mal angehoben zu einer Unterweisung, und dann merkte er, dass der Bauer, der sich hinten gesetzt hatte, noch gar nicht

gegessen hatte, dass er den ganzen Tag nur gerannt war, um eine entlaufene Kuh wieder zu finden. Dann hat er seine Unterweisung nicht gegeben, bis der gegessen hatte. Das ist so eine Geschichte, die wir immer erzählen, um zu sagen: Es gibt da auch konkrete Bedürfnisse, man kann nur zuhören, wenn man schon mal was im Bauch hat und frei von den größten Sorgen ist.

Falls möglich, falls wir kurz vor dem Sterben dazu noch in der Lage sind, sollten wir siebenteilige Gebete darbringen, aber wenn das nicht möglich ist, sollten wir mit einsgerichtetem Geist beten: „Durch die Kraft aller Wurzeln des Heilsamen, die ich in den drei Zeiten angesammelt haben mag, möge ich in allen Leben nie den kostbaren Erleuchtungsgeist vergessen und ihn durch Übung stets weiter anwachsen lassen. Möge ich authentischen Lamas begegnen, die diese Lehren unterrichten. Lama und Ihr kostbaren Juwelen, bitte segnet mich, dass dies genauso geschieht.“ Dies ist die „Kraft der Wunschgebete“.

Ihr erinnert euch, dass Wunschgebete mit Widmung zu tun hatte. Wir widmen hier all das Heilsame, das wir angesammelt haben mögen und richten uns dadurch schon auf jenseits des Todes aus: Mögen wir in allen zukünftigen Leben den Buddhas begegnen, dem Dharma begegnen, den Bodhicitta Unterweisungen begegnen und weiter auf diesem Weg bleiben. Wir nutzen die Kraft der Widmung in Form von Wunschgebeten, um eine Kraft freizusetzen, die uns über den Tod hinaus trägt.

Wir können auch andere Wünsche machen, wie: Möge mein Körper, Rede und Geist immer die Wünsche aller Lebewesen erfüllen. Wir können uns auch wünschen: Möge alles Leid, das es irgendwo in Samsara, in der Welt, durch Alter und Tod gibt, in mich verschmelzen - d.h. möge mein Altern und Sterben, indem ich das annehme, andere von diesem Leid befreien.

Manchmal haben wir etwas Mühe mit dieser Art, die Dinge zu formulieren. Aber ich habe schon Menschen gesehen auf dem Sterbebett, die so lagen und sagten: Wenn es doch etwas helfen könnte, dass andere es auch etwas leichter haben, ihr Sterben anzunehmen. Sie haben ihr Leiden und ihr Sterben angenommen und sich gleichzeitig dabei gewünscht, dass es für andere dadurch vielleicht auch leichter wird. Zumindest für die, die ihnen begegnet sind, die solch eine Geisteshaltung hatten, für die wird es leichter, weil sie jemanden erfahren, erleben in diesem Annehmen des Sterbens. Ich glaube, und Gendün Rinpotsche war überzeugt davon, dass wir so stark miteinander verbunden sind auf einer nichtbegrifflichen Ebene, dass es tatsächlich für andere, auch wenn wir ihnen nicht begegnen, leichter wird, wenn es Menschen in dieser Welt gibt, die diese Einstellung haben. Das teilt sich mit – ich weiß auch nicht genau wie.

Wir können natürlich auch Wünsche machen, nach Dewatschen, Sukhavati, zu gehen, und dass es allen Wesen möglich sein möge, in diesen Bereich einzutreten und dort zum vollen Erwachen zu kommen.

Frage: Welche Kraft geht über den Tod hinaus? Was ist damit gemeint?

Diese Kraft der Ausrichtung des Geistes. Die Wunschgebete richten unseren Geist aus auf das was wir möchten, wie unser Geistesstrom weitergeht. Das gibt tatsächlich dem Geistesstrom eine Richtung.

Und über den Tod hinaus, gibt es andere Dimensionen?

Ja – ja, ja. Der Tod ist nur der Moment, wo der Körper abfällt, wo der Geist sich vom Körper befreit, aber der Geist geht von einem Geistesmoment zum anderen weiter. Du hast vielleicht schon einmal bemerkt, dass es schon eine Rolle spielt, mit was für Gedanken wir abends einschlafen. Das hat Einfluss auf die Träume, und es hat Einfluss auf die ersten Gedanken, die

wir morgens haben, wenn wir wieder aufwachen. So ist es auch beim Tod. Da ist eine Kraft – wenn wir das nutzen, dann geht die Kraft durch.

„Dieses Haften am geliebten Ich hat mich in unzähligen Leben leiden lassen und jetzt erfahre ich zudem das Leid des Sterbens. Da ein ‚Ich‘ oder ‚Geist‘ letztendlich nicht existieren, gibt es auch keinen Tod. Ich werde mein Bestes tun, um dich, dieses Ich-Anhaften, das denkt: „Ich bin krank“ und „Ich sterbe“, zu vernichten.“ Diese und ähnliche Gedanken sind die ‚Kraft des Zurückweisens‘.

Die Tibeter haben eine Form, die Dinge sehr klar auszudrücken und sehr direkt – als ob man mit dem Ich-Anhaften so diskutieren könnte! Aber innerpsychisch findet das tatsächlich so statt. Da ist eine Weisheitskraft, die sich stark hinstellen muss, um die anderen Kräfte des Ich-Anhaftens wirklich auch dann mal in die Schranken zu verweisen und zu sagen: ‚Nee, dir höre ich nicht zu. Das ist einfach Unwissenheit.‘ Es ist wichtig, diese innere Klarheit zu haben, und in dem kleinen Dialog kommt ganz gut rüber, welche innere Haltung man da braucht. Sich nicht einfangen zu lassen von all den Tendenzen.

Frage: ist das nicht ein bisschen schizophran – wenn man da so mit einem Über-Ich spricht?

Das könnte schizophran werden, wenn man es übertreibt. Es geht darum zu erkennen, dass es das Ich-Anhaften ist, das mich von einer Geburt in die andere befördert. Unzählige Male schon! Dieses Ich-Anhaften nicht wieder sich infiltrieren zu lassen in seinen Geist, wirklich klar zu sein. Es handelt sich ja nur um Gedanken. Es sind einzelne Gedanken, denen wir Glauben schenken und die sich dann breit machen. Diese Gedanken gilt es zu entlarven. Das ist eine sehr verkürzte Form, wenn wir das so subjekt-objekt-mäßig als Dialog darstellen. Im Grunde genommen geht es bloß um eine innere Wachheit: Ah, da, dem folge ich nicht. Eigentlich geht es nur darum. In dem Moment, wo wir dem keine Bedeutung beimessen, fällt es schon in sich zusammen. Es findet kein Kampf statt. Wenn es starke Tendenzen gibt – da sagte Gendün Rinpotsche, speziell bei Anfängern ist er sogar so weit gegangen und hat gesagt, es gibt ein samsarisches Ego und es gibt ein Dharma-Ego. Zu Anfang muss das Dharma-Ego gestärkt werden und stärker werden als das samsarische. Und dann müssen wir erkennen, dass das auch eine Illusion ist. Das Dharma-Ich muss stärker werden als das samsarische Ich. Und dann erkennen wir, dass das alles sowieso substanzlos ist.

Frage: Nicht nur die Gedanken, auch die Emotionen natürlich?

Alles, die Emotionen – alles substanzlos.

Nein, ich meine – wenn Emotionen hochkommen. Die Gedanken kriegt man ja noch einigermaßen mit, aber wenn Emotionen hochkommen –

Ach so, nein, Emotionen sind emotionale Gedanken. Die gehören mit dazu. Das habe ich in diesem Kurs noch nicht so sauber definiert, aber: Emotionen zählen als Gedanken im Buddhismus, im Dharma.

Zu denken: „Weder im Sterben oder im Zwischenzustand, noch in allen zukünftigen Leben werde ich mich von den beiden Arten des kostbaren Erleuchtungsgeistes trennen“, das ist die ‚Kraft des Antriebs‘.

Das ist dieser starke Entschluss, penpa auf tibetisch. Das ist eigentlich, wenn ein Seil schwingt mit einem Stein dran ihn dann fort schleudert – das ist penpa, das Werfen. Diese Kraft des Antriebs ist das, womit man sich ausrichtet, zielt – und dann seinem Leben, seinem Geistesstrom eine Ausrichtung gibt, eine Kraft. Das ist, was mit ‚Kraft des Antriebs‘ gemeint ist.

Und die beiden zuvor geübten Arten des Erleuchtungsgeistes klar und gegenwärtig zu halten, das ist die ‚Kraft der Gewöhnung‘.

Hier bedeutet das: Wir haben vielleicht noch ein paar Tage, ein paar Stunden, bis wir sterben, und dann im Sterbeprozess immer wieder Bodhicitta wachzurufen, immer wieder das in den Geist zu holen - das ist mit Gewöhnung hier gemeint. Also Tonglen. Denn wir atmen noch, und bis zum letzten Atemzug zu schenken und aufzunehmen, zu schenken und aufzunehmen... Mit dem letzten Ausatmen schenken wir noch ein letztes Mal alles Glück den Wesen und gleiten damit in die große Offenheit hinein, ins Gewahrsein der Natur der Dinge. Das wäre die schönste Art zu sterben. Das nennt sich Mahayana Phowa.

Die Hauptsache ist, all dies einsgerichtet zu praktizieren, aber als Hilfe ist auch dein Verhalten wichtig, also zusätzlich zu den fünf Kräften ist auch unser Verhalten wichtig: Nimm die Schlüsselhaltung in sieben Punkten ein oder, falls das nicht möglich ist, lege dich auf die rechte Seite und lasse die Wange in der rechten Hand ruhen, während du mit dem kleinen Finger das rechte Nasenloch verschließt, so dass der Atem durch das linke Nasenloch fließt. Beginne mit Liebe und Mitgefühl und übe dann das Geben und Annehmen, das Tonglen, in Verbindung mit dem Kommen und Gehen des Atems.

Für die meisten Praktizierenden dürfte es etwas schwierig sein, in der Sieben-Punkte-Haltung zu sterben. Falls das gewisse Probleme macht, gibt es die Löwenhaltung, in der der Buddha ins Nirvana eingegangen ist. Man liegt auf der rechten Seite, die Knie übereinander, leicht angewinkelt, den linken Arm entlang der linken Seite. Die rechte Seite ist dadurch auf der Matratze. Die Energiekanäle auf der rechten Seite sind blockiert durch den Druck auf die Nase, auf die Wange und auf die ganze rechte Seite. Das bewirkt, dass die auf der rechten Seite zirkulierenden, dominierenden emotionalen Energien weniger starken Einfluss auf unseren Geist haben. Die Weisheitskräfte können leichter wirken.

Frage: Wie sieht das aus, wenn der Geist gar nicht so gesund ist – beispielsweise in Fällen von Alzheimer oder...

Ja, da gibt's nicht viel zu machen. Wir werden mal schauen, wenn der erste von uns mit Alzheimer stirbt. Ich glaube, es ist möglich, Bodhicitta wach zu halten, auch wenn wir Alzheimer haben. Ich glaube, das ist möglich. Aber wir werden dann nicht diese Haltung einnehmen – das ist dann eher weniger wichtig. Meine bisherige Beobachtung ist, dass der Altersschwachsinn in allen seinen Formen tiefe, manchmal versteckte Charakterzüge verstärkt. Wenn die Bodhicitta Praxis bis in diese Tiefen gegangen ist, dann kann es sein, dass diese Bodhicitta Grundhaltung des Menschen auch sehr stark zum Wirken kommt. Aber es muss vorher, bevor die Krankheit einsetzt, in diese Tiefen gegangen sein, sonst werden eher andere Tendenzen, unter Umständen auch aggressive Tendenzen oder so etwas, dominieren.

Danach ruhe in der Dimension frei von allem intellektuellen Haften, gewahr, dass alles – Samsara und Nirvana, Geburt und Tod usw. – Erscheinungen des Geistes sind und dass der Geist als solcher keinerlei Wirklichkeit besitzt. Praktiziere in diesem Gewahrsein, solange du noch atmen kannst. Es gibt eine Menge von Unterweisungen für den Moment des Todes, die viel versprechen, aber es heißt, dass keine wunderbarer ist als diese, dieses Mahayana Phowa (zur Bodhicitta Praxis).

Die Praxis unmittelbar vor dem Tod ist ein Abwechseln zwischen Tonglen und dem Gewahrsein der letztendlichen Natur der Dinge. Immer die beiden Formen des Bodhicittas wach halten. Wir haben nur ganz wenig Kraft vor dem Tod, deswegen sterben wir ja. Das heißt, wir müssen schon so geübt darin sein, dass wir es dann ausführen können. Die Übung müssen wir uns jetzt erarbeiten. Wenn der Tod kommt, ist es zu spät, sich noch diese Übung anzueignen. Wir müssen uns jetzt darin üben, um dann diese Zeit vor dem letzten Einschlafen in diesem Leben so nutzen zu können. Also – heute Nacht üben wir das! Jede Nacht von jetzt ab wirklich die letzten Atemzüge noch mit Tonglen verbringen, und nach Möglichkeit auch die ersten Atemzüge morgens! Wenn wir wirklich geübt sind darin, dann werden wir mit Sicherheit diese Art von Praxis auch im Tod anwenden können.

Wichtig ist auch zu erkennen, dass es gar keine Geburt und gar keinen Tod gibt. Das ist sehr schwer zu verstehen, schwer zu erkennen. Wenn wir diese Angst vor dem Tod, dieses Zögern, diese Vorbehalte gegenüber dem Tod loslassen können, dann geht natürlich alles viel leichter. Die ganze Vorbereitung auf den Tod besteht darin, mit diesen Ängsten zu arbeiten und uns auf das Danach vorzubereiten, weil der Geistesstrom einfach weitergeht! Da ist dieser Moment, wo sich Körper und Geist aus ihrer innigen Verbundenheit lösen, und da werden die meisten von uns bewusstlos – das ist aber auch nicht tragisch, bewusstlos zu werden, denn danach geht's wieder weiter. Da ist dann wieder dieses Aufwachen wie morgens, aber – ohne Körper. Wir sind im Bardo. Da weiter Bodhicitta zu praktizieren, ist die sichere Methode, um den Weg des Lichts zu gehen, nach Dewatschen oder in die nächste Bodhisattva Aktivität, wo auch immer wir unseren Geist hin richten.

Dann gibt es noch eine zusätzliche Instruktion:

Reibe den Scheitelpunkt des Kopfes mit einer Salbe ein, die aus der Asche von unbeschädigten Seemuscheln und Pulver aus magnetischem Erzgestein vermischt mit wildem Honig besteht. Dies ist eine mündliche Unterweisung zum Hinüberwechseln, zum Phowa, mit Hilfe von Substanzen.

Hier oben diese Stelle einzureiben mit solch einer Substanz, heißt, es lenkt das Bewusstsein nach oben. Wir haben diese Substanz nicht. Wir können euch diese Salbe nicht anbieten. Bodhicitta bewirkt auch, dass der Geist nach oben aus der Brahmaöffnung austritt.

Frage: Müsste man mal selber machen!

Ja! Dann kannst du mir ein bisschen was abgeben!

Punkt Fünf

Maßstäbe für Fortschritt im Geistetraining

Maßstäbe sind wichtig, um immer wieder zu merken, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind, ob unsere Praxis tatsächlich das hervorbringt, wofür sie gedacht ist. Gewöhnlich sind wir entweder in einem Überschätzen oder einem Unterschätzen unserer Praxis. Beides ist Stolz: der Stolz, sich toll zu fühlen, und die Ichbezogenheit, sich null zu fühlen. Die Maßstäbe geben uns einen klaren Bezugspunkt, um zu schauen, worum geht's eigentlich, und mache ich da Fortschritte. Die Fortschritte, die sich abzeichnen, sind übrigens nicht dem Ich zuzuschreiben. Sie sind die Wirksamkeit des Dharma, des Loslassens der Ichbezogenheit. Sie sind also kein Erfolg des Ichs, sondern ein Erfolg des Dharmas! Der Maßstab ist, in wie weit unsere geistige Stabilität, unsere meditative Stabilität zunimmt – also das fünfte Paramita.

(19) Aller Dharma lässt sich zu einem Ziel zusammenfassen

Das Ziel allen Dharmas, des großen wie des kleinen Fahrzeugs, lässt sich in einem Punkt zusammenfassen: Das Ich-Anhaften zu bezähmen. Wenn du also den Dharma praktizierst und dich im Geistetraining übst, dann sollte deine Ichbezogenheit immer geringer werden. Wenn deine Dharmapraxis nicht als Heilmittel für das Ich-Anhaften wirkt, dann ist sie sinnlos. Das ist der wahre Maßstab, um zu beurteilen, ob Dharma wirklich Dharma ist, und diese Abnahme des Ich-Anhaftens ist, wie es heißt: „das Gewicht, das die Waage zugunsten des Praktizierenden ausschlagen lässt.“

Also ein erstes Anzeichen wäre, dass wir meinen, dass die Ichbezogenheit etwas abnimmt. Dass wir das Gefühl haben, wir wären etwas leichter auf der Waage. Das schwere heftige Ich-Anhaften nimmt etwas ab. Jetzt müssen wir dann nachher noch schauen, ob das tatsächlich stimmt. Wenn es heißt: Aller Dharma lässt sich zu diesem Ziel zusammenfassen, dann sind damit nicht nur die Worte des Buddhas gemeint, sondern die Worte aller Meister, die je das

Erwachen erlangt haben. Alle übereinstimmend sprechen von diesem Auflösen des Ich-Anhaftens. Wobei es kein Ich aufzulösen gibt, nur das Anhaften an dieser Vorstellung. Es gibt kein Ich, kein Selbst, das es da zu zerstören gäbe. Jetzt wollen wir mal schauen, wie wir das noch genauer überprüfen können.

(20) Halte dich an den wichtigeren der beiden Zeugen

Andere mögen dich für einen authentischen Praktizierenden halten und dies auch bezeugen, aber als gewöhnliche Leute können sie deine verborgenen Gedanken nicht kennen. Sie finden vielleicht einfach Gefallen an deinem etwas besseren Benehmen. Das eigentliche Zeichen für wirkliche Geistesübung ist, sich seines eigenen Geistes niemals schämen zu brauchen. Kümmere dich also nicht darum, was andere über dich aussagen, sondern halte dich an den wichtigeren Zeugen: deinen eigenen Geist.

Sich nie seiner eigenen Geisteshaltung schämen zu brauchen. Da guckt uns ja keiner rein, in den Geist, da sind wir ja einigermaßen sicher. Unsere Gedanken kennen nur wir. Andere mögen uns loben und preisen und super finden und anhimmeln und lieben und ... aber wir wissen, was bei uns im Geist los ist. Das ist das Ausschlaggebende. Das ist, wo wir, wenn wir ehrlich schauen, vergleichen können: Hat sich da was getan? Als mich jemand vor zwei Jahren jemand so kritisierte, wie ich jetzt eben kritisiert worden bin – reagiere ich empfindlicher, mit stärkerer Verteidigung, mit größeren Mauern um mich herum? Oder werde ich durchlässiger, kann ich's leichter akzeptieren, kann ich mich mehr öffnen? Ja, da schauen wir rein.

Jetzt haben wir aber vielleicht als geübte Praktizierende es gelernt, äußerlich die Fassade zu wahren und die Kritik nickend und dankend anzunehmen, aber innerlich dringt kein Wort ein und wir haben den Menschen von da ab abgeschrieben. Wenn uns das auffällt, schämen wir uns vor uns selbst. Es geht nicht darum, sich vor anderen zu schämen, wir denken: oh, wo bin ich denn mit meinem Geist. So eine starke Ichbezogenheit. Dann haben wir die Ehrlichkeit, uns das einzugestehen und wissen: ich habe null Fortschritt gemacht. Ja, das müssen wir uns eingestehen. Zumindest in dem Punkt, genau.

Ich könnte zum Beispiel glauben, die Tatsache, dass ihr hier sitzt und bei meinen Lodjong Unterweisungen zuhört, wäre ein Zeichen, dass ich etwas von Lodjong verstanden habe. Aber das wäre der äußere Zeuge, und das hat überhaupt nichts damit zu tun, was in meinem eigenen Geist los ist. Da muss ich selbst schauen, ob sich an dieser Situation mein Stolz aufbaut, meine Ichbezogenheit, ob ich mir wichtig vorkomme, ob ich das auf mein eigenes Konto schreibe – da muss ich selbst schauen und hingucken! Das ist der eigentliche Zeuge. Da kann es sein, dass ich überhaupt keine Fortschritte gemacht habe im Vergleich zu vor zehn Jahren oder wann auch immer. Da muss jeder selbst schauen, und dieser ehrliche Blick nach innen ist das, was zählt. Wenn wir bei diesem Blick nach innen merken: doch, tatsächlich, da hat sich was geändert, etwas Entscheidendes geändert, dann wissen wir, da sind wir auf dem richtigen Weg. Das ist sehr befreiend zu merken, wir sind tatsächlich auf dem richtigen Weg. Ich gucke mir diese Maßstäbe an und merke: doch, doch, da hat sich was geändert. Der Dharma wirkt in mir. Dann bin ich ermutigt, weiter so zu machen.

Ich hab euch heute Vormittag dieses Beispiel von den Moskitos erzählt. Als ich das gelernt habe, die Mücken einfach kommen zu lassen, war ich ganz froh, so, ein wichtiges Hindernis im Leben überwunden. Aber als sie dann zu so vielen kamen, also sprichwörtlich Hunderte! - da müssen, zweihundert, dreihundert im Zimmer gewesen sein - da bin ich an meine Grenzen gekommen. Da hatte ich aggressive Gedanken über diese Moskitos. Zum ersten Mal seit langer Zeit ist wieder ein Gedanke aufgetaucht: Es wäre doch so viel einfacher, sie einfach totzuschlagen. Ein Gedanke – aber er war da, und ich hab ihn gemerkt. Er ist mir nicht entgangen, und ich weiß dadurch, dass ich mit meiner Lodjong Praxis noch nicht an dem Punkt bin, dass all diese Aggressivität in mir aufgelöst ist. Diesen Spiegel müssen wir bemerken, wenn da so ein Gedanke ist. Dann wissen wir: da gibt's noch mehr Arbeit zu tun. Ich bin da

sehr froh, weil - als ich heute unterrichtet habe, da konnte ich sehen, dass ich spontan all das zur Anwendung gebracht habe, was in diesem Abschnitt stand, wenn man schwierigen Situationen begegnet. All das kam spontan in meinen Geist. Aber es war auch nötig, dass es kam! Da ist ein gewisses Training, aber es ist noch nicht abgeschlossen. Dessen sollten wir uns bewusst sein und immer an diesen Punkten weiter arbeiten.

Um diesen Blick nach innen zu entwickeln, brauchen wir Vertrauen in den Dharma, ein klares Unterscheidungsvermögen und Ausdauer, immer wieder diesen Blick nach innen zu richten. Wir brauchen Vertrauen, Unterscheidungsvermögen und Ausdauer.

Frage: Die Situationen, die schwierig sind, in denen solche Emotionen wie Aggressivität auftreten kann – es gibt ja auch Situationen, man kann nicht aus den Situationen, man muss die Situation aushalten. Es wird umso schwerer, weil man weiß, man muss sie aushalten. Es wird umso schwerer, keine Aggressionen zu haben.

Ja.

Aber es wird nur schwerer, schwerer – wie wird's denn wieder leichter?

Bis es wieder leichter wird! Es wird schwerer und schwerer, bis wir innerlich eine Lösung finden. Wir werden eine Lösung finden. Die Schwierigkeit wird all die Kreativität unseres Geistes stimulieren. Wir werden irgendwo eine Lösung finden. Sei es ein Stoßgebet, was auch immer – es wird etwas kommen. Wir müssen nur die Richtung halten. So wie für mich – ich hab dann auch Lösungen gefunden. Dreimal habe ich einen OM MANI PEME HUNG Spaziergang gemacht, dann hab ich mir mit zwei Kisten eine Burg gebaut, wo ich den Kopf in Sicherheit bringen konnte – ja, es gab Lösungen.

Was das Vertrauen angeht, ich kann euch sagen, dass der Dharma wirkt, und dass der Dharma tatsächlich diese Ichbezogenheit auflöst. Das ist mit Gewissheit so. Diese Gewissheit beruht auf eigener, auf persönlicher Erfahrung und auf dem Sehen von Beispielen von anderen Dharmapraktizierenden, die diese Unterweisungen anwenden und wie sie sich entwickeln. Also der Dharma funktioniert. Wenn er bei uns nicht funktioniert, machen wir etwas falsch. Der Dharma, die Methoden an sich haben tatsächlich die Wirkung, zur Befreiung zu führen. Das kann ich euch nur so sagen, ihr müsst es selbst herausfinden. Wenn ihr es selbst herausfindet, entsteht das Vertrauen von innen heraus. Jetzt hört ihr es nur.

Was nun das klare Unterscheidungsvermögen angeht: wir müssen Ichbezogenheit von Nicht-Ichbezogenheit unterscheiden können. Das ist, was gemeint ist. Das heißt, wir müssen erkennen können, wenn wir drin sind und wenn wir nicht drin sind. Wenn ich zum Beispiel jemanden gern mag und einlade, etwas gemeinsam zu unternehmen, was ist der Teil von Liebe und was ist der Anteil von Anhaftung? Wir müssen lernen, die Anteile unterscheiden zu können, die Momente im Geist unterscheiden können, wo es echtes Geben ist, wo es von Herzen kommende Unterstützung ist, und wo es das Heranziehenwollen für meinen eigenen Nutzen ist. – Ein weiterer Maßstab ist:

(21) Stütze dich stets auf einen Geist, der nur freudig ist

Wenn Probleme auftauchen, was auch immer für welche es seien, hast du weder Angst oder Befürchtungen, noch verzweifelst du; die schwierigen Situationen werden zu Helfern des Geistestrainings und dich begleitet stets ein Geist, der nur freudig ist – das ist ein Maßstab für Fortschritt im Geistestraining. Übe deshalb, dich über alle auftauchenden widrigen Situationen zu freuen, und lerne zudem, sämtliche Schwierigkeiten anderer mit ebensolcher Freude auf dich zu nehmen.

Freudig zu bleiben bei Schwierigkeiten, ist nicht so ohne weiteres gegeben. Da ist ganz viel schon passiert. Wenn wir merken, dass jemand freudig bleiben kann bei einer Schwierigkeit, dann hat er die Schwierigkeit angenommen, bewertet sie nicht als schlecht, sondern als will-

kommene Herausforderung, glaubt nicht, dass es sich um ein echtes, wirkliches Problem handelt, ist vielleicht auch im Kontakt mit dem Bewusstsein der illusorischen Natur der Dinge, nimmt sich selbst nicht so wichtig - das sind so viele Faktoren. Wenn all das zum Tragen kommt, bleibt jemand freudig, obwohl er zum Beispiel gerade schwer krank wird, oder Hindernisse für ein wichtiges Lebensprojekt auftauchen, oder Trennung, Scheidung, was auch immer, schwierige Dinge im Leben passieren. Es gibt tatsächlich Menschen - und wir haben mit einem zusammengelebt, der hieß Gendün Rinpotsche, der in allen Situationen freudig blieb. Abgesehen davon, wenn er von dem Leid anderer berührt war und auch im Herzen berührt war – er war traurig und zugleich freudig. Er war traurig darüber, dass Menschen solches Leid erfahren, aber gleichzeitig war der Geist völlig unbelastet davon.

Wir sprechen übrigens nicht über eine ausgelassene Freude, sondern über eine gelassene Freude. Das ist ein freudiges Gelassensein. Das ist die natürliche Freude, die im Geist ist, und die nicht eingeschränkt wird, die nicht beeinträchtigt wird, durch die Begegnung mit Schwierigkeiten. Das ist kein Überschwang. Es ist eine heitere Gelassenheit.

Frage: Wie kann ich als Anfänger die unterscheiden - beim Leid der anderen, ob ich mich freuen oder freuen darf oder –

Da brauchst du jetzt erst mal gar keinen Knoten draus zu machen. Diese Maßstäbe werden gelehrt, damit du in zwei, drei Jahren zurückschauen kannst oder wenn Unsicherheit auftaucht – wenn du beginnst, den Dharma zu praktizieren und du denkst: bringt denn das überhaupt was, jetzt mache ich soviel Anstrengungen ... In dem Moment, wo du diese Zweifel, diese Fragen hast, da ist es gut, diese Maßstäbe zu kennen, dann schaust du. Jetzt ist es noch nicht so...

Wir sind mit den Erklärungen in dem Kapitel über die Maßstäbe für Fortschritte im Geistestraining. Der erste Maßstab war, dass wir merken, dass wir das Gefühl haben, dass sich unsere Ichbezogenheit etwas auflöst. Das war der 19. Merkspruch. Der zweite Maßstab war, dass wir uns immer seltener unserer wahren Geisteshaltung zu schämen brauchen. Die Diskrepanz zwischen dem, wie wir innen wirklich sind und wir außen vorgeben zu sein, ist nicht mehr so groß. Das ist damit gemeint. Wir können auch von dem Unterschied sprechen zwischen dem, wie wir gerne sein möchten, und so wie wir wirklich sind.

Scham kommt eigentlich daher, dass wir innerlich spüren, wie es eigentlich sein sollte, also dass wir zum Beispiel uns eigentlich um jemanden zu kümmern hätten, eigentlich unser Herz auftun sollten, und das aber dann nicht schaffen und verschlossen bleiben. In diesen Situationen entsteht: ich schäme mich ein bisschen, dass ich so einen Groll auf jemanden schiebe, obwohl ich soviel Bodhisattva Unterweisungen schon erhalten habe.

Das dritte Merkmal, da sind wir schon bei Merkspruch 21, war, dass wir in unserer gelassenen Freude nicht mehr aus dem Gleichgewicht kommen, dass sich da auch bei Schwierigkeiten eine Freude durchzieht, selbst in problematischen Situationen.

Jetzt kommen wir zum Non-Plus-Ultra – dem besten, unübertrefflichen Anzeichen für fantastische Bodhisattva Praxis:

(22) Wirklich geübt ist, wem dies gelingt, auch wenn er abgelenkt ist

Ein geschickter Reiter beispielsweise fällt auch dann nicht vom Pferd, wenn er abgelenkt ist. Genauso zeigt sich wirkliche Übung beim unerwarteten Auftauchen von Schwierigkeiten. Es gelingt uns, diese schwierigen Situationen als Helfer des Geistestrainings zu nutzen, auch ohne bewusst unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten. Die beiden Aspekte des Erleuchtungsgeistes zeigen sich klar und mühelos bei allem, was erscheint, seien es Feinde, Freunde, Übeltäter, Glück oder Leid.

Das vierte Anzeichen – und ihr seht, es sind auch Stufen – ist, dass wir wie ein ausgezeichneter Reiter auf unsere Bodhicitta Reflexe vertrauen können. Es sind die unerwarteten Situa-

tionen, die uns das zeigen werden. Wir fahren durch die Stadt, sind auf dem Weg zur Arbeit, und es fährt uns jemand rein. Wie reagieren wir da, was passiert in unserem Geist? Oder: wir sind in der Arbeit und werden unerwartet von einem eigentlich sehr freundlichen Mitarbeiter heftig kritisiert, quasi unter der Gürtellinie kritisiert. Wie gehen wir damit um, was ist die automatische Reaktion im Geist?

Nicht nur bei unangenehmen Situationen, auch bei angenehmen Situationen: wir kriegen eine unerwartete Gelegenheit, uns völlig unauffällig zu bereichern – auf Kosten anderer, aber so dass es niemandem auffallen würde. Oder wir kriegen eine völlig unerwartete Liebeserklärung, die uns alle Tore aufmacht – bleiben wir noch beim Bodhicitta? Das sind so die Herausforderungen am anderen Ende der Palette.

Frage: Verstehe ich nicht. Kannst du erklären, welche Türen gehen da auf?

Zum Beispiel ganz konkret: als Lama kriegst du eine Liebeserklärung von einer Frau, die sagt: ich opfere dir alles. Körper, Rede Geist – du kannst mit mir machen, was du möchtest. Bleibst du dann bei Bodhicitta - oder folgst du deinen Anhaftungen? Ganz konkret so. Das sind die Situationen. Kommt vor. Ja, ihr lacht!

Ein geschickter Reiter – und die Tibeter waren sehr vertraut mit geschickten Reitern, die ritten lange Strecken über Land – kann einschlafen beim Reiten und fällt auch dann nicht runter. Wenn er im Sattel aus dem Gleichgewicht kommt, gibt es einen ganz automatischen Reflex, der ihn wieder hoch holt. Er kann also schlafend reiten. Das ist gemeint damit, wenn die Lodjong Praxis so geübt wird: selbst wenn du abgelenkt bist, das heißt, selbst wenn du gar nicht bewusst bist, in dem Moment, wo es deine Bewusstheit braucht, kommt als erster Impuls das Bodhicitta.

Diese vier sind Anzeichen für zunehmende Übung und Vertrautheit mit dem Erleuchtungsgeist, was aber keineswegs bedeutet, dass wir nicht mehr zu üben bräuchten. Setze die Schulung bis zur Buddhaschaft fort und lasse den Erleuchtungsgeist immer weiter anwachsen.

Lama Gendün sagte sogar, je mehr Fortschritte wir machen, desto intensiver sollten wir uns üben. Dann sagte er lächelnd dazu: Bodhisattvas haben keine Ferien. Aber Bodhisattvas suchen auch nicht nach Ferien vom Bodhicitta! Weil Bodhicitta selbst ist es, was den Geist freudig und gelassen und das Leben sinnerfüllt macht.

Punkt Sechs

Die Verpflichtungen des Geistetrainings

Da gibt es schon zum Titel einiges zu erklären. Das Wort im Tibetischen ist Dam zig, wird im anderen Kontext als Samaya übersetzt, im tantrischen Zusammenhang. Hier bedeutet es einfach Versprechen oder Verpflichtung. Es ist nicht auf dieselbe Stufe zu heben wie die Samayas im tantrischen Sinn.

Dam-tsig - diese beiden Silben bedeuten: Dam authentisch, ehrlich, wahr oder heilig, und tsig bedeutet Wort. Es ist also ein ehrliches Wort oder ein heiliges Versprechen. Dieses Versprechen legt man nicht in einer Zeremonie ab, sondern es ist sich selbst gegenüber, dem eigenen Bodhisattva Weg gegenüber.

Was wir jetzt hier in diesem Kapitel lernen werden, sind Richtlinien, die uns erklärt werden, und wenn wir uns an sie halten, wird unser Ich-Anhaften abnehmen. Wenn wir ihnen nicht folgen, wird unsere Ichbezogenheit zunehmen. Sie sind wie Leitschienen auf der Autobahn dafür da, dass wir nicht abkommen. Diese Richtlinien wie auch die tantrischen Richtlinien sind Ausdruck von Weisheit, das sechste Paramita, das im Kapitel sechs zum Tragen kommt. In Kapitel fünf waren wir mit der Stabilität beschäftigt, dem nicht aus dem Sattel Fallen. Hier

kommen wir zur Weisheit. Hier ist die gesammelte Weisheit der erleuchteten Meister drin, was sie uns als Richtlinien mitgeben, um die Praxis des Lodjong auszuführen. Sie zu beherzigen, ihnen zu folgen, ist auch wieder Ausdruck von Weisheit. Die erste dieser Verpflichtungen ist:

(23) Übe dich stets in den drei Grundsätzen

Diese drei Grundsätze sind:

a) Handle nicht den Versprechen des Geistetrainings zuwider. Wir sollten kein Versprechen, auch nicht scheinbar unbedeutende, die wir auf Ebenen von persönlicher Befreiung, Erleuchtungsgeist und Mantra genommen haben, durch eine Beschädigung oder einen Bruch verunreinigen.

Jetzt wird sehr deutlich, was mit Geistetraining gemeint ist. Es umfasst alles! Es umfasst die grundlegenden Praktiken der Selbstbefreiung, den gesamten Mahayana Weg und auch, was immer wir als tantrische Praktizierende praktizieren, all das ist gemeint. Alle Verpflichtungen, die wir auf irgendeiner Ebene eingehen, gehören automatisch zu unserer Praxis beim Geistetraining, Lodjong.

Für Gendün Rinpotsche war es so, dass, wenn man mal eine Verpflichtung eingeht, sie gehalten wird – und da gibt es gar nichts zu diskutieren. Er wunderte sich immer über unsere westliche Geisteshaltung: wir machen ein Versprechen, dann kommen wir irgendwann später und wollen das Versprechen zurückgeben, wollen uns wieder lösen aus dem Versprechen. Das war für ihn etwas, das er überhaupt nicht kannte. Das war für ihn große Instabilität des Geistes. Wenn wir ein Versprechen eingehen, dann halten wir es, und damit war die Sache für ihn erledigt. Es ist eigentlich der Sinn von Versprechen und von Gelübden, dass ein Thema erledigt ist, dass Klarheit geschaffen wurde im Leben – und Ruhe sich einstellt.

Verpflichtungen, Versprechen, Gelübde – die haben einen Sinn. Sie sind da, weil der Weg nicht einfach ist und weil uns Versprechen stabilisieren können in schwierigen Situationen. Das ist ihre eigentliche Aufgabe. Wenn eine Situation auftaucht, wo ichbezogene Impulse dazu führen könnten, dass wir eben ichbezogen handeln, kann uns ein Versprechen, ein Gelübde, eine Verpflichtung die notwendige Klarheit geben, das zu unterlassen. Das ist der eigentliche Sinn von Versprechen auf dem spirituellen Weg.

Die Verpflichtungen, an die wir uns halten, bewahren uns auch davor, negatives Karma anzusammeln. Sie erleichtern unseren Weg. Es gibt grob gesagt zwei Arten von Versprechen oder Verpflichtungen: Dinge nicht zu tun und Dinge zu tun, also etwas zu unterlassen und etwas auszuführen. Grob gesagt gibt es diese beiden Gruppen von Verpflichtungen.

Wenn wir bei dieser groben Unterteilung bleiben wollen, all das was wir gestern Abend gesprochen haben über die Gelübde der individuellen Befreiung - nicht zu töten, nicht zu stehen, nicht zu lügen, kein sexuelles Fehlverhalten, keine Rauschmittel - das sind die Gelübde, Dinge zu unterlassen. Darauf aufbauend nehmen wir Versprechen, Dinge zu tun.

Frage: Woher weiß ich, wann ich soweit bin, ein bestimmtes Versprechen schon abzugeben?

Das wissen wir manchmal nicht genau. Wenn sich die Frage noch stellt, dann ist es gut, eine Zeit das zu überprüfen, sich einen Rahmen setzen - ein Jahr oder so tue ich mal so, als hätte ich dieses Gelübde schon und gucke mal, was das mit meinem Geist macht. Schau wie ich mit den Situationen umgehe, wo dieses Gelübde vielleicht herausgefordert wird. Wenn ich merke – ja, das tat mir schon gut, so zu leben als ob, und ich möchte das jetzt richtig verankern, ich möchte den Nagel richtig gut einschlagen, dann nimmt man das Gelübde in dem Punkt. So kann man es herausfinden.

Dann ist es eigentlich schon überflüssig?

Dann verstärkt es dich noch, es macht dann die letzte Hintertür noch zu.

Aufbauend auf diesen grundlegenden Gelübden gibt es dann die Bodhisattva Gelübde. Das wäre der nächste Schritt. Die sind sowohl was es zu tun gibt – nämlich sich jeden Tag an das Bodhisattva Gelübde zu erinnern und sich entsprechend zu verhalten, also auf die Erleuchtung aller Wesen hinzuarbeiten – und gleichzeitig gibt es Unterweisungen, was es alles zu unterlassen gibt – zum Beispiel kein Lebewesen aus dem Herzen auszuschließen, aus dem Geist auszuschließen. Es gibt sowohl - als auch, es gibt beide Arten von Verpflichtungen auf diesem Weg. Da gäbe es viele Beispiele, die zu geben wären für: was es zu tun gilt, was es zu unterlassen gilt, aber die erhalten wir, wenn wir ausführliche Erklärungen zu den Bodhisattva Gelübden erhalten werden.

Damit kommt unser Leben wirklich voll ins Fahrwasser des Bodhicitta, der großen Bodhisattvas, die unser Vorbild sind, wie Buddha Shakyamuni, Tschenresi, Manjushri usw. Das sind die Vorbilder, denen wir folgen, die Gelübde der individuellen Befreiung und die Bodhisattva Gelübde. Darauf aufbauend für die feine Arbeit am Bodhicitta, wie das Bodhicitta sich noch weiter fein ausdrückt und was für feine Fallen es da auch zu vermeiden gibt, sind die Samayas im Tantra, auf dem mantrischen Weg. Hier heißt es: Mantra, auf dem Weg, wo die Mantras benutzt werden.

Es gibt eigentlich keine Gelübde im Dharma, immer liebevoll zu sein oder immer freigebig zu sein oder immer ehrlich zu sein. Die gibt es aus einem guten Grund nicht, denn das ist nicht etwas, zu dem man sich verpflichtet und verspricht, sondern das, was natürlicherweise da ist, wenn wir nicht mehr unseren ichbezogenen Tendenzen aufsitzen. Wir brauchen uns nicht zu etwas verpflichten, was natürlicherweise die Qualität unseres Geistes ist. Das kommt ohnehin zum Vorschein. Wozu wir uns aber verpflichten, ist zum Beispiel, eine Praxis täglich auszuführen. Denn diese Praxis wird uns den Rahmen schaffen, in dem diese Qualitäten hervor kommen können. Es macht keinen Sinn, sich auf Qualitäten zu verpflichten, die ohnehin natürlicherweise zum Vorschein kommen.

Wenn wir Verpflichtungen eingehen würden, immer liebevoll, freigebig und sonst was zu sein, werden wir bald als die größten scheinheiligen Leute rumlaufen. Nach außen würden wir alles versuchen, um dieses Gelübde zu halten, und innerlich würden wir damit kämpfen, dass es innen gar nicht so aussieht. Wir würden in ein riesiges Dilemma geraten.

Vielleicht noch eine letzte Bemerkung, die Gendün Rinpotsche auch sehr am Herzen lag. Wir sollten die Unterweisungen und die Gelübde als eine Einheit betrachten. Wir können nicht sagen: Ich höre mir die Unterweisungen des Buddhas an, aber zu den Gelübden verpflichte ich mich nicht. Den Stiefel ziehe ich mir nicht an. Denn diese Richtlinien, diese Gelübde und all das sind genau das Herz der Praxis, sind inniger, kondensierter Ausdruck dessen, worum es eigentlich im Dharma geht. Gendün Rinpotsche ging so weit, uns zu sagen: Wirklicher Fortschritt im Dharma geschieht dadurch, dass man sich immer mehr einlässt und immer mehr verpflichtet. Eigentlich entsteht Wachstum durch Verpflichtung. Die Verpflichtung dem Wohl der Wesen gegenüber ist die größte und tiefste Verpflichtung, die wir überhaupt eingehen können. Da lassen wir uns richtig ein - dieses Bodhisattva Versprechen.

b) Gleite nicht ab in unangemessenes Verhalten. Gib unangemessenes Verhalten auf, das davon motiviert ist, andere merken zu lassen, wie frei du von Ichbezogenheit bist, z.B. indem du geweihte Objekte zerstörst, Bäume fällst oder Gewässer störst, in denen Naturgeister hausen, oder dich (demonstrativ) zu Leprösen und Bettlern gesellst. Gib ein reines makelloses Lebensbeispiel.

Gemeint ist, dass wir respektvoll und unauffällig handeln sollten. Unauffällig, so dass wir nicht zur Schau stellen, welche Fortschritte wir machen oder wie frei wir meinen, innerlich zu sein, was wir für unsere Fortschritte halten, und im Grunde genommen durch Stolz dann un-

seren Respekt vor anderen verlieren. Zum Beispiel zu sagen: ‚Ich bin jenseits aller Formen und Rituale usw., ich brauche keine Altäre, ich brauche keine Statuen, lasst uns mit all dem da abräumen, wir gehen den direkten Weg in die Natur des Geistes‘, und dann respektlos zu handeln und z.B. geweihte Objekte zu zerstören.

Oder aber zu sagen: ‚Das ist ja doch nur Ich-Anhaften, wenn andere sich ärgern über mein Verhalten‘ - z.B. Baumgeister, die in Bäumen wohnen, die man fällt und deren Behausung man zerstört, - aber das ist hier, sprechen wir mal vom Menschenbereich – sich so zu verhalten, dass es andere provoziert. Und zu sagen: ‚Wenn die sich aufregen, das ist ja nur ihr Ich-Anhaften, tut denen doch gut, ein bisschen konfrontiert zu sein.‘ Was im Grunde genommen passiert, ist dass Bodhicitta völlig weg ist. Man hält sich für einen großen Praktizierenden und man verhält sich vollkommen respektlos.

Das letzte Beispiel mit den Leprösen und Bettlern ist tibetisch geprägt. Lepröse, Lepra-kranke, lebten außerhalb der Dörfer in eigenen Gemeinschaften, und die Tibeter hatten schon Angst davor. Sie wussten mit dieser Krankheit nicht umzugehen. Ist ja auch schwierig: zehn Jahre Latenzzeit zwischen der Ansteckung und dem Auftauchen der ersten Symptome. Das ist schon schwer nachzuvollziehen, wie so jemand nach langer Zeit leprakrank wird, weil er vorher mit Leprakranken zusammen war. Es war für sie nicht einfach, den Zusammenhang zu sehen. Dann gab es solche, die den großen Samariter spielten und sich zu den Kranken gesellten, das aber so demonstrativ machten – es ging auch gar nicht speziell um das Wohl derer, mit denen sie zusammen waren, mehr darum, dass sie auffielen als angstfreie Praktizierende, die sich in eine gefährliche Situation begaben. Diese Motivation hat auch nichts mit Lodjong zu tun.

Es ging da in Tibet auch um das Austreiben von Dämonen, schwierigen Wesen, z.B. aus Bäumen oder Gewässern, und daraus eine Schau zu machen. Eigentlich ist die Arbeit mit diesen unsichtbaren Wesen eine Arbeit, die im Stillen passiert, nicht demonstrativ gemacht wird. Immer wieder ist es der Stolz der Praktizierenden selbst, der dazu führt, dass man sich brüstet, öffentliche große Tschö Pujas macht und ankündigt: ‚Ich gehe jetzt an den Ort und ihr werdet sehen, der Dämon hat keine Chance...‘. Da ist kein Bodhicitta. Das ist ein spiritueller Kampf, der dann stattfindet, aber keine Bodhicitta Handlung.

Hinter dieser Instruktion steht ein Gefühl für - was Lodjong Praxis eigentlich ist. Eigentlich geht es darum, sich mit unserer Praxis in unsere familiären und sozialen Zusammenhänge so zu integrieren, dass sie kein Aufheben macht, dass man eigentlich gar nicht bemerkt, dass wir dabei sind, Lodjong zu praktizieren. Das bedeutet auch, dass wir uns in die Normen der Gesellschaft einpassen, solange die nicht dem Dharma widersprechen. Das möchten wir nicht – wir möchten gerne etwas Besonderes sein, bemerkt werden mit unserer Praxis. Erst die Gesellschaft verändern und dann uns! Aber – es ist eben umgekehrt im Lodjong.

Frage: Woran erkennt man, dass die Gesellschaft, in der man lebt, nicht gegen den Dharma ist?

Das erkennst du, indem du den Dharma kennst.

Ich finde es manchmal ganz subtil...

Dann musst du ganz subtil hinschauen!

Das kann ja gemischt sein, oder?

Ja, klar! Unsere Achtsamkeit muss genauso fein sein wie das Problem, genauso subtil. Im Moment leben wir meiner Meinung nach in einer Gesellschaft, die in der Art, wie das menschliche Zusammenleben und die Arbeitswelt funktioniert, in vielem dazu einlädt, uns nicht dharmisch zu verhalten. Das hat aber noch nicht starken Einfluss auf die Gesetze genommen. Die Gesetzgebung ist meiner Ansicht nach noch ziemlich vertretbar in den meisten

Bereichen. Aber was so zwischenmenschlich läuft und im Berufsleben, da werden wir zu vielen nicht dharmischen Verhaltensweisen eingeladen. Gendün Rinpotsche hat in vielen Situationen eine Unterweisung gegeben, ich lese euch grad vor: „Lasse den Geist so weit wie der Himmel, aber sei in deinem Verhalten so präzise wie eine feine Nadel.“

Damit meinte er: Auch wenn du ein verwirklichter Mahamudra Praktizierender bist, der Geist weit wie der Himmel, im Verhalten sei so achtsam und fein und voller Bodhicitta und Respekt wie eine ganz feine Nadel, so dass dir keine Unaufmerksamkeit passiert - dass du nicht meinst, auf Grund der Weite des Geistes im Verhalten zu schludern, die Dinge gleiten zu lassen und im Verhalten plötzlich die Präzision zu verlieren – und dann Leid auszulösen.

c) Falle nicht in Einseitigkeit. Gib alle Bevorzugungen, alle Ungleichgewichtigkeit, im Geistestraining auf, wie z.B. bei Problemen durch Menschen geduldig zu sein, aber nicht bei Problemen durch Götter und Dämonen (unsichtbare Wesen), oder zwar mit den eigenen Freunden geduldig zu sein, aber nicht mit Feinden, oder aber, sie alle geduldig zu ertragen, aber ungeduldig bei Leid durch Krankheiten und dergleichen zu sein, oder, bei allem gleichmütig zu bleiben, was an Schwierigem passiert, aber in Zeiten des Glücks den Dharma fallen lassen und zu vergessen. Da dies Verpflichtungen sind, übe dich stets darin.

Diese drei Unterweisungen werden als Verpflichtungen des Geistestrainings betrachtet. Die angesprochenen Beispiele sind vielleicht nicht unbedingt unsere. Ich gebe euch mal andere Beispiele. Wir haben zum Beispiel viel Geduld entwickelt im Umgang mit konkreten Menschen, mit zwischenmenschlichen Situationen. Aber wenn wir mit strukturellen Problemen unserer Gesellschaft konfrontiert sind, dann mangelt es uns an Geduld.

Oder: Ich kenne Menschen, die haben große Geduld beim Umgang mit technischen Problemen, mal einen kaputten Motor zu reparieren. Aber wenn es um Menschen geht, fehlt ihnen jede Geduld. Sie sind bereit, sich für die technischen Probleme ihrer Nachbarn und Freunde usw. einzusetzen, aber wenn es um die zwischenmenschliche Ebene geht, fehlt ihnen jede Geduld. Es gibt Sozialarbeiter, Kindergärtner, Lehrer, die Gold sind in der Schule oder in ihrem Beruf, und wenn sie nach Hause kommen - ist der Ofen aus. Hier geht es darum – diese Richtlinie ruft uns auf dazu, mit unseren blinden Flecken aufzuräumen, mit den Bereichen aufzuräumen, wo hinein sich unsere Lodjong Praxis noch nicht ausgebreitet hat, und die speziell anzugehen.

Frage: Woraus entsteht denn die Geduld?

Aus dem, was wir vorher besprochen haben! Also darüber nachzudenken, dass diese Wesen auch gefangen sind in Emotionen, auch nach Glück suchen, dass sie unsere liebevolle Achtsamkeit verdienen, weil sie uns in früheren Leben schon so viel geholfen haben – viele Kontemplationen über die Natur des Bereiches, den wir jetzt Geduld nennen. Wir kontemplieren darüber. Ich gebe gleich noch ein Beispiel. Ich gebe dir ein Beispiel aus meinem eigenen Leben. Ich war schon früh jemand, der sich viel um andere gekümmert hat. Aber mit meinem Vater, da ging einfach immer die Post ab. Das war ständiger Streit, jeden Tag. Das war einfach wie mein blinder Fleck im Leben. Das war der Bereich, wo hinein sich zu allerletzt die Lodjong Praxis ausgedehnt hat. Ich musste dann richtig damit arbeiten, kontemplieren, was bedeutet es, Vater zu sein, was hat er für mich getan, was ist er eigentlich für ein Mensch, was projiziere ich in ihn hinein, was erwarte ich von ihm... Die ganze Arbeit! Alles was mir hilft, meine Geisteshaltung zu ändern. Bis ich ihn so annehmen konnte, wie er ist. Den Punkt müssen wir erreichen, den anderen Menschen so annehmen zu können, wie er ist, nicht mehr ändern zu wollen, und dann – der Rest wird dann leicht, wenn wir an den Punkt gekommen sind, aber der war schwierig für mich zu erreichen. Es hat lange gedauert.

Die Geduld mit sich selbst...

Da ist dann Geduld mit mir selbst notwendig, mit meinen Reaktionen mich annehmen, mit meinem Ärger, dass ich gleich auf 180 bin, wenn er mal einen kleinen Pfeil abschickt oder einen großen... Das ist die ganz konkrete Arbeit. Geduld mit mir, Geduld mit ihm - Geduld ist ein Nicht-mehr-Fixieren, ein sich nicht mehr Festhalten – eigentlich, wenn wir Geduld miteinander haben, haben wir auch Geduld mit uns, wenn wir die Geduld mit uns haben, haben wir sie auch mit anderen. Das ist wie ein offener Raum des Nichthaftens, der sich ausbreitet und alles berührt. Da gibt es aber Bereiche in unserem Leben, wo es noch nicht der Fall ist. Die müssen wir identifizieren und unsere Aufmerksamkeit darauf richten.

Später waren es dann Dharmapraktizierende, die nicht den Dharma umgesetzt haben, die meine Geduld herausgefordert haben, wo ich mit meinen Ansprüchen kam und dachte, jetzt haben sie doch nun wirklich alles gehört, sie müssen doch jetzt... Jetzt müssen doch Fortschritte... Das waren noch viele zusätzliche Herausforderungen – alles blinde Flecke.

Oder ein anderes Beispiel. Dann habe ich die beste Frau der Welt geheiratet und mit so vielen Qualitäten. Und dann musste ich entdecken, dass sie auch nur ein normaler Mensch war. Es war so schwer, Geduld zu haben! Weil ich ja ein anderes Bild hatte. Ich hatte mir quasi eine Göttin eingeladen in mein Leben, dann war's doch nur ein Mensch. Da Geduld zu haben, mit mir selbst, mit meiner Unfähigkeit usw.

Frage: und sie mit dir, oder?

Mit mir! Im Grunde genommen ist ja alles nur Ich. Ich ich ich - ich will das, ich will das nicht.

Frage: Ich meine: sie mit dir?

Ach so, ja, sie mit mir! Ja, das habe ich nicht verstanden! Ich dachte, sie hätte das schon längst gesehen... Mit mir ist es ganz ungenießbar! Wenn wir Lodjong praktizieren, dann kriegen wir mit der Zeit mit, was wir alles für Schwierigkeiten haben und was wir alles für Fehler haben – es ist unglaublich. Es ist wirklich ein Wunder, dass uns noch jemand mag.

Frage: ...

Eine neurotische Verdrehung der Tonglen Praxis wäre zum Beispiel: „Ich, der gute Bodhisattva, der mit euch, den armen Wesen, Tonglen mach“. Oder: „Ich atme das Leid aller Wesen ein, habe aber das Gefühl, ich verschluck mich dran. Da wird etwas ergriffen von der Ichbezogenheit, als ob das Leid substantiell wäre, was ich einatme, und das bleibt in mir hängen, und dann bin ich verschmutzt ... Ich nenn das neurotisch, vielleicht ist es einfach ein bisschen salopp ausgedrückt, aber was gemeint ist, dass es einfach verdreht ist. Es ist ichbezogen verdreht.

(24) Ändere deine Einstellung, doch bleibe natürlich

Unsere bisherige Einstellung, uns selbst für wichtig und andere für unwichtig zu halten, ändert sich in ihr Gegenteil: Wir betrachten einzig das Wohl der anderen als wichtig. Dabei sollte alles Geistestraining wenig Aufsehen machen und zugleich sehr wirksam sein. Bleibe deshalb so natürlich, wie du kannst – verhalte dich äußerlich so wie deine Gefährten, die den Dharma praktizieren, und arbeite an deiner inneren Reifung, ohne dass andere dies merken.

Wenn wir Aufheben um unsere Lodjong Erfahrungen machen, Entdeckungen und Bemühungen, dann erzeugen wir Hindernisse für unsere Praxis. Wenn wir zuviel Wirbel drum machen, dann erzeugt genau das Hindernisse für die Praxis. Die Praxis kann eigentlich nur dann tief gehen, wenn sie im Stillen geschieht, wenn sie quasi im Geheimen geschieht, speziell da, wo es für uns schwierig ist! Ich nannte das Beispiel meiner Eltern, meines Vaters. Man darf

sich nie anmerken lassen, dass der andere für einen eine Praxisherausforderung ist und wie toll man damit praktiziert. Sonst geht alles bachab. Es geht darum, es ganz still und unauffällig zu machen und einfach natürlicher zu werden. Natürlich zu bleiben bedeutet nicht, weltlich zu handeln, also so wie alle anderen, den weltlichen Beispielen zu folgen, sondern diskret den Dharma zu praktizieren. Das bedeutet hier; natürlich zu bleiben oder natürlich zu werden – wir sprechen da auch über die Entwicklung in Richtung auf mehr Natürlichkeit.

Jemand, der mit den Dharmunterweisungen in Berührung kommt, hat oft in der ersten Begegnung aus dem anfänglichen Enthusiasmus heraus das Bedürfnis, große Änderungen im Leben vorzunehmen, drastische, dramatische Änderungen. Da sagt die Lodjong Unterweisung: aufgepasst! Bleib natürlich, verändere nicht so viel im Außen, verändere dich innerlich und dann schau, was tatsächlich an äußerer Veränderung notwendig ist, was es denn dann noch braucht. Manchmal wird die äußere Veränderung zu einem Ersatz für die innere Arbeit und soll die eigentlich ausdrücken, aber geschieht, bevor die innere Veränderung stattgefunden hat.

Wenn wir nach gründlichem Prüfen von uns selbst und der Situation merken, dass uns die Änderung der Lebenssituation helfen wird, den Dharma zu praktizieren, und dass das ohne großes Aufheben vor sich gehen kann, also wir diese Schritte machen können, dann begeben wir uns auch in diese hilfreichere andere Dharmasituation. Das machen wir dann schon. Wir verändern schon unser Leben. Aber nicht diese demonstrativen, ganz schnellen Veränderungen: da hängt dann meistens unsere eigene Entwicklung hinterher. Beispiel: Ich komme zum ersten Mal nach Le Bost, und dann: Oh, hier möchte ich bleiben. Alles zu Hause bricht zusammen, Chaos, und man kommt da an und merkt dann erst, was für eine Arbeit da eigentlich ansteht ... Also besser häufigere Besuche, zuhause weiter dieselbe Arbeit, dieselben Beziehungen, schauen, wie sich die Beziehungen so entwickeln, wie sich meine Praxis entwickelt, und dann später mal einen Schritt machen, wenn er noch ansteht.

Mit diesem Merksatz ist auch gemeint, dass wir jede Form von missionarischem Verhalten vermeiden, dass wir anderen keine Belehrungen geben, dass wir nicht in unserer Begeisterung über Lodjong anderen Vorträge darüber halten, wie sie zu sein haben, wie sie den Dharma zu praktizieren haben.

Das ist eine Krankheit in Dharmagruppen. Wenn neue kommen, müssen wir sehr vorsichtig sein. Wenn neue kommen, die möchten was von uns, die möchten den Dharma erklärt bekommen. Das müssen wir machen, das ist unsere Aufgabe, aber wir sollten es so tun, dass es von Herzen kommt und dass wir selbst dabei natürlich bleiben und nicht vorgeben, etwas zu sein, was wir noch gar nicht sind. Wir geben einfach etwas weiter, das uns hilfreich erscheint. Dass wir da nicht meinen, auch in der Dharmagruppe, anderen Belehrungen geben zu müssen - sondern diese Natürlichkeit. Wir werden immer natürlicher, immer einfacher. Was ich mir wünsche, dass Menschen, die in eine Dharmagruppe kommen, eine warme Atmosphäre finden, wo Menschen sehr einfach sind, umgänglich, und wenn sie gefragt werden, tatsächlich auch etwas von der Weisheit Buddhas vermitteln können. Aber dass das wirklich eine einfache Erfahrung bleibt, eine unkomplizierte Erfahrung.

(25) Sprich nicht über Schwächen

Sprich nicht auf unangenehme Weise zu anderen und über andere – sei es über weltliche Fehler, wie körperliche und geistige Behinderungen, oder über Fehler im Dharma, wie Schwächen in Hinblick auf Gelübde und dergleichen. Lächelnd, ruhig und gelassen sprich erfreuliche angenehme Worte.

Da ist jetzt ganz viel mit gemeint. Was wir hier mit Schwächen übersetzen, bedeutet wörtlich ‚beschädigte Glieder‘. Damit sind Mängel gemeint, offenkundige Mängel. Das kann sein, dass jemand physisch, körperlich, Merkmale aufweist, Behinderungen aufweist oder einfach etwas

hat, das einem ins Auge fällt. Man spricht das nicht auf eine Art und Weise an, die für den anderen respektlos ist oder entblößend – wir nehmen da große Rücksicht.

Dann kann es sich um geistige Behinderung handeln, geistige Schwierigkeiten. Egal auf welchem Niveau, wir tun jemandem nicht weh, indem wir da mit dem Finger drin rum bohren und darauf aufmerksam machen, Witze machen oder so. Das sind ganz normale Verhaltensweisen, das beherzigen wir eigentlich alle, so gut wie wir können, aber manchmal rutscht es uns doch raus. Genau da geht es um Lodjong Praxis.

Frage: Weltlich, das war ja jetzt körperlich und geistig – wie geht man um mit Verhaltensfehlern?

Ja, das kommt jetzt als nächstes. Das rechne ich zum Spirituellen dazu. Da sind die spirituellen Mängel. Zum Beispiel fällt uns auf, dass jemand in seinem Verhalten nicht gerade ein Bodhisattva Verhalten pflegt. Auch da machen wir keine solchen Bemerkungen: Hör mal, du da, guck mal, du hast doch Bodhisattva Gelübde genommen, jetzt aber ... Wir gehen damit anders um. Das erste, das wir tun, ist dass wir innerlich den anderen annehmen und mit Tonglen Praktizieren ihm wirklich alles Gute, Unterstützung schenken und so. Da selbst an uns arbeiten, um tatsächlich auch ein Vorbild zu sein.

Selbst wenn wir sehen, dass jemand seine Gelübde gebrochen hat, also wirklich im Widerspruch steht zu dem, was er versprochen hatte, gehen wir nicht auf die Art und Weise vor, sondern wissen, dass es in der Natur der Menschen ist, aller Lebewesen, Emotionen zu haben, dass Emotionen zu Handlungen führen können, Handlungen, die durchaus das Gegenteil sind von dem, was derselbe Mensch sich in einer anderen Situation gewünscht hat. Wir entwickeln dieses tiefe Verstehen für die emotionale Natur.

Frage: Ist es dann vielleicht gut, eine kleine Bemerkung zu machen, die nicht aus Emotionen kommt?

Das wäre zum Beispiel eine Lösung – liebevoll etwas zu sagen, eine kleine Bemerkung zu machen - am besten, wenn man zu zweit ist mit der Person, das ist dann oft das, was angemessen ist. Wenn wir dann schon selber unseren Salat bereinigt haben und nicht mehr aggressiv sind, sondern zu einer inneren Gelöstheit gefunden haben, aus dieser Gelöstheit heraus dann zu sprechen. Das, was wir vermeiden sollten – das ist alles quasi gutes Verhalten, wie heißt er noch, unser Knigge oder – im Grunde genommen, ja, was ich jetzt sagen möchte ist: sprich nicht über Abwesende, sprich nicht über die Fehler von Leuten, die nicht da sind. Das ist sooo wichtig! Wenn wir das beherzigen können, werden sich unsere Gruppen entwickeln und es wird eine Harmonie sich einstellen – wenn wir nicht über Abwesende sprechen. Wenn wir sprechen, dann auf fördernde Art und Weise. Wenn wir diesen einfachen Grundsatz beherzigen könnten, es wäre so wunderbar auf dieser Welt!

Das war jetzt der Merkspruch zum Redeverhalten, also der Umgang mit Schwächen, mit Fehlern, die wir bei anderen bemerken. Jetzt kommt, wie wir mit dem Geist mit dieser Wahrnehmung umgehen.

(26) Denke nicht über die Angelegenheiten anderer nach

**Denke allgemein gesagt nicht über die Fehler anderer Lebewesen nach und insbesondere nicht über die Fehler derer, die in das Tor des Dharma eingetreten sind, denn das ist ihre Angelegenheit (ihre Fehler sind ihre Angelegenheit). Halte dir vor Augen: “Dass ich Fehler sehe, beruht nur auf meiner eigenen unreinen Wahrnehmung. Der andere ist gar nicht so. Ich bin wie jene Leute, die sogar Fehler im Buddha, dem Siegreichen, sahen.“
Mache Schluss mit deiner eigenen fehlerhaften Geisteshaltung.**

Jetzt kommen wir echt ans Eingemachte. Ich sehe Fehler bei anderen, und dann soll ich auch noch glauben, das wäre nicht wahr? Das ist eins der größten Wunder der Dharmapraxis, was

dieser Spruch mit anspricht. Am besten ist, glaube ich, spreche ich wieder über Gendün Rinpotsche. Gendün Rinpotsche sah alle unsere Fehler. Jeden einzelnen. Einmal sagte er mir sogar: Weißt du, die Aufgabe als Lama ist, die Fehler der Schüler zu meditieren.

Wenn wir aber in die Gegenwart von Gendün Rinpotsche mit seinem Röntgenblick kamen, dann war da eine Atmosphäre völligen Angenommenseins. Als ob er nur unsere Buddhanatur sehen würde. Er dachte nicht nach über unsere Fehler. Er dachte nicht über die Angelegenheiten anderer nach. Er sah sie bloß. Er macht keinen Zirkus draus. Wenn dann die Gelegenheit war, dass er uns etwas sagen konnte, dann sagte er uns das so liebevoll, dass wir es annehmen konnten. Das möchte ich auch gerne noch lernen, aber – es war eine dieser großen Qualitäten von Gendün Rinpotsche.

Also nicht drüber Nachdenken ist: denen keine Bedeutung beizumessen, die uns zu Gedankenketten veranlasst und dann denken wir drüber nach und wir hängen uns auf an den Fehlern und Schwächen der anderen. Das bedeutet nicht, zu leugnen, was wir sehen. Das ist erst mal das erste, das klar sein soll. Das war aber jetzt über Gendün Rinpotsche. Der hatte keine emotionalen Schleier mehr! Was unsereins angeht, wir nehmen unsere Umwelt durch die Brille unserer Emotionen wahr, und das nennt man emotionale Schleier. Das heißt, wir können uns nicht sicher sein über das, was wir sehen. Wir können uns nur sicher sein, dass es sicherlich nicht ganz so ist wie das, was wir sehen. Da können wir uns wirklich sicher sein.

Darauf will uns diese Erklärung, der Kommentar von Lodrö Thaye hinweisen. Wir müssen mit extremen Vorbehalten mit dem Material umgehen, das wir bei anderen wahrnehmen. Das Beste ist, wenn dieser Vorbehalt total ist, 100 Prozent: Es aufzugeben, den Geisteszustand und das Verhalten anderer beurteilen zu wollen. Wir sehen – aber wir wissen auch, ich sehe mit meinen vielen Brillen, dicke Gläser mit allen möglichen Farben, rot für Begierde, grün für Eifersucht und gelb für Stolz und - das alles verstellt meine Sicht der Dinge. Ich sehe zwar noch, aber was ich sehe, ist so verzerrt und verfärbt, also: Achtung! Wirklich nicht reinfallen darauf, zu glauben, das wäre jetzt die ganze Wahrheit.

Wir laufen vor uns selbst davon, wenn wir uns mit den Fehlern anderer Leute aufhalten. Obendrein wissen wir gar nicht sicher, ob es sich da wirklich um echte Fehler handelt. Ich habe mir auf meinem Weg als Dharmapraktizierender angewöhnt, als ich diese Unterweisung bekommen habe, keiner meiner Beurteilungen über andere wirklichen Glauben zu schenken. Das war für mich die Grundregel und hat mir ermöglicht, die innere Arbeit zu machen, die anstand. Das war sehr hilfreich. Ich musste das ändern, als ich aufgefordert wurde, Lama zu sein. Dann musste ich dazu stehen, was ich dann doch sah oder vermeintlich sah und damit ganz vorsichtig umgehen, um hilfreich zu sein. Bis dahin war es nicht notwendig, über die Fehler anderer zu meditieren. Es ist nicht notwendig, um im Leben Dinge lösen zu können, weiter zu kommen. Es reicht, wenn wir uns mit dem beschäftigen, was in unserem eigenen Geist los ist.

Frage: Wie war dein Grundsatz noch mal?

Keinen Glauben zu schenken an das, was ich an Fehlern bei anderen zu sehen glaubte - auch wenn das etwas naiv ausschaute. – Auch jetzt noch ist es so, dass ich Fehler mache, wenn ich meinen Annahmen über den Geisteszustand anderer einfach so aufsitze, einfach so Glauben schenke. Deswegen werdet ihr auch bei vielen anderen Lamas sehen, dass sie sehr zurückhaltend sind damit, euch Dinge über euren Geisteszustand zu sagen, weil - wir ziehen das vor, das lange Zeit zu beobachten, bis wir ganz sicher sind, dass das nicht eine persönliche momentane Täuschung aus persönlicher Aversion oder Anhaftung geboren ist – sondern wirklich gucken. Aus der persönlichen Erfahrung. Nie aufgrund dessen, was andere über jemanden sagen. Immer mit der primären Erfahrung arbeiten, das was ich selbst erleben mit dem Menschen und nicht, was andere mir sagen. Da müssen wir auch einen Riegel verschieben und uns nicht beeinflussen lassen von dem, was uns zugetragen wird.

Frage: Gilt das denn für alle Wahrnehmungen, auch positive?

Ja. Für alle. – Es wird von Buddha berichtet, dass sein Cousin Devadatta Fehler in ihm gesehen hat. Unglaublich große Fehler sogar. Ich hab es miterlebt, wie Praktizierende Fehler in Gendün Rinpotsche gesehen haben. Enorm! Und sich dann später klar wurden, dass das nicht so war. Es geht so weit, unsere Projektionen sind so stark, dass wir etwas sehen und meinen, es riesig groß zu sehen, wo gar nichts ist! Nicht mal die berühmte Spur oder den Samen der Wahrheit oder – wie soll man sagen – wir sprechen doch immer davon, eine Spur Wahrheit wird doch drin sein... Selbst diese Spur Wahrheit mag manchmal nicht vorhanden sein. Und wir wissen es nicht. Wir glauben an den Elefanten, den wir vor uns sehen. Aber da ist keiner. Wir müssen wissen, dass die Projektionen alles schaffen. Auch da, wo völlig klare Oberfläche ist, projizieren wir unser Bild. Das ist das, was der Spruch in letzter Konsequenz meint: Versteh erst mal, wie stark die Kraft der Projektionen ist. Bis dahin höre auf, über irgendjemanden irgendetwas auszusagen, als wäre es wahr. Auf Französisch gibt es ein gutes Sprichwort - normalerweise sagen wir, es gibt keinen Rauch ohne Feuer. Das bedeutet, es gibt keine Stories, die über jemanden in Umlauf sind, ohne dass da etwas wahr dran ist.

Frage: Gibt es auch kollektive Projektionen?

Klar.

Frage: Ich bin in einer sehr schwierigen Situation in einem furchtbaren Kinder- und Jugendheim, wo wirklich auch geschlagen wird und alles Mögliche, da gibt es Situationen, wo es notwendig ist, Mängel anzusprechen und Fehler anzusprechen –

In der Liebe, aus der Liebe heraus tue das, was du tun musst.

(27) Bereinige zuerst die Emotion, die am stärksten ist.

Untersuche, welche Emotion in deinem Geist am stärksten ist, und richte zuerst allen Dharma hierauf, um sie zu bezähmen und aufzulösen.

Zwei Sachen. Die Emotion, die am stärksten ist, ist immer die, die wir gerade haben. Das ist das eine, und das zweite ist die Emotion, die in unserer Lebensphase gerade dominiert. Diesen beiden widmen wir die größte Aufmerksamkeit. Mit unserer Lodjong Praxis, die führt zur aktuellen Emotion, damit bereinigen wir das, was wir gerade leben. Mit der grundlegenden Arbeit auf dem Meditationskissen arbeiten wir an dem, was sonst unser Leben am stärksten in Leid hineinzieht. Wir wenden uns dem zu, an dem wir am stärksten leiden und wo andere unter uns leiden. Der nächste Spruch ist auch wieder ein ganz wichtiger:

(28) Gib alle Hoffnung auf Früchte auf

Die Hoffnung zu hegen, durch die Praxis des Geistetrainings Götter und Dämonen, unsichtbare Wesen, zu bezwingen, oder als guter Mensch gesehen zu werden von anderen, weil du anderen hilfst, die dir geschadet haben, ist bloße Scheinheiligkeit. Hör auf damit! Kurz gesagt: Gib alle Hoffnung auf Früchte auf, die mit deinem eigenen Wohl zu tun haben, wie z.B. das Glück und Ruhm in diesem Leben, Glück in zukünftigen Leben als Gott oder Mensch oder die Überwindung des Leidens (Nirvana) für dich selbst zu erlangen.

Also mit welchen Wünschen sitzen wir hier im Saal?

Wir wollen glücklich sein, das ist doch eine Hoffnung!

Aufgeben.

Nee, die anderen sollen glücklich sein.

Was auch immer wir für eine Hoffnung haben, mit der wir hier im Saal sitzen und Lodjong praktizieren wollen, diese Hoffnung – gebt sie auf. Lasst uns nicht Lodjong praktizieren, weil

wir glücklicher werden wollen. Das ist ein ichbezogener Wunsch und untergräbt die Lodjong Praxis. Lasst uns nicht Lodjong praktizieren, weil wir Erleuchtung erlangen wollen. Niemand erlangt je die Erleuchtung. Da ist kein Ich. Das ist, was mit persönlicher Hoffnung gemeint ist. Diese Hoffnung, dass es mal keine Probleme mehr gibt. Die Hoffnung, uns durch Lodjong von Problemen befreien zu können, ist nur wieder ichbezogene Motivation. Lasst uns auch diese aufgeben, so menschlich, wie sie ist.

Lasst uns nicht Dharma praktizieren, damit wir mehr Verdienste ansammeln und es dann im späteren Leben glücklicher haben. All diese ichbezogenen Hoffnungen werden sich gegen uns wenden, werden zum Hindernis in der Praxis werden. Weil wir etwas erwarten. Damit laden wir die Schwierigkeiten schon ein.

Lasst uns Dharma praktizieren mit der Hoffnung, dass sich die Ichbezogenheit auflöst. Aber das braucht keine Hoffnung zu sein. Das ist eine Gewissheit. Wenn wir den Dharma praktizieren, wird sich die Ichbezogenheit auflösen. Das ist der einzig zentrale Punkt. Das Blöde ist, dass es uns durch die Dharmapraxis tatsächlich besser geht. Und dann, wenn wir merken, dass es uns durch Dharmapraxis besser geht, schleicht sich durch die Hintertür wieder die Motivation ein zu praktizieren, damit es noch besser geht.

Da müssen wir wieder sagen: nein. Der zentrale Punkt ist nur, die verbleibende Ich-Anhaftung weiter aufzulösen. Das ist der zentrale Punkt. Alles andere ist unwichtig. Daraus entsteht notwendigerweise das Wohl der anderen. Aber auch: wir machen nicht Tonglen, dass es den anderen besser geht! Wenn wir Tonglen machen, schauen wir nicht: ich mache Tonglen jetzt mit Oliver, der hat vielleicht einen Kopfschmerz, und jetzt: ist dein Kopfschmerz weg? Wie, hat nicht geholfen? Dann bin ich voller Enttäuschung, dass meine Tonglen Praxis ihm nicht geholfen hat. Das ist gar nicht der Punkt, dass es im Außen konkret nachweisbare Wirkungen gibt. Es geht um eine grundlegende Revolution unserer Geisteshaltung. Die hat tatsächlich außerhalb auch Auswirkungen. Hoffnung und Furcht gehen immer zusammen. Wir müssen uns aus diesem Spiel von Hoffnung und Furcht endgültig befreien.

(29) Gib vergiftete Nahrung auf

Alle heilsamen Handlungen, die auf Selbstliebe und dem Haften an vermeintlich konkreter Wirklichkeit gründen, sind wie vergiftete Nahrung. Gib sie deshalb auf! Lerne, nicht anzuhaften und der illusorischen Natur der Dinge gewahr zu sein.

Die ziehen uns auch noch den letzten Teppich weg. Wirklich. Heilsame Handlungen wollen wir ja alle ausführen. Heilsame Handlungen, die auf Selbstliebe und dem Haften an vermeintlich konkreter Wirklichkeit gründen – ja, sind wie vergiftete Nahrung. Das heißt, wir sind ständig dabei, vergiftete Nahrung zu uns zu nehmen. Wir sind aufgefordert, aus dem Gewahrsein der illusorischen Natur der Dinge heraus handeln. Wie in diesem Tanz, wo wir die Erscheinungen nicht verfestigen und sehen, dass auch das Leid nur eine illusorische Erscheinung ist. Aber trotzdem handeln! Das ist wirklich die – wie kann man's sagen – jede Identifikation auf relativer Ebene: Ich als guter Praktizierender, der das Heilsame tut und ... Die Richtlinie des Lodjong Geistestrainings ist, sich so viel wie möglich, so gut man es kann, immer zurück zu besinnen auf die letztendliche Wirklichkeit, auf die Abwesenheit eines Ichs, auf das Nichtvorhandensein eines Ichs. Deswegen gibt's auch kein Ich, das je zur Erleuchtung gelangen wird. Es gibt kein Ich gegenüber den anderen, das je zur Erleuchtung gelangen wird. Es gibt nur das Erkennen der Wirklichkeit. Immer wieder sich darauf zurück zu besinnen. Dadurch kommen wir zum eigentlichen Lodjong, eigentlichen Geistestraining.

(30) Sei kein Prinzipienreiter

So wie weltliche, äußerst gewissenhafte, prinzipientreue Menschen nie jemanden vergessen, mit dem sie es einmal zu tun gehabt haben, genauso fühlst du Groll gegenüber jenen, die dir einmal geschadet haben und vergisst es ihnen nie. Gib das auf! Wenn

dir jemand schadet, antworte mit Gedanken und Handlungen zu ihrem Nutzen und Wohlergehen.

Alte Übersetzungen hießen auch: „Sei nicht nachtragend“ oder „sei nicht allzu gewissenhaft“ – es ist gar nicht so einfach, ein gutes Wort zu finden für *schung sangpo*. Das ist also jemand, der wie so ein Buchhalter ganz genau, ganz gewissenhaft ist und sich alles quasi innerlich notiert und merkt. An sich ist das ja auch eine Qualität, damit können wir zum Beispiel gute Buchhaltung machen. Aber für einen Bodhisattva ist es nicht sinnvoll, wie ein Buchhalter mit Menschen umzugehen. Der hat mir das gesagt und sich so verhalten, darum werde ich ihm nur so viel Vertrauen oder Liebe oder sonst was entgegenbringen, quasi innerlich Buch zu führen – sondern es geht drum, auch Schaden, den wir durch andere erlitten haben, nicht nachzutragen. Und immer die Möglichkeit haben, das Herz offen zu halten, so dass eine Wandlung stattfinden kann, so dass sich jemand ändern kann... Wir könnten das also Prinzipienreiter nennen - aus Prinzip: so geht das nicht und so möchte ich es haben – aber es ist auch diese Buchhaltermentalität gemeint. Also diese Form von Mentalität aufzugeben.

Da geht es ganz offenkundig um Situationen, in denen das Verhalten anderer durchaus fehlerhaft war, wo echtes Leid entstanden ist. Es gibt auch z.B. unsere Prinzipien ethischen Verhaltens, die da nicht berücksichtigt wurden. Lodjong oder der Dharma fordert uns auf, auch da das Herz wieder zu öffnen, das Herz nicht ein ganzes Leben lang verschlossen zu halten, sondern ein Wohlwollen zu entwickeln und offen zu bleiben für diesen Menschen und für die möglichen Veränderungen, die in diesem Menschen stattfinden können.

Kennt ihr diesen Film, früher war's ein Musical – ‚der Geiger auf dem Dach‘? Da ist die dritte Tochter von diesem Milchmann, die fragt ihren Vater gar nicht mehr, ob sie heiraten kann. Der Vater ist Jude. Sie geht mit einem Russen auf und davon. Dem Vater bricht es quasi das Herz, und aus Prinzip ist jetzt diese Tochter für ihn gestorben. Er guckt sie nicht mehr an, er gibt vor, nicht zu hören, was sie sagt, und gibt ihr eigentlich keine Chance, Zugang zu seinem Herzen zu finden. Dann kommt es aber so, dass die ganze jüdische Gemeinschaft selbst aus diesem Dorf vertrieben wird. Es kommt zu einer letzten Szene, wo sie noch mal versucht, Kontakt aufzunehmen. Er will nicht reagieren, und sie dreht sich dann um und geht fort. Da kommt ein Moment von Lodjong, er murmelt noch so: „Gott behüte euch“. Seine Frau steht hintendran hinterm Wagen und wiederholt das laut und ruft das der Tochter hinterher: „Gott behüte euch!“ Das ist gemeint: kein Prinzipienreiter. Auch wenn in unserem Wertesystem etwas Schlimmes passiert ist, das Herz wieder zu öffnen und die Dinge wieder in Bewegung kommen zu lassen. Nicht einzufrieren in einer Situation. „Anatevka“ heißt der Film, „Der Fiedler auf dem Dach“.

(31) Erfreue dich nicht an verletzenden Bemerkungen (an etwas, das wehtut)

Allgemein solltest du dich nicht am Bloßlegen der Fehler anderer erfreuen, aber insbesondere solltest du nicht auf verletzende Bemerkungen anderer reagieren, indem du ihnen ebenfalls mit Worten Leid zufügst. Auch wenn dir Unrecht widerfährt, solltest du dies nicht mit entsprechenden Worten zurückgeben, sondern dich bemühen, die Qualitäten des anderen zu preisen.

Der Merksatz 31 selbst spricht davon, sich nicht an verletzenden Bemerkungen zu erfreuen. Das bezieht sich auf Situationen, wo entweder wir eine Neigung in uns spüren, so eine verletzende Bemerkung zu machen und uns zurückhalten, oder wir hören die Bemerkung von jemand anders, der etwas Verletzendes sagt zu einer dritten Person, und wir halten zurück und lachen nicht mit. Wir haben keine Freude daran, dass solch eine verletzende Bemerkung jemand anders zu hören bekommt. Das ist etwas, das wir natürlicherweise tun, wenn wir Mitgefühl im Herzen haben.

Der Kommentar geht noch einen Schritt weiter und sagt: Selbst wenn dir das passiert, dass dich jemand lächerlich macht, sarkastisch redet, dich bloßstellt, dich verletzt, beleidigt - zahle es nicht in gleicher Münze heim. Nicht nur das, sondern: bleibe wohlwollend, reagiere nicht, identifiziere dich nicht mit dem, was du da gehört hast, und lass dein Herz sich nicht verschließen.

Was uns dabei helfen kann ist, wenn wir genau hinschauen, die Person, die diese verletzenden Bemerkungen macht - das können ja auch wir selbst sein - ist in sich unsicher. Diese verletzenden Bemerkungen werden aus einem eigenen Mangel an Selbstvertrauen gemacht, aus dem Bedürfnis, sich besser zu fühlen, und im Grunde genommen sollte der oder diejenige, die diese Bemerkungen macht, eigentlich unser Mitgefühl bekommen. Schon gar die Person natürlich auch, die diese Bemerkung zu hören bekommt. Grad zu demjenigen, der sich so aufplustert und stark macht, zu dem sollten wir hinschauen und sehen, wie viel dieser Mensch unser Mitgefühl verdient.

(32) Sei nicht hinterhältig

Wenn andere dir schaden, hege keinen Groll, indem du ihnen dies über viele Jahre nicht vergisst und nur auf eine Gelegenheit wartest, es ihnen zurückzuzahlen. Gib dies ganz auf! Beantworte Schaden unverdrossen mit Hilfe. Selbst wenn uns z.B. Dämonen, das heißt unsichtbare Wesen, schaden, sollten wir nicht daran haften, sondern ausschließlich Liebe und Mitgefühl üben.

Hier geht es um Situationen, wo andere uns Probleme, Schwierigkeiten bereitet haben, aber in der Situation selbst kam es nicht zu einer offenen Auseinandersetzung. Wir halten das aber innerlich, wir hegen Groll, und bewusst oder unbewusst warten wir auf eine Gelegenheit, es zurückzugeben. Das nennt man ‚im Hinterhalt liegen‘. Wir warten ab, wir warten ab, bis der andere sich eine Blöße gibt. Dann aber rein.

Die Praxis hier besteht darin, solchen Groll in uns aufzuspüren, bevor es zu so einer Attacke aus dem Hinterhalt kommt. Das heißt, der Lodjong Praktizierende ist sich der kleinen Gedanken bewusst, die auftauchen, die z. B. mit einer Person zu tun haben, die uns Probleme bereitet hat, und arbeitet dann bewusst damit und entschärft die Bombe, bevor sie hochgeht. Es geht grad weiter mit dem nächsten Spruch:

(33) Reite nicht auf Schwachpunkten herum

Verkünde nicht die Schwachpunkte anderer Menschen, wie zum Beispiel versteckte Fehler, die du aufgespürt hast, und sage keine Worte, die Schmerzen im Geist anderer hervorrufen. Dazu gehören auch Mantrarezitationen gegen das Leben nichtmenschlicher Wesen.

Das ist eine noch feinere Art und Weise. Wir haben eine Art manchmal, anderen weh zu tun, indem wir immer wieder denselben Schwachpunkt antippen, immer wieder eine kleine Bemerkung, und jedes Mal tut es weh, jedes Mal wird etwas angerührt beim anderen. Das haben besonders Ehepaare sehr gut drauf, weil wir die Schwachpunkte vom andren sehr gut kennen. Das sollten wir unterlassen, denn es führt zu Schmerzen, und bei uns einfach zu einer ständigen Verstärkung unseres Stolzes. Das ist unsere stolze Haltung, die das macht. Wenn es ganz schlimm wird, dann gab es auch Schwarzmagier in Tibet, die Mantrarezitationen gemacht haben, gegen für uns unsichtbare Wesen, die auch ihre Schwachpunkte haben, und haben sie dagegen Mantras eingesetzt. Damit haben wir heute eigentlich nicht mehr viel zu tun.

(34) Lade einer Kuh nicht die Last eines Ochsen auf

Die alten Worte waren: Lade einer weiblichen Dso nicht die Last eines Yaks auf. Das starke Tier hat eigentlich eine Last zu tragen, und das wird dann abgeschoben auf ein schwächeres Tier.

Unterlasse es, anderen eine dir unangenehme Verantwortung aufzubürden, die eigentlich deine eigene ist, oder ihnen auf unaufrichtige Weise schwierige Aufgaben zuzuschieben, um die du dich kümmern solltest, denn das ist so, als würdest du einer Kuh die Last eines Ochsen aufladen.

Der Ochse – das sind wir. Der Ochse sind wir, weil in einer gegebenen Situation wir eine Verantwortung haben und ihr dank unserer Lebenserfahrung, vielleicht auch dank der Dharmapraxis, eigentlich gewachsen sind. Die Kuh ist jeder x-beliebige andere, dessen Verantwortung das eigentlich nicht ist und der dieser Aufgabe nicht so gut gewachsen ist wie wir selbst.

Es geht hier wieder um eine andere Variante der Eigennützigkeit. Egoistisch wie wir sind, haben wir schwierige Aufgaben nicht gern und möchten sie gerne auf andere abschieben. Gleichzeitig geht es aber auch um die Kunst der Delegation. Wann kann ich eine Aufgabe abgeben und wann nicht? Der Maßstab ist: der, dem ich die Aufgabe abgebe, sollte der Aufgabe gewachsen sein, sollte in der Lage sein, mit ihr umzugehen. Aufgaben, die mich persönlich betreffen, delegiere ich schon erst mal nicht. Aufgaben, denen nur ich jetzt gewachsen bin, delegiere ich auch nicht. Zusammengefasst: Die schwierigsten und unangenehmsten Aufgaben sollten wir annehmen und die leichteren Dinge delegieren.

(35) Interessiere dich nicht dafür, der Schnellste zu sein

Das ist noch eine andere Variante unserer Ichbezogenheit.

Bei Pferderennen interessiert man sich dafür, wer der Schnellste ist – und unter Dharmapraktizierenden, die auf gleicher Stufe sind, ist es ähnlich: sie hoffen, die anderen im Ansehen, Bekanntheit und dergleichen zu übertreffen, und strengen sich mit verschiedenen Mitteln an, materielle Vorteile zu erlangen. Gib solche Absichten auf und lasse es dir egal sein, ob du Ansehen und Bekanntheit erlangst oder nicht.

In was für Pferderennen befinden wir uns gerade? Lasst uns kurz mal gucken, in unserem Beruf, möchten wir da der Beste, Schnellste, Größte, Stärkste sein? In der Dharmapraxis, möchten wir schneller unsere Niederwerfungen fertig haben als die anderen, die gleichzeitig mit uns angefangen haben? Das ist gemeint, überall dieses sich an die Spitze setzen Wollen.

Frage: Wenn man sich selbst überholt, das ist am schlimmsten!

Ja, das ist schwierig, wenn die Hinterbeine die Vorderbeine überholen wollen! Subtiler noch geht es um Gruppenarbeit. Es geht darum, wie eine Gruppe zusammen arbeiten kann. Wenn es darunter einen oder eine oder einzelne gibt, die immer die Spitze übernehmen wollen und nach außen hin dastehen möchten als diejenigen, die alle Arbeit gemacht haben, das wirkt sich unglaublich hinderlich auf den Gruppenprozess aus. Das bringt Rivalität in die Gruppe hinein. Manchmal passiert es, dass eine Gruppe ein Projekt zusammen vorbereitet. Dann kommt zum Schluss des Projektes noch jemand dazu und sagt: Oh, ich präsentier das nach außen. Der kommt dann groß raus – in der Politik passiert das oft. Da kommt irgendein Politiker vorbei, der setzt sich diesem wunderbaren Kindergartenprojekt an die Spitze und hält die Fahne hoch und will die Wählerstimmen dafür einkassieren. In der Dharmaszene ist das auch so. Es kann leicht passieren, dass dieser Gruppengeist, der zu einer schönen Arbeit geführt hat, in der Endphase noch verloren geht, weil da plötzlich noch so ein Wettkampf reinkommt.

Das sind die acht weltlichen Dharmas, über die wir hier sprechen. Die acht weltlichen Anliegen oder Dharmas sind: nach Ruhm zu streben, nach Gewinn, nach Sieg, und allgemein nach meinem persönlichem Glück. Und zu vermeiden, dass man getadelt wird, dass man geschmäht wird, dass man verliert, dass man allgemein unglücklich wird und Leid erfährt. Diese vier Paare nennt man die acht weltlichen Anliegen, die acht weltlichen Dinge, die unser Handeln normalerweise motivieren. Das Streben nach diesen acht weltlichen Dharmas führt nie zur Erleuchtung. Das Annehmen des eigenen Karmas hingegen führt zur Erleuchtung, ist Teil des Erleuchtungsweges. Anzunehmen, dass wir nicht der Schnellste, nicht der Stärkste, nicht der Schönste usw. sind und das auch nicht zu versuchen, uns selbst zu beweisen und anderen zu beweisen.

(36) Verfalle nicht in falsche Magie

Wenn du bei der Praxis des Geistetrainings eine zeitweilige Niederlage für den Moment zwar akzeptierst, aber dabei den Wunsch hegst, dass später daraus Gutes für dich entsteht, oder hoffst, damit körperliche und geistige Krankheiten bessern oder Schwierigkeiten abwehren zu können, so ähnelt das der Praxis von Magie und wird zu falschem Dharma. Handle also nicht so, sondern befreie dich in Glück wie in Leid von Hoffnung, Furcht, Anmaßung und Zweifeln und meditiere.

Die Magie, um die es hier geht, ist die Haltung eines Magiers. Ein Magier möchte eine Situation manipulieren für einen persönlichen Vorteil. Das ist, was hier gemeint ist. Wenn wir jetzt den Dharma benutzen, um eine Situation besonders zu unserem Vorteil zu wenden, z.B. wir wissen, der Chef in der Klinik, wo ich arbeite, blickt das schon: die die immer die ersten sein wollen, kommen bei ihm nicht gut an. Ich halte mich zurück, nehme ab und zu mal ein Problem auf mich. Er wird das schon bemerken, was für eine Perle er da hat! Diese perverse, verdrehte Dharmapraxis – verdrehte Motivation, wo man Dharmagrundsätze nutzt, weil man weiß, dass das gut ankommt, um dann den persönlichen Vorteil zu haben. Genau damit muss man aufhören. Nett sein, damit andere mich mögen, sieht nach Dharma aus, ist es aber im Grunde genommen gar nicht. Nur wieder ein Verfolgen der eigenen Interessen. Ihr seht, der Dharma ist zwar alt, also diese Unterweisungen gehen über zweieinhalbtausend Jahre, aber die Tricks der Menschen waren immer schon dieselben!

Gyalsä Thogme, ein berühmter Lodjong Meister, sagt hierzu: „Das Geistetraining mit parteiischen Gedanken zu praktizieren bewirkt geistige Verwirrung und leistet Dämonen Vorschub. Wer damit fortfährt, unterscheidet sich nicht von einem Schwarzmagier. Dharmapraxis muss als Heilmittel für Emotionen und dualistische Vorstellungen wirken.“

Wenn wir jetzt auch noch den Dharma benutzen, um ihn in unser Egofunktionieren einbauen, dann haben wir auch noch das letzte Heilmittel korrumpiert, das uns zur Verfügung steht, um gesund zu werden. Das ist, was damit gemeint ist, dass es geistige Verwirrung bewirkt. Die Dämonen, denen das Vorschub leistet, sind die Dämonen unserer eigenen Emotionen. Das ist damit gemeint. Der Dämon der Ichbezogenheit.

Es geht um Aufrichtigkeit. Das Thema ist, aufrichtig zu sein speziell mit dem, was wir denken. Das was niemand sonst sehen kann. Da geht es um unsere innere Instanz, die beobachten kann, was tatsächlich los ist, was uns tatsächlich bewegt, wenn wir ein Geschenk machen. Machen wir das Geschenk aus einem wirklichen Interesse, dass es dem anderen gut geht? Oder machen wir das Geschenk schon im Denken daran, dass daraus für uns ein Vorteil entsteht? Wirklich hinschauen! Niemand sonst kann es eigentlich wissen. Wir müssen achtsam sein. Unsere Aufrichtigkeit vor uns selbst wird uns dieses Heilmittel des Dharmas bewahren. Sonst geht uns das wirklich flöten. Ohne Aufrichtigkeit können wir uns ein ganzes Leben lang Dharmapraktizierende nennen, und es wird sich nichts tun, es wird sich nichts ändern, wir werden genauso ichbezogen bleiben, wie wir es vorher auch schon waren.

Frage: Kann das nicht auch beides sein?

Das durchmischt sich. Es gibt aufrichtigere Momente, unaufrichtige... Die Aufrichtigkeit, von der wir hier sprechen, ist, aufrichtig am Wohl der anderen interessiert zu sein. Man kann alles darin zusammenfassen.

Das ist der falsche Dharma, von dem hier die Rede ist. Dazu gehören auch eine falsche Sichtweise, die entweder auf Ewigkeitsglauben oder Nihilismus beruht, sowie falsche Meditation, die an etwas als Höchstem festhält, und falsches Verhalten, das nicht in Einklang mit den drei Arten von Gelübden ist. Falscher Dharma ist alles, was im Widerspruch zu der Sichtweise und dem Verhalten ist, von denen der authentische edle Dharma spricht – egal ob es von uns oder anderen stammt, von Niedrig- oder Hochgestellten. Er wird dich in Samsara und die niederen Bereiche treiben. Es ist so, als würde man die verkehrte Strafe verhängen oder einem Kranken die verkehrte Medizin verschreiben.

Djamgön Kongtrul spricht hier von drei Bereichen: Sichtweise, Meditation und Verhalten. In diesen drei Worten lässt sich auch der Edle achtfache Pfad von Buddha Shakyamuni zusammenfassen. Wir können noch das Wort ‚Motivation‘ dazunehmen, aber das sind die Worte, die wir im tibetischen Buddhismus benutzen, um alle Dharmapraxis zu beschreiben. Eine falsche Sichtweise ist eine Sichtweise, in der wir – hier wird von Ewigkeitsglauben und Nihilismus gesprochen – entweder glauben, dass die Dinge wirklich existieren und ich selbst auch, oder sagen: nichts existiert, alles ist leer. Das wäre die nihilistische Variante.

Dieses kleine Kapitelchen, wovon wir jetzt sprechen, ist für uns ein Maßstab zu wissen, wann unsere Dharmapraxis verkehrt wird, wann sie falsch ist, und das feststellen zu können, was kein Dharma ist, wenn wir in der Welt Anschauungen begegnen. Also eine Sichtweise, die in die Extreme von Ewigkeitsglauben oder Leerheitsglauben fällt, wäre verkehrt. Dann eine Meditation, die an etwas als Höchstem festhält. Ich habe nicht gut übersetzt. Ich verstehe den Begriff jetzt inzwischen besser. Das ist eine Meditation, eine Art und Weise zu meditieren, wo man das Meditieren selbst, wie das Ritual, für an sich befreiend hält und nicht die damit einhergehende Geistesänderung. Also ein ritualistisches Vorgehen, wo man denkt über Rituale, über Meditationen, wenn ich dieses und jenes tue, dann werde ich befreit.

Derselbe Ausdruck, Tschog dsin, wird von Buddha benutzt. Damals hat der Buddha dieses Ritual, z.B. sich im Ganges zu waschen, in den Fluss zu tauchen, den Kopf unterzutauchen, und dann zu meinen, man wäre durch diese Handlung der Erleuchtung oder der Befreiung ein Stück näher. Alle Vergehen wären abgewaschen durch das Baden im Ganges. Er hat speziell über solche Ritualgläubigkeit gesprochen und hat dann ganz einfach gesagt: Wenn das Baden im Ganges von allen Schleiern befreit, müssten ja alle Fische erleuchtet sein!

Oder asketische Praktiken: auf einem Bein stehend in der Sonne auszuharren, auch nachts, Tag und Nacht, und zu meinen, durch das Einnehmen dieser äußeren Haltung der Erleuchtung näher zu kommen. Der Buddha hat das selbst alles ausprobiert. Er hat sich dann sehr gegen diese Sicht gewehrt, dass das bloße Tun, das Vollziehen der rituellen Handlung, einen der Erleuchtung näher bringt, und hat immer betont, dass es um diese Herzenswandlung geht. Dass es das ist, was die Erleuchtung ausmacht.

Wenn wir beurteilen wollen, was falsches Verhalten ist, brauchen wir nur zu schauen, was wir von den Gelübden wissen. Die beschreiben uns sehr gut, was gutes Verhalten ist, was hilfreich ist: nicht zu schaden, Heilsames zu tun, das Bodhisattva Gelübde zu leben... Die drei Ebenen der Gelübde inklusive der Samayas beschreiben sehr gut, was ein korrektes, ein hilfreiches Verhalten ist. Wenn unser Verhalten nicht im Einklang damit ist, dann nennt man das falsches Verhalten. Was nicht zur Erleuchtung führt, heißt das.

Wenn sich also jemand seinen eigenen Dharma zurecht macht, wenn das nicht diesen ganz offenkundigen Wahrheiten entspricht, den Grundsätzen des Lebens, dann wird ihn das nicht zur Befreiung führen. In diesem kleinen Absatz sind die Maßstäbe zusammengefasst, was man für echten Dharma halten kann. Dieser Mensch würde sich dann, wie es im letzten Satz heißt, die verkehrte Medizin verschreiben.

Jetzt kommt der Grund, warum er uns noch mal den falschen Dharma erklärt hat, weil er sagt:

Manche nennen einige Abhandlungen oder Texte einfach so „falschen Dharma“ und behaupten, diese geschriebenen oder gefundenen Dharmatexte, Termas, seien je nachdem richtiger oder falscher Dharma, ohne dass diese Leute sich überhaupt mit dem Sinn der Worte eines einzigen Kapitels beschäftigt haben. Sie scheinen diese Aussagen falscher oder richtiger Dharma aus voreingenommener Bevorzugung der eigenen philosophischen Standpunkte oder aufgrund momentaner Gefühle zu machen.

Da es aber heißt, dass nur ein Buddha den Geist von jemandem beurteilen kann, können wir etwas, das in Sichtweise und Verhalten stichhaltig ist, nicht als falschen Dharma ansehen, bloß weil wir die Person nicht mögen. So entscheidet sich beispielsweise auch die Echtheit von Gold nicht nach dem Status des Verkäufers. Der Buddha wies uns darauf hin mit den Worten: „Verlasse dich nicht auf die Person, sondern verlasse dich auf den Dharma.“ Immer wieder verlangte er dies von uns. Da mir dieser Punkt wichtig erscheint, habe ich mir hier diesen kleinen Einschub erlaubt.

Das war ihm wichtig, denn er schrieb Zeilen am Ende einer Periode der Verfolgung der Kagyü- und Nyingma Linie in Tibet, die einer enormen Unterdrückung ausgesetzt worden waren. Eine ganze Gruppe von Texten, die wir die Termas nennen, wurde nicht von den Gelugpas akzeptiert und überhaupt nicht daraufhin untersucht, ob es sich um echten Dharma handelt, sondern bloß – sie wurden halt gefunden. Sie waren von Meistern versteckt worden, entweder im Boden, im Fels oder so, oder auch in geistigen Verstecken, im Geistesstrom von Praktizierenden. Diese Termas haben eine unglaubliche Segenskraft, sind reiner authentischer Dharma, aber weil sie nicht die normale menschliche Überlieferungslinie von einem zum anderen gingen, wurden sie nicht als authentischer Dharma akzeptiert. Das Gleiche finden wir jetzt – nicht mit Termas, sondern wir finden auch dieses bloße Abkanzeln als Nichtdharma unter uns Dharmapraktizierenden heute. Ich finde das sehr aktuell, was da steht, weil wir manchmal in Versuchung sind zu sagen: Dharma findet sich nur im Buddhismus. Deswegen habe ich bei dem Vortrag am zweiten Weihnachtstag darauf hingewiesen, dass was Dharma ist, Kriterien hat. Das hängt nicht damit zusammen, von welcher Tradition es kommt, von welchen Menschen es geschrieben ist, wer es sagt. Auch unser eigenes Kind kann uns etwas sagen und es spricht Dharma, spricht Wahres, was hilfreich ist. Wir können nie sagen, das ist kein Dharma, solange wir nicht untersucht haben, was die Aussage ist. Echter Dharma hat Kriterien, die nicht mit der Person zusammenhängen. So wie Gold: was echtes Gold ist, hat Kriterien, die nichts mit dem Verkäufer zu tun haben. Ob das ein Dieb ist, was auch immer dieser Mensch ist, das Gold ändert sich nicht dadurch. Das ist ein ganz wichtiger Punkt, den Lodrö Thaye hier macht, und der ihm geholfen hat, all die Dharmas, Linien in Tibet, die noch existierten, zu sammeln und zusammenzustellen. Zusammen mit seinen Freunden war er einer der Hauptträger der Rime Bewegung, die die Unterweisungen in Tibet speziell der Kagyüpas und Nyingmapas gerettet haben.

Frage: Kannst du noch mal sagen, wer jetzt diesen Einschub gemacht hat – hat das Djamgön Kongtrul gemacht?

Ja, das hat Djamgön Kongtrul geschrieben. Das ist sein eigener Kommentar, den wir hier lesen. – In der Tradition von Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye und dieser Lodjong Übertragung ist es gut, wenn wir uns das zu Herzen nehmen und nicht in einem engen Dharmaverständnis bleiben, sondern die Scheuklappen auf tun. Das Schöne, was dann passieren wird, ist,

dass wir überall ein bisschen Dharma entdecken. Dank dieser wunderbaren Übertragung, die wir durch die formelle Dharmübertragung bekommen, wird dann das Leben selbst anfangen, zu uns zu sprechen. Wir werden hier und da ein Gedicht oder eine Zeile entdecken, den Bericht oder z.B. den Film, den ich gerade geschildert habe – es gibt überall Dharmunterweisungen, die zu uns sprechen. Das wird unsere Lodjong Praxis dann sehr stärken. Wir werden überall Nahrung finden für unsere Praxis.

(37) Erniedrige einen „Gott“ nicht zum „Dämonen“

Wenn beim Üben des Geistestrainings dein Charakter vor Stolz und Arroganz immer steifer wird, dann ist das, als würde ein Gott zum Dämonen verkommen. Dharma wird zu Nichtdharma. Je mehr wir den Dharma oder das Geistestraining praktizieren, desto gemäßiger sollte unser Charakter werden – wie der geringste Diener für alle.

Da wird mit Bildern gearbeitet. Ein Gott ist hier jemand, der anderen hilft, an den man sich wenden kann, dann kommt mit Sicherheit Hilfe. Das ist eigentlich, wie ein Lodjong Praktizierender, ein Dharmapraktizierender sein sollte. Wenn der Gott aber stolz wird, reizbar und immer sensibler auf die Emotionen der Menschen drum herum, dann wird er sich allmählich in einen Dämonen verwandeln, immer reizbarer, immer stolzer, immer schwieriger im Umgang. Dann verwandelt sich ein Gott in einen Dämon. Das kann Dharmapraktizierenden passieren, wenn der Stolz sich in ihre Praxis einschleicht, dann werden sie immer reizbarer, immer schwieriger, immer charakterieller... Davor müssen wir uns sehr schützen, denn das ist etwas, das bei langfristiger Dharmapraxis oft zu beobachten ist.

Der demütige Praktizierende ist der Gott. Der stolze Praktizierende ist der Dämon. Stolz ist das Geistesgift, das uns noch die ganze Dharmapraxis fortschwemmen kann. Das ist etwas, das auch in der Natur der Dinge liegt. Gut, wir kommen zum Dharma, wir sind normal stolz, sagen wir mal. Dann praktizieren wir mit großer Aufrichtigkeit – die meisten Praktizierenden beginnen wirklich mit großer Aufrichtigkeit ihren Weg. Dann arbeiten sie an sich, und das geht für eine Weile, und dann kommen gewisse Fortschritte. Und dann meinen sie es anderen erklären zu können, sehen sie gewisse Fortschritte, das Leben wird leichter dank der Sicherheit in der Dharmapraxis, wir kennen den eigenen Geist besser. Und dann, weil wir uns so wohl fühlen und die Dinge so viel leichter gehen, meinen wir, wir seien etwas Besonderes. Genau dieser Glaube: ich bin doch etwas anders, ein bisschen besonders, ich habe doch schon so viel praktiziert, hab doch schon 10, 20, 30 Jahre Dharmapraxis, und genau da kommt der Stolz rein und vergiftet alles. Plötzlich ist das Wort, das wir sprechen, von Stolz durchdrungen, die Handlung, die wir machen, die eigentlich mitfühlend sein könnte, ist von Stolz begleitet. Was immer wir tun - immer ist dieses Geistesgift dabei. Wenn wir es nicht merken, ist es schlimm. Wenn wir es merken, dann wissen wir einfach nur, wir sind jetzt in der Phase, wo alle unsere Dharmapraxis sich auf den Stolz richten muss! Das ist jetzt das Thema. Wir können das gar nicht umgehen, das wird jedem so gehen, oder es geht eigentlich fast jedem so. Wir müssen das merken und da eine Praxis draus machen. Dann können wir uns davor bewahren, dass die verkehrte Dharmapraxis uns zu einem Dämonen macht. Das wovon ich jetzt spreche, passiert auch verwirklichten Praktizierenden. Auch verwirklichte Praktizierende, die schon die Natur des Geistes verstanden haben, sind noch eine Beute des Stolzes.

(38) Ersehne nicht das Leid anderer als Mittel zu deinem Glück

Denke beispielsweise nicht: „Wenn mein Gönner unheilbar krank würde, so erhielte ich Nahrung und Geld (weil ich dann Gebete für ihn machen kann)“, oder: „Wenn mein Gefährte (oder mein Mitpraktizierender) sterben würde, könnte ich seine Texte und geweihten Objekte, z.B. seine Statuen, bekommen“, oder: „Würden die anderen, die mir gleichgestellt sind, sterben, dann könnte ich ihre Verdienste einstreichen oder ihre Stellung bekommen“, oder: „Wenn meine Feinde sterben würden, wäre alles bestens“.

Kurz, gib auf zu hoffen, dass anderen Unerwünschtes und Leid widerfährt, damit du glücklich bist.

Klar, es geht darum, sich die Schwierigkeiten anderer für unser eigenes Wohlergehen zu nutzen. Das wurde geschrieben aus der Situation von Praktizierenden in Tibet, die zusammenlebten, und wo, wenn einer starb, die anderen die Statuen kriegten. Eine Statue war etwas sehr Seltenes, Kostbares, und auch die Texte - die mussten alle noch von Hand abgeschrieben werden, die meisten Praktizierenden hatten selbst alle Texte abgeschrieben, und wenn man so Texte stunden-, tagelang abgeschrieben hatte, war das etwas sehr Kostbares. Bei uns ist das so mit den Testamenten. Es geht drum: Aja, ich bräuchte eigentlich ein bisschen Geld, mal gucken, wie lange meine Tante noch lebt... Darum geht es.

Was das mit den Kranken angeht, das war so: Wenn eine reiche Familie jemanden hatte in der Familie, der krank war, dann haben sie oft einen Mönch oder einen Yogi eingeladen, bei sich in der Jurte oder im Haus Gebete zu machen. Da wurde er auch immer gut gepflegt, kriegte dann auch Geschenke, wenn er fertig war, und eigentlich – je länger der krank war, desto länger konnte er bleiben! Aber es gibt auch einfachere Situationen. Meine Freundin hat Bauchweh, dann kann ich deren Stück Kuchen essen. Sich über das Bauchweh der Freundin zu freuen, weil ich den Kuchen essen kann.

Frage: Aber über den Kuchen dürfen wir uns freuen?

Über Kuchen freuen wir uns immer, außer direkt nach Weihnachten!

Punkt Sieben: Die Richtlinien über das Geistestraining

Der Unterschied zu Punkt sechs ist: Punkt sechs waren die Verpflichtungen. Verpflichtungen haben etwas von einer unumgänglichen Natur. Sie sind unumgänglich, wenn wir Dharma praktizieren wollen, weil sie bestimmte Wahrheiten beschreiben. Wenn wir die nicht berücksichtigen, kommen wir echt ab vom Weg. Jetzt gibt es noch die „Labdja“, die zusätzlichen Schulungsunterweisungen. Die haben aber nicht denselben unumgänglichen Charakter – es sind auch einfache Wahrheiten, die beschrieben werden, aber zusätzliche Unterweisungen aus dem Erfahrungsschatz der Praktizierenden.

Der Unterschied ist auch, dass es bei den Verpflichtungen darum ging, was wir alles zu unterlassen haben, und bei den Richtlinien geht es jetzt darum, was wir zu tun haben, was wir zu praktizieren haben. In der Lodjong Übertragung gab es Ratschläge, wo die Zahl eins auftaucht, davon haben wir zwei, drei Ratschläge sind mit der Zahl zwei, und vier Ratschläge sind mit der Zahl drei. In dieser Reihenfolge sind sie jetzt auch aufgeführt. Das ist, um sich's leichter merken zu können. Ihr werdet es dann gleich sehen.

(39) Bei allem Yoga ist eines zu tun

Essen, Ankleiden, Schlafen, Gehen, Sitzen usw. – bringe alle Handlungen, alles was du tust, auf den Weg mit dem einzigen alleinigen Yoga: nie von dem Wunsch getrennt zu sein, anderen zu helfen.

Wir wollen doch alle Yoga praktizieren, jede Menge Yoga: Hatha Yoga, Kriya Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Vajra Yoga – was auch immer! Alle wollen wir was Besonderes damit erreichen. Es gibt nur einen Yoga im Lodjong: anderen hilfreich zu sein. Yoga hat übrigens denselben Wortstamm wie das Wort Joch bei uns im Deutschen. Oder yoke im Englischen. Es

bedeutet, etwas zusammenzubringen, etwas zu vereinen, zwei Dinge zusammenzubringen. Und dadurch harmonisch, rund zu werden.

Frage: Welche zwei sind es?

Zum Beispiel Mitgefühl und Weisheit.

(40) Beim Berichtigen sämtlicher Fehler ist eines zu tun

Um eine verkehrte Analyse zu berichtigen, führt man eine erneute Analyse aus. Das Gleiche machen wir während der Praxis des Geistesstrainings, wenn Krankheiten oder viele Probleme auftauchen, wenn Leute uns mit Beleidigungen weh tun oder wir in Gefahr durch Geister, Dämonen, Feinde und Streitigkeiten sind, wenn unsere Emotionen stärker werden und wir keine Lust mehr haben zu meditieren. In solchen Situationen denke: „In diesem Weltenbereich gibt es viele Wesen, die ähnliche Schwierigkeiten durchmachen wie ich – ich fühle mit ihnen allen mit.“ Praktiziere dann das einzige Berichtigen von Fehlern, das Austausch von sich selbst und anderen, indem du denkst: „Möge sich in dieser unerwünschten Erfahrung all das unerwünschte Leid sämtlicher Wesen sammeln.“

Eine verkehrte Analyse wäre es zu denken, die Schwierigkeiten kämen von außen und nicht von unserem eigenen Karma, unserem gegenwärtigen und früheren Handeln. Oder zu meinen, wir wären die einzigen, die so etwas erleben. Die Logik hier ist folgende: Sämtliche Fehler im Geistesstraining haben eine Wurzel: Ichbezogenheit. Die erneute Analyse besteht darin, dass zu merken. Das Berichtigen geschieht durch Tonglen. Ganz einfach. Sobald ich bemerke, dass ich wieder in Ichbezogenheit gelandet bin, praktiziere ich Tonglen. Da unser Problem ist, zuviel an uns selbst zu denken, ist das Heilmittel, an andere zu denken.

Wenn wir keine Lust haben zu praktizieren, keine Lust haben zu meditieren - das kommt ja für jeden von uns vor oder für die meisten von uns - die spezielle Lodjong Geisteshaltung würde sein: „Oja, ich bemerke, sowohl ich als auch andere lassen nach in der Dharma Praxis und finden dadurch nicht heraus aus dem Leid. Wenn ich mich jetzt hinsetze, möge es das gleichzeitig auch anderen leichter machen sich hinzusetzen.“ Also zurückzukehren auf den Meditationssitz nicht mit „du musst aber“ usw., sondern zu schauen: dieses Nachlassen führt zu sehr viel mehr Schwierigkeiten, und wenn ich das jetzt tue, möge das für alle anderen sein! Mögen deren Faulheit und Widerstände usw. mit meinem Widerstand verschmelzen, und indem ich ihn akzeptiere und überwinde und trotzdem praktiziere, möge es für sie auch leichter sein. Dieser Gedanke ist ein typischer Lodjong Gedanke.

(41) Zwei Handlungen: Eine zu Beginn und eine zum Abschluss

Zu Beginn des Tages bringe, sobald du aufwachst, den starken Entschluss hervor: „Heute werde ich mich nie vom zweifachen Erleuchtungsgeist trennen.“ Halte dann tagsüber ein beständiges Gewahrsein aufrecht. Wenn du schließlich abends schlafen gehst, überprüfe die verschiedenen Gedanken und Handlungen des jeweiligen Tages. Falls es zu Verstößen gegen den Erleuchtungsgeist gekommen ist, dann zähle sie dir auf, gestehe sie ein und verspreche, dass dies in Zukunft nicht mehr vorkommen wird. Wenn es keine Verstöße gegeben hat, dann kultiviere Freude und mache Wünsche, dass in Zukunft du selbst und alle anderen fähig sein mögen, euch noch besser darauf einzulassen. Übe dich beständig in diesen beiden Handlungen, morgens und abends, und praktiziere auf die gleiche Weise dein Streben und deine Motivation in Hinblick auf die Fehler und Übertretungen anderer Gelübde.

Wenn wir aufwachen morgens, sind wir meistens schon sehr schnell verwickelt in die Sorgen um den Tag, was wir am Tag zu tun haben, diese ich bezogenen Gedanken. Da greift die Lodjong Praxis ein, und wir machen es uns zur Praxis, uns als erstes zu entschließen, den ganzen

Tag über in Bodhicitta zu üben. Das ist der erste Schritt, das ist das Aufwachen. Das können wir noch im Liegen machen, wir brauchen noch gar nicht zu sitzen. Wir können aufwachen und bereits diesen Entschluss fassen, uns innerlich darauf vorbereiten, den ganzen Tag zur Bodhicitta Praxis zu nutzen.

Tagsüber bleiben wir achtsam und schauen, ob wir tatsächlich bei jeder Handlung mit dem Bodhicitta handeln. Abends lassen wir noch mal alle Situationen innerlich an uns vorbeiziehen. Wenn wir merken, da bin ich dann doch in Ichbezogenheit abgeglitten, schauen wir, an welchem Punkt das passiert ist, wie wir das hätten verhindern können, um besser vorbereitet zu sein für die nächste ähnliche Situation. Dass wir uns abends dann noch mal denken: ach, wenn ich jetzt an dem Punkt kurz Tonglen praktiziert hätte oder an dem Punkt Zuflucht genommen hätte, oder einfach nur Om mani peme hung gesagt hätte, dann wäre die Situation bestimmt anders gelaufen. Dann probieren wir das aus das nächste Mal, wenn eine ähnliche Situation auftaucht.

Das ist jetzt fürs Bodhisattva Gelübde. Das Gleiche machen wir auch für die Gelübde der Selbstbefreiung, also diese fünf Grundgelübde, und für Samayas, falls wir Samayas haben, in tantrischer Hinsicht. Die gleiche Vorbereitung morgens und Überprüfung abends kann da auch stattfinden.

Wirklich, ihr beschleunigt euren Weg unglaublich, wenn ihr diese Vorbereitung morgens bewusst macht und abends bewusst diese Analyse. Es ist eine unglaubliche Beschleunigung für den Weg. An Tagen, wo ihr zu müde seid oder es nicht machen könnt – es ist etwas weniger effektiv, aber auch sehr hilfreich auf lange Sicht - einfach morgens aufzuwachen, mit Tonglen gleich anzufangen im Bett noch und abends mit Tonglen einzuschlafen, also mit der Atempraxis - sich wenigstens das zur Gewohnheit zu machen, wenn man schon nicht die etwas formellere und schärfere Analyse durchführt, abends und morgens dieses ganz bewusste Nehmen des Versprechens und der Ausrichtung für den Tag.

(42) Welches von beiden auch eintreten mag, sei geduldig

Auch wenn du heftig leiden und völlig erschöpft sein solltest, bedenke dein früheres Karma, nimm ohne Groll oder Entmutigung die Negativität und das Leid anderer auf dich und strenge dich an im Anwenden der Methoden, die Negativität und Schleier zu reinigen. Solltest du dagegen höchst glücklich sein, umgeben von vortrefflichen Menschen, großem Reichtum und dergleichen, dann gleite nicht in Achtlosigkeit und Gleichgültigkeit ab, sondern gib deinen Besitz für wohltätige Zwecke, setze deinen Einfluss für Heilsames ein und mache Wunschgebete, dass alle Wesen Glück und Wohlergehen erfahren mögen. Kurz: Welches von beiden, Glück oder Leid, auch eintreten mag, sei geduldig.

Mit Geduld ist hier ein wacher Gleichmut gemeint. Nicht nur das Aushalten von etwas, sondern nicht in Bewertung verfallen, nicht, wenn es grad schwierig ist, das als sehr unangenehm zu bewerten und wenn es uns gut geht, das als sehr angenehm zu bewerten, sondern zu wissen, im Leben gibt es Glück und Leid, das wechselt sich ab. Es gibt angenehme und unangenehme Erfahrungen, ein ständiger Wandel. In diesem Wandel gleichmütig zu bleiben und ganz wach, und jede Gelegenheit, jede Schwierigkeit zu nutzen für Tonglen, und jedes Glück zu nutzen für Tonglen. Wir haben immer etwas anzunehmen und herzuschenken, in jeder Situation. So ist eine gleichmütige Antwort auf alle Situationen die Tonglen Praxis.

Wenn es uns gut geht, dann ist die Tong Phase stärker, Tong ist das Geben. Wenn es uns gut geht, haben wir viel zu teilen, viel zu geben. Das Len ist dann, immer verbunden zu bleiben mit allen Wesen, die es gerade nicht so gut haben. Wenn Schwierigkeiten sind, dann ist zunächst das Len, das Annehmen, stärker, wir müssen uns im Annehmen üben. Daraus heraus

können wir dann wieder geben. Wenn das Mitgefühl stärker wird bei uns, können wir wieder geben und unterstützen.

(43) Bewahre diese beiden auch unter Lebensgefahr

Alles Glück jetzt wie auch in zukünftigen Leben entsteht daraus, sich an die allgemeine Schulung im Dharma, wie den drei Arten von Gelübden usw., sowie an die Schulungsanweisungen und Verpflichtungen der Praxis des Geistetrainings zu halten. Deshalb bewahre diese beiden, selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht. Sie werden gewahrt, wenn du dich bei allem, was du tust, nicht von eigennützligen Impulsen leiten lässt, sondern einzig an das Wohl anderer denkst.

Es geht um zwei Dinge, die wir, auch wenn unser Leben auf dem Spiel steht, bewahren sollten: die allgemeine Schulung im Dharma und die spezifische Schulung im Lodjong, im Geistetraining. Im Grunde genommen heißt dieser Merkspruch: Gib den Dharma nicht auf, auch wenn dein Leben auf dem Spiel steht.

Die allgemeine Schulung im Dharma besteht aus drei Aspekten: schädliche Handlungen zu unterlassen, heilsame Tendenzen im eigenen Geist zu kultivieren und zur Erleuchtung anderer beizutragen. Die spezifischen Schulungsunterweisungen vom Geistetraining sind das, was wir in den letzten Tagen besprochen haben.

Manche Lehrer fassen diesen Merkspruch auch so zusammen, dass wir uns an die Gelübde halten, die fünf Grundgelübde, die Bodhisattva Gelübde und die Samayas, egal, in welcher Situation wir uns befinden, auch und gerade dann, wenn's besonders schwierig wird. Lodrö Thaye und Gendün Rinpotsche fassen es so zusammen: Wenn du immer Bodhicitta im Herzen hast und an die Erleuchtung aller Wesen denkst, dann ist alles gewahrt, dann kannst du keine Fehler machen.

Wir haben jetzt gerade diese Gelübde-Zeremonie gemacht, und es ist tatsächlich so, dass die Versprechen, nicht zu töten, nicht zu stehlen, nicht zu lügen usw. – es ist unvorstellbar, dass ein Bodhisattva sein Bodhisattva Gelübde praktizieren würde, ohne diese Grundgelübde zu berücksichtigen. Die sind ganz offenkundig die Grundlage für alle Bodhisattva Aktivität.

(44) Übe die drei schwierigen Dinge

Zunächst ist es schwierig, die Emotionen wahrzunehmen. Dann ist es schwierig, ihnen entgegenzuwirken. Und schließlich ist es schwierig, ihnen ein Ende zu setzen. Deshalb werde als erstes der Emotion unmittelbar bei ihrem Auftauchen gewahr. Dann löse sie mithilfe der aus den Gegenmitteln erwachsenden Kraft auf. Und zum Abschluss fasse den Entschluss: „(Ich werde alles tun) dass solche Emotionen nicht wieder auftauchen“. Übe dich in diesen dreien.

Gehen wir das mal an einem Beispiel durch. Nehmen wir mal Eifersucht. Zuerst muss uns klar sein, dass die emotionale Verblendung, also hier Eifersucht, tatsächlich Ursache von Leid ist. Nur wenn uns das klar ist, werden wir auch die Motivation verspüren, etwas zu tun, um das aufzulösen. Auf dieser Basis entschließen wir uns, wirklich achtsam zu sein. Sobald Eifersucht auftaucht in meinem Geist, Rivalität, Neid, Ambitionen usw., geht das Warnglöckchen an: Achtung, du bist in Eifersucht gefallen. Ich merke es, und sofort kommt der nächste Schritt: jetzt werde ich auch was dagegen tun. Ich werde die Gegenmittel anwenden.

Gegenmittel für Eifersucht ist unter anderem, sich daran zu erinnern, dass der andere auch glücklich sein möchte, dass ich der anderen Person wünsche, dass sie schnellstens Erleuchtung erlangt, nach Möglichkeit sogar noch vor mir. Wir erinnern uns daran, dass wir als Bodhisattvas uns wünschen, anderen hilfreich sein zu können, dass sie glücklich sind und alle Be-

dingungen finden, um praktizieren zu können, und wenden diesen Wunsch direkt auf die Situation an: Möge diese Person, auf die ich jetzt gerade neidisch und eifersüchtig bin, wirklich glücklich sein, möge sie sich an dem freuen können, was ich nicht habe, was ich mir auch wünsche, und das wirklich unterstützen. Unterstützende Gedanken, die wir der Person entgegenbringen.

Wir fahren dann in einem dritten Schritt energisch damit fort, bis sich auch die letzte Spur von Eifersucht, Rivalität, aufgelöst hat. Wir können uns vorstellen, dass die Person noch mehr Glück, noch mehr wunderbare Bedingungen erfährt als das, worauf wir ohnehin schon eifersüchtig sind. Dies natürlich bis ans Ende des Lebens. Unseres Lebens – und für den anderen wünschen wir ein unendlich langes Leben.

Jetzt machen wir den nächsten Abschnitt mit einem anderen Beispiel. Nehmen wir zum Beispiel Stolz. Ich gehe noch mal die Schritte durch: Ich bemerke, dass Stolz im Geist auftaucht. Ist ja schon schwierig zu bemerken. Ich hab mich entschlossen, mich nicht von dieser Emotion einlullen zu lassen. Sie weckt normalerweise ein angenehmes Gefühl in mir! Ich fühle mich gut, ich fühle mich top. Oder aber ich bin deprimiert und in mir gefangen, das ist ja auch eine Form von Stolz. Aber zunächst muss ich mich in Achtsamkeit üben, die Nachteile der Emotion bemerken, bemerken, wie Stolz meine Wahrnehmung trübt, mich aufwühlt und egoistisch macht. Ich muss es merken, es muss mir wichtig sein, es zu bemerken, damit ich damit aufräumen kann.

Um jetzt den zweiten Schritt ausführen zu können, muss ich erst mal wissen: was sind denn die Gegenmittel für Stolz? Ich muss mich damit beschäftigt haben, sie müssen mir gegenwärtig sein: was kann ich denn tun, wenn gerade Stolz im Geist auftaucht? Es gibt viele Gegenmittel für Stolz. Ich werde euch einige sagen. Das erste ist, daran zu denken, dass wir alle die Buddhanatur haben. Dass wir alle gleich sind auf der fundamentalen Ebene unseres Seins.

Dann können wir daran denken, dass wir alle dasselbe Streben nach Glück haben und versuchen, Leid zu vermeiden, und alle sehr ungeschickt darin sind, dies zu tun. Dann können wir daran denken, dass wenn ich doch so toll wäre, wie ich denke dass ich bin - wie kommt es, dass ich noch nicht Erleuchtung erlangt habe? Wie kommt es, dass ich offenbar den Buddha Shakyamuni verpasst habe, mit meinem außer-ordentlichen Karma, und immer noch Stolz habe und in Samsara herumrudere?

Dann kann ich daran denken, dass alle echten authentischen Qualitäten, die in meinem Gewahrsein sich zeigen, auf dem Nicht-Ich beruhen, auf der Nicht-Ichbezogenheit – und dass Ichbezogenheit immer nur das Gegenteil tut, nämlich Qualitäten zu mindern. Stolz ist genau das, was die Qualitäten wieder zum Schrumpfen bringt.

Alle authentischen Qualitäten in meinem Geist, z.B. spontane Freigebigkeit, Liebe, Mitgefühl, oder ein Verständnis des Dharmas, das da sein mag, all das ist Ausdruck der natürlichen spontanen Aktivitäten unserer Buddhanatur und ist nicht aus dem Ich geboren! Sobald das Ich sich da einmischt, werden die Qualitäten sofort weniger, die Freigebigkeit lässt nach, sie wird eben von dieser Ichbezogenheit geprägt, die Weisheitskraft lässt nach, das Mitgefühl verschwindet ganz. Sobald sich Stolz einschleicht, gehen alle Qualitäten zurück. Darüber sollte ich tief nachdenken. Und dann sollte ich auch mal daran denken, dass es dieses Ich gar nicht gibt. Wer ist denn da eigentlich stolz auf wen? Das sind so einige Gegenmittel, es gibt noch viele.

Man kann sich auch als Tschenresi vorstellen, sich an seine Buddhanatur erinnern mit einer Visualisation. Wenn man das auf die richtige Art und Weise macht, lässt das auch unseren Stolz zerrinnen, weil jeder Tschenresi ist! Wenn wir aufrichtig Tonglen praktizieren, ist das ein Gegenmittel für Eifersucht, für Stolz, für Begierde, für Hass und für Unwissenheit. Wir müssen es aufrichtig praktizieren.

Frage: Kannst du mal erklären, wie das Deprimiertsein mit Stolz zu tun hat?

Das ist eine enorme Ichbezogenheit. Ein Deprimierter dreht sich nur um sich selbst. Deswegen nennt man das Stolz. Ich weiß, dass die Hälfte des Saales die depressive Seite gut kennt und die andere Hälfte des Saales kennt mehr die überschwängliche stolze Seite. Stolz ist unangenehm zuzugeben. Es ist sehr unangenehm, in seiner Depression sich einzugestehen, dass das Stolz ist. Wer sich das eingesteht, hört auf, um sich zu kreisen und wird alles tun, sich auf andere einzulassen, und mal einen Gedanken über den Suppentellerrand nach außen zu werfen, ein bisschen an andere zu denken, und wenn es nur ein Hund ist, um den man sich kümmert. Wir wissen alle, dass es sofort hilft in einer Depression, wenn wir anfangen können, uns um andere zu kümmern, weil das Kreisen nur um sich selbst ein wenig unterbrochen wird.

Der dritte Schritt ist dann, diese Mittel anzuwenden, bis auch die letzte Spur von Stolz beseitigt ist. Der erste Schritt, achtsam zu werden, räumt auf mit der Täuschung, mit der Illusion, zu meinen, man hätte keine Emotion.

Frage: Gibt's das auch noch?

Da gibt's immer wieder Kandidaten – eher Männer, ja. Bei Frauen ist das seltener, dass eine Frau meine, sie hätte keine Emotionen! Das hab ich für den Saal gesagt! Der zweite Schritt des Anwendens der Gegenmittel räumt mit der Täuschung auf, man könne nichts gegen Emotionen tun. Man kann. Frau kann! Der dritte Schritt räumt mit der Täuschung auf, damit wäre es dann getan und man bräuchte sich nicht weiter um die Emotionen zu kümmern. Wir müssen weitermachen, bis die letzten Spuren ausgeräumt sind. Das ist eigentlich erst mit der Erleuchtung. Wenn es uns mal an einem Einfall mangelt, was denn jetzt das richtige Gegenmittel ist, könnten wir es mit Bodhicitta probieren. Das ist ein Gegenmittel für alle Emotionen.

(45) Kümmere dich um die drei Hauptvoraussetzungen

Die Hauptvoraussetzungen für die Dharmapraxis sind (1) ein guter Lama, (2) den Dharma korrekt mit einem flexiblen Geist zu praktizieren und (3) die Bedingungen zur Dharmapraxis, wie Nahrung, Kleidung und dergleichen zusammen zu bekommen. Wenn diese drei zusammentreffen, entwickle Freude und mache Wunschgebete, dass auch andere diese drei vollständig finden mögen. Findest du diese Bedingungen nicht vollständig vor, entwickle Mitgefühl für andere, denen es ebenso geht wie dir, und sammle den ganzen Mangel an Hauptvoraussetzungen sämtlicher Wesen und nimm ihn auf dich (mit Tonglen). Mache Wunschgebete, dass du und alle anderen diese drei Bedingungen finden mögen.

Was ein guter Lama ist, ist jemand, der zumindest tief das Bodhisattva Versprechen im Herzen trägt und den Weg gut kennt und auch ausreichend gut erklären kann. Das sind die Minimalvoraussetzungen für einen guten Lama. Die weiteren Qualifikationen eines Lamas könnt ihr z.B. im „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ nachlesen im Kapitel über den spirituellen Freund, oder auch im ersten Band vom „Ozean des wahren Sinnes“, wo über den Lama gesprochen wird, da sind ausführliche Erklärungen zu den Qualitäten von Lehrern.

Dann: ‚den Dharma korrekt mit flexiblem Geist praktizieren‘, das geht uns an. Den Lama zu hören, korrekt aufzunehmen, also ein korrektes Verständnis zu entwickeln, dann flexibel umzusetzen, das heißt, nachgeben zu können mit unseren Ich-Mechanismen, dass der Dharma auch Eingang findet in unsere Art und Weise zu funktionieren. Das ist mit flexiblem Geist gemeint. Wir müssen einen nachgiebigen Geist haben, der auch sich öffnet für den Dharma.

Ich wünsch euch allen, dass diese Bedingungen zusammenkommen für euch, und dass auch die dritte Bedingung, Nahrung, Kleidung da sind. Das haben wir, glaube ich, normalerweise genug. Aber das ist natürlich sehr wichtig. Wenn es das schon nicht gibt, denkt an all die

vielen Menschen, die hungern... Das Wichtige in unserer Gesellschaft ist, Zeit zu haben. Punkt drei ist, die Zeit zu haben, um praktizieren zu können.

Der Merkspruch heißt: ‚Kümmere dich um diese Hauptvoraussetzungen‘, das heißt, schau, kümmer dich drum, dass in deinem Leben diese Voraussetzungen zusammen kommen, kümmer dich auch darum, dass sie für andere zusammen kommen. Tu also etwas, dass andere einem Lama begegnen können, dass sie merken, wie man den Dharma korrekt aufnimmt und umsetzt und einen flexiblen Geist entwickelt, und dass sie auch immer die Unterstützung und die Zeit haben, sich der Dharmapraxis widmen zu können.

Wenn wir Tonglen praktizieren, stellen wir uns vor, dass wir mit dem Einatmen all den Mangel dieser Bedingungen auf uns nehmen, beim Ausatmen uns vorstellen, dass überall Plätze entstehen, wo der Dharma gehört und praktiziert werden kann, dass alle, die den sehnlichen Wunsch haben, den Dharma zu hören, zu praktizieren, dass sie die Bedingungen finden, die Bücher finden, die Texte, die materielle Unterstützung, die Zeit. Wir stellen uns das vor, dass es tatsächlich schon so ist. Das ist eine Art von Wunschgebet durch Visualisation. In dem man das Ergebnis visualisiert, ist es leichter, dass sich die Bedingungen so ergeben, dass es tatsächlich auch mal so ist.

Wenn ihr seht, dass die Lehrer jetzt in ferne Lande aufbrechen und dort unterrichten, dann ist es aus diesem Grund. Denn hier sind die drei Hauptvoraussetzungen schon bereits zusammen gekommen. Jetzt liegt es nur noch an euch. In anderen Ländern sind diese Bedingungen noch nicht vorhanden. Da müssen die Lehrer sich drum kümmern.

(46) Übe die drei Faktoren, die nicht schwächer werden dürfen

Da sämtliche Dharmaqualitäten des großen Fahrzeugs vom Lama abhängen, darf unser Vertrauen und Hingabe für den Lama nicht schwächer werden. Da Geistestraining die eigentliche Essenz des Dharmas des großen Fahrzeugs ist, darf unser Enthusiasmus für die Meditationen des Geistetrainings nicht schwächer werden. Und auch unsere Schulung in den drei Arten der Gelübde darf nicht schwächer werden. Übe dich deshalb in diesen drei Faktoren.

Drei Dinge, auf die wir achten sollten und die zugleich auch zu den Maßstäben des Geistetrainings gezählt werden können. Ich spreche jetzt besonders auch zu denen, die schon lange Zeit im Dharma sind. Wenn wir in unseren eigenen Geist schauen, dann merken wir, dass manchmal nach 10, 20 Jahren unsere Hingabe zum Lama, zu den Meistern abgenommen hat. Wir richten es uns so ein, dass unser Leben so dharmamäßig läuft, aber die Herzensöffnung zu den Meistern hat unter Umständen abgenommen. Das ist ein Alarmzeichen, da sollten wir ganz gut drauf achten, dass das nicht passiert. Dass wir da wieder anfangen wirklich innerlich zu beten, Kontakt aufzunehmen und diese Qualitäten zu fördern.

Es scheint, dass unsere Hingabe, unser Vertrauen zu Anfang sich so wie wir halt sind, sich allmählich entfachen oder auch schnell – und wenn wir den Berg der größten Schwierigkeiten überwunden haben, wenn unser Leben einigermaßen auf die Spur kommt und die Früchte der Dharmapraxis sich zeigen, dort lässt dann oft die Hingabe zum Lama nach. Da vergessen wir, womit das eigentlich zusammenhängt, dass wir bis dorthin gekommen sind, und dann stellt sich Stolz ein. Das ist der Punkt, an dem die Sache wieder kippen kann.

Das Gleiche gilt für den Enthusiasmus mit dem Geistestraining. Wir sind zunächst schockiert ob unserer eigenen Ichbezogenheit, wenn wir das allen so gezeigt bekommen, und sind wirklich auch motiviert, etwas daran zu tun, arbeiten an uns und dann geht's besser. Dann haben wir das Gefühl: och, so ein bisschen Begierde, ein bisschen Stolz ist doch okay, wollen wir mal nicht zu intensiv sein, ein bisschen menschlich sein muss man ja auch noch. Da hört

der Enthusiasmus fürs Geistetraining auf. Wir ziehen es nicht durch, bis wirklich die letzten Spuren aufgelöst sind.

Das Gleiche gilt für die Disziplin in den drei Gelübden. Zu Anfang nehmen wir sie richtig ernst, und dann leben wir 10, 15 Jahre und halten die Gelübde und haben ein feines Leben, wirklich fein in Sinne von: wir sind achtsam - und dann denken wir: och, jetzt habe ich das schon 15 Jahre gehalten, vielleicht könnte ich ja doch ein bisschen Alkohol trinken oder vielleicht kann ich doch ein paar Ausnahmen machen hier und da. Und es geht runter mit der Achtsamkeit. Eigentlich wird jemand, der das Leben lang die Gelübde hält, immer feiner, immer achtsamer, immer weiser im Umgang mit diesen Gelübden, und hält sie immer besser. Speziell auch das Bodhisattva Gelübde und die Samayas. Es darf also keineswegs anders herum gehen.

Es gibt eine Kraft, die uns unglaublich helfen wird, all diese Faktoren zu stärken. Das ist die Kraft der Freude. Wenn wir Freude am Dharma haben, Freude am Dharma kultivieren, Freude daran, anderen zu helfen, Freude auch, anderen den Weg zeigen zu können, ein gewisses Vorbild zu sein, Freude, die nicht aus Ichbezogenheit kommt – diese Freude wird uns helfen, all diese Qualitäten wach zu halten.

Wenn wir merken, dass wir beim Lesen von Dharmatexten, bei Begegnungen mit dem Lehrer, beim was auch immer mit Dharma zusammenhängt, Freude haben, dann wissen wir, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Das ist das sichere Zeichen. Solange Freude unseren Geist beseelt und in der Begegnung mit Dharma immer wieder Freude auftaucht, und wir den Dharma nicht als eine Belastung empfinden, sondern als eine Unterstützung, das ist das sichere Zeichen. Auch wenn Details bei den Gelübden nicht so super aussehen, wenn diese Freude da ist, das ist das Wichtigste. Dann kann man mit Hilfe dieser Freude dort aufräumen, wo wir noch was aufzuräumen haben. Wenn diese Freude verloren geht, wenn es schwierig wird, wieder Zugang zu dieser Freude zu finden, sind wir wirklich in großer Gefahr. Geht deshalb der Freude nach. Nehmt euch die Freude als Freundin, als Gefährtin, als Leitschiene für die Praxis. Entwickelt viel Freude. Das wird die Praxis auf lange Zeit stabilisieren.

Frage: Freude entwickelt sich - man kann's ja nicht machen -?

Doch man kann. Man kann helfen. Alles aufspüren, was die Freude verhindert! Und dann gucken: Was hab ich denn da für Konzepte? Warum ist es heute Morgen schwer, mich zur Praxis zu setzen? Was bewirkt heute Morgen, dass ich gerade keine Lust habe, mich freudig auf mein Kissen zu setzen? Gucken! Schauen, was ist eigentlich an den Tagen, an denen ich mich freudig aufs Kissen setze? Was ist der Unterschied in meiner Geisteshaltung? Wir können viel daran tun! Freude ist nicht etwas, das einfach so vom Himmel fällt und mal da ist und mal nicht. Menschen, die wirklich an sich arbeiten, wissen ganz genau, wovon ich spreche. Freude ist eine Frucht der Praxis.

Ja, eine Frucht, weil du sie entwickelst, ja, man kann sie unterstützen aber...

Man kann sie unterstützen und alle Faktoren ausräumen, die dazu führen, dass die Freude sich nicht breit machen kann. Zum Beispiel, wenn ich jetzt die Gelübde gebe - das ist immer heikel, westlichen Menschen Gelübde zu geben. Denn Gelübde werden oft missverstanden wie ein Gewicht. Normalerweise aber sollten diese Gelübde Freude freisetzen, weil sie mit Dingen aufräumen. Das ist wie wenn wir gut aufgeräumt haben im Haus, Haus ist super, frei, klasse! Diese Freude versuchen wir immer wieder wach zu halten. Bei allem, was ihr mit den Lamas erlebt, versuchen wir normalerweise immer, euch zu helfen, diese Freude zu finden. Das geht! Man kann bewusst was dafür tun, dass Freude entsteht. Wenn jemand kommt und hat was getan, was ich eigentlich nicht so gemacht hätte, aber er hat es in einem freudigen Geist getan –. Zum Beispiel machen wir jetzt morgen einen Tsog, wir haben alles vorbereitet, dann kommt noch jemand an mit einer Riesenladung von Sachen, die nicht vorgehen

waren! Meine Güte, wo bringen wir das noch alles unter? Aber da zu merken: das ist ja aus Freude, zu reagieren: klasse! Super! Wir werden mal schauen... Die Buddhas werden uns schon helfen, da finden wir noch ein Plätzchen ... Da die andere Geisteshaltung, immer wieder! Immer wieder die Freude unterstützen.

(47) Handle mit den drei Untrennbaren

Handle zu allen Zeiten mit den dreien – Körper, Rede und Geist – untrennbar von den Wurzeln des Heilsamen und dem Unterlassen schädlicher Handlungen.

Beim Geistestraining geht es darum, ausgewogen Körper, Rede und Geist zu nutzen und mit einzubeziehen in die Dharmapraxis. Auf allen drei Ebenen geht es darum, schädliche Handlungen, also Gedanken, Worte und Taten, zu unterlassen und Heilsames zu fördern, also heilsame Gedanken, heilsame Worte und auch, was heilsam für den Körper ist. Wenn etwas nur heilsam für den Körper ist, aber nichtheilsam für den Geist, dann würden wir das zum Beispiel unterlassen. Wir achten, dass die Dinge ausgewogen sind. Zum Beispiel joggen zu gehen. Joggen zu gehen ist gut für den Körper. Wie sieht's denn aus mit dem Geist? Das heißt, wenn jemand, der im Geistestraining ist, joggen geht, wird er schauen, dass er joggt mit einer Geisteshaltung, die förderlich ist für den Dharma, und nicht in Ehrgeiz und Stolz usw. fällt. Also nicht in wettkampfmäßiges Joggen einsteigen oder immer auf die Uhr gucken und sich zusätzlichen Stress machen, sondern dass man, wenn man vom Joggen nach Hause kommt, nach der Dusche, hervorragend vorbereitet sein, um zu meditieren.

Frage: Kannst du ein Beispiel zum Thema Filme geben, also Kinofilme?

Ja, gerne. Beispiel für Thema Filme wäre: Ich bemerke, dass es mir gelegentlich gut tut, einen Film zu schauen. Häufiges Filmeschauen ist aber wieder – da sind viele Filme dabei, die es gar nicht wert sind, gesehen zu werden. Ich hab dann plötzlich eine Trefferquote von 1 zu 10, also von den 10 Filmen, die ich sehe, ist einer, der sich lohnt. Da achtet der Praktizierende des Geistestrainings drauf, dass er dem eigenen Geist das nicht antut, fragt gut seine Freunde usw. die ihn gut kennen, um die Trefferquote zu erhöhen. Kümmert sich um den eigenen Geist, um wirklich möglichst nur noch gute Filme zu schauen, entwickelt aber keine generelle Abneigung gegen Filme. Das allgemeine Fernsehprogramm ist eher nicht heilsam für den Körper, für die Rede und für den Geist. Mit Ausnahme dieser Filme hin und wieder und mancher Dokumentarfilme usw., die wirklich instruktiv und heilsam sind.

Es ist zum Beispiel für den Körper heilsam zu tanzen. Wenn wir aber in eine Disko gehen und uns dem Rauch aussetzen, wird das schon auch für den Körper eine gemischte Freude. Der Praktizierende des Geistestrainings würde trotzdem mit in die Disko gehen, wenn er sieht, dass großer Nutzen daraus für seine Freunde entsteht und für die Gesamtsituation. Aber natürlich nach Musik suchen und nach einem Ort, wo man gute Musik hören kann zum Tanzen und wo auch weniger Rauch ist. Man versucht immer, dass alle Ebenen berücksichtigt sind – und wo man sich vielleicht auch noch hinsetzen kann, um sich zu unterhalten. Es ist sehr schwierig geworden. Sind das so ungefähr die Beispiele, die du brauchtest?

Frage: Wie sollte man damit umgehen, wenn man in einem Umfeld lebt, wo die anderen z.B. viel Fernsehen gucken und du kannst dich nicht wirklich zurückziehen? Auch das Gefühl, dass du dann nicht mit den anderen zusammen bist, dich separierst?

Da gibt es keine allgemeinen Regeln. Je nach Situation schauen, was die Familie sprengt, was sie zusammenhält, wie viel wir bereit sind, einen Kompromiss zu machen, wo der Kompromiss unsere Möglichkeiten überschreitet, - das kann man nicht als allgemeine Regel sagen.

(48) Übe dich unvoreingenommen in allen Bereichen: Weite und Tiefe sind bei aller Geübtheit wichtig

Es ist wichtig, dass du dieses eine Geistestraining unvoreingenommen in alle Bereiche ausweitest – bis es alles Gute und Schlechte umfasst, das dem Geist als Objekt erscheint. Lass es alle Lebewesen mitsamt den nichtmenschlichen Wesen wie auch alles Nichtlebendige, wie die vier Elemente, umfassen und achte darauf, dass deine Geübtheit wahre Tiefe besitzt und nichtbloß leeres Gerede ist.

Die Worte ‚weit‘ und ‚tief‘ gehen zurück auf ein berühmtes Zitat von Buddha Shakyamuni, der davon sprach, dass der Dharma ‚weit und tief wie ein Ozean‘ ist. Er ist weit, weil er alle Kontinente, alle Kulturen berührt und äußerst unterschiedliche Küsten hat, wo er viele Formen, viele Gestalten annimmt. Er ist tief, d.h. er ist nicht auszuloten, man erreicht normalerweise kein Ende der Tiefe des Ozeans. Wenn unsere Praxis weit und tief wird, bedeutet das, dass sie weit wird in dem Sinn, dass sie wirklich dann alle Lebewesen umfasst, sozusagen an alle Küsten geht, und tief, dass unsere Praxis sich aus dem Dharmakaya, d.h. aus Erkenntnis der Natur des Geistes speist. Da ist dann ein unerschöpflicher Strom von Verständnis, der uns ermöglicht, allen Wesen zu helfen. Das ist mit weit und tief gemeint.

Konkret in unserer Situation bedeutet das, dass wir verstehen, dass ein Bodhisattva alles lernen wird, was ihm hilft, anderen zu helfen. Wenn ein Bodhisattva Zeit und Energie hat, wird er sich jede Methode, die hilfreich ist, aneignen und sie zur Verfügung stellen. Das ist die Weite. Dabei muss er gleichzeitig in die Tiefe gehen. Das heißt, mit jedem Aspekt des Dharmas muss er durchdringen, den Dharma durchdringen, bis er in die allertiefsten Tiefen kommt, die Tiefgründigkeit dieser Unterweisung und dieser Methode wirklich auslotet.

(49) Meditiere ständig auf alles, was dir besonders zusetzt

Nutze Liebe und Mitgefühl, deren Wirksamkeit du bereits erfahren hast, indem du nun auch auf die schwierigeren Objekte des Geistetrainings meditierst: Feinde, die dich hassen, die schädigenden, hinderlichen Kräfte, besonders auch jene, die als Dank für deine Hilfe genau das Gegenteil tun und dir Schaden zufügen, Leute, die mit dir rivalisieren oder mit denen du zusammenlebst oder die dir einfach schaden, ohne dass es je einen Streit gegeben hätte, die Personen, die dich aufgrund von Karma nicht austehen können usw. Vermeide insbesondere alles, was den „besonders kraftvollen Objekten, den karmisch besonders wertvollen Objekten, Ärger bereitet: dem Lama, deinen Eltern usw.

Hier geht es um konsequentes Aufräumen, die blinden Fleck aufspüren und sich genau denen zuwenden. Das ist wie wenn wir in unserem Zimmer, in unserem Haus sind, da gibt es Ecken in unserem Haus, wo wir Sachen hingetan haben und lieber gar nicht hingucken möchten. Es ist viel Arbeit, dort aufzuräumen. Genauso ist es auch in der Psyche. Da gibt es Menschen, die uns so nerven, wir hoffen nur, dass sie uns nicht ins Bewusstsein kommen, wenn wir praktizieren. Besonders kraftvolle Objekte sind Menschen, mit denen wir eine karmisch besonders intensive Beziehung haben. Die spirituellen Lehrer haben uns den Dharma gegeben, was das größte Geschenk ist, das man jemandem machen kann. Deswegen ist das eine sehr kraftvolle Beziehung. Die Handlungen, die da stattfinden, haben starke karmische Auswirkungen. Eltern haben so viel für uns getan, dass unsere Handlungen ihnen gegenüber auch starke karmische Auswirkungen haben. Kraftvolle Objekte sind auch zum Beispiel Kranke oder Hilfsbedürftige, manchmal auch Kinder, in dem Sinne, dass sie besonders unseres Mitgefühls und unserer Unterstützung bedürfen. Wenn wir uns da abgrenzen und sogar schädlich handeln, ist das karmisch schlimmer, als wenn wir das gegenüber einer gesunden und erwachsenen Person tun.

Frage: Zur Arbeit mit Emotionen: ... wenn man Stufe eins bis vier beherrscht, dann die Stufe fünf zu den Buddhaweisheiten führt ... Auf Stufe fünf werden die Emotionen stimuliert ... Wenn man Störgefühle bei sich wahrnimmt, dass man sie verstärken kann, indem man die Störgefühle aller Wesen noch dazu nimmt und dann damit in die Leerheit geht und dass man so die Emotion stimuliert ...?

Nein, nein. Das ist eine ganz andere Etappe. Wenn wir die Emotionen aller Wesen in uns hinein nehmen, was dann passiert, ist, dass wir schon gar nicht mehr nur an uns denken, sondern an die Emotionen aller Wesen, und dass gar nichts weiter stimuliert wird, sondern dass die Emotion sich dadurch beruhigt, weil wir das Gewahrsein ausweiten und zum Mitgefühl Zugang finden. Das Stimulieren von Emotionen unterrichten wir deswegen niemals außerhalb der Retreatzentren, weil eine sichere Erkenntnis der Natur des Geistes dazu notwendig ist. Nur wer schon eine sichere Erkenntnis der Natur des Geistes hat, sollte die verbleibenden Emotionen stimulieren, um dann in der Emotion wieder die Natur des Geistes zu erkennen und damit zugleich das Karma und die Tendenz dieser Emotion aufzulösen und die Erkenntnis der Natur des Geistes zu vertiefen. Das ist also etwas, das nie jemandem empfohlen wird, der nicht eine klare Erkenntnis bereits hätte.

Deswegen hast du das auch nicht weiter ausgeführt!

Ja, da war ich sehr kurz.

Wir haben den Vortrag nicht mehr auf Band, man kann da nicht mehr nachschauen.

Ja, das ist halt so. – Was ich noch beigefügt habe auf Französisch, ist, dass es auch in den Retreatzentren keineswegs so ist, dass alle in der Lage wären, mit dieser fünften Etappe zu arbeiten. Manche vielleicht, aber das ist vor allen Dingen ein Hinweis für spätere Jahre der Praxis, wo man dann jegliche Angst vor Emotionen verloren hat und den Rest noch richtig hoch holt, damit er klar sichtbar wird und sich auflösen kann.

(50) Schenke anderen Umständen keine Beachtung

Ob du dich wohl fühlst oder nicht, ob du viel oder wenig Besitz hast, ob vielerorts schlecht über dich geredet wird oder nicht, ob dir geschadet wird oder nicht, was auch immer – praktiziere unabhängig davon, ob die Umstände gut oder schlecht sind oder erscheinen. Ergeben sich günstige Umstände, dann nutze sie für das Geistestraining, und wenn dies nicht der Fall ist, meditiere die zwei Aspekte des Erleuchtungsgeistes und wende sie auf die Situation an, in der diese Umstände halt nicht zusammenkommen. Kurz: Ohne dir oder anderen Beachtung zu schenken, trenne dich nie vom Yoga des Geistestrainings.

Gemeint ist, nicht zum Spielball zu werden von den ständig sich wandelnden Bedingungen, Umständen, denen wir begegnen. Dass wir unsere Praxis ausführen, egal in welcher Bedingung wir sind. Dass wir uns entschließen, komme was wolle: Bodhicitta hat vor allem anderen Vorrang. Jede Situation ist geeignet, um Bodhicitta zu praktizieren. Ihr habt keine Zeit zu praktizieren? Dann ist Lodjong die richtige Praxis für euch.

Für Lodjong braucht man keine Zeit. Denn Lodjong ist in jeder Situation möglich. Wir leben ja ohnehin, auch wenn unser Leben voll ist mit Arbeit und dem Rennen nach Terminen und sich kümmern um andere und kochen und putzen und das Auto in die Reparatur bringen und die Steuererklärung machen – Lodjong ist jederzeit möglich. Das ist jetzt wirklich gemein. Es gibt keine Ausrede mehr. Die Buddhas haben es tatsächlich geschafft, uns die beste Praxis der Welt so zu ‚verkaufen‘, dass wir nicht mal mehr Zeit dafür brauchen, um sie zu praktizieren. Die Praxis besteht darin, egal was kommt, krank oder gesund, glücklich oder unglücklich, an andere zu denken, Bodhicitta zu entwickeln. Atmen tun wir ja auch die ganze Zeit, können wir auch Tonglen atmen, oder?

Ich kenne Menschen, die so beschäftigt sind, wie ich das beschrieben habe, und die Tonglen praktizieren, Lodjong praktizieren im Alltag, und die sich unglaublich verändern dank dieser Praxis - also wirklich echte Dharmapraktizierende sind, obwohl sie fast keine Zeit haben, sich aufs Kissen zu setzen. Ich kenne Menschen, die haben viel Zeit, auf dem Kissen zu ver-

bringen, die sich kaum ändern. Ich kenne Menschen, die viel Zeit haben, auf dem Kissen zu praktizieren, und die sich auch sehr schnell ändern.

(51) Dieses Mal praktiziere das wirklich Wichtige

Seit anfangsloser Zeit hatten wir bereits zahllose Leben, aber alle haben wir völlig nutzlos vergeudet. Zudem werden in der Zukunft ähnlich günstige wie diese nicht wieder zusammenkommen. Deshalb sollten wir dieses Mal, jetzt, wo wir die kostbare menschliche Existenz erlangt haben und dem völlig reinen Dharma begegnet sind, das wirklich Wichtige praktizieren, das dauerhaft die Aspirationen aller Leben erfüllt.

Wir haben unsere vergangenen Leben nutzlos gelebt? Nutzlos vergeudet?

Ich glaube nicht, sonst würden wir nicht hier sein!

Wir haben es grad so geschafft, hier zu sein. Ich denke auch, da war ein gewisser Nutzen. Wir haben uns grad so über Wasser gehalten. Wenn wir diese Gelegenheit jetzt nicht nutzen, dann wird sie sich nicht wiederholen. Soviel können wir sicher sein. Das menschliche Leben ungenutzt, das heißt mit nicht heilsamen schädlichen Handlungen gefüllt, wird nicht die Frucht haben, wieder ein menschliches Leben mit Dharmabegegnungen hervorzubringen. Wir sollten also das wirklich Wesentliche praktizieren, das wirklich Wesentliche, das kann es sich ja nur darum handeln, das was die Ichbezogenheit verringert. Dass wir am Ende dieses Lebens weniger ichbezogen sind als zu Anfang dieses Lebens. Jetzt lasst uns mal die folgenden Sätze genau untersuchen, denn wenn wir das gut verstanden haben, wird es unser Leben verändern.

- Nutzen für zukünftige Leben ist wichtiger als Nutzen für dieses Leben.

Das bedeutet, dass was im Tod geschehen wird und was für ein zukünftiges Leben wir finden, ist wichtiger als dieses Leben speziell glücklich oder angenehm zu verbringen. Wir müssen sicher gehen, dass Tod und Übergang sich so vollziehen, dass wir auf dem Weg weitergehen können. Könnt ihr mir hier alle folgen? Seid ihr davon überzeugt, oder gibt es dazu eine Frage?

Frage: Wenn man stirbt, und man kam hierher ins Zentrum, wird dann Phowa für einen gemacht?

Ja, du musst dafür sorgen, dass die Nachricht deines Todes rechtzeitig bei einem Lama eintrifft, der dich kennt, und der kann Phowa für dich machen. Natürlich.

Ist das die Regel, dass das gemacht wird?

Ja! Ich kann das jetzt nicht für alle anderen sagen, aber was mich angeht, für alle Schüler, natürlich! Ja. Für alle, die ich persönlich kenne. Es fällt mir wirklich schwer, Phowa zu machen für Menschen, die ich nicht gekannt habe. Es ist sehr schwer, da den Kontakt herzustellen und wirklich sicher zu sein, dass das was genutzt hat. Aber die, die man kennt: ja, ja natürlich!

- Befreiung aus Samsara ist wichtiger als zukünftige Leben.

Was damit gemeint ist: als angenehme zukünftige Leben, auf die wir vielleicht Lust hätten. Wichtiger als im Daseinskreislauf angenehme Leben, Götterbereiche oder Menschenbereiche zu haben, ist es, aus dem Daseinskreislauf ausgestiegen zu sein, das heißt aus diesem zwanghaften Kreisen in Wiedergeburten, die von Dualität geprägt sind.

Das ist nicht so ohne weiteres klar, dass das schon in unserem Bewusstsein tief verankert ist. In Momenten großer Liebe mit einem anderen Menschen kann es sein, dass wir einander versprechen: Oh, das wäre super, wenn wir Leben um Leben miteinander wiedergeboren werden könnten. Man denkt, das wäre so möglich, und macht im Grunde genommen Wünsche, im Daseinskreislauf zu bleiben. Das wäre besser, wenn sich die Liebenden sagen würden: Lasst

uns uns gegenseitig unterstützen, und wenn es noch viele Leben dauert, den Ausstieg aus Samsara zu finden.

Könnt ihr mir bis hierhin folgen?

Frage: Ich komme da immer wieder an Grenzen, entweder ich versteh sowieso nicht oder ich möchte es nicht verstehen, weil mir das auch nicht geheuer ist- ich weiß nicht

Ich muss noch mal definieren, was Befreiung aus Samsara heißt, weil da eine Möglichkeit des Missverständnisses ist. Befreiung aus Samsara bedeutet das Ende aller Illusionen, das Ende aller Ichbezogenheit, das Ende von Dualität. Als Dharmapraktizierende ist es wichtig zu erkennen, dass das tatsächlich das Ende von Leid ist. Die Befreiung aus Samsara anzustreben bedeutet, selbst frei von Leid zu werden. Es legt dich nicht fest, wo dieser Geistesstrom dann weitergeht, in den reinen Bereichen oder wieder als Bodhisattva auf der Erde zum Beispiel oder in ähnlichen Bereichen. Befreiung aus Samsara bedeutet Befreiung aus Leid.

Frage: Beinhaltet das Bodhisattva Gelübde nicht, dass man sowieso wieder auf die Erde kommt, um anderen zu helfen?

Nein. Nein. Das Bodhisattva Gelübde bedeutet, dass wir, egal wo es Wesen gibt, uns weiter um sie kümmern. Da ist die Erde nur einer der Bereiche.

Also es wäre in Ordnung, sich zu wünschen, nach Dewatschen zu kommen?

Absolut. Dewatschen ist ein Club Mediterrané für Bodhisattvas.

Ich begegne immer mal wieder Menschen, die ein Ende des Leidens für überhaupt nicht erstrebenswert halten. Das sind meistens Christen. Da gibt es einen grundlegenden Unterschied zur buddhistischen Denkweise, und zwar wird dem Leiden an sich kein Wert beigegeben. Leid hat nur den Wert, uns zum Erwachen zu bringen, zur Erleuchtung zu bringen. Wenn wir erwacht sind, wenn das Herz völlig offen ist und Erleuchtung erlangt ist, braucht man nicht mit dem Leiden weiter zu machen. Also aus buddhistischer Sicht erübrigt sich das Leid, es hat seine Funktion als Lehrer erfüllt, wenn Weisheit und Mitgefühl in vollem Umfang wach geworden sind in unserem Gewahrseinsstrom. Es gibt keinerlei Notwendigkeit, sich Welten zu wünschen, in denen es weiter Leid gibt, wenn alle Wesen den Herzensgeist völlig entwickelt, völlig erweckt haben. Es besteht keine Gefahr, dass die spirituelle Praxis verloren geht, wenn alle Wesen erleuchtet und frei von Leid sind.

Dann gibt es Menschen, die wünschen sich nicht, dass das Leid aufhört, weil sie sagen: dann wird das Leben doch ganz steril! Dann wird es doch ganz langweilig! Weil dann fällt dieser süß-sauer Geschmack weg, diese Abwechslung, diese vielen Hochs und Tiefs, die das menschliche Leben eigentlich ausmachen. Das sind Menschen, die noch nicht einmal die Praxis des Schinā, der geistigen Ruhe, kennen und gemeistert haben. Ohne überhaupt auch nur von Mahamudra zu sprechen: allein schon das feine wache ruhige Gewahrsein des Schinā, also von Samatha, hat eine solche Frische - das ist das Ende der Langeweile! Da gibt es dann auch kein Leid, jedenfalls kein heftiges Leid - das dualistische Leid ist immer noch da - und schon da hört die Langeweile auf, schon da wird das Leben so viel interessanter und so viel frischer, als man sich das je vorstellen kann, wenn man noch in diesem normalen Süß-sauer des verschleierte[n] Geistes ist. Ganz zu schweigen von Mahamudra, das ein völlig lebendiger, wacher, dynamischer Geisteszustand ist, der jegliche Ablenkung, die man sich im normalen menschlichen Leben auch nur vorstellen kann, weit überschreitet.

Deshalb haben die Mahayana Buddhisten da den Ausdruck von Mahasukka geprägt, die große Freude oder Glückseligkeit. Weil – nur einfach zu sagen, das Ende vom Leid, in verneinenden Beschreibungen des höchsten Zustandes sich aufzuhalten, führt dazu, das Menschen denken, das wäre das Ende von all dem. Dabei ist es die Fülle der Qualitäten, die da zum Vorschein

kommt. Selbst von den subtilsten Genüssen, in den Götterbereichen, kann diese Freude nicht erreicht werden.

Wenn ihr in den Schriften manchmal den Beschreibungen der Erleuchtung, des Nirwanas begegnet, das Erlöschen einer Flamme im Vergleich wird da gegeben. Das ist das Erlöschen der Kräfte, die zu einer zwangsweisen Wiedergeburt führen. Das ist das Erlöschen der Kräfte, die Leid produzieren. Aber es ist nicht das Erlöschen des Gewahrseins. Es ist nicht das Ende des Bewusstseins, dessen, was wir Buddhagewahrsein nennen. Die Flamme verlöscht, weil das Öl aufgebraucht ist. Das Öl steht für Karma. Das Karma ist aufgebraucht. Es ist das Ende karmischer Bedingtheit. Aber das bedeutet nicht, dass es das Ende des Gewahrseins ist, des raumgleichen, zeitlosen, ursprünglichen Gewahrseins.

Dann gibt es Menschen, die eine Befreiung vom Leid nicht anstreben möchten, weil sie sich einfach mit dem Leid identifizieren. Weil ihnen das Leiden so vertraut geworden ist, dass sie sich nicht vorstellen können, in einem anderen Geisteszustand zu leben. Das Leid bin ich. Ich bin das Leid. Ohne Leid bin ich nicht. Das ist die Angst vor der Veränderung, das ist die Angst vor dem leidfreien Zustand, die diese Haltung bewirkt.

In depressiven Geisteszuständen finden wir solche Phasen, wo es unmöglich ist, jemandem zu helfen, weil die Identifikation mit den leidvollen Geisteszuständen so groß ist, dass im Moment noch gar keine Bereitschaft besteht, da auszusteigen. Diese Bereitschaft können wir aber wecken. Dann fängt der Heilungsprozess an. Beim anderen und bei sich selbst natürlich auch. Beim anderen auch, da muss man geschickt sein. Ist nicht so einfach.

- **Der Nutzen anderer ist wichtiger als der eigene Nutzen.**

Der eigene Nutzen ist ein identischer Begriff zu Befreiung aus Samsara, also: ein anderer ist wichtiger als nur Befreiung aus Samsara. Was der Satz meint: Noch wichtiger, als dass ein Wesen aus Samsara aussteigt, ist es, dass alle Wesen aus Samsara aussteigen. Das ist der Beginn der Bodhisattva Haltung. Wir gehen davon aus, dass die Bodhisattva Haltung bereits den Wunsch beinhaltet, sich selbst aus Samsara zu befreien. Es ist nicht die Aufgabe dieses Wunsches zugunsten einer Befreiung der anderen: Ich bleibe zurück, sondern: alle mögen diese Befreiung erlangen! Könnt ihr mir bei diesem Schritt folgen?

Frage: das einzige, wo ich noch Schwierigkeiten habe, ist, dass ich dem anderen wünsche, dass er noch schneller erleuchtet ist als ich. Das heißt sich da...

Im Grunde genommen hast du Recht, weil man allen Wesen wünschen muss, dass sie so schnell wie möglich erleuchtet sind. Allen, ohne Ausnahme. Dass man spaßeshalber sagt: Möge der andere schneller erleuchtet sein noch als ich, dient dem Aufräumen mit der eigenen Ambition, der erste zu sein, der erleuchtet ist. Man sagt: Geht ruhig vor. Aber der, der sagt: ‚Geht ruhig vor‘ wird wahrscheinlich doch immer wieder derjenige sein, der die größte Herzensöffnung hat. Das ist ein Spiel mit Worten, aber es ist sehr kraftvoll. Wenn ich gerade in einer eifersüchtigen oder so Strebermentalität bin, mir vorzustellen, dass die anderen vorgehen, ihnen wünschen, wirklich, geht schneller, und wenn du jetzt – du hast jemanden, der ist in einer ähnlichen Situation wie du, aber er hat die Situation, ins Dreijahres-Retreat gehen zu können, also eine richtig intensive Praxis zu machen - sich wirklich mitzufreuen, dass es diesem Menschen möglich ist, obwohl es mir jetzt nicht möglich ist. Diese Haltung.

Wir würden nie unsere Praxis verlangsamten, damit andere schneller sein können. Um es konkret zu sagen. Wir würden nie unser Herz enger halten, damit andere ein offeneres Herz haben können. Herz und Geist, Citta, ist dasselbe Wort. Es macht keinen Sinn, den Weg zur Erleuchtung bei sich selbst zu verlangsamten, wenn unser Wunsch ist, anderen zu helfen. Je erleuchteter wir sind, desto besser werden wir anderen helfen können.

- **Wägt man die theoretische Kenntnis und Praktizieren des Dharmas ab, so ist das Praktizieren wichtiger.**

Hier gehen wir jetzt davon aus, dass wir mit den drei vorherigen Schritten jetzt den Bodhisattva Weg als unseren Weg genommen haben, dass wir jetzt da angelangt sind, wirklich zu sagen, ja, ich richte mich auf die Erleuchtung aller Wesen aus. Da gibt es *sche* und *drub*, zwei Aspekte der Praxis, klassisch. *Sche* ist alles, was mit Kenntnis zu tun hat, die theoretische Kenntnis, und *drub* das Anwenden, die Praxis, die Meditationspraxis. Da ist dann das Praktizieren wichtiger. Nur mit theoretischer Kenntnis werden wir nicht zur Erleuchtung kommen und auch nicht helfen können. Praxis ist wichtiger als theoretische Kenntnis. Die theoretische Kenntnis brauchen wir nur so weit, als dass wir authentisch praktizieren können.

In der alten Version von euch steht noch „wägt man Lehren und Praktizieren des Dharmas ab“, aber es geht hier um theoretische Kenntnis. Das war eine Fehlübersetzung von mir. Möhra hat, glaube ich, von Karmapa den Namen bekommen – *sche-drub*...und irgendwas – und in dem Zusammenhang bedeutet es lehren und praktizieren. Aber hier in dem Zusammenhang bedeutet es theoretische Kenntnis und Praktizieren.

Dass jetzt dieser Satz so da steht, hängt damit zusammen, dass man durchaus ein Gelehrter, ein Khenpo, geworden sein kann in seinem Leben, mit großer Kenntnis des Dharmas, aber dann doch ohne Kenntnis der Natur des Geistes stirbt. Wenn von Praxis gesprochen wird, ist damit die Praxis gemeint, die zur Erkenntnis der Natur des Geistes führt, nicht irgendeine, sondern das was wirklich zur Befreiung des Geistes führt, das ist damit gemeint. Bloße Kenntnis führt noch nicht zur Befreiung.

- **Dabei ist das Üben des Erleuchtungsgeistes wichtiger als andere Praktiken.**

Wenn wir von Dharmapraxis sprechen, da gibt es ja ganz viele verschiedene Praktiken. Wenn wir zum Beispiel Samatha, Schinā, praktizieren und das als unsere Praxis nehmen, oder Shamatha-Vipasyana, Schinā-Lhaktong – wenn das nicht wirklich mit dem Erleuchtungsgeist verbunden ist, ist es noch nicht das volle Herz des Dharmas. Es ist noch eine begrenzte Praxis. Damit es zu einer Praxis wird, die wirklich zur Erleuchtung aller Wesen führt, muss sie mit dieser tiefen Motivation des Bodhicitta, relativem und letztentlichem Bodhicitta, verbunden sein. Das ist wirklich das, was einen Buddha ausmacht. Ein Buddha ist jemand, der einen erwachten Geist hat und der diese beiden Aspekte voll in sich vereinigt. Bloße sitzende stille Praxis hat nicht dieselbe Wirkung, wenn sie nicht von Bodhicitta motiviert ist.

Jetzt denken so manche, wenn sie Tschenresi praktizieren, dass sie dann Bodhicitta praktizieren. Keineswegs! Man kann Mantras runterleiern und Gebete, und da ist kein Bodhicitta dabei. Es wird auch nicht dann die Wirkungen haben, die echte Bodhicitta Praxis hervorruft. Das heißt auch Tschenresi Praxis, alles was zum Pfad der Bodhisattvas, die tantrischen Praktiken, müssen mit echter Bodhicitta Praxis verbunden sein. Das heißt, unser Herz muss mit-schlagen, sich öffnen in diesem Prozess! Sonst führt auch das nicht zu den Ergebnissen, die wir uns wünschen von unserer Praxis.

- **Was nun das Praktizieren von Bodhicitta angeht, dieses erwachten Herzens, so ist das aufrichtige Meditieren der mündlichen Unterweisungen des Lamas wichtiger als analytische Meditation, die auf Buchwissen aufbaut.**

Also, wenn wir jetzt dieses Buch da in die Hand nehmen, Lodjong Unterweisungen, und fangen an, damit zu praktizieren. Das habt ihr jetzt zwar direkt von einem Lama bekommen, von daher ist es schon durchmischt mit der mündlichen Unterweisung, die ja ständig den Kommentar begleitet. Aber stellt euch vor, einer von euren Freunden würde dieses Buch im Regal finden, in der Buchhandlung, und dann sagen: das praktiziere ich jetzt. Was dann passiert, ist, dass wir aufgrund unserer Tendenzen uns die Unterweisungen raussuchen, die uns in den Kram passen, und sie auch so verstehen, wie wir sie gerne hätten, und dadurch

nicht wirklich schnell aus Samsara herausfinden, aus unserer Ichbezogenheit. Ein spiritueller Lehrer hat die Aufgabe, uns da aufmerksam zu machen, wo es am sinnvollsten ist, mit der Praxis anzusetzen, und von den vielen Unterweisungen, die es gibt, die herauszufiltern, die für uns jetzt am wichtigsten sind. Das nennt man, den mündlichen Unterweisungen des eigenen Lamas, des eigenen Lehrers folgen.

Dieser Nebensatz „wichtiger als analytische Meditation, die auf Buchwissen aufbaut“, meint auch analytische Meditation über Leerheit. Es gibt eine ganze Reihe Werke über analytische Meditation, wie man das nachvollziehen kann, dass es kein Selbst gibt, kein Ich, und wie man zu einem Verständnis der Leerheit kommen kann. Das reicht aber nicht. Weil wir dadurch noch nicht unser Herz geöffnet haben. Der Lehrer wird uns darauf aufmerksam machen und zeigen, wie wir dieses analytische Wissen - das nicht schadet - nutzbringend einsetzen können, um zum Beispiel in einer Situation, wo uns jemand kritisiert, tatsächlich liebevoll zu reagieren.

- **Sich aufs Kissen zu setzen und zu üben ist wichtiger als andere Aktivitäten.**

Man kann das auch so ausdrücken: das Meditationskissen abzuwetzen, ist wichtiger als die Schuhsohlen abzuwetzen. Damit ist gemeint - einerseits unter den Dharmaktivitäten: herum zu rennen und immer noch viele Unterweisungen zu kriegen, bringt nicht so viel, wie sich tatsächlich aufs Kissen zu setzen und das, was wir mit Sicherheit schon erhalten haben, endlich anzuwenden. Auch der schönste Bodhicitta und Mahamudra Kurs kann an einem Punkt in unserer Entwicklung zu einer Ablenkung werden und es wäre besser, sich auf sein Kissen zu setzen und das zu praktizieren, was wir ohnehin schon drei, vier Mal erhalten haben. Zugleich bedeutet das natürlich auch, wenn es dann so sein soll, dass wir wenig Zeit haben, dass es wichtiger ist, sich aufs Kissen zu setzen, als die Geranien zu gießen.

Da gibt es viel, da muss jeder wirklich hinschauen. Ich für mich selbst halte mich immer noch an diesen Spruch. Als ich zum ersten Mal die Lodjong Erklärung bekommen habe, hat mir das sehr eingeleuchtet. Sobald ich nichts wirklich Wichtiges zu tun habe, setze ich mich auf mein Kissen. Und das immer noch jeden Tag. Es bleibt für mich bis heute ein Spruch, dem ich folge. Man kann ihn schon mal so ausdrücken: Wenn ich unsicher bin, was denn jetzt das Richtige zu tun ist, ist sicherlich auf dem Kissen der richtige Platz.

(52) Vermeide verkehrte Geisteshaltungen

Im Folgenden werden sechs verkehrte Geisteshaltungen aufgezählt, die stellvertretend für viele verkehrte Geisteshaltungen stehen.

Vermeide folgende sechs verkehrten Geisteshaltungen: Keine Geduld mit Schwierigkeiten in der Dharmapraxis zu haben, aber geduldig das Leid auf sich zu nehmen, das aus dem Bekämpfen von Feinden, Beschützen von Freunden, Bestellen von Feldern, Kaufen, Verkaufen und dergleichen entsteht, ist verkehrte Geduld.

Also wir halten uns für geduldig, wenn wir geduldig sind mit den Schwierigkeiten des Alltags, aber wenn es dann drum geht, ein bisschen Dharma zu praktizieren, ein bisschen auf dem Sitzkissen sitzen zu bleiben oder Niederwerfungen zu machen, dann haben wir große Mühe, diese Schwierigkeiten tatsächlich auch auf uns zu nehmen. Welche Geduld wir manchmal haben, wenn es darum geht, irgendwelche Fertigkeiten zu lernen, in unserem Hobby, Bergsteigen oder uns zu trainieren für dieses und jenes, und wie viel Schwierigkeiten wir da auf uns nehmen, und dann unsere Unfähigkeit, uns wenigstens auf gleiche Art und Weise zu trainieren und die Schwierigkeiten auf uns zu nehmen, die aus der Dharmapraxis entstehen. Schon erstaunlich! Wir haben zum Beispiel Tiere, Ziegen oder so etwas. Da schaffen wir es doch tatsächlich, uns jeden Tag drum zu kümmern, dass die Ziegen gefüttert werden, dass sie gemolken werden, dass sie Heu bekommen, wir treffen Vorsorge – aber was die eigene Dharmapraxis angeht, es ist nicht dasselbe. Da könnt ihr Ziege dann durch Hund, Katze, Kuh,

Pferd oder sonst was ersetzen. Wenn ihr es immer noch nicht kapiert habt, nehmt einfach das Wort Auto und ersetzt es.

Oder PC!

Nicht nach der Praxis des reinen Dharma zu streben, sondern nach Glück, Wohlergehen und Reichtum in diesem Leben, ist verkehrtes Streben.

Braucht glaube ich keine Erklärung mehr. Doch?

Frage: in dem Sinne, oder indirekt, wenn man nach Reichtum strebt, wenn man eine Arbeit macht, aber man da Hintergedanken hat, dass man durch diese Arbeit andere versorgen kann, oder wenn man eine Firma hat, dass da andere Arbeit finden –

Das ist alles in Ordnung. Weil da das Bodhicitta die eigentliche Motivation ist. Wir machen zum Beispiel Wünsche, dass wir reich sind, damit wir mit unserem Reichtum Dharmabedingungen für andere schaffen können. Gerade eben hatten wir es mit den Tieren, Autos und PCs, da gibt es noch eine andere Dimension. Ich erinnere mich an eine Unterweisung von Gendün Rinpotsche, wo er sagte: Wie wir uns um unseren Körper kümmern, um unser körperliches Aussehen, und wie wenig wir uns um unseren Geist kümmern, das ist wirklich erstaunlich. Weil das Äußere von anderen wahrgenommen werden kann, kämmen wir uns, waschen wir uns, aber die Geistespflege ist keinesfalls auf derselben Höhe wie unsere Körperpflege.

Keinen Gefallen am Hören, Kontemplieren und Meditieren zu finden, aber Geschmack am weltlichen Vergnügungen zu haben, ist verkehrtes Gefallen-Finden oder verkehrter Geschmack.

Uns macht irgendwie immer Spaß, was uns in Samsara festhält. Dann die wirkliche Freude, Spaß zu haben an dem, was aus Samsara rausführt, das ist nicht so oft zu finden.

Kein Mitgefühl mit jenen zu haben, die schädlich handeln, aber diejenigen zu bedauern, die des Dharmas willen Schwierigkeiten auf sich nehmen, ist verkehrtes Mitgefühl.

Dharmapraktizierende sind bereits dabei, ihr Karma zu reinigen, und sind auf dem besten Wege, glücklich zu werden. Da Mitgefühl zu haben, wenn wir sehen: dieser Arme, was der sich mit seinen Niederwerfungen abplagt, da haben wir Mitgefühl für den, aber kein Mitgefühl für jemanden, der gerade negativ über jemanden spricht oder andere betrügt. Der ist wirklich in Gefahr! Oder zu Rabdjam zu sagen: das muss aber hart gewesen sein, in Mahamudra Ling, da warst du aber arm dran!

Mit unserem Mitgefühl in normalen Situationen sind wir auch meist ein bisschen verkehrt dran. Zum Beispiel sehen wir, wie jemand zusammengeschlagen wird. Unser Mitgefühl ist sofort beim Opfer, bei dem, der zusammengeschlagen wird. Unser Mitgefühl begreift in dem Moment nicht - das ist mangelnde Weisheit – dass der, der schlägt, schlimmer dran ist als der, der geschlagen wird, karmisch gesehen. Was für den, der geschlagen wird, karmisch gesehen das Schwierigste ist, ist, was er dann an Hass und Ärger in sich trägt, nachdem er geschlagen wurde. Das ist dann wieder karmisch, was die weitere Verwicklung und weiteres Leid einlädt. Die Tatsache an sich, dass man geschlagen wird, tut zwar weh, ist aber für das nächste Leben gesehen nicht schlimm. Sondern was wir dann in unserem Herzen weiter tragen, das ist, was wirklich tragisch ist. Der Hass zum Beispiel auf die Folterer ist karmisch gesehen schlimmer als die Folterung selbst. Das hört sich jetzt vielleicht ein bisschen komisch an, es ist nicht das mangelnde Mitgefühl mit denen, die das erleben, sondern das ist, weil der Blick des Mitgefühls sich allmählich ausweitet und zukünftige Leben mit einbezieht. Für zukünftige Leben ist es tatsächlich viel entscheidender, was übrig bleibt von einer Situation im Herzen, als das, was tatsächlich passiert ist.

Den mit uns verbundenen Menschen nicht den Dharma zu geben, ihnen aber Mittel zur Verfügung zu stellen, in diesem Leben besser dazustehen, ist verkehrte Fürsorge.

Ein konkretes Beispiel. Unsere Eltern sind gerne bereit, uns ein Auto zu schenken, aber uns einen Dharmakurs zu zahlen, würden sie nicht ohne weiteres machen. Viele, nicht alle. Ich habe auch Schwiegereltern, die mir mein ganzes erstes Retreat gezahlt haben. Oft haben Eltern oder wir auch mit unseren Kindern, mit unseren Freunden, eine Haltung, wo wir uns viel eher mal bereit erklären, etwas zur Unterstützung für etwas Weltliches zu geben, als für den Dharmaweg. – Du guckst mich so an, als ob es nicht klar ist.

Frage: Also mir ist nicht klar: Wie kann ich jemanden von meiner Familie den Dharma geben? Zum Beispiel meinem Vater.

Da können wir gleich drüber sprechen. Das ist eine gute Frage, ja. Wenn wir sagen, ich möchte rechte Fürsorge üben für meine Familie - das ist deine Frage - das ist eine Haltung, wo wir immer schauen, dass wir denen, denen wir verbunden sind, dabei helfen, was ihnen am meisten hilft. Das heißt, wenn dein Vater dich nur um materielle Dinge bittet, kannst du ihm eigentlich nur auf der materiellen Ebene helfen, aber du kannst unter all seinen Bitten darauf besonders eingehen, wo etwas dabei ist, was ihm vielleicht das Herz mehr öffnet, die Sorge nimmt und den Geist erleichtert. Wir werden in den Beziehungen, die wir haben, immer schauen, dass wir auch ein bisschen die Dharmaseite unterstützen, mehr und mehr den Dharma unterstützen, weil das, wissen wir, hilft den Menschen im Tod. Das andere kommt und geht, das sind die materiellen Objekte, das sind die kleinen sozialen Freuden, aber wir wissen, dass die eigentliche Hilfe die Hilfe ist, die sich im Tod und im nächsten Leben auszahlt.

Wir wissen ja aller mit Liebe ausgesuchten Geschenke zu schätzen. Es war gerade Weihnachten. Es kann aber vorkommen, dass wir durchaus zwei, drei Stunden damit verbracht haben, ein schönes Geschenk zu suchen für jemanden aus unserer Familie oder Freundeskreis, und wenn wir uns dann begegnen, haben wir keine zwei, drei Stunden, um mit dem Menschen zusammen zu sitzen und wirklich persönlich zu sprechen. Das ist schon der Beginn von verkehrter Fürsorge. Da müssen wir schauen, dass wir die Dinge auch wieder zurechtrücken. Die menschliche Begegnung und das, was über die jetzige Situation hinausführt, sind wichtiger, als sich um das materielle Wohlergehen zu kümmern. Wobei wir das natürlich alle zu schätzen wissen, wenn jemand sich hinsetzt und zum Beispiel uns einen Pullover strickt. Aber wenn es dann bei all dem gestricktem Pullover nicht mal dazu kommt, dass man sich ein bisschen austauscht, dann stimmt was nicht.

Oder: wir fragen unseren Neffen, der auch Dharmapraktizierender ist: „Kann ich dir was Gutes tun? Kann ich dich mal ins Kino einladen?“ Aber vielleicht wäre es besser, wir würden uns mal hinsetzen und eine Tschenresi Puja zusammen machen. Wir wollen etwas Gutes tun, und unser Denken geht dann ins Weltliche. Das war ein kleines Beispiel, ein großes Beispiel wäre: Es ist relativ leicht noch, Unterstützung im Familienkreis zu finden, um eine weltliche Ausbildung zu machen, aber wenn es um eine Dharmaausbildung geht oder um eine Herzensbildung, ist es ganz schön schwierig, dafür Unterstützung zu finden. Da geht der Blick einfach nicht weit genug.

Frage: Wenn mich jemand direkt fragt, was er tun könnte, um sich zu reinigen, er hat das Gefühl, er müsste sich reinigen, Reinigung im Ganges würde nicht reichen usw., da dachte ich: Zuflucht nehmen, Dharma praktizieren. Das hab ich zurückgehalten, weil ich das Gefühl hatte, ich missioniere oder ich will ihn beeinflussen. Wichtig für mich, einen Mittelweg zu finde zwischen Dharma anzubieten, aber nicht zu missionieren. Aber wenn man direkt gefragt wird...

Ja, da hättest du davon sprechen können, dass die eigentliche Reinigung, die sinnvoll ist, die Reinigung des Herzens ist.

Ja aber das ist so von oben herab.

Nein, nicht von oben herab, sondern du sprichst dann von deiner Erfahrung, was du erlebt hast, dass du versucht hast, dich ständig im Äußeren zu reinigen, dass du merkst, dass die äußere Reinigung überhaupt nicht weiter führt, wenn die innere Reinigung nicht folgt. Das hat dieser Mensch schon gespürt. Dann kann ein Gespräch entstehen, dann kann sie fragen, wie hast denn du das gemacht, dann sagst du, ich habe Verschiedenes ausprobiert, schau, ... Dass wir ohne missionarisch Worte zu benutzen, wirklich unseren Weg auch mit anderen teilen. Bitte versteht das nicht falsch: wenn wir sagen, Buddhisten missionieren nicht, das bedeutet nicht, dass wir nicht über unsere Praxis sprechen sollen. Wir sollen über unsere Praxis sprechen, das mit anderen teilen, aber so, wie du sagst, dass es nicht wie von oben herab kommt. Leider, wenn ich jetzt so unterrichte, dann kommt das manchmal so von oben herab, weil das eins nach dem anderen kommt, aber wenn wir mit Menschen sprechen, sollten wir das teilen, wir sollten wirklich den Dharma ansprechen im Leben, ohne Sanskritworte und fremde zu benutzen, sondern mit ganz einfachen Worten.

Keine Freude am Glück, Wohlergehen und Heilsamen von Samsara und Nirvana zu kultivieren, aber Freude am Unglück anderer und an dem Leid zu kultivieren, das unsere Feinde befällt, ist verkehrtes Sich-Erfreuen.

Das klingt jetzt alles sehr stark, aber das meint unsere Tendenzen, wenn wir uns darüber freuen, dass jemand eine Niederlage erlitten hat oder kritisiert wurde oder einen Verlust einstecken muss und dergleichen. Also diese Gedanken, die uns manchmal kommen, wenn es jemandem anders, den wir nicht mögen, gerade nicht gut geht. Zum Beispiel, wenn wir uns freuen, dass Bayern München verloren hat!

Diese sechs solltest du unter allen Umständen aufgeben.

(53) Sei nicht schwankend

Indem du mal praktizierst und mal nicht, entsteht keine Gewissheit über den Dharma. Verfolge nicht viele Interessen, sondern praktiziere einsgerichtet das Geistetraining.

Es geht um Kontinuität in der Praxis, und was das Geistetraining angeht, wäre es sinnvoll, sich klar zu werden darüber, was wir hier für einen Schatz bekommen, und – wenn man das denn so könnte – sich ein für allemal zu entscheiden, das wirklich ins Zentrum des eigenen Lebens zu stellen. Und dann Tag und Nacht, wirklich täglich die ganze Zeit immer daran zu arbeiten. Da kommen dann die besten Früchte. Und nie zu vergessen – jetzt kommt ein Milarepa Kurs, es kommt ein Gampopa Kurs, es kommt noch Ngöndro – nie zu vergessen, was das Zentrum meines Lebens ist. Dass das bleibt, dass das feststeht.

Wenn wir jetzt diese Tonglen Praxis tatsächlich ein Jahr lang durchhalten könnten, wenn wir das bis zum nächsten Kurs durchhalten könnten, und das täglich machen, werden wir schon im Laufe des Jahres auch Früchte sehen. Wenn wir das noch weiter fortsetzen mit noch tieferem Verständnis ein Leben lang machen, werden die Früchte ganz groß werden. Wenn wir aber nur mal 10 Tage machen und dann eine Pause, und dann wieder anfangen, dann wieder ne Pause - obwohl wir eigentlich gar nicht so wenig praktizieren, weil es immer Start und Stop ist, kommt es nicht richtig in Schwung, es wird nicht die selben Früchte hervorbringen, wie die Hälfte von dem, was wir erfahren werden, wenn wir kontinuierlich fortfahren. Es ist zeitlich gesehen zwar fast die Hälfte, sagen wir mal, wir würden immer wieder mal praktizieren, und es ist insgesamt so die Hälfte der Zeit, die wir nicht praktizieren, aber was passiert ist, dass wir jedes Mal den aufgebauten Elan verlieren, und der Tiefgang stellt sich nicht ein.

Aber wenn wir ständig kontinuierlich praktizieren, und wenn es nur wenig ist, gehen wir damit immer tiefer. Das ist leider so. Die einzige Lösung dafür ist, täglich zu praktizieren.

Frage: Dieses Lodjong ist doch eigentlich eine Praxis, die man sowieso den ganzen Tag macht. Das heißt, ich praktizier doch dann den ganzen Tag. Oder meinst du, dass man sich auch wirklich jeden Tag hinsetzen muss, die Atemübung machen und so

Nein, wenn du das jeden Tag in deinen Alltag integrierst, wirst du große Fortschritte machen. Wenn du zusätzlich noch stille Phasen hast, wo du das noch vertiefen kannst, wirst du noch mehr Fortschritte machen. Aber – es einfach ständig zu tun.

Frage: Wie verbindet sich Lodjong mit dem Ngöndro, mit den vorbereitenden Übungen - ich hab aber selbst gesehen, eigentlich braucht es da nichts zusätzlich...

Man kann die vorbereitenden Übungen machen und dann den ganzen Tag über Lodjong praktizieren. Natürlich wäre es schön, wenn man fünf bis 10 Minuten noch hätte, um noch ein bisschen intensiver, ein bisschen bewusster Tonglen zu üben. So viel gesagt. Das Ideale wäre, wenn ihr euch eine Woche nehmen könntet, um eine Woche Lodjong Retreat zu machen, alleine, mit diesen Unterweisungen, die ihr noch mal sorgfältig durchgeht und viele kleine Sitzungen von Tonglen im Laufe des Tages machen könnt, sodass es richtig vertraut wird. Mit diesem guten Start im Alltag weiter machen. Auf kleinerer Flamme, aber immer schön warm halten, immer ein bisschen Tonglen pro Tag. Morgens zum Aufstehen, abends oder im Zug mal, oder wenn man mal ein bisschen Pause hat. Das wäre das Ideal.

Wenn es so sein könnte, wäre es vielleicht toll, wenn sich drei, vier hier aus dem Kurs zusammentun und sich verabreden, mal nach Jägerndorf zu gehen oder auch Le Bost zu kommen, um gemeinsam so ein kleines Lodjong Retreat, Gruppenretreat, zu machen, jeder in seinem Zimmer, aber gemeinsam betreut in derselben Praxis. Für die Dharmagruppe wäre es super, für euch ist es toll, Unterstützung in der Praxis zu haben, für uns sind die Dinge auch leichter, weil wir eine Gruppe von Praktizierenden haben, die am selben Thema arbeiten. Das könnt ihr euch überlegen, ist nur so eine Idee, die mir gerade kommt. Andere Dharmagruppen haben das schon gemacht, aus Hannover, aus Darmstadt, solche Gruppenretreats, wo sie gemeinsam gekommen sind.

(54) Übe aus ganzem Herzen

Ohne dich ablenken zu lassen, gib dich einzig dem Geistestraining hin und praktiziere mit eindeutiger Ausrichtung.

Ja, ich weiß nicht, ob es da noch etwas hinzuzufügen gibt. In den Erklärungen von Gendün Rinpotsche finden wir, dass wir aus ganzen Herzen voller Entschlossenheit praktizieren, aber ohne dabei steif zu werden. Entschlossenheit bei erhöhter Flexibilität.

(55) Befreie dich durch Prüfen und Erforschen

Es ist wichtig, dass du deinen Geist durch beständiges Prüfen und Erforschen aus Emotionen und Ich-Anhaften befreist. Wenn du also über etwas nachgedacht hast, das eine Emotion in deinem Geist hervorbringt, untersuche, ob diese stark ist oder nicht. Falls sie stark ist, wende energisch Gegenmittel an. Dann schau, wie viel Ichbezogenheit vorhanden ist. Wenn keine vorhanden zu sein scheint, dann prüfe, was passiert, wenn du an ein Objekt der Begierde oder der Abneigung denkst. Wenn dann Ichbezogenheit auftaucht, löse diese sofort mit dem Heilmittel des Austauschens von sich und anderen auf.

Um die Praxis zu vertiefen, ist der erste Schritt, wach zu bleiben, was die Emotionen angeht, und die Art und die Intensität unserer Emotionen unterscheiden zu lernen. Wenn wir eine starke Emotion bemerken, lassen wir sie auf keinen Fall durchgehen und wenden sofort die

Gegenmittel an. Kleine Emotionen vergehen von selbst, da brauchen wir nicht immer mit einem Gegenmittel zu reagieren.

Jetzt kommt der zweite Schritt, der etwas mit dem Stimulieren von Emotionen zu tun hat. Wenn wir bemerken, dass keine Ichbezogenheit vorhanden zu sein scheint, dann klopfen wir mal ein bisschen an und denken über etwas nach, das geeignet erscheint, Emotionen hoch zu holen. Dann wenden wir darauf das Tonglen an bzw. andere Formen der Bodhicitta Praxis.

Ein Beispiel. Wir haben wirklichen Ärger gehabt mit einer Person, haben auch damit gearbeitet. Das hat sich beruhigt, wir fühlen uns im Reinen mit der Person. In dieser Situation, wo wir uns frei fühlen, gehen wir in der Meditation noch mal hin und rufen uns noch mal alles in Erinnerung, was uns aufgeregt hat, und schauen, ob das noch Emotionen hervorruft. Kratzen da mal ein bisschen, um aus dem oberflächlichen Frieden herauszufinden und wirklich zu einem ganz tiefen Annehmen zu kommen. Das ist allerdings etwas, wofür wir wohl meditieren müssen. Ich glaube nicht, dass das so einfach im Alltag geht, da brauchen wir einen Moment, eine halbe Stunde oder auch eine Stunde auf dem Kissen, um diese Arbeit zu machen.

Das Gute dabei ist, dass, indem wir so bewusst nachhaken und uns bewusst schwierigeren Dingen stellen, wir uns dadurch hervorragend auf zukünftige Situationen vorbereiten. Das ist die beste Vorbereitung, um mit schwierigeren Situationen in der Zukunft umzugehen.

(56) Mache kein Aufheben

Wenn du anderen gegenüber freundlich bist, mache kein Aufheben darum, denn schließlich übst du dich ja darin, andere wichtiger als dich selbst zu nehmen. Gelehrt zu sein, Gelübde zu halten, den Dharma zu praktizieren und über längere Zeit Schwierigkeiten auf dich zu nehmen und dergleichen ist schließlich zu deinem eigenen Nutzen. Es ist deshalb unsinnig, sich anderen gegenüber sich damit zu brüsten. Versuche nicht, dich gut zu verkaufen. Hierzu riet Radrengpa, ein berühmter Lodjong Meister: „Habe keine großen Hoffnungen in Leute, bete lieber zu den drei Juwelen.“

Auf tibetisch steht da: Bete lieber zu den Göttern oder zur Gottheit, aber ‚la‘ im tibetischen ist ein durchaus gebräuchlicher Ausdruck, der die Buddhas, die Juwelen, ersetzt.

Jetzt zum Thema. Es ist ein Merkspruch, der mit unserer Tendenz zu tun hat, sich mit Dharmapraxis zu brüsten, also stolz auf die eigene Dharmapraxis zu sein. Das ist absurd, weil wir ja unweigerlich selbst den größten Nutzen von dieser Dharmapraxis haben. Wir sind eigentlich genau wie alle anderen. Wir wollen selbst glücklich sein. Da wir aber dem Dharma begegnet sind, sind wir jetzt sehr viel besser ausgerüstet, um dieses Glück finden zu können. Wir wissen, dass sich dieses Glück findet im Auflösen der eigenen Ichbezogenheit. Aber unweigerlich wird diese Praxis für uns große Früchte abwerfen. Und zwar je mehr wir in unserer Praxis an andere denken, desto größer werden die heilsamen Früchte für uns sein. Das ist ein Paradox, das ist kein Dilemma, das ist einfach so, wie die Dinge sind. Das heißt, zu sagen: Ich praktiziere jetzt schon seit 30 Jahren den Dharma - was soll das bedeuten? Das heißt einfach nur, ich habe mir 30 Jahre lang Gutes getan. Versteht ihr den Punkt? Es gibt da nichts, mit dem man sich brüsten kann.

Übrigens sagte ich: Radrengpa ist Dromtönpa. Das wusste ich nicht. Das ist derselbe große Laienpraktizierende, der Nachfolger von Atisha wurde. Von dem stammt dieses Zitat.

Der Merkspruch 56 bedeutet im Grunde genommen: Bleibe bescheiden und mache deine Praxis unauffällig, und denke nicht, dass es nur zum Nutzen anderer wäre zu praktizieren. Es ist ganz wichtig, sich das einzugestehen, dass die Praxis tatsächlich auch zu unserem Wohl ist. Und das darf und soll auch so sein. Aber zum Wohl nicht des Egos, zum Wohle des ganzen Rests.

Frage: Das wären doch eigentlich alle?

Ja, alle. Alles. Da es kein Ego gibt, gibt's auch kein Ego, das dann sauer ist, wenn wir uns nicht um ihn kümmern.

(57) Verfange dich nicht in Reizbarkeit

Hege keine eifersüchtigen Gedanken über andere. Wenn dich andere öffentlich beleidigen, dir Schaden zufügen oder dergleichen, dann reagiere nicht, sondern löse alle Gereiztheit in dir auf. Potowa, Schüler von Dromtönpa, sagt hierzu: „Solange der Dharma noch nicht zum Heilmittel für das Ich-Anhaften geworden ist, sind wir Dharmapraktizierende so empfindlich wie eine frische Wunde. Wir sind reizbarer als Tsang-tsän, weil der Dharma noch nicht in uns wirkt. Dharma muss als Heilmittel fürs Ich-Anhaften eingesetzt werden.“

Ich habe die Information erhalten, dass Tsang-tsän ein Dharmaschützer ist, der am Eingang von Tempeln abgebildet ist und den Besuchern vom Tempel Respekt einflößen soll, damit sie sich im Inneren gut verhalten. Es heißt, er sei sehr reizbar, man solle auf der Hut sein. Ich bin nicht sicher, dass es Dorje Legpa ist. Erst mal mit Fragezeichen anmerken.

Hier geht es um Reizbarkeit. Das ist ein Riesending! Ich weiß gar nicht, von welcher Seite ich das noch angehen soll. Dharmagruppen – tut mal zehn wohlwollende Menschen auf einen Haufen und lasst diese wohlwollenden Menschen ein Projekt organisieren, eine Aktivität über einen gewissen Zeitraum. Aufgrund der bestehenden Empfindlichkeit eines jeden, der Reizbarkeit, wird es durch ungeschicktes Verhalten oder auch ganz normales Verhalten der anderen dazu kommen, dass Wunde Punkte berührt werden. Schwierig, noch nicht aufgearbeitet, noch nicht frei. Von dieser Reizbarkeit ist hier die Rede. Solange der Dharma noch nicht wirklich Eingang in uns gefunden hat und zu einem Schwächen der Ichbezogenheit geführt hat, sind wir wie eine offene Wunde, in die man Salz streut oder den Finger reinlegt. Es tut furchtbar weh. Wir laufen so mit äußerster Empfindlichkeit durch die Gegend. Selbst kleine Dinge regen uns dann sehr stark auf, berühren uns sehr und machen uns sehr zu schaffen.

Wenn hingegen in der Dharmagruppe dann tatsächlich Menschen sind, die an ihrer Ichbezogenheit schon gearbeitet haben, schon ein wenig weniger empfindlich geworden sind, weniger empfindlich - die Ego-Füße stehen nicht überall im Weg und man latscht nicht so leicht drauf - dann werden die Dinge deutlich einfacher. Es reicht, wenn ein paar davon in einer Gruppe sind, die werden sehr harmonisierend, sehr ausgleichend wirken und manches auffangen können. Hier ist der Punkt nicht, dass wir nicht empfindlich sein sollten, sondern uns nicht darin verfangen sollten. Wir sind empfindlich, wir werden berührt, es tut was weh, aber wir geben dem dann nicht diese große Bedeutung. Wir verfangen uns nicht da drin. Wir lernen, es als eine Erfahrung zu nehmen, die zeigt, dass ich jetzt gerade in dem Moment doch etwas stark im Ich war und deswegen tut's weh. Wir machen da nicht weiter und es entsteht ein Streit daraus, eine Geschichte ohne Ende.

(58) Sei nicht launisch

Beunruhige nicht den Geist deiner Gefährten, indem du schon bei kleinsten Dingen Gefallen oder Missfallen kundtust.

Da geht es um ein Verhalten, wo alles, was in uns los ist, direkt nach außen gegeben wird. Man kann eine ganze Gruppe damit beschäftigt halten, indem man immer seine kleinen Äußerungen kund tut. Wie es mir gerade geht, was mir gefällt, was mir nicht gefällt ... Stellt euch mal eine Reise vor, wenn man so durch die Lande reist, und jemand ist ständig dabei, bei jeder kleinen Schwierigkeit und angenehmen Situation alles nach außen zu kehren. Als Dharmapraktizierende lernen wir, die Emotionen zu halten, die kleinen Dinge wenigstens zu halten, und in uns sich auflösen zu lassen, ohne damit unsere Umwelt zu belasten.

Gendün Rinpotsche erklärte dazu, dass es ein Mangel von Respekt und Mitgefühl ist, ständig seine emotionalen Zustände auszubreiten. Eine Flucht vor sich selbst, Flucht vor der Emotion, man gibt sie nach außen, statt sie verantwortlich innen drin zu bearbeiten. Wenn es sich um starke Emotionen handelt und um tiefere Dinge, ist es gut, sie nach außen zu bringen, aber nicht dieses kleine PiPaPo des Alltags. Wenn wir etwas nach außen bringen, zwingen wir den anderen zuzuhören und mit unserer Geschichte umzugehen. Das sollten wir uns aufheben für Dinge, die uns wichtig sind und wo es Sinn macht. Der andere wird dann auch freudig darauf eingehen, bereit sein dazu, weil wir ihn sonst nicht überlasten. Aber wenn wir das ständig tun, ist gar keine Kraft mehr da, uns zu helfen, wenn es mal wirklich wichtig ist. Das hängt damit zusammen, dass wir uns für so interessant halten. Dass wir das, was wir erleben, für interessanter halten als das, was der andere erlebt. Dann meinen wir immer gleich, andere an unserem interessanteren Innenleben teilhaben zu lassen, was aber gar nicht so interessant ist.

(59) Erwarte keinen Dank

Wenn du den Dharma praktizierst, anderen hilfst oder heilsame Handlungen ausführst, hege keinerlei Hoffnung, dass andere darauf mit Dank oder Worten der Anerkennung antworten werden. Um es kurz zu sagen: Gib das Hoffen auf einen guten Ruf vollkommen auf.

In der Serie all dieser Merksätze ist dies der letzte Satz, und der hat schon eine besondere Bedeutung. Jetzt sind wir am Schluss dieser Lodjong Übertragung, wir haben jetzt alles gehört und gelernt, und wir werden das alles beherzigen, und dann hoffentlich werden irgendwann die anderen einmal von uns sagen: Das ist aber ein echter Praktizierender. Darum geht dieser letzte Merkspruch. Natürlich geht es auch um die täglichen Situationen, in denen wir ein Dankeschön erwarten für das Gute, das wir anderen tun. Auch das lasst uns völlig aufgeben, denn das macht unsere Dharmapraxis abhängig vom Dankeschön der anderen. Es gibt noch eine spezielle Variante dieses Hoffens auf Dank. In der Beziehung zum Lama versuchen wir manchmal, Anerkennung für unsere Praxis zu bekommen. Wie gut wir praktiziert haben.

Funktioniert nie!

Können wir gleich sein lassen! Die Lehrer, die ich kenne, wie Karmapa und Shamar Rinpotsche, sind alle total dankbar für unsere Praxis. Alle sind wir dankbar, wenn andere praktizieren. Aber das ist keine persönliche Dankbarkeit, die man sich stolz in die Tasche streichen könnte. Es ist einfach: Danke, dass es Menschen in der Welt gibt, die den Dharma leben. Das ist wunderbar, das ist genau das, was nötig ist. Darüber hinaus eine persönliche Anerkennung für irgendetwas, das man für den Dharma getan hat oder im Dharma praktiziert hat, wird es selten geben. Aber so im Rahmen der Egopflege kann es mal dazu kommen, dass ein Dank ausgesprochen wird. Ja, es ist tatsächlich so. Normalerweise würden tibetische Lehrer da nicht groß drüber sprechen. Jeder gibt sich voll und ganz, wir sind eine Familie, in der man sich nicht zurückhält, alle tun dasselbe, es ist nicht nötig, darüber noch zu sprechen. Manchmal – klar, persönlicher Dank wird immer ausgesprochen, aber: das verdirbt die Praxis. Wenn man anfängt zu danken, muss man ständig weiter danken, ständig weiter loben, das ist ohne Ende. Man gewöhnt sich dran, gelobt und gedankt zu bekommen, und wenn man's dann nicht mehr kriegt, ist man enttäuscht. (Zur Übersetzerin: da kannst du ein bisschen abkürzen!)

Frage: Ich hab da Schwierigkeiten: ein Feedback holen, bin ich auf dem richtigen Weg, oder Anerkennung holen, das ist oft ganz gemischt. Kannst du was dazu sagen?

Ja, gut dass du das so noch unterscheidest. Das ist auch, wo ich selbst als Lehrer gemerkt habe, dass ich mich anders verhalten muss als tibetische Lehrer. Wir haben als Westler offenbar – ich weiß nicht, ob man das immer so allgemein sagen kann – weniger gesundes Selbstvertrauen. Wir brauchen durchaus Feedback, wenn wir Dinge richtig machen. Als Lehrer habe ich mir angewöhnt, mehr von diesem Feedback zu geben, viel mehr, als mein eigener Lehrer

mir gegeben hat. Um dieses Vertrauen zu stärken. Nicht um den Stolz zu stärken. Das ist, wie du sagst, eine feine Trennlinie. Es ist nicht immer leicht, das richtig rüber zu bringen.

All diese Schulungshinweise bewirken, dass das Geistestraining keinen Schaden nimmt und immer weiter anwächst.

Das ist die Zusammenfassung für das siebte Kapitel, aber auch für den gesamten Text.

Kurz: Bemühe dich so, wie es Gyalsä Rinpotsche lehrt: „Übe dein ganzes Leben beim Meditieren wie auch in der Nachmeditation, das heißt im Alltag, korrekt die beiden Arten des Erleuchtungsgeistes und erlange so die Zuversicht wahrer Geübtheit.“

Darin ist alles zusammengefasst. Es geht also darum, 24 Stunden pro Tag, Meditation wie Nachmeditation, relatives und letztendliches Bodhicitta zu üben, bis es zur Gewissheit geworden ist.

Frage: Ist der 7. Punkt einem Paramita zugeordnet?

Der siebte Punkt ist nicht einem bestimmten Paramita zugeordnet. Er bringt abschließend noch wichtiges Material zu dem, was man eigentlich zu praktizieren hat. Er bezieht sich auf alle. Jetzt kommen wir zu den abschließenden Versen:

**Das Zunehmen der fünf Arten des Verfalls
wird in den Weg der Erleuchtung verwandelt.
Die Nektaressenz dieser mündlichen Unterweisungen
wurde von Serlingpa überliefert.**

Das ist der Beginn des Kolophons. Tschäkawa Dordje hat diesen Schlusstext geschrieben, wie man immer Texte mit Schlussbemerkungen noch abschließt. Djamgön Kongtrul hat diesen Vierzeiler noch kommentiert. Da werde ich euch einfach vorlesen, was die Erklärung ist.

Aufgrund des Zunehmens der fünf Arten des Verfalls – (und zwar sind das folgende fünf:) in Hinblick auf Zeit, Lebewesen, Lebensspanne, Emotionen und Sichtweise – sind Glück begünstigende Bedingungen selten, wohingegen widrige und ungünstige Bedingungen zahlreich sind. Die Methoden anderer Unterweisungen mögen sich dadurch als zu wenig wirksam erweisen, aber für Praktizierende des Geistetrainings wird ihre Praxis des Heilsamen umso stärker, je mehr Schwierigkeiten auftauchen. Es ist wie bei einem Feuer: Je mehr Holz, desto höher klettern die Flammen.

Das Verwandeln aller Emotionen und schwierigen Situationen einzig in den Weg der Erleuchtung ist eine spezielle Unterweisung, die es anderswo nicht gibt. Diese mündlichen Unterweisungen sind wie die Essenz eines Nektars, der allen Wesen – mit großen wie mit geringen Fähigkeiten – Nutzen bringt und ihren Geist bereichert. Sie sind die tiefgründigen Dharma-Unterweisungen, die von Serlingpa, dem gütigsten unter den drei Lamas des Großen Meisters (Atisha), übertragen wurden.

Jetzt noch ein paar Erklärungen, um die Worte noch deutlicher heraus zu arbeiten. Also wir leben in einer Zeit des Verfalls. Die Zeit des Verfalls hat schon angefangen zur Zeit von Buddha Shakyamunis, die ganze Zeit schon, wo der Dharma in Tibet war, spricht man schon von der Zeit des Verfalls. Es ist nicht etwas, dass erst jetzt unsere degenerierte Zeit im 20./21. Jahrhundert angeht. Was gemeint ist, ist, dass die Dharmapraxis immer schwieriger wird. Wenn wir von der Degeneration, dem Verfall der Lebewesen sprechen, bedeutet das, dass ihr Geist immer materialistischer wird.

Was den Verfall der Lebensspanne angeht, so heißt das, dass die Lebensdauer zu Beginn dieses Weltzeitalters 80 000 Jahre betrug. Für einen Menschen von heute ist sie zwischen 80 und 100 Jahren. Ich merke, dass das nicht so einfach durchgeht mit den 80 000 Jahren! Also, ein Weltzeitalter, ein Mahakalpa, ein großes Weltzeitalter, beinhaltet viele Weltzyklen, wo

Sonnensysteme wie die Sonne entstehen und vergehen. Wenn von der Lebensdauer der Menschen die Rede ist, dann bezieht sich das nicht auf Menschen auf dem Planeten Erde, wie er jetzt ist, sondern Menschen in dem großen Universum, nicht nur im kleinen Sonnensystem.

Alles klar!!!

Klingt doch viel besser! Der Verfall im Hinblick auf die Emotionen ist, dass die Emotionen immer heftiger werden. Der Verfall der Sichtweise bezieht sich auf die Abnahme unseres natürlichen ethischen Empfindens und des gesunden Menschenverstandes. Ehrlich gesagt, weiß ich nicht, was ich davon halten soll, weil meine eigene Erfahrung nicht einen Zeitraum umfasst, der ausreichend groß ist. Wenn wir hören, wie leicht das zu Buddhas Zeiten war, den Dharma zu verbreiten, und wie Hunderttausende die Arhatschaft im Nu erreicht haben, habe ich schon den Eindruck, dass es sehr leicht war damals, den Dharma zu praktizieren. Das war ein natürliches ethisches Empfinden, wo viele Dinge, die heute gang und gäbe sind, waren damals nicht gang und gäbe. Scheinbar, weiß ich aber nicht. Das ist mal das Eine.

Was uns jetzt angeht in der Lodjong Übertragung, ist es eine Tatsache, dass heute die Emotionen sehr stark sind. Die Begierde-Energie wird ständig überall angekurbelt, in aller Werbung, in allen Filmen, in den Zeitungen, überall Begierde. Es gibt unheimlich viel auch mit Aggressivität, mit Gewalt, was das Aggressionspotential nährt. Es wird unglaublich der Ehrgeiz angefacht, der Stolz auch in aller Hinsicht. Angefangen schon, wie unser Schulsystem aufgebaut ist und dann in den Unternehmen. Menschen haben sehr wenig Fähigkeit, ihre Emotionen zu halten, mit ihnen zu leben und sie innerlich zu bewältigen.

Was wir aber auch haben, ist dass doch viele Menschen sehr wach sind, einen gut entwickelten Intellekt haben und auch subtile Unterweisungen verstehen können. Es gibt jetzt in der Zeit auch gerade eine ganze Reihe Menschen, die durchaus mit stiller Meditation etwas anfangen können, aber der Geist ist halt nicht ruhig. Der Sinn wird verstanden, ohne dass der Charakter, die Persönlichkeit, so leicht auf den Weg zu bringen wäre. Das Aufgewühltsein ist enorm. In dieser Zeit brauchen wir Unterweisungen, die speziell, spezifisch damit arbeiten. Es ist heute nicht mehr möglich, jemandem zu sagen: Halt dich doch einfach raus aus dem ganzen Begierde-Zirkus! Es ist überall, man kann sich gar nicht mehr raushalten. Es würde zu einer völligen Abschottung führen. Wir brauchen also Mittel, um mit den Schwierigkeiten direkt arbeiten zu können. Wir können ihnen nicht einfach aus dem Weg gehen.

Wenn wir einer Schwierigkeit begegnen, haben wir im Grunde genommen zwei Möglichkeiten: uns der Schwierigkeit zu stellen oder ihr aus dem Weg zu gehen. Im alten Indien wurde schon sehr stark auch der Weg gelehrt, einfach aus dem Weg zu gehen, Enthaltensamkeit zu üben, der Welt zu entsagen, sich zurückzuziehen und intensiv zu meditieren. Was immer schwieriger wurde, diese Art von Unterweisung zu leben. Die andere Schiene der Unterweisung, die von Buddha Shakyamuni auch gegeben wurde, sich den Schwierigkeiten zu stellen und wie man sich den Schwierigkeiten stellt, wurde immer wichtiger, kam immer mehr in den Vordergrund. Das ist das, was wir im Lodjong lernen, das gezielte Umgehen mit Schwierigkeiten, so dass sie sogar zum Futter für die Praxis werden. Dass wir sagen können: Je mehr Schwierigkeiten, desto stärker wird sich die Praxis entwickeln. So dass ein Lodjong Praktizierender jemand ist, der bewusst auf Schwierigkeiten zugeht, selbst wenn er ihnen leicht aus dem Weg gehen könnte. Der Wert des Problems oder der Schwierigkeiten besteht darin, wirklich den Geist wach zu halten, das Bodhicitta zu wecken, immer verbunden zu bleiben mit dem Dharma.

Im Grunde genommen sind wir in einer Situation, wo wir verzweifeln würden, wenn wir nicht diese Form von Praxis hätten. Die politischen, die zwischenmenschlichen, die sozialen Schwierigkeiten, die familiären Schwierigkeiten, die Beziehungsschwierigkeiten - sind derart groß und allgegenwärtig, dass wir verzweifeln würden, wenn wir nicht eine Praxis hätten, die direkt damit umgehen kann. Da schreibt Tschäkawa Dordje:

**„Durch das Erwachen der karmischen Kraft früherer Praxis,
die sich mit meinem innigen Streben verband,
ersuchte ich – ohne Leid und üble Nachrede zu beachten –
um die Instruktionen, mein Ich-Anhaften zu bezähmen.
Sollte ich jetzt sterben, habe ich nichts zu bedauern.“**

Tschäkawa selbst, der große spirituelle Freund, der große spirituelle Lehrer, dessen edler Geist durch das Erwachen der Kraft früheren Karmas einzig nach diesen Unterweisungen strebte, ersuchte unter großen Mühen die Vater-Sohn-Linie mündlicher Unterweisungen des edlen Meisters (Atisha) um diese Instruktionen, die das Ich-Anhaften unseres Geistes bezähmen und die Wurzel allen Dharmas sind.

Tschäkawa Dordje hatte offenbar das Gefühl oder die Gewissheit, sicherlich die Gewissheit, dass er schon in früheren Leben mit diesen Lodjong Unterweisungen verbunden war, und in diesem Leben natürlicherweise einen innigen Drang verspürte, diese wieder zu erhalten. Er hat offenbar unter großen Mühen und Schwierigkeiten von Atisha oder von dessen Schülern diese Unterweisung bekommen.

Indem er seinen Geist bestens darin übte, brachte er die Geisteshaltung hervor, wo andere wichtiger sind als wir selbst und wo es keine Verwicklung mehr in persönliche Begehren gibt. Er verwirklichte die letztendliche Frucht, den wahren Sinn des Eintretens in das Tor des Dharmas – und aufgrund der hierdurch erlangten Gewissheit hat er nichts zu bedauern.

Mit den beiden zuletzt zitierten Versen beendet der Autor den Wurzeltext. Hier folgen noch weitere Unterweisungen. Mich berührt dieser Schlussabschnitt sehr. Tschäkawa Dordje wird von Lodrö Thaye so beschrieben, dass seine Verwirklichung darin bestand, tatsächlich diese Geisteshaltung entwickelt zu haben, wo andere wichtiger sind als wir selbst und wo es keine Verwicklung mehr in persönliche Begehren gibt. Das ist ganz einfach ausgedrückt, aber unglaublich schwer zu verwirklichen. Das wünsche ich mir, wünsche ich euch sehr, dass am Ende meines Lebens und eures Lebens wir sagen können, dass andere tatsächlich wichtiger geworden sind als wir selbst. „Keine Verwicklung mehr in persönliche Begehren“. Überlegt euch mal, was das heißt. Was das alles beinhaltet.

Wenn das dann so ist, dann ist es auch offenkundig, dass der nächste Satz, dass er die letztendliche Frucht erlangt hat, ebenfalls wahr ist, weil die letztendliche Frucht Mahamudra ist. Das ist der eigentliche Sinn, der wahre Sinn unseres Lebens, die offene Geistesdimension zu verwirklichen. Das ist selbstverständlich der Fall, wenn es keine Verwicklung mehr in persönliche Begehren gibt. Wenn wir sterben und nichts zu bereuen haben, gucken wir auf unser Leben zurück und haben wirklich das getan, was unser größtes Anliegen war. Wir haben das entwickelt, was uns am Wichtigsten war. Dann gibt es kein Bereuen. Wir haben dieses Leben Tag um Tag gut genutzt.

Wenn wir so sterben wollen, dass wir nichts bedauern und froh über unser Leben sterben – das Rezept dafür, dass es tatsächlich so sein wird, ist, dass wir jeden Tag das tun, was uns am meisten am Herzen liegt, was wirklich die höchste Priorität in unserem Leben hat. Wenn wir irgendwann an einem dieser Tage sterben, können wir zurückschauen auf eine lange Serie von Tagen, wo wir immer genau das praktiziert haben, was uns das Wichtigste war, das, was wir gerade auch verstanden hatten.

Bedauern werden wir unser Leben, wenn wir nicht unserem Verständnis gefolgt sind, wenn wir nicht unsere eigenen Erkenntnisse umgesetzt haben. Das heißt, wenn ich heute etwas erkenne und es in einer Woche noch nicht umgesetzt habe, noch nicht mal angefangen habe es umzusetzen, habe ich bereits etwas zu bedauern. Ich werde bedauern, dass ich nicht das gelebt habe, was ich eigentlich wusste, dass ich leben sollte. Wer jeden Tag das lebt, was er an dem

Tag erkennt, und damit weitermacht sein ganzes Leben lang, wird irgendwann sterben, plötzlich oder langsam, und nichts zu bedauern haben.

Das waren also jetzt die Erklärungen zum Lodjong Wurzeltext. Was jetzt folgt, sind zusätzliche Unterweisungen der Übertragungslinie, die sehr hilfreich sind, um Lodjong zu praktizieren. Ich weiß nicht, wie viel Zeit wir haben werden, aber wir können sie jederzeit bei einem späteren Kurs noch intensiver uns vornehmen. Wir werden sie auf jeden Fall hören, ein paar Bemerkungen dazu bekommen, und damit schließen wir dann den Kurs ab.

Zweiter Teil der eigentlichen Unterweisungen:

Zusätzliche Unterweisungen der Übertragungslinie

Diese tiefgründigen Lehren des Geistetrainings sind besonders dann hilfreich, wenn du auf dich selbst gestellt bist. Sie ermöglichen uns, alles Glück und Leid einzig zum Weg des Geistetrainings zu machen. Falls dies nicht ausreicht, weil der tiefgründige Dharma durch das Aufrühren von schlechtem Karma den Geist so aufwühlt, dass du sitzen möchtest, sobald du aktiv bist, und aufstehen möchtest, kaum dass du sitzt usw. – dann meditiere folgendermaßen:

Wir sind jetzt also bei diesen zusätzlichen mündlichen Unterweisungen, die auch zur Übertragung des Kommentars dazugehören. Djamgön Kongtrul hat sie bewusst angehängt, weil er sie für die Auswahl der Instruktionen hielt, die sinnvoll sind, und aus den vielen mündlichen Instruktionen, die es gibt, hat er noch die Wichtigsten ausgesucht und dazu geschrieben.

„Wenn du in solch einer Verfassung bist, dann ist das Sitzkissen bei weitem der beste Ort für dich. Sei glücklich, diese Geistesverfassung jetzt zu erfahren! So bleibt dir erspart, dieses Leid anderswo, in den Höllenbereichen, zu erfahren. Was für ein großes Glück! Du wirst nicht gekocht oder verbrannt werden. Welch ein Glück!“

Das heißt, wenn du so intensiv praktizieren willst, dass du von innen her und durch dein Karma aufgewühlt bist, dann solltest du folgendes Zitat berücksichtigen: Das heißt, sei froh, dass dein Karma hochkommt. Es geht darum, dass wir Freude entwickeln sollten, wenn Karma jetzt reif wird, weil uns das Reifen des Karmas in schwierigeren Situationen erspart, wo wir den Dharma nicht zur Verfügung haben. Um den Unterschied geht es. Ein weiteres Zitat, das uns helfen könnte:

„Indem ich bestens über die weiteren Gefahren nachdenke, sollte ich ein tiefes Schamempfinden entwickeln, grobe Nahrung annehmen, Entbehrungen ertragen, raue Kleidung tragen, niedere Stellung akzeptieren, keinen Unterschied zwischen Glück und Leid machen und die Heilmittel meditieren.“

Das Schamempfinden, das hier gemeint ist, ist ein Gewissen vor sich selbst, also ein Gefühl um die wahre Art unserer Handlungen in Bezug auf unsere innere Weisheitsinstanz. Dass wir uns nichts vormachen. Es geht also um eine Gewissenhaftigkeit, die zu einer Zurückhaltung führt, nicht so überzeugt zu sein, dass meine Handlungen immer unbedingt die richtigen sind.

Dann steht da: „Grobe Nahrung annehmen“. Das heißt nicht, dass ich auf grober Nahrung bestehen soll – sondern mit einfacher Nahrung jederzeit zufrieden zu sein. Wenn es dann halt so ist, lebe ich damit. „Entbehrungen ertragen“ bedeutet, wenn etwas nicht da ist, was ich meine zu brauchen, auch das gelassen zu ertragen oder auch zum Beispiel morgens früh aufzustehen, wenn man spät eingeschlafen ist. „Raue Kleidung tragen“ bedeutet nicht unbedingt, dass man raue Kleidung sich aussuchen sollte, sondern mit rauer Kleidung zufrieden zu sein und nicht nach besserer Kleidung zu suchen. „Niedere Stellung zu akzeptieren“ bedeutet, bescheiden zu bleiben und nicht nach höheren Stellungen zu streben. „Keinen Unterschied zwischen Glück

und Leid machen“, das versteht ihr jetzt. Denn wer Unterschiede zwischen Glück und Leid macht, bleibt Gefangener des karmischen Wechselspiels, ist also immer dabei zu reagieren statt zu agieren.

So wie es in „Schritte einer Erleuchtungsmutigen“ beschrieben wird, sollte Selbstkritik am richtigen Punkt ansetzen:

Diese „Schritte eines Erleuchtungsmutigen“ ist eine Serie kurzer Lodjong Texte aus der Sammlung der „Hundert Lehren des Geistetrainings“. Davon kann ich euch einige Texte weitergeben. Khenpo Tschödrak hat sie uns gelehrt.

Wenn du krank bist, ist die Krankheit selbst die Pflegerin.

Wenn du hungrig bist, ist der Hunger deine Mahlzeit. Wenn du durstig bist, ist der Durst dein Getränk. Wenn du dich allein fühlst, ist die Einsamkeit dein Freund. Es geht darum, die Lösung nicht woanders zu suchen als in der gerade vorhandenen Situation.

Wenn du dich aufregst und denkst, dass deine Ärzte, Pfleger, Verwandte, Freunde usw. sich mehr anstrengen sollten, um dich zu heilen, dann denke: „Niemand anderer ist schuld an dieser Krankheit – schuld ist einzig mein Ich-Anhaften.“

Wenn Medizin und Pflege dann doch helfen, denke nicht: „Warum habe ihr das nicht schon früher angewendet?“, sondern bedenke stattdessen: „Niemand entgeht solchen Gefahren, solchen Schwierigkeiten. Sei zufrieden, Ich-Anhaften, jetzt hast du erreicht, was du wolltest“, und übe dich darin, obendrein die körperlichen und geistigen Leiden anderer auf dich zu nehmen.

Das ist mit viel Humor, ihr habt's gemerkt. Wenn wir krank sind, ist die Ursache dafür unser Karma, unser früheres ichbezogenes Handeln. Deswegen sind nicht die Ärzte dran Schuld. Auch wenn die Therapie nicht anschlägt, ist es auch wieder unser Karma, was das verhindert. Der Lodjong Praktizierende nimmt die Krankheit so tief an und freut sich, dass tiefe innere Bodhicitta Praxis möglich ist, dass, wenn es besser geht, er sagt: Na gut, ich akzeptiere jetzt auch, dass es besser geht. Ichbezogenheit, du hast mal wieder gekriegt, was du wolltest, es geht jetzt besser. Also jetzt halt den Mund.

Aber nicht lange!

Du hast vollkommen recht: der ichbezogene Geist ist nie zufrieden!

Hierzu sagte Meister Serlingpa:

**„Ebne alle auftauchenden Vorstellungen ein –
alle Gegenmittel sind zum Überwinden und Zuschlagen.
Bündle alle Wünsche in einem einzigen –
Alle Wege treffen sich in einem Punkt.**

Diese vier Dharmas der völlig reinen Heilmittel sind was es braucht, um Barbaren zu bezähmen. In Zeiten des Verfalls sind sie notwendig, um Geduld mit schlechtem Gefolge und verkehrter Praxis aufzubringen.“

Die „Barbaren“ sind wir. Die „Zeiten des Verfalls“ sind heute. „Geduld mit schlechtem Gefolge“ meint die Leute, die uns umgeben. „Verkehrte Praxis“ sind all die Fehler, die wir immer machen.

Wenn Vorstellungen im Geist auftauchen, ebne sie unverzüglich in der Dimension des Geistetrainings oder der Leerheit ein.

Einebnen bedeutet flach machen. Sie werden nicht ernst genommen als solche, sondern entweder sofort in den Kontext des relativen Bodhicittas gestellt oder in ihrer eigentlichen Natur erkannt, was wir das letztendliche Bodhicitta nennen. Sie haben keine Chance, sich als Ge-

danken der Praxis zu entziehen. Sie sind nicht so besonders, dass wir eine Ausnahme machen würden, dass wir nicht sofort Bodhicitta auf sie anwenden würden. Damit werden alle Gedanken gleichgestellt, und das bedeutet: sie werden alle eingeebnet. Das war die Erklärung für die erste Zeile vom Vierzeiler, jetzt kommt die zweite.

All diese Gegenmittel sind nicht etwa Übungen, die wir nach Lust und Laune anwenden. Sobald emotionale Verblendung auftaucht, überwinde sie, indem du sie niedertrampelst und sofort zuschlägst.

Kein Erbarmen mit Ichbezogenheit! Wohlgemerkt – für die, die ein bisschen psychologisch geschult sind und denken, das wäre unterdrückend: keineswegs. Wir nehmen die Emotion bewusst wahr und gehen ganz bewusst damit um. Es ist kein sich Wegschleichen vor der Emotion und nicht haben Wollen, sondern es ist klar Erkennen, wo der Feind sitzt, und dann die Gegenmittel anwenden, die zum Auflösen dieser Tendenzen führen, nicht zum Unterdrücken. Die Waffen hier sind Mitgefühl und Weisheit. Und nicht Selbstbeschuldigung und Ausagieren gegen andere. Der Mechanismus bei Unterdrückung von Emotionen ist immer eine Art von Selbstbeschuldigung, die Emotionen nicht haben zu wollen, nicht als im eigenen Geist als existent zu akzeptieren.

Mache nicht viele Wünsche für jetzt oder später: Bündle alle deine Kraft in dem, was dem Geist gut tut und das Ich-Anhaften auflöst.

Das war die Erklärung der Zeile „Bündle alle Wünsche in einem“, in dem einen Wunsch, das Ich-Anhaften aufzulösen. Das heißt, wir vergeuden unsere Kraft nicht wie sonst auf Nebenschauplätzen, kümmern uns um alles Mögliche, sondern immer um das Essentielle. Nicht essentiell wäre zum Beispiel, Anerkennung zu bekommen, aufzusteigen, es gut zu haben, usw.

Völlig frei von Ich-Anhaften zu sein ist Buddhaschaft. Das ist der eine Punkt, wo sich die Wege treffen. Von daher ist es nicht nötig, Stufen des Weges aufzuzählen.

Das war die Erklärung von dem Satz „Alle Wege treffen sich in einem Punkt“. Das ist der eine Punkt des völligen Auflösens des Ich-Anhaftens. Wenn wir davon sprechen, dass verschiedene spirituelle Wege vielleicht auf denselben Berg, denselben Gipfel führen: das ist der Gipfel, der vom Dharma, vom Buddhismus definiert wird. Ob die anderen auch dahin führen, müssen sie selbst wissen. Das ist da, wo es hingeht. Alle buddhistischen Wege jedenfalls führen dorthin. Der Satz bedeutet auch, dass es sich bei Lodjong nicht um einen stufenweisen Weg handelt. Die Praxis ist von Anfang bis Ende dieselbe.

Diese vier Dharmunterweisungen fassen alle Heilmittel zusammen, die zu völliger Reinheit führen.

Völlige Reinheit ist Buddhaschaft. – Jetzt kommt wieder so ein Zitat:

**„Schwierigkeiten sind der spirituelle Freund.
Geister und Dämonen sind Ausstrahlungen der Buddhas.
Krankheit ist der Besen, der Negativität und Schleier wegfegt.
Leid ist das Geschenk der Natur der Phänomene.**

Diese „Vier Dharmas für starke Emotionen“ sind was es braucht, um Barbaren zu bezähmen. In Zeiten des Verfalls sind sie notwendig, um Geduld mit schlechtem Gefolge und verkehrter Praxis aufzubringen.“

Das ist die Erklärung des ersten Satzes, wo es heißt: „Schwierigkeiten sind der spirituellen Freund.“

Mit Hilfe von Schwierigkeiten erwerben wir die Ansammlungen und reinigen die Schleier. Sie bringen uns den Dharma in Erinnerung, vertiefen die Verwirklichung und be-

werkstelligen auf vielfältige Weise die Aktivität des spirituellen Freundes – es ist also nicht nötig, Schwierigkeiten zu vermeiden.

Die Probleme, denen wir begegnen, machen die Arbeit des Lamas in unserem Leben. Wenn es die nicht gäbe, müsste der Lama uns auf den Geist gehen.

Da kann er sich ja ausruhen!

Ja, kann er. Er muss nur hin und wieder schauen, ob wir auf die richtige Art und Weise damit umgehen. Das ist jetzt die Erklärung zu „Geister und Dämonen sind Ausstrahlungen der Buddhas“.

Wenn Geister ihr magisches Spiel treiben oder dir durch Dämonen Leid entsteht, verwandle sie zu Helfern, indem du deine heilsame Aktivität und Herzenspraxis ausweitest. Dadurch zeigen sie sich als Ausstrahlungen des Lamas und der Buddhas – es ist also nicht nötig, Angst zu haben.

Wenn wir mir unsichtbaren Wesen zu tun haben, haben wir genauso wie mit anderen Schwierigkeiten die Möglichkeit, Bodhicitta auszuweiten und die illusorische Natur unserer Projektionen zu erkennen, also das letztendliche Bodhicitta. Das ist die Erklärung zu dem Satz „Krankheit ist der Besen, der Negativität und Schleier wegfeigt“.

Wenn wir den Dharma korrekt praktizieren, wird schlechtes Karma von früher aufgerührt, wodurch es immer mal wieder zu verschiedenen körperlichen Krankheiten kommt. Wenn diese auftauchen, übe dich im Entwickeln von Freude über die Krankheit. Denn in den Sutras wird immer wieder erwähnt, dass selbst ein kleiner Kopfschmerz, von heftigen Krankheiten ganz zu schweigen, wie ein Besen ist, der sämtliche Negativität und alle Schleier, die wir seit anfangsloser Zeit angesammelt haben, hinwegfegen und bereinigen kann.

Das ist aber nicht der Fall, wenn wir die Krankheit nicht wirklich annehmen und mit ihr praktizieren. Wenn wir uns gegen die Krankheit auflehnen, sind wir im Kranksein schon wieder dabei, neues Karma und neue Schleier zu erzeugen. Das heißt, es findet nicht einfach per se eine Reinigung durch Kranksein und Schwierigkeiten statt. Das ist die Erklärung des Satzes „Leid ist das Geschenk der Natur der Phänomene“.

Wenn Leid auftaucht – vorwiegend geistiges, aber natürlich ist körperliches Leid auch im Geist - und du seine wahre Natur anschaust, dann zeigt sich seine Leerheit – und wie sehr du auch leiden magst: Es ist das Geschenk der Natur der Phänomene (Dharmata). Es macht also keinen Sinn, bedrückt zu sein.

Wenn wir leiden, sollten wir unvermittelt die Natur dieser Erfahrung anschauen. Wenn sich dann dank dieses direkten Hinschauens die wahre Natur der Erfahrung enthüllt, dann haben wir das Geschenk der Natur der Phänomene erhalten. Das heißt, das Geschenk ist noch verpackt. Wir müssen die Verpackung öffnen, um das Geschenk zu erhalten. Wir müssen die Natur der Phänomene erkennen, um das Geschenk zu erhalten. Bevor wir es nicht aufmachen, wissen wir nicht, was drin ist.

Es ist vortrefflich, dass all diese herausfordernden Situationen auftauchen, denn wir können sie als Helfer der Praxis nutzen. Diese Unterweisung der „Vier Dharmas für starke Emotionen“ beinhaltet, diese nicht abzulehnen, sondern zur Praxis zu machen.

Das bedeutet, der erste Schritt ist immer, unsere Abneigung gegenüber den Schwierigkeiten aufzugeben. Das macht sie zugänglich für die Praxis.

**„Das Joch für Glück ist groß.
Das Schlusswort für Leid ist groß.**

**Das am wenigsten Gewollte ist der erste Wunsch.
Schlechte Omen sind eine erfreuliche Botschaft.**

Diese „vier Dharmas der Heilmittel zum Unterwerfen alles Widrigen“ sind was es braucht, um Barbaren zu bezähmen. In Zeiten des Verfalls sind sie notwendig, um Geduld mit schlechtem Gefolge und verkehrter Praxis aufzubringen.“

Jetzt die Erklärung zu dem Satz: „Das Joch für Glück ist groß“.

Wenn sich Körper und Geist wohl befinden und du glücklich bist, wird der Wunsch nach allerlei Aktivitäten aufkommen, die nichts mit dem Dharma zu tun haben. Schaust du in die wahre Natur dieses Glücksgefühls, so gibt es da nichts, was wirklich existiert. Glück ist bloß eine Erscheinung, eine geistige Bewegung – bringe es auf den Weg, indem du es an alle Lebewesen weiterschenkst. Das Joch für Glück ist, nicht dem Einfluss glücklicher Erscheinungen zu erliegen, sondern sie alle in ihrem Sosein zu meistern.

Joch - der Begriff wird hier benutzt, weil es hier drum geht, auch das Glück auf den Weg zu bringen. Auch da müssen wir wie bei einem Ochsen die Zügel behalten. Das Joch ist groß, weil das Joch hier auch Bodhicitta ist und für alle glücklichen Situationen passend ist.

Frage: Neben dem Widmen – wie ist es mit der Dankbarkeit in glücklichen Situationen?

Bringe es auch auf den Weg. Das ist auch ein Mittel, es auf den Weg zu bringen. Das wichtigste Mittel ist zu schauen: Wer ist denn da eigentlich glücklich? Und wo will ich hin damit? Das ist jetzt die Erklärung zu dem Satz „Das Schlusswort für Leid ist groß“.

Wenn Leid auftaucht, lassen dir den Geist nicht verdunkeln, sondern schaue in seine wahre Natur, und es wird sich in Leerheit auflösen. Nimm zusätzlich zu diesem Leid das Unangenehme und Leidvolle aller Wesen auf dich und erlange darin völlige Stabilität: Das ist das Schlusswort für Leid in all seiner Vielfalt.

Das richtige Wort „Schlusswort“ zu finden, hat mir lange Kopfzerbrechen bereitet, aber ich glaube, das ist jetzt eine gute Übersetzung. Mit Schlusswort ist gemeint, es ist die essentielle Zusammenfassung wie zum Ende eines Vortrags, wo man noch mal alles auf den Punkt bringt. Und: wenn man das verstanden hat, dann ist die Diskussion aber auch beendet. Also das „Schlusswort“ ist hier: Schau in die leere Natur, schau in die wahre Natur des Leidens, das ist das letztendliche Bodhicitta. Und zusätzlich nimm alles Leid anderer auf dich, das ist relatives Bodhicitta. Und basta. Das ist jetzt die Erklärung zu dem Satz: „Das am wenigsten Gewollte ist der erste Wunsch“.

Wenn dir all das widerfährt, was du nicht willst und wünschst, so denkst du als erstes: „Das ist eine Hilfe, das Ich-Anhaften aufzulösen“, und dein erster Wunsch ist: „Ich-Anhaften, das ist, was du wolltest. Möge es dich völlig zerstören!“ Mit diesem Gedanken lasse den Geist in freudiger Entspannung ruhen.

Da brauche ich wohl nichts weiter zu erklären. Worum es geht ist: wenn genau das passiert, was wir eigentlich nicht wollen, uns daran zu erinnern, dass wir genau das ja eigentlich wollen. Das ist die Erklärung zu dem Satz: „Schlechte Omen sind eine erfreuliche Botschaft“.

Wenn du schlechten Omen und magischen Manifestationen begegnest, denkst du angestrengt darüber nach, was geschehen könnte (was da Schlechtes kommen wird), und viele Gedanken tauchen auf. Wenn das so geschieht, denke: „Das musste geschehen. Es ist vortrefflich, dass es so kommt. Mögen sämtliche schlechten Omen meine Selbstliebe unter sich begraben!“ Ruhe dann frei von Arroganz und Zweifeln.

Die schlechten Omen in unserer Welt sind oft zum Beispiel unsere Träume. Wir denken: „Oh, jetzt hab ich das und das geträumt. Das ist aber ein schlechtes Zeichen“. Da eine andere Haltung einzunehmen und zu sagen: Möge ich noch mehr solche Dinge träumen! Möge

wirklich alles an Schwierigkeiten kommen, das ist ja wunderbar, das gibt eine Super-Praxiszeit jetzt. Wenn es dann auch so kommen mag, dass wirklich die Schwierigkeiten eintreten, dass wäre ja wunderbar. Die Haltung völlig zu ändern und nicht herum zu machen und zu sagen: „Oh ich hab so was Schlechtes geträumt, was bedeutet das jetzt?“ - Völlig die Haltung zu ändern. Dadurch wird der Geist frei, und wenn dann tatsächlich was Schwieriges eintritt, sind wir schon freudig vorbereitet darauf. Wir werden nie mehr Schwierigkeiten erleben, als unser Karma sowieso für uns im Vorrat hat. Von daher ist es völlig unwichtig, ob da noch irgendwelche Zeichen auftreten, es kommt sowieso so wie es kommt.

Dies waren die „vier Dharmas zum Unterwerfen alles Widrigen“, mit dem andere Heilmittel nicht fertig werden.

Das war die starke Medizin jetzt.

**Das ‚Ich‘ ist die Wurzel von Fehlern –
Die Lehre ist, es weit hinter sich zu lassen.
Andere sind Quelle von Qualitäten –
Die Lehre ist, sie vollständig anzunehmen.**

Diese beiden Dharmas sind „das Schlusswort zu den Heilmitteln“. Sie sind das, was du brauchst, um Barbaren zu bezähmen. In Zeiten des Verfalls sind sie notwendig, um Geduld mit schlechtem Gefolge und verkehrter Praxis aufzubringen.“ Kurz gesagt: Diese beiden Lehren fassen vollständig die Wurzeln des Geistestrainings zusammen:

- **das eigene Wohl weit hinter sich zu lassen (sich nicht mehr darum zu kümmern, weil das Ich die Wurzel von allen Fehlern ist) und**
- **sich das Wohl anderer vollständig zu Herzen zu nehmen (weil das die Quelle von allen Qualitäten ist).**

Sie (diese beiden Unterweisungen) sind das Schlusswort, das die Essenz der Erläuterungen in sich vereint. Mache sie deshalb zur Grundlage deiner Praxis.

Frage: Ich hab eine Verständnisfrage: „Das ‚Ich‘ ist die Wurzel von Fehlern – Die Lehre ist, es weit hinter sich zu lassen. Andere sind Quelle von Qualitäten – Die Lehre ist, sie vollständig anzunehmen“. Also du meinst: Die Fehler anzunehmen - oder die Qualitäten der anderen?

Die anderen! Nicht die Qualitäten der anderen, die anderen! Die anderen Menschen, Wesen! „Andere sind die Quelle von Qualitäten“ – alles was nicht Ich ist, völlig ins Herz zu nehmen und sich darum zu kümmern. Das ist gemeint damit.

Eigentlich wäre hier der Kommentar zu Ende. Aber es kommt noch ein Hinweis. Das hängt damit zusammen, dass das Festhalten an Gedanken die Quelle der meisten Schwierigkeiten ist. Jetzt kommt also noch ein Satz:

**„Kehre die Verwirrung um und schaue tief und direkt.
Entspanne dich völlig und verweile gelassen.
Was nicht festgehalten wird, bewegt sich frei.“**

Das ist also das Schlusswort zum letztendlichen Bodhicitta, und vorhin hatten wir das Schlusswort zum relativen Bodhicitta.

Wenn du den auftauchenden Emotionen oder Gedanken nachfolgst – seien sie stark oder subtil – wird dein Geist nach außen abgelenkt und du unterscheidest dich dann nicht mehr von gewöhnlichen Leuten, die sich verirrt haben. Bei solch tiefer Verirrung schaue direkt nach innen in ihre wahre Natur.

Entspanne völlig in dieser Dimension des Schauens der nicht zu sehenden Leerheit. Durch das Verweilen in entspannter Gelassenheit werden die Gedanken und Emotionen, wie viele es auch immer sein mögen, nicht festgehalten; sie befreien sich von selbst und werden so zur Ansammlung des ursprünglichen Gewährseins (des zeitlosen Gewährseins). Das ist die Herzensessenz der stufenweisen Meditation des letztendlichen Erleuchtungsgeistes.

Die Meditation wird stufenweise genannt, weil wir noch nicht das spontane Erkennen der Natur des Geistes und der Gedanken und aller Phänomene hineingefunden haben und erst noch eine Achtsamkeit brauchen, den Blick nach innen richten müssen, schauen, also diese Entspannung kultivieren – das sind die Schritte, die ein Sehen des nicht zu Sehenden dann ermöglichen. Das sind also Instruktionen zur Mahamudra Praxis, die wir uns vielleicht sogar herausschreiben und zu unserem Praxistext legen können.

Jetzt kommen wir zum Kolophon, also zum wirklichen Abschluss des Textes.

(Kolophon)

In dieser Weise enthält dieser Text zu den sieben Punkten sämtliche Schlüsselpunkte der Praxis, die aus der mündlichen Übertragung des zutiefst verehrten edlen Meisters Atisha stammen und in den einzelnen Kommentartraditionen der Linie der Instruktionen zum Geistestraining enthalten sind.

Was dies (diese vielen verschiedenen Instruktionen zum Geistestraining) angeht, so gibt es eine große Anzahl ausführlicher und kürzerer Lehrschriften. Dabei habe ich selbst von diesen zahllosen Kommentaren insbesondere die schriftlichen Kommentare des edlen Sohnes der Siegreichen (also des edlen Bodhisattvas), dem verehrten Thogme (Sangpo) Rinpotsche, genutzt, sowie des edlen Meisters Kunga Nyingpo (der auch Taranatha genannt wird) zusammen mit detaillierten Erklärungen übertragen bekommen.

Die Lehren dieser großen Meister habe ich zu einer einzigen Nektaressenz verdichtet und nach bestem Vermögen so abgefasst, dass sie auch für Anfänger leicht zu verstehen sind. Dabei leitete mich einzig der aufrichtige Wunsch, anderen zu nutzen.

Lama Rinchen aus Laussedat hat sich die Mühe gemacht, den Kommentar von Thogme Sangpo, der sehr ausführlich ist, noch mal zu lesen, und auch den ausführlichen Kommentar von Tschilbupa, einem anderen großen Meister. In den Erklärungen, die ich euch gegeben habe, sind die zusätzlichen Instruktionen dieser Meister auch eingeflossen, so dass ihr eigentlich in dem, was ihr erhalten habt, eine Zusammenfassung von drei der größten Kommentare zum Lodjong bekommen habt. Lodrö Thaye kannte natürlich alle anderen Kommentare auch und hat sicherlich das Wichtigste herausgefiltert, obwohl er sie hier nicht erwähnt. Damit wollte ich noch unterstreichen, so wie Lodrö Thaye das auch tut, dass ihr wirklich alles erhalten habt, das Wesentliche, das sinnvoll erscheint, dazu zu lehren. Das kann man in Zukunft noch weiter ausführen, noch mit vielen Beispielen aus der Praxis, des Alltags, erklären, wir können eure Erfahrungen mit der Praxis diskutieren. Die Übertragung als solche ist damit komplett. Abgeschlossen sozusagen.

**Diese Wurzel des Weges von Sutra und Tantra (dieses Lodjong),
Herzselixier des gesamten edlen Dharma,
tiefgründig und doch leicht anzuwenden,
ist unter allen Erklärungsweisen (allen Übertragungen) besonders wunderbar.
Es ist schwer, solch tiefgründige Lehren zu hören zu bekommen,
und falls wir sie hören, fällt es schwer, sie anzuwenden.
Entsprechend zu handeln (sie anzuwenden), bringt aber tatsächlich reiche Verdienste
(starke positive Kraft, die die Ichbezogenheit auflöst),**

doch ist dies heute so selten wie Gold auf dem Erdboden zu finden (jemanden zu finden, der Lodjong wirklich anwendet).

Von daher schrieb ich (Lodrö Thaye) – obwohl des vielen Redens müde – dies mit der höheren Motivation, anderen zu nutzen.

Mögen durch die heilsame Kraft dieser Handlung alle Wesen die beiden Arten des Erleuchtungsgeistes meistern.

Um diesen Schatz, diese Übertragung zu erhalten, braucht es ein besonderes Karma. Dass ihr hier seid, dass ihr das habt vollständig erhalten können, ist bereits Ausdruck, dass ihr eine besondere Verbindung habt, die euch das ermöglicht. Dann braucht es aber unseren Einsatz – jetzt habt ihr erhalten, okay, das ist noch einfach. Soweit so gut. Jetzt müssen wir Tag und Nacht diese Unterweisungen praktizieren. Das ist dann ein ganz besonderes Karma.

Gendün Rinpotsche empfahl uns, diese Unterweisungen ständig bei uns zu haben. Das heißt zum Beispiel, ihnen einen dauerhaften Platz auf dem Nachttisch einzurichten, so dass wir jederzeit da hinein schauen können, und das auch am besten täglich tun. Jeden Tag einen kleinen Absatz lesen davon. Ich weiß, dass fortgeschrittene Praktizierende in den Langzeitretreats, zum Beispiel in Mahamudra Ling, im Retreat ständig diesen Text bei sich liegen haben. Um immer wieder an die Essenz der Praxis erinnert zu werden.

Der Titel des Kommentars heißt: „Der Hauptweg zur Erleuchtung“. Ihr erinnert euch, das war der Anfang der Unterweisung. Gemeint ist, dass es der einzige und direkteste Weg zur Erleuchtung ist. Es gibt keinen anderen. Wenn wir die Erleuchtung der Buddhas erlangen möchten, dann ist das der Weg. Wenn wir andere Wege zur Erleuchtung einschlagen, das können wir eine Weile tun. Irgendwann wird unser Weg in diesen Hauptweg münden.

Lange Zeit drängte mich (Lodrö Thaye) mein Schüler Karma Thutob, der in den fünf Wissenschaften bewandert ist, einen solchen Text zu verfassen, und vor kurzem trug auch der höchste Ausstrahlungskörper Karma Thabkä Namröl, der sich mit aufrichtigem Sehnen und Entschlossenheit an den kostbaren Erleuchtungsgeist hält, diese Bitte an mich heran. Zudem kamen ständige Anfragen von Lama Karma Ngedön und anderen karmisch Begünstigten, die ernsthaft praktizieren und weitere Erläuterungen zu ihrer Herzenspraxis wünschen. Deshalb habe ich, Lodrö Thaye, ein Untertan der liebevollen Beschützer Karmapa und Situpa, diesen Text in Palpung, im Retreatzentrum Künsang Detschen Ösäl Ling (dem „Ort des Klaren Lichtes der Allguten Großen Freude“) zusammengestellt. Möge es zum Nutzen unzähliger Wesen sein! Möge sich alles Heilsame und Gute vermehren!

Das war jetzt auch die vollständige Übertragung des Lungs, also die Textübertragung, Damit ist die Übertragung vom Praxistext, vom Kommentar und der mündlichen Erklärung abgeschlossen.

Frage: Ist das Lodjong außerhalb der tibetischen Übertragungslinie auch und gegebenenfalls unter welchem Namen bekannt?

Ja, das Lodjong ist nicht unter diesem Namen bekannt, aber wie ich schon eingangs erwähnte, habe ich einen Text von Nyanaponika gefunden, wo er sehr energisch diese Geisteshaltung lehrt. Der Unterschied ist einfach, dass die Praktizierenden im Theravada Buddhismus keine Wünsche machen wiederzukommen, um die Arbeit dann fortzusetzen, bis auch die letzten Lebewesen befreit sind. Aber die Haltung, Schwierigkeiten selbst zum Weg zu machen, Krankheit zum Weg zu machen und so, die wird ausführlich gelehrt. Das war mir vorher nicht bekannt. Das weiß ich jetzt erst. Von Nyanaponika hab ich durch Hinweise von Theravada Freunden auch im Internet einen großen Artikel gefunden, 30, 40 Seiten, wo es darum geht.

Jetzt möchte ich noch kurz darüber sprechen, wie ihr diese Praxis fortsetzen könnt. Das Entscheidende ist nicht der Praxistext, mit dem wir nur ein wenig gearbeitet haben, das ist nicht

das Wichtige. Der Praxistext wäre die Basis für jemanden, der Lodjong zu seiner einzigen Stütze machen möchte, also dessen einzige Praxis das ist. Wenn ihr aber schon vorbereitende Übungen oder Tschenresi oder Tara oder sonst was praktiziert, dann bleibt für jetzt mal bei dieser Praxis und integriert Tonglen nach dem Nehmen der Zuflucht und des Entwickeln von Bodhicitta in eurer Praxis, an der Stelle, wo ihr gerade das Bodhisattva Versprechen erneuert habt. Da kann man Tonglen in jeder Praxis integrieren. An der Stelle macht man Tonglen.

Man kann Tonglen aber immer praktizieren. Egal wann, es ist nie der falsche Moment. Wenn wir das Bedürfnis danach haben, kann das jederzeit gemacht werden.

Tonglen Praxis ist das eine Standbein der Lodjong Praxis. Das andere sind die Merksprüche. Es wäre gut, wenn ihr jeweils mit zwei Merksprüchen arbeiten würdet. Einen Satz aus den Lodjong Unterweisungen, der auf das letztendliche Bodhicitta hinweist, und einen Satz, der euch hilft, das relative Bodhicitta zu entwickeln. Die Sätze werden sich dann ändern: ihr werdet einen Satz so lang benutzen, bis er integriert ist, bis ihr euch auswendig daran erinnert und er präsent ist in den Situationen. Dann nehmt ihr einen anderen, der das noch vertieft, der euch weiterführt. So geht ihr im Laufe der Zeit durch den gesamten Text durch und arbeitet mit dem, was jetzt gerade für euch ansteht. Das merkt ihr selbst, was euch inspiriert und was euch hilft. Irgendwann werden wir auch mal diese Kärtchen überarbeiten, die ich schon mal gemacht hatte. Ihr könnt euch selbst kleine Kärtchen schreiben, wo ihr den Lodjong Merkspruch, mit dem ihr gerade arbeitet, drauf schreibt, immer nur einen Spruch pro Karte, und euch den irgendwo hinstellt, wo er immer wieder in euer Bewusstsein kommt.

Dann wäre es gut, wenn ihr euch Zeit nehmen würdet, mal zumindest ein Wochenende oder besser noch eine ganze Woche frei zu nehmen, um die Unterweisungen durcharbeiten und intensiver Tonglen zu praktizieren. Quasi ein Kurzretreat als Auftakt, um das zu verdauen, was ihr jetzt alles bekommen habt, noch mal Kontakt damit aufzunehmen und einen Einstieg in die tägliche Praxis zu finden, sich die ersten Kärtchen zu schreiben und noch mal durchzulesen, was mich jetzt gerade im Moment am meisten anspricht, um von da ab dann intensiver weitermachen zu können.

Was auch sehr hilfreich wäre an den Orten, wo ihr wohnt - Ihr kommt ja aus verschiedenen Städten und Dharmagruppen - Momente zu haben, wo ihr euch miteinander austauscht über die Lodjong Praxis. Wo ihr z.B. den Kommentar, die Erklärungen, nehmt und vielleicht darüber spricht, wie ihr mit einzelnen Merksprüchen arbeitet, und euch gegenseitig Unterstützung gebt. Über ein Zitat gemeinsam zu sprechen und wie wir das verstehen, was es meint, wo unsere Schwierigkeiten sind. Für die Freiburger Dharmagruppe ist es so, wenn ich richtig verstanden habe, dass ihr bald mit dem Buch von Gendün Rinpotsche fertig seid. Ihr könntet zum Beispiel das als nächstes nehmen, das wäre sicherlich sehr sinnvoll. Aber das ist euch überlassen. Ihr könnt euch auch anders organisieren und das unabhängig von der Studiengruppe machen in einer kleinen Austauschgruppe, wie auch immer, was halt grade passt für euch. Aber es ist wichtig, dass es weitergeht, und es hat sehr viel mit zwischen-menschlichem Austausch zu tun.

Frage: Lodrö Thaye, Tschäkawa Dordje und Djamgön Kongtrul - ?

Ja, da ist ein Name zuviel. Djamgön Kongtrul und Lodrö Thaye ist derselbe. Der heißt Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye. Das war der erste Djamgön Kongtrul. Tschäkawa Dordje war zwei vielleicht sogar drei Schülergenerationen später als Atisha und war ein Zeitgenosse von Gampopa. Djamgön Kongtrul war im 19. Jahrhundert. Djamgön Kongtrul hat nie seinen Namen sehr gemocht. Weil er war gar kein Kongtrul Tulku, er wurde als Kongtrul Tulku anerkannt offiziell, aber er wusste, dass das die falsche Anerkennung war. Er war nicht dieser Tulku, er war eine andere Wiedergeburt. Ja, das war tibetische Politik, die dazu geführt hat. Darum hat er selten seinen Namen Kongtrul benutzt, er hat anders unterzeichnet.

Frage: Du hast gesagt, wir können Tonglen einschieben beim Ngöndro nach dem Bodhisattva Versprechen. Meinst du dann diese Atemübung?

Ja genau, das ist die Atemübung, das Tonglen, einschieben, zum Beispiel, wenn du gerade den Zufluchtsbaum in dich verschmolzen hast, an dem Punkt, kurz verweilen und dann mit Tonglen beginnen.

Das ist ja eigentlich später, wenn der Zufluchtsbaum verschmilzt

Der Zufluchtsbaum verschmilzt ja unmittelbar nach dem Entwickeln von Bodhicitta. Genau wie in der Lodjong Praxis der Lama in uns verschmilzt, ist hier das Verschmelzen des gesamten Zufluchtsbaumes in uns der Start für die Bodhicitta Praxis. Da gibt es andere Praktiken, wenn wir z. B. Milarepa praktizieren, da gibt es nach der Bodhicitta-Phase kein Verschmelzen, da macht man es dann direkt dort. Wenn eine Verschmelzungsphase ist nach dem Bodhicitta, dann ist es gut, die auch noch zu machen, um dann quasi die Segensübertragung im Herzen zu haben und daraus dann Tonglen zu machen.

Also nach dem Verschmelzen des Zufluchtsbaumes soll ich die Tonglen Praxis machen?

Ja...

Da sind noch Wunschgebete dazwischen...

Da ist nur das „Sem-tschän tham-tschä“ dazwischen, das gehört ja noch zum Bodhicitta. Genau, nach dem kleinen Satz.

Frage: Bei der Drei Lichter Karmapa Meditation – da wäre es nach den vier Unermesslichen?

Ja, nach den vier Unermesslichen kannst du es einschieben oder zum Beispiel nach der Schlüsselauflösung. Das war für die 16. Karmapa Meditation, den Guru Yoga. Und in der Tschenresi Praxis können wir das auch direkt vorne schon einfügen, wenn wir Sangyā tschö dang, die Zuflucht gemacht haben, mit Bodhicitta - oder, was viele Lehrer machen, ist, dass wir es in der Mantra-Phase, in der stillen Phase, einfügen, was zwar wie so ein Ebenenwechsel ist, weil dann schon alle Wesen eigentlich Tschenresi sind, und dann machen wir noch Tonglen. Aber weil wir sowieso immer aus unserem reinen Bewusstsein herausfallen und vergessen, dass alle Tschenresi sind, macht das nicht so viel. Aber es ist nicht der völlig sinnvollste Ort, um es zu tun, wenn wir konsequent wären, wären da alle Wesen im Dewatschen während der Mantra-Phase. Ich meine die 10 Minuten stille Phase nach den Mantras. – Ja, das war's dann wohl!

Frage: ... Ab welcher Bodhisattvastufe wird kein Karma mehr gebildet?

Mach die Dinge etwas einfacher. In dem Moment, wo unser Geist in der Nondualität ist, wird kein Karma mehr gebildet. Das ist unabhängig von Entwicklungsstufen. Es ist der Moment, der zählt. Nur ein Buddha ist ständig in Nondualität. Deswegen ist nur ein Buddha jemand, der keinerlei Karma mehr erzeugt.

Frage: Darf man einen Lama, der die 10. Bodhisattvastufe erreicht hat, kritisieren, wenn er einen Fehler gemacht hat? Anwesende sind ausgeschlossen! Wenn Karma gebildet wird, können ja Fehler entstehen. Dann sollte man als Lama dazu stehen, und wenn der Lama nicht dazu steht, kann man das auch sehen und kritisieren. ... Es heißt, man soll den Lehrer prüfen. Man soll gucken, ob man mit dem Lehrer weitergehen kann.

Prüfe ihn mal, was er tut, wenn du ihn kritisierst! Es ist völlig in Ordnung. Es ist gesund, was du sagst, geht nicht so heilig mit den Lehrern um. Hab tiefen Respekt vor den Lehrern, aber gleichzeitig sind die Lehrer alle auch noch auf dem Weg. Wir machen alle Fehler. Allesamt. Shamar Rinpotsche hat mal zu uns gesprochen, er hatte die Lamas um sich herum versammelt, hat lange über Stolz und dergleichen gesprochen, und dass das bis in die hohen Bod-

hisattvastufen die Praxis noch kaputt machen kann und hat gesagt: „Alle halten mich immer für einen Buddha. Stimmt aber nicht.“ Bodhisattvas auf der 10 Bodhisattvastufe können auch noch Fehler machen. Denkt immer daran. Also wirklich. Es ist kein Problem, zu einem Lehrer zu gehen und zu sagen: Ich hab das Gefühl, ich mag mich ja täuschen, aber was ich gesehen hab, ist das oder was ich fühle, ist das. Schwierig wird's, wenn wir, ohne das zu prüfen, in unserem Geist denken: Oh, ich sehe das schon richtig, da war ein Fehler, da war aber vielleicht gar keiner. Rauch ohne Feuer! Da müssen wir immer dran denken! Wir müssen das klären. Wenn es uns beschäftigt, wenn es unsere Praxis wirklich blockiert, dass wir so etwas wahrgenommen haben, dann ist es gut, das anzusprechen. Ein authentischer Lehrer wird keine Mühe damit haben, wenn du etwas ansprichst, was du bei ihm wahrgenommen hast.

Es gibt da ein Problem. Wir haben alle so einen kritischen Geist und sind geübt darin, die Fehler anderer zu sehen. Leider läuft das auch die ganze Zeit mit den Lehrern. Es ist gut, wirklich zu schauen, ob es sich nicht um Rauch ohne Feuer handelt. Wenn ihr Lodjong als einzige Praxis oder mal eine Lodjong Sitzung machen wollt, könnt ihr es genauso machen, wie ihr es mit Rabdjam und Gelek gemacht habt. Das ist, was ihr gesehen und erlebt habt, und dann macht ihr das genauso.

Nächstes Jahr gehen wir weiter mit Lodjong. Wie werden ausführlichere Gebete kennen lernen und schauen, wie wir unsere Praxis noch ein bisschen stärken können.

ENDE