



Für den Dharma
arbeiten



bodhisattva edition

Inhalt

S. 3 / Leben und Arbeiten im Dharmazentrum

S. 6 / Handeln wie ein Bodhisattva

S. 8 / „Große Meditierende“ sollten an
ihrer Ichanhaftung arbeiten...

S. 11 / Haltet euch für einen Diener
der Drei Juwelen

Leben und Arbeiten im Dharmazentrum

*März 1988 im Kamalashila Institut
Gespräch mit den Hausbewohnern*

Als erstes ist es wichtig, die beiden Arten von Bodhicitta zu entwickeln. Bodhicitta bedeutet, von allen Gedanken, jemanden verletzen zu wollen, frei zu werden. Es bedeutet auch, unser Denken ganz auf das Wohl aller Wesen auszurichten und mit dieser Einstellung zu handeln – das heißt ein Gefühl der Liebe zu entwickeln und den sehr starken Wunsch zu hegen, dass alle immer glücklich und frei von Leiden sein mögen und ihnen dieses Glück immer erhalten bleibe. Außerdem sollten wir, um dieses Glück noch größer zu machen, mit Körper, Rede und Geist viele positive Handlungen ausführen.

Wenn also jemand in der Gruppe leidet, so sollten alle anderen dieser Person helfen und sich bemühen solche Bedingungen zu schaffen, dass sie frei von Leid werden kann. Leben in einer Gruppe ist eine ausgezeichnete Situation, um liebendes Mitgefühl zu entwickeln, denn man entwickelt dieses Gefühl anfangs leichter bei Freunden denen man sich nahe fühlt. Später dehnt man dieses Gefühl auf all die aus, die man nicht kennt. Das Leben in einer Gruppe ist also eine gute Situation für uns, um das Ausmaß unseres liebenden Mitgefühls zu verbessern.

Die Eigenschaft der Liebe ist, frei von aller Eifersucht zu sein. Und liebendes Mitgefühl ist der starke Wunsch, dass alle Wesen frei von jeglicher Art von Leid sein mögen. Man sollte immer so handeln, dass kein Wesen jemals unter unserem Handeln zu leiden hat, und sich immer bemühen andere davon abzuhalten negativ zu handeln, damit sie in Zukunft frei von Leid sind.

Wenn jemand uns gegenüber ärgerlich wird und uns angreift, so sollten wir diese Person als unseren Lehrer betrachten, der uns zeigt, wie notwendig es ist Geduld zu üben. Da sie wie ein Lehrer für uns ist, sollten wir ihr mit Respekt begegnen und dankbar für ihre Unterweisung sein. Es ist sehr wichtig, dass wir angesichts von Gegnern und Feinden Geduld entwickeln. Wenn es Probleme oder einen Konflikt gibt, so ist dies eine sehr gute Gelegenheit, den Dharma anzuwenden. Wir sollten also den Wert von Problemen und Konflikten erkennen, denn ohne sie würden wir in unserer Verwirklichung von Gelassenheit und innerem Frieden nicht geprüft werden. Hätten alle bereits Gelassenheit und inneren Frieden verwirklicht, würde es in einer Gruppe niemals Streit geben.

Die Arbeit in einem Dharmazentrum ist ganz anders als die tägliche Arbeit in der Welt. Im Dharmazentrum sollten wir uns immer bewusst sein, dass wir für den Dharma arbeiten. Wir sollten bereit sein, alle auftretenden Schwierigkeiten zu

akzeptieren, damit wir unsere Aufgabe für den Dharma zu arbeiten wirklich erfüllen können. Der Buddha denkt an nichts anderes als zum Wohl aller fühlenden Wesen zu wirken. Wir sollten gutmütig wie der Buddha sein und uns bemühen in der gleichen Weise zu wirken wie er, indem wir eine dienende Haltung entwickeln, wo nicht unsere persönlichen Interessen im Vordergrund stehen, sondern wir uns vorstellen, respektvoll und bescheiden die Arbeit des Buddha zu tun.

In einem Dharmazentrum arbeiten wir zum Wohl aller Lebewesen. Dabei sollten wir allen persönlichen Ehrgeiz aufgeben und nicht meinen, dass wir dadurch wichtiger und einflussreicher als andere würden. Das einzige Ziel eines Dharmazentrums ist es, den Dharma zu verbreiten, damit die Lehren des Buddha von möglichst vielen Menschen gehört werden können, und ein Rahmen für die Praxis geschaffen wird, in dem viele Menschen gemeinsam praktizieren können. Den Dharma zu hören ist von großem Wert. Im Geist der Menschen, die den Dharma hören, wird ein Same gesät, der ihnen außerordentlichen Nutzen bringt.

Durch die Praxis des Dharma läutern wir Körper, Rede und Geist. Sind alle Unreinheiten und die ihnen zugrunde liegende Unwissenheit geklärt, können wir für das Wohl der anderen arbeiten. Zuerst arbeiten wir also daran, uns selbst von allen nichtheilsamen Vorstellungen und Charaktereigenschaften zu befreien. Es besteht ein großer Unterschied zwischen dem Lernen außerhalb und innerhalb eines Dharmazentrums. Draußen sind die Menschen ständig im Wettbewerb miteinander und versuchen besser als die anderen zu sein. Wenn wir den Dharma studieren, sollten wir uns von dieser begierigen Einstellung befreien und stets im Sinn haben, allen fühlenden Wesen nutzen zu wollen. In einem Dharmazentrum sollten Konkurrenz und Neid und die daraus entstehenden Konflikte zwischen Dharmapraktizierenden vermieden werden, indem alle sich von der Motivation tragen lassen, wirklich zum Wohle anderer zu wirken.

Konflikte entstehen, wenn Menschen an ihren Ideen haften. „Was ich denke, das ist richtig, so muss es gemacht werden!“ Da die anderen dasselbe Verhalten haben und ihre Ideen für besser als die der anderen halten, gibt es Konflikte in Gruppen. Wir sollten erkennen, dass hinter unserem Verhalten, die Vorstellungen der anderen als schlechter einzustufen, unsere Ichanhaftung steht. Es ist sehr wichtig, unser Haften am Ich zu beseitigen und seine großen Nachteile zu erkennen, indem wir bedenken, dass wir seit anfangsloser Zeit aufgrund dieser Ichanhaftung im leidvollen Kreislauf der Existenzen umherwandern. Wir müssen also dieses Haften am Ich aufgeben! Bis jetzt sind wir aufgrund unserer Unwissenheit in Samsara umhergewandert. Doch jetzt haben wir einen Weg gefunden, dem wir folgen müssen, auch wenn es uns manchmal schwierig scheint weiter zu gehen, weil noch ein kleiner Konflikt zwischen unserem weltlichen Leben und unserem Dharmaweg herrscht. Solch ein Konflikt ist anfangs ganz nor-

mal, und er wird sich allmählich von selber auflösen. Das äußere Verhalten ist leichter zu ändern als die inneren geistigen Einstellungen, doch nur durch die Umwandlung des Geistes löst sich der Konflikt auf. Dann wird jeder der Erleuchtung entgegengehen. Lebt man in einer Gruppe, so ist es völlig normal, dass es Probleme und Streitigkeiten gibt – aber man kann um Verzeihung bitten. Es ist eine Qualität des Dharma, dass er einem die Möglichkeit bietet, Probleme durch Verringerung der Ichhaftung zu lösen, was bei der weltlichen Art Probleme zu lösen nicht der Fall ist.

Regelmäßiges Praktizieren ist wichtig. Doch wenn wir mit übertriebenem Enthusiasmus und großer Anstrengung meditieren, wird unser Geist dadurch gestört und irritiert. Es ist wichtig, dass wir mit einem entspannten und glücklichen Geist voller Freude praktizieren, denn wenn wir nicht entspannt sind, werden wir, selbst wenn wir stundenlang meditieren, nicht den Segen der Praxis empfangen. Meditieren wir hingegen in entspannter Weise, werden wir keinen Überdruß haben.

Bei der alltäglichen Arbeit sollten wir keine Anhaftung an die Früchte unserer Arbeit haben, sondern wünschen, dass die eigene Arbeit dem Wohl aller fühlenden Wesen dient. Welche Leiden auch immer während unserer Arbeit fürs Dharmazentrum oder während unserer Praxis auftauchen, wir sollten nicht an ihnen haften, sondern einfach mit unserer Arbeit oder unserer Meditation fortfahren. Es ist sehr wichtig, Schwierigkeiten auf dem Weg zu haben, denn wäre es immer nur ruhig und friedlich, hätten wir keine Gelegenheit uns zu erproben. Milarepa sagt in seinen Liedern, dass wir Ärger und Probleme auf dem Weg brauchen, um positive Qualitäten zu entwickeln.

Handeln wie ein Bodhisattva

Gendün Rinpoche

Bodhisattvas haben die Vision,
Strukturen zu schaffen,
welche die Übertragung des Dharma
für Jahrhunderte,
ja für ganze Zeitalter, ermöglichen.

Was kann man tun, wenn man für das Wohl aller Wesen wirken möchte? Glück und Wohlergehen aller Wesen erwachsen einzig und allein aus positiven Handlungen. Da die getäuschten Menschen nicht wirklich wissen, welche Handlungen Glück bringen und wie sie ausgeführt werden, braucht es die Unterweisungen des Dharma. Diese Unterweisungen müssen von den Menschen in ihrem Leben angewendet werden, denn nur so werden sie ihren Sinn verstehen und imstande sein, die Lehren später an andere weiterzugeben. Für die Weitergabe des Dharma braucht es einen Sangha (eine Gemeinschaft von Praktizierenden) und einen Platz zum Wohnen. Das Kloster ist der Ort, welches den Sangha beherbergt. Der Sangha besteht nicht aus gewöhnlichen Leuten, sondern aus Menschen, die den Dharma praktizieren, ihn in sich erfahren und verwirklichen. Die Aufgabe der Praktizierenden ist es, den Dharma weiterzugeben. Der Dharma befindet sich im Gefäß des Sangha und bleibt durch die Praxis des Sangha lebendig. Wenn der Dharma authentisch angewendet und wirklich geliebt wird, kann er auch von anderen Menschen genutzt werden. Sie können ihn praktizieren, seine Früchte verwirklichen und ihn möglicherweise später auch weitergeben. So wird für das Wohl der Wesen Sorge getragen.

Manche meinen, dass es nur auf die persönliche Dharmapaxis ankommt. Sie praktizieren, ohne sich um gemeinschaftliche Strukturen Gedanken zu machen: ‚Ich habe die Lehren von meinem Lama erhalten. Jetzt brauche ich sie nur zu praktizieren und ihr Nutzen wird sich aufgrund meiner persönlichen Praxis bemerkbar machen.‘ Dies ist äußerst kurzsichtig, da sie sich nur mit dem unmittelbar Gegenwärtigen auf relativer Ebene befassen, ohne an die Fortdauer der Botschaft des Dharma zu denken. Alle werden dann wie viele, sich verstreuende, winzige Sternchen sein, die eines Tages verlöschen und keine Spur hinterlassen. Alle Energie, die in die Übertragung des Dharma gegeben wurde, nutzt dann nur einer Handvoll von Praktizierenden an der Quelle der Übertragung. Wenn diese sterben, würde zugleich auch die Botschaft des Dharma verschwinden, da es keine gut strukturierte Gemeinschaft gibt.

Die Aufgabe des Sangha ist es vor allem, Gefäß und Übermittler für die Übertragung des Dharma zu sein. Der Sangha hat langfristig zu denken und langfristige Vorkeh-

rungen zu treffen, nicht nur für die Gegenwart, sondern auch für kommende Jahrhunderte. Es müssen also Strukturen geschaffen werden, wodurch die Verwirklichung des Dharma im Strom der Zeit weitergetragen wird. Darum ist der Sangha so wichtig. Er steht für die fortdauernde Qualität wirklicher Erfahrung der Lehren des Erwachens. Der Sangha empfängt den Dharma, nimmt ihn auf, versteht, verwirklicht und verbreitet ihn, wodurch sich diese Erfahrung fortsetzen kann. Die Institution eines Sangha ist somit unerlässlich. Wenn wir das Wohl der Wesen bewirken wollen, brauchen wir wirklich gelebten, lebendigen Dharma. Dafür braucht es eine Gemeinschaft, deren Form des Zusammenlebens seine Übertragung gewährleistet und sicherstellt, dass er erhalten bleibt.

Bodhisattvas haben den Wunsch, allen Wesen zu helfen - auch jenen, mit denen sie noch nicht in Berührung gekommen sind, die noch nicht in ihren Gedanken sind. Sie wollen auch all den unzähligen Wesen helfen, die in Zukunft noch kommen werden. Bodhisattvas haben eine Langzeitvision. Sich nur um jene zu kümmern, die uns jetzt begegnen, ist sehr begrenzt und nicht die Art wie ein Bodhisattva die Dinge betrachtet. Die Vision der Bodhisattvas reicht weiter in die Zukunft und hat viel größere Auswirkungen.

Das Kloster ist nicht einfach ein Zuhause oder Platz zum Wohnen, sondern der Ort, an dem der Dharma für zukünftige Generationen bewahrt wird. Bodhisattvas haben die Vision, Strukturen zu schaffen, welche die Übertragung des Dharma für Jahrhunderte, ja für ganze Zeitalter, ermöglichen. So können nach und nach alle Wesen in Kontakt mit einer Tradition kommen, die verlässlich und lebendig geblieben ist, weil sie im Kontext einer für ihre Übertragung angemessenen Struktur praktiziert wurde. Wenn wir all dies gründlich betrachten, werden wir zu dem Schluss kommen, dass es für die Übertragung des Dharma in kommenden Zeiten einen Sangha mit einem Kloster braucht.

Wie die Bodhisattvas sollten wir fortwährend Wünsche für das Wohl aller Wesen machen. Unsere Aktivität sollte auch unaufhörlich sein. Ist eine Aufgabe beendet, wartet bereits etwas anderes darauf, getan zu werden. Ohne Ende werden wir für das Wohl der Wesen wirken. Wir tun, was immer getan werden muss, weil es die Aufgabe eines Bodhisattva ist, sich in den Dienst anderer zu stellen. Wenn der Geist diese Einstellung hat, wird alles, was Körper und Rede tun, in die gleiche Richtung gehen. Das Wichtigste bei allen Handlungen ist, selbstbezogene, auf den eigenen Vorteil gerichtete Wünsche abzuschneiden, stattdessen eine altruistische Haltung voller Großzügigkeit zu entwickeln und sich dem Wohl aller Wesen zu widmen. Solche Aktivität findet nie ein Ende, da sie weitergeht, bis alle Wesen befreit sind – und die Wesen sind zahllos.

„Große Meditierende“ sollten an ihrer Ichanhaftung arbeiten, sie abwerfen und frei davon werden

Ihr alle, die ihr in diesem Zentrum leben werdet, sollt euch gemeinsam über eure Vorgehensweise beim Bau abstimmen. Der einfachste Weg ist immer der beste.

Ein Tempel sollte geräumig sein und die Decke hoch, denn dies sind Zeichen für eine hohe Ausrichtung und eine weite, umfassende Aktivität des Platzes und der Praktizierenden. Fenster sind sehr wichtig. Er sollte innen sehr hell sein, sodass man gut lesen kann. Ihr solltet bei Fenstern nicht an Geld sparen. Nehmt große Fenster und platziert sie so, dass das Licht dorthin fällt, wo man sitzen und rezitieren wird. Das Gebäude sollte angenehm, hell und freundlich sein – kühl im Sommer, warm im Winter. Ob Holz, Steine oder Beton, wählt einfach eine Lösung, die preiswert, einfach und dauerhaft ist.

Niemand sollte sagen *„der Lama hat dies gesagt und wir müssen es so machen“* und dahinter seine eigenen Wünsche verbergen. Ihr solltet nicht die Worte des Lehrers verwenden, um eure eigenen Wünsche und eure eigene Vision durchzusetzen, sondern verstehen, dass der Lehrer zwar klar umrissene, aber flexible Hinweise gibt. Ihr solltet in harmonischer Weise gemeinsam eure Entscheidungen fällen, wobei gesunder Menschenverstand, Weisheit und große Hochachtung unter den Mitgliedern der Gemeinschaft vorherrschen sollen. Nehmt meine Anweisungen als eine Art Richtlinie und benutzt sie in flexibler Weise. Tut ihr dies nicht, werdet ihr nur Probleme haben, weil jeder an seinen eigenen Vorstellungen festhält und die Anweisungen des Lehrers benutzt, um seine eigenen Ansichten durchzusetzen. Und so werdet ihr ständig Kämpfe und Diskussionen über dies und jenes haben. In allen Entscheidungen sind Flexibilität und Weisheit sehr wichtig.

Offt kommt es bei einem Projekt vor, dass jemand versucht der Besitzer oder die Seele des ganzen zu werden, und gerade bei einem Tempel, der so etwas wie das Herz des Platzes ist, möchte jeder, dass er vollkommen ist. Und häufig denkt jeder, dass seine eigene Vision die beste und vollkommenste ist, und er sucht nach allen möglichen Argumenten, die seine eigene Vision unterstützen und durchsetzen können. Und so greift man die Worte des Lehrers auf und setzt sie für seine persönlichen Zwecke ein. Dies ist alles sinnlos und bringt nur Verwirrung, Diskussionen und Kämpfe. Ihr solltet einfach denken, dass ihr einen Platz für die Praxis des Dharma braucht, der alle guten Bedingungen in sich vereint. Diskutiert in einsichtiger, flexibler, harmonischer und freundlicher Weise darüber, was für den Platz am besten ist, sodass ihr eine gemeinsame Vision entwickelt, wo-

durch die Gemeinschaft zusammenwächst und ein größeres Gemeinschaftsgefühl bildet.

Der Bau eines Wohnortes für eine Gemeinschaft Meditierender ist wirklich ein Teil des Meditationstrainings. So genannte *Große Meditierende* sollten an ihrer Ichanhaftung arbeiten, sie abwerfen und frei davon werden. Dies ist das hauptsächliche Ziel der Meditation. In den alltäglichen Handlungen solltet ihr diese Arbeit fortsetzen und frei von Ichanhaftung handeln. Wenn ihr in der Meditation vorgebt, dass ihr an eurer Ichanhaftung arbeitet, dann aber bei der Arbeit am Aufbau des Platzes voller kleinlicher Wünsche und Begierden seid, so geht ihr genau in die entgegen gesetzte Richtung. Die Bauarbeit sollte euch eine weitere Gelegenheit bieten, an eurer Ichanhaftung zu arbeiten und Weisheit, Flexibilität, die Fähigkeit des Zuhörens und Austausches zu entwickeln. Wenn ihr dies in eurer täglichen Arbeit tun könnt, ist dies wirklich ein gutes Zeichen für euren Fortschritt in der Meditation zu einem *großen Meditierenden*.

Tun die Yogis oder *großen Meditierenden* allerdings so als seien sie von allen Dingen losgelöst und sagen ‚*Alles ist gleich, nichts ist wichtig, ich kümmere mich nicht, ich will mich nicht verwickeln*‘, so wird nichts vorangehen. Es ist ein sehr subtiler mittlerer Weg für den man großes Geschick braucht, ein Weg zwischen dem vom Ich geführten Kampf für die eigene Vision und dem so tun als sei nichts wichtig und alles einfach laufen zu lassen. Der einen wie der anderen Haltung mangelt es an echtem Einsatz und echter Verwirklichung. Es fehlt die Kraft, die eigene ichbezogene Sicht der Dinge zu überschreiten und eine Weisheitsvision vom Projekt zu entwickeln.

Wer in der Meditation wirklich etwas vollendet hat und tatsächlich ein großer Meditierender ist, der kann flexibel sein, anderen zuhören und dann möglicherweise seine eigene Sicht ändern, weil er sieht, wo er festhält. Gleichzeitig besitzt er Entschiedenheit und weiß mit einem aus Weisheit entstehendem Wissen, was getan werden und nicht getan werden sollte. Es geht also darum Weisheit einzubringen, die auf Erfahrung und Verwirklichung beruht, und jegliche Ichanhaftung mit Vorstellungen, die auf Unwissenheit beruhen, aufzugeben. Dies ist wirklich die Hauptarbeit, den sehr subtilen mittleren Weg zwischen Sorglosigkeit und Festhalten, zwischen zu nachlässig und zu strikt zu finden.

Eure Arbeit sollte von Vertrauen in die Drei Juwelen inspiriert sein. Arbeitet nicht für euch selbst, sondern betrachtet euch als Diener der Drei Juwelen; arbeitet für die Erleuchtung, für den Dharma und den Sangha. Dies sollte euer hauptsächlicher Beweggrund sein. Was immer ihr in eurer Gemeinschaft tut, es sollte immer in diese Richtung zielen, sodass es *eine* Sicht und *einen* Geist gibt. Verfährt ihr so, wird es anschließend niemand geben, der stolz behaupten kann ‚*Dies ist mein Werk, ich habe es ermöglicht*‘. Wenn ihr ichbezogen denkt und arbeitet, entsteht nur ein ganz gewöhnliches Bauwerk, und ihr handelt nicht

anders als weltliche Leute, die stolz über ihren Erfolg sind. So entsteht kein Ort für den Dharma, sondern nur ein ganz gewöhnlicher Platz.

Alles befreit sich aus sich selbst. Alle Phänomene, alle Geschehnisse, die gesamte Erscheinungswelt – aus sich selbst befreit. Gedanken, Erwägungen, Vorstellungen – aus sich selbst befreit. Erscheinungswelt, Geschehnisse, Phänomene – aus sich selbst befreit. Alles Greifen, Festhalten, Streben, Fangen und Loswerden wollen sind völlig unnötig. Werft alle Sorgen ab, verweilt einfach frei und entspannt, nicht nötig nach den Dingen zu greifen, lasst einfach los, öffnet euch, entspannt. Sind einmal alle Belange abgeworfen und gegangen - das ist es, ihr seid frei. Ihr solltet nichts festhalten, alles solltet ihr gehen lassen, lasst es los, lasst es los. Lasst von innen heraus los, lasst es natürlich geschehen, es entsteht kein Schaden, es ist leicht zu tun. Seid von innen heraus entspannt, erleichtert von innen her.

Rinpoche singt:

Verfallt nicht euren Emotionen,

verfallt nicht ihrem Zwang.

Verweilt einfach im natürlichen Zustand des Dharmakaya.

Verweilt im natürlichen Licht der Wirklichkeit des Geistes, der Phänomene wie sie sind, Dharmata ...

Dies ist die wirkliche Arbeit des Yogi, darauf kommt es an.

Gewöhnlich sind Yogis nicht sehr redselig, sie reden nicht viel. Einige wenige Worte sind genug und die Bedeutung ist verstanden.

Haltet euch für einen Diener der Drei Juwelen

Auszüge aus einem Gespräch mit deutschsprachigen Dharmalehrern

30 Ziegen, 60 Hörner

In einem Dharmazentrum sollten wir den Dharma praktizieren. Unsere einzige Motivation sollte es sein, uns gegenseitig und den anderen fühlenden Wesen in der Vision des Dharma zu helfen. Dann wird es keine Probleme geben, und getragen von dieser Vision wird die Arbeit ganz natürlich fließen. Für jene, die Verantwortung in der Gruppe tragen, ist diese Haltung besonders wichtig. Sie sollten sich immer bemühen untereinander in Harmonie zu sein und auch dafür Sorge tragen, dass in der gesamten Gruppe Harmonie herrscht. Das ist ihre Pflicht. Alle müssen darauf achten, aber die mit einer Verantwortung innerhalb der Gruppe noch mehr. Sie haben eine zusätzliche Verpflichtung, was Harmonie, Loslassen und Sorgfalt angeht.

Wenn man seinem Ego einfach freien Lauf lässt, dann ist das, was das eigene Ich denkt, was ich entscheide, das Beste und man kann nicht sehen, dass jeder über Qualitäten und Wissen verfügt. Vielleicht ein anderes Wissen, das aber komplementär sein kann. Hegt ihr hingegen einen Geist der Harmonie, dann können die verschiedenen Anschauungen, Fähigkeiten, Energien in einer gemeinsamen Vision miteinander verschmelzen, wo ansonsten ihr eure eigene Ansicht habt, die richtig sein mag, konträr zu der Ansicht eines anderen, die auch richtig sein mag. Das Problem liegt nicht darin, dass es verschiedene Ansichten gibt, sondern im Festhalten an der eigenen Ansicht als die beste. Dies führt zu Konflikt und Streit, weil man so sehr denkt ‚ich habe recht‘. Auf diesen Punkt müsst ihr sehr sorgfältig achten, denn dies ist ein Hauptproblem in Gruppen. Man geht in Opposition zu den Qualitäten der anderen statt alle Qualitäten zu verbinden. Sonst seid ihr wie Hörner auf dem Kopf einer Ziege, die steif in unterschiedliche Richtungen weisen. Ihr solltet nicht so steif sein wie die Hörner einer Ziege. In Tibet gibt es eine Redewendung „dreißig Ziegen, sechzig Hörner“...

Seid wie ein Berg

Euer Geist sollte entspannt und offen sein. Wenn ihr zu sehr an vielen Details hängt, ist es unmöglich eine gemeinsame Grundlage zu finden, auf der sich alle zusammenfinden können. Hängt euch nicht so sehr an Details. Seid wie ein Berg. Ein Berg wankt nie. Ihr könnt nicht wirklich etwas bewirken, wenn ihr nicht wie ein Berg seid. Wenn euch jedes Detail aufregt, könnt ihr nichts vollenden. Ihr müsst stabil sein, um mit den verschiedenen Ansichten und vielen Gesichtspunkten zurecht zu kommen. Es besteht die Gefahr, dass ihr zuviel diskutiert, wie die

Dinge sein sollten, und an einem Tag diese und am anderen jene Ansicht hegt. Oder ihr sagt etwas, tut aber tatsächlich etwas ganz anderes. Alle sind so. Wenn ihr euch von all diesen kleinen Details gefangen nehmen lasst, werden die Diskussionen nicht aufhören und ihr werdet vom Wind der Meinungen hin und her gedreht werden. Ihr müsst in euch selbst Gelassenheit und Stabilität finden und wie ein Berg sein.

Schaut in euch selbst. Ihr müsst euch von der Neigung befreien an einer kurzfristigen Vision festzuhalten, wo ihr einfach nur den Schritt seht, den ihr gerade macht, und euch über jedes Detail aufregen könnt. Seid wie ein Berg, doch wie ein Berg, der sich bewegt. Ihr bewegt euch voran und seid gleichzeitig innerlich stabil, da ihr klar seht, welcher Weg einzuschlagen ist. So werdet ihr im Handeln selbst eine stabile Beständigkeit besitzen. Dies ist eine grundlegende Qualität, die man entwickeln muss.

Jemand mit Verantwortung sollte gelassen und entspannt sein, einen Geist wie einen Berg haben und gleichzeitig über innerlichen Raum und Beweglichkeit verfügen, Entscheidungen zu treffen. Wenn man nur in Aktion ist, wird man leicht zu einer frenetischen Person, die hin und her rennt, dies und jenes tut und von einem Ding zum andern springt, von der Arbeit erschlagen wird und sehr steif und hektisch reagiert. Ihr solltet nicht hektisch sein, sondern entspannt. Bei Leuten, die eine Verantwortung übernehmen, besteht die Neigung sehr ruhelos zu werden. Diese Ruhelosigkeit zeigt sich in ihrem Verhalten. Ihr Körper wird sehr rigide. Sie mögen äußerlich Gelassenheit vortäuschen, doch innerlich sind sie voller Unruhe. Das ist ein Zeichen von zuviel Anspannung. Selbst wenn es viele Dinge zu tun gibt, tut sie in entspannter Weise.

Da es Dinge zu organisieren gibt, ist eine Struktur notwendig. Und darum gibt es Verantwortliche und andere, die helfen. Es gibt solche die Entscheidungen treffen, und solche die diese Entscheidungen durch ihr Handeln unterstützen. Für jene, die nicht in der Verantwortung sind, ist das Hauptproblem nicht Ruhelosigkeit sondern Neid, der sich darin ausdrückt, dass man denkt: „Ich habe nicht die Verantwortung, aber wenn ich sie hätte, würde ich es besser machen. Wenn ich verantwortlich wäre, wäre ich entspannter als die und ich würde die Dinge in dieser oder jener Weise machen, aber wenn ich etwas sage, hören sie ja nicht auf mich.“ Es gibt ein inneres Selbstgespräch, wo man ständig denkt „Ich wäre besser, ich würde es besser machen...“ und dies ist der Ausdruck von Neid. Und der Neid hat seine Wurzel im Stolz.

Selbst wenn ihr keinen verantwortlichen Posten habt, solltet ihr auf den gemeinsamen Treffen eure Sicht der Dinge darlegen, und wenn dann eine gemeinsame Entscheidung getroffen wird, solltet ihr euch darüber freuen und gutwillig mitarbeiten ohne den Einwurf „oh, ich würde es besser gemacht haben“. Ihr solltet auch nicht still bleiben und äußerlich nur sagen „oh, alles ist gut, ihr habt die Verantwortung, ich lasse euch machen“ und dabei innerlich in Gedanken

immer mehr in den Widerstand gehen. Dieses ständige Kreisen der Gedanken wird wachsen und eines Tages als Ärger hervorbrechen, wo plötzlich euer innerer Neid und frustrierter Stolz wie eine Bombe explodiert. Jene, die nicht in der Verantwortung sind, müssen die Bescheidenheit entwickeln, den Verantwortlichen ihr Vertrauen zu schenken und sie so viel wie möglich zu unterstützen. Und wenn ihr etwas seht, das nicht in Ordnung ist, so solltet ihr es bei passender Gelegenheit ansprechen. Vorher jedoch solltet ihr auf euch selber schauen und prüfen, ob es wirklich ein Problem gibt oder ob ihr möglicherweise von Neid und Stolz geblendet werdet. Dies ist die Haltung, die jene haben sollten, die nicht in der Verantwortung stehen.

Schaut auf euren Geist

Bei allem, was ihr tut, solltet ihr eure geistige Einstellung prüfen. Tut ihr dies nicht, so werdet ihr zu extremen Haltungen neigen: „Ich bin verantwortlich für diesen Job, dies ist mein Job, meine Arbeit, meine Pflicht, meine Verantwortung. Ich werde es schon regeln, ich weiß es besser als alle anderen.“ Und wenn dann jemand kommt und sagt „ich kenne eine sehr geschickte Lösung“, so seid ihr so voller Abwehr, dass ihr ihm einfach nicht zuhören könnt und ihn zurückweist: „Lass mich, ich habe jeden Aspekt der Sache studiert, ich weiß es besser als irgendwer sonst.“ So entwickelt sich Tag für Tag der Stolz immer mehr und ihr verfallt der Ruhelosigkeit, wo ihr so gestresst seid, dass ihr euch nicht einmal für einen Augenblick einer anderen Möglichkeit öffnen könnt bis zu dem Punkt, wo ihr vor Ärger explodiert.

Mit dem Wachsen des Sangha wird dieses Problem wachsen. Ihr müsst verstehen, dass es latent vorhanden ist und dessen gewahr sein und jedes Mal, wenn sich dieses Problem zu zeigen beginnt, es einfach abschneiden. Die beschriebenen Fehler können jedem unterlaufen, nicht nur denen, die eine Verantwortung tragen. Wenn ihr in derselben Position wäret, so hättet ihr dieselben Probleme. Ihr seid nicht so anders, alle haben diese Probleme. Ihr solltet wirklich einsehen, dass alle im Grunde diese Probleme in sich tragen mit der latenten Möglichkeit zur Disharmonie. Seid euch dessen immer bewusst und transformiert Augenblick für Augenblick jedes Problem, das in eurem Geist auftaucht. Das ist die beste Weise eine harmonische Gemeinschaft zu bewahren. Mit dem Finger auf die Probleme anderer zu zeigen trägt nicht zur Harmonie bei, aufmerksam zu sein und zu sehen, dass jedes auftauchende Problem auch in unserem Geist potentiell existiert und damit zu arbeiten, hingegen schon. Wenn ihr dies nicht wahrhaben wollt, werdet ihr dazu neigen, bei euch selber nur wenige Fehler zu sehen und versuchen die Mehrheit der Fehler im Verborgenen zu lassen. Ihr werdet euch selber nur Qualitäten zuschreiben und denken, dass die Probleme nur von anderen kommen. Mit dieser Sicht wird alles, was ihr tut, zu Problemen in euch selbst und in Bezug zu anderen führen. Seht ihr jedoch, dass ihr selber

genau wie alle anderen diese Problemmöglichkeiten in euch tragt, so werdet ihr euch mit anderen solidarisch fühlen und tolerant werden, und mit einem Gefühl von Raum und einem Sinn für Humor auf die Probleme anderer reagieren, denn ihr hättet sie selber auch haben können. Ihr habt sie aus bestimmten Gründen bisher so noch nicht erlebt, doch unter andern Bedingungen und Umständen hättet ihr sie durchaus auch haben können. Die Probleme der anderen sind einfach wie Spiegelbilder, die euch zeigen, was in euch selbst ist und was ihr entwickeln könntet. Sie zeigen euch, worauf ihr wirklich achten und was ihr in euch selber ändern müsst.

Mit dieser Einstellung ist es viel leichter Harmonie zu schaffen. Wenn ihr akzeptiert, dass ihr alle dieselben Fehler teilt, dann ist es einfach. Ihr haltet euch dann nicht für etwas besonderes, sondern seid eine ganz gewöhnliche normale Person, die nicht besonders verschieden von all den anderen fühlenden Wesen in der Welt ist. Aus dieser Haltung heraus entwickelt sich natürliche Bescheidenheit, natürliche Toleranz, natürliches Verstehen der Probleme der anderen. Wenn ihr dies nicht akzeptiert und nur Probleme bei den anderen seht, wenn ihr nicht in euren Geist schaut und den dort vorhandenen Ärger, Neid etc. sehen wollt, so haltet ihr euch für etwas besonderes außerhalb der Gemeinschaft, verschieden vom Rest der Menschheit. Und da ihr so besonders seid, werdet ihr stolz und müsst kämpfen, um dem Rest der Welt zu beweisen wie besonders ihr seid. Diese Haltung schafft endlose Probleme.

Die beste Weise, Probleme zu lösen, besteht darin zu akzeptieren, dass ihr Probleme und auch das Potential für alle Probleme habt. Das ist Meditation, sich die Gewohnheit anzueignen, die eigenen Probleme zu sehen, sie zu zähmen, zu läutern und zu transformieren sobald sie auftauchen. Auf diese Weise meistert ihr euren Geist. Meditation besteht nicht darin, Farben und Formen zu sehen, sondern bedeutet den eigenen Geist zu zähmen.

Kurz zusammengefasst besteht die richtige geistige Einstellung bei der Arbeit für den Dharma in folgendem:

Haltet euch für einen Diener der Drei Juwelen. Ihr dient dem Buddhadharma und allen fühlenden Wesen mit der grundlegenden Einstellung von liebender Güte und Mitgefühl und wendet dabei geschickt die Weisheitswerkzeuge des Dharma an. Jeden Aspekt eurer Arbeit solltet ihr mit dieser Motivation angehen. Habt ihr nicht diese Motivation, dann werdet ihr andere Motive haben, und die werden nicht selbstlos sondern selbstsüchtig sein, denn es gibt nur diese zwei Möglichkeiten. Wenn die Motivation selbstsüchtig ist, dann wird es heißen "dies ist meine Vision, und ich arbeite für meine Vision, meinen Dharma, meine Ideen" und so fort. Dies ist der Nährboden auf dem endlose Leiden für euch selbst und andere gedeihen.

Wie der Dharma unterrichtet werden sollte

Was die Unterweisungen angeht, so ist es wichtig, dass sie auf eurer eigenen Erfahrung beruhen. Ihr solltet lehren, was ihr seid und was ihr empfangen habt. Gebt grundlegende Unterweisungen, denn sie sind das Fundament für eine fruchtbare Praxis. Und natürlich solltet ihr auch selber anwenden, was ihr lehrt, so dass ihr ein lebendiges Beispiel seid, was das Schwierigste ist. Ihr solltet die vier grundlegenden Betrachtungen ausführlich darlegen und sie genau erklären. Verwendet nicht große Namen oder lehrt großartige Dinge, wo die Leute ganz aufgeregt werden, sondern lehrt Dinge, die für die Teilnehmer eines Kurses oder Retreats wirklich nützlich sind, sodass sie allmählich und schrittweise durch Studium und Praxis eine stabile Grundlage entwickeln, auf der sich eine echte Verwirklichung entwickeln kann. Gebt also Erklärungen über die Kostbarkeit des menschlichen Lebens, Vergänglichkeit, Karma und die leidvolle Natur von Samsara. Dabei gibt es einen Haken. Ihr mögt sehr geschickt im Unterrichten sein, aber nicht so gründlich in der Anwendung. Und so unterweist ihr andere darin, dass das Leben Leiden ist, fühlt euch aber selbst noch von allen möglichen Dingen in der Welt sehr angezogen. Der entscheidende Punkt ist, dass Lehrer in Übereinstimmung mit ihren Unterweisungen sein müssen. Ihr müsst wirklich eine Anstrengung unternehmen, um zu verstehen, dass das Leben einer Illusion gleicht und dass das Greifen nach dieser Illusion schmerzhaft ist. Wenn ihr unterrichtet, solltet ihr davon überzeugt und in Übereinstimmung mit den Unterweisungen sein, die ihr gebt.

Wenn es Menschen gibt, die euch vertrauen und in eine Schüler – Lehrer Beziehung mit euch treten, so sollte eure alleinige Motivation sein, dieser Person so viel wie möglich zu helfen – durch eure Unterweisungen und durch euer Beispiel. Die Leute werden nicht nur beurteilen, was ihr sagt, sondern sie werden all euer Handeln sorgfältig beobachten und genau schauen, wie ihr euch verhaltet und wie ihr in bestimmten Situationen reagiert. All dies wird auch eine Unterweisung für sie sein, und sie werden sich daran orientieren. Lehrende haben nicht nur die Verantwortung eine Unterweisung in gut gewählter Rede zu geben, sondern sie sollten auch ein lebendes Beispiel sein, was die Anwendung rechten Verhaltens angeht. Ihr müsst den Dharma studieren, praktizieren und unterweisen. Durch Praxis bekommt ihr einen Geschmack von dem, was ihr lehrt. Ihr müsst die Wirklichkeit des Dharma erfahren. Eure Unterweisungen sollten auf Studium und eurer eigenen Erfahrung und Verwirklichung des Dharma basieren, und auf dem, was ihr lernt, indem ihr den Dharma in jedem Aspekt des Lebens anwendet. In dieser Weise wird das, was ihr überträgt, authentisch sein und Substanz haben. Sonst wäre es nur leere Rede. Ihr müsst diese Wirklichkeit des Dharma weiter geben, und wenn die Menschen merken, dass eure Unterweisungen auf Gewissheit beruhen, die wiederum auf eurer Praxis gründet, so werden sie fühlen, dass ihr wisst, worüber ihr sprecht. Und wenn sie fühlen,

dass ihr wisst worüber ihr sprecht, weil es eure Erfahrung ist und ihr dementsprechend lebt, so werden sie sich sagen: „Dies ist auch mein Weg, und ich werde dieselben Anstrengungen unternehmen, um zu praktizieren und die Dinge in derselben Weise zu verstehen wie es der Lehrer tut“.

Ihr solltet den Dharma lehren und Leuten erklären, was aufgegeben und was getan werden muss. Negative Handlungen müssen aufgegeben und positive Handlungen ausgeführt werden. Dies solltet ihr selbst praktizieren, sodass ihr nicht nur leere Worte sagt. Es sollte der Ausdruck eines vollständigen Verhaltens sein, sodass die Unterweisung weit über die formale Situation des Vortrags hinausgeht, und in jedem Augenblick der Begegnung mit euch lebendig ist. Die Leute werden euch mehr nach eurem Verhalten beurteilen als nach euren Worten. Die formale Unterweisung ist nur eine Gelegenheit die Bedeutung des Lebens aufzuzeigen. Die wirkliche Unterweisung beginnt danach in eurem Tun und Reden. Wenn die Leute sehen, dass euer Verhalten mit eurem Lehren übereinstimmt, so werden sie dem Lehrer vertrauen und folglich Vertrauen in die Lehre des Dharma bekommen. Der Lehrer hat also eine große Verantwortung, denn sein Verhalten ist entscheidend, ob der Dharma als gut oder nicht gut eingeschätzt wird.

Ihr solltet praktizieren, um den Segen der Drei Juwelen zu empfangen. Seid ihr einmal fortwährend von dem Segen der Drei Juwelen erfüllt, so wird alles, was ihr lehrt der Ausdruck dieses Segens sein und wirklich einen Einfluss haben. Dieser Segen macht, dass die Unterweisung eine wirkliche Unterweisung ist und nicht nur eine kluge Rede. Die Worte aus eurem Munde werden ganz natürlich einen Sinn machen, weil sie einfach der Ausdruck des Segens der Drei Juwelen sind, den ihr durch eure Praxis empfangen habt. Ist dies nicht der Fall, so werdet ihr nur einen netten Vortrag halten, und ihr mögt sogar sehr geschickt darin werden, kluge Reden zu halten, aber schließlich wird jeder merken, dass es nur leeres Gerede ist ohne Segen. Der Segen kommt von der Praxis des Dharma.



bodhisattva edition