



Anwendung von Bodhicitta



Die Mittel

Unterweisung über Vergänglichkeit

Unterweisung über
die schwerwiegenden Nachteile des Daseinskreislaufs

Unterweisung über Karma

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

Unterweisung über Zuflucht

Unterweisung über Ausrichtung auf Bodhicitta

Unterweisung über Anwendung von Bodhicitta

Unterweisung über die Anwendung von Bodhicitta

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

Die sechs Paramitas

Großzügigkeit

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

Ethische Disziplin

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

Geduld

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

Energievolles Handeln

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

Meditative Sammlung

Das Wesen meditativer Sammlung ist es, sich nicht von störenden Gefühlen oder eintönigen Belangen des Alltagslebens ablenken zu lassen. Stattdessen sollte man den Geist in einem Zustand natürlicher

Ruhe sammeln und einsgerichtet die Kraft meditativer Konzentration vollenden.

Höchste Weisheit

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

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

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

Die vier Grenzenlosen Einstellungen

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

Liebe

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

Mitgefühl

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

Freude

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

Gleichmut

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

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

Tonglen – Geben und Nehmen

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

Die Meditation des Tonglen

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

Anschließend lasse deinen Geist im natürlichen Zustand der letztendlichen Wirklichkeit ruhen, frei von allen dualistischen Vorstellungen.

Wir mögen persönlich von Krankheit, Schmerz, Gerichtsprozessen, Rückschlägen verschiedener Art, Verlust oder Feindschaft gegen uns geplagt werden oder wir entdecken, dass andere unerwünschte Dinge über uns erzählen - wie immer die negative Erfahrung im einzelnen ist, wir sollten verstehen, dass unser Leid nicht aufgrund des Anhaftens und Greifens anderer Wesen manifest wird. Im Gegenteil, dieses Leid

manifestiert sich aufgrund unserer eigenen Ichanhaltung. Es ist eine Erwiderung auf eigene vergangene Handlungen, mit denen wir uns gegenüber anderen in derselben Weise verhalten haben. Tatsächlich sind schwierige Situationen unsere Gefährten und Feinde unsere Freunde, denn sie helfen uns den Geist auf dem Bodhisattva-Weg zu trainieren. Da dies so ist, erweist uns niemand größere Güte als jene, die uns Schwierigkeiten und Leiden bereiten.

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

Welche unterschiedlichen Leiden uns auch befallen, wir sollten niemals an ihnen haften, sondern mit vollkommenem Bodhicitta darauf reagieren, indem wir wünschen, dass alles Leid aller Wesen mit unserem jetzigen Leid verschmelzen und dadurch ausgelöscht werden möge. Geht es uns gut und sind wir glücklich, so ist dies die Auswirkung von viel positivem Verhalten in der Vergangenheit. All dies Glück und Gute sollten wir im Geist an alle Wesen verteilen und wünschen, dass der daraus entstehende Nutzen das ganze All füllen möge.

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

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

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

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

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



Die sechs Paramitas

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

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

Großzügigkeit

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

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

Ethische Disziplin

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

Geduld

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

dass man wirklich ein unangenehmer Mensch sein kann. Man schützt sich davor, von anderen so gesehen zu werden, wie man ist.

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

Energievolles Handeln

IHR SOLLTET IN DER PRAXIS alles dem Dharma überlassen und nichts mehr euch selber zuschreiben. Wenn ihr euch selbst ganz aufgibt, seid ihr von nichts mehr der persönliche Besitzer und könnt euch einfach der Praxis überlassen, ohne dass ihr im Geist auf dieses oder jenes Ergebnis spekuliert. Habt ihr alle Erwartungen sowie alle Anhaftungen an Erfahrungen und Ergebnisse aus der Praxis gelassen, dann kann der Dharma wirken und echte Erfahrungen und Verwirklichungen können sich entwickeln. Doch zuerst müsst ihr aufhören euer Ichgefühl zu nähren und alles aus eigener Anstrengung zu wollen, was nur ein Ausdruck von mangelndem Vertrauen in den Dharma ist. Wenn ihr vollkommenes Vertrauen in den Dharma habt, gibt es nicht länger diese Ichbezogenheit. Ihr praktiziert einfach, und dann kann der Dharma wirken und eine echte Wandlung sich vollziehen. Dies ist die einzige Weise, wie man Verwirklichung erlangen kann.

Meditation

WENN WIR MEDITIEREN, ist alles, was wir zu tun haben, einfach zu sitzen, uns zu entspannen, den Geist zu öffnen und ihn in seinem gewöhnlichen, augenblicklichen Zustand zu belassen. Augenblickliches Gewahrsein ist frei von Festhalten und Anhaften, es ist der grundlegende, natürliche Zustand des Geistes. Wir brauchen unserem Geist oder unserer

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

Meditation dafür weder eine bestimmte Form noch eine bestimmte Richtung zu geben. Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, irgendetwas zu erschaffen, über irgend etwas zu meditieren oder in irgendeiner Weise zu handeln. Frei von all diesen Versuchungen verweilen wir einfach frei von Zerstreuung. Wenn wir das tun können, werden wir imstande sein, den Geist unmittelbar so zu sehen, wie er ist.

Weisheit

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



Die vier Grenzenlosen Einstellungen

Liebe

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

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

Mitgefühl

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

MITGEFÜHL BEDEUTET, darüber nachzudenken, dass es unendlich viele Wesen gibt, die alle unendlich viele Arten von Leiden erfahren. Sie sind in einem Kreislauf des Leidens gefangen. Solange sie darin gefangen sind, werden sie weiterhin negative Gefühle haben, negative Handlungen ausführen und dadurch ein Karma schaffen, das ihnen wiederum noch mehr Leid bringt. Wenn wir wirklich sehen, wie die Wesen, weil sie nicht

ihre Unwissenheit als die Wurzel allen Leidens erkennen, in einem Kreislauf von Ursache und Auswirkung des Leidens gefangen sind, gebären wir ein kaum zu ertragendes Mitgefühl. Wir wünschen uns dann zutiefst, alle Wesen von Leid und der Ursache des Leids befreien zu können. Entsteht dieser starke Wunsch im Geist, so besitzen wir Mitgefühl.

Freude

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

Gleichmut

ALL UNSERE positiven Wünsche sollten stets alle Wesen in allen Universen - ohne irgendeine Ausnahme - mit einbeziehen, selbst das kleinste Insekt. Wir dürfen nicht den Fehler begehen, bestimmte Wesen als Freunde und andere als Feinde zu betrachten, einige wegstoßen zu wollen und von anderen angezogen zu sein. Das wäre nicht das Entwickeln von grenzenloser Liebe und Mitgefühl, sondern Verwicklung in völlig gewöhnliche Emotionen. Wir mögen zwar Liebe und Mitgefühl empfinden, aber wenn sie auf bestimmte Personen in bestimmten Situationen beschränkt sind, dann handelt es sich um eine voreingenommene und mit ichbezogenem Anhaften verbundene Haltung.

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

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

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

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

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

TONGLEN

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

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

Verweilt in dieser Dimension der Freude und dem Gewahrsein der natürlichen Leerheit des gesamten Vorgangs. Seid frei von Greifen gegenüber eurem Tun. Prüft euch und löst jedes Greifen in der Dimension des Dharmakaya auf, ohne eine realistische Fixierung zu entwickeln, die euch denken lässt: ,Ich habe das Leid der Wesen genommen, und es ist jetzt in mir. Ich riskiere krank zu werden, ihr negatives Karma vergiftet mich'. Oder ihr denkt umgekehrt: ,Ich selbst muss unbedingt an Stelle der

ühlenden Wesen leiden und all ihr Leiden auf mich nehmen, ich muss für sie leiden'. Beide Auffassungen sind falsch. Ihr müsst mit dem Gewahrsein der Leerheit praktizieren. Wollt ihr wirklich das Leid der Wesen nehmen, so müsst ihr authentisches Mitgefühl frei von dualistischen Bezugspunkten entwickeln, indem ihr euch Leerheit vergegenwärtigt.

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

HALTET IHR LEIDEN für einen Fremdkörper oder macht andere dafür verantwortlich, so täuscht ihr euch über die wahre Ursache des Leidens, euer egoistisches Greifen. Ihr solltet Leid schätzen, denn nur wenn ihr leidet, könnt ihr die Ursache des Leidens und seine Heilmittel erkennen. Solange ihr von Leid beherrscht werdet, seid ihr nicht imstande es als Manifestation des Ego zu verstehen und könnt ihm folglich kein Ende setzen. Wer leidet? Das Ich leidet. Leiden existiert nur, weil euer Ich danach als Leiden greift und ihr euch mit dem, was euer Ich erfährt, identifiziert. Einzig das Ich ist unmittelbar für die Wahrnehmung von Leiden verantwortlich. Das Heilmittel erscheint augenblicklich, sobald das egoistische Greifen als die Ursache eures Leidens erkannt wird. Heißt euer Leiden immer als Mittel gegen egoistisches Greifen willkommen und wünscht euch, dass es sich solange manifestiert bis euer Ego vollständig vernichtet ist. Löst euch davon, Leiden für etwas Schlechtes zu halten. Seht, dass es die Angst vor dem Leiden ist, die euren Geist blockiert und euch davon abhält, euch vom Leid zu befreien.



Nicht eine Spur von Selbstgefälligkeit oder Hochmut

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

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

Versucht nicht von anderen Bestätigung und Anerkennung zu erhalten, die euch wohl tun soll. Haltet es nicht für wesentlich, dass die anderen eine gute Meinung von euch haben, sondern nehmt euren eigenen Geist als Zeugen, denn nur im eigenen Geist seht ihr, was ist und was nicht ist. Wenn ihr die Sichtweise der anderen für euch als Maßstab nehmt, könnt ihr euch Illusionen über euch selbst machen und glauben, dass ihr bereits ein Gott seid, während ihr eigentlich nichts weiter als ein stinkender Kadaver seid.

Das echte Anzeichen ist, dass euer Vertrauen wächst. Je mehr ihr fühlt, dass sich Vertrauen, innere Ausrichtung und Gewissheit entwickeln, desto sicherer könnt ihr eures spirituellen Fortschritts sein. Der wahre

Praktizierende entwickelt sich in Übereinstimmung mit dem Dharma. Alle Praxismethoden dienen dazu, mit dem Stolz des Ego auf verschiedenen Stufen, in immer tieferer Weise zu arbeiten. Wenn die Praxis euch noch stolzer macht, so ist es gewiss, dass ihr euch nicht auf dem guten Weg befindet. Seid immer klar und beurteilt die Wirkung eurer Praxis danach, ob euer Stolz größer oder kleiner wird.

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

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

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

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

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

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

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