



# Spiritueller Freund





bodhisattva edition

## Gendün Rinpoche Schritt für Schritt zur Buddhaschaft



3 / Der spirituelle Freund

# *Die beschleunigende Ursache*

## Der spirituelle Freund

Selbst wenn wir die Stütze des kostbaren Menschendaseins erlangt haben, ist dies für sich gesehen noch von keinem Nutzen. Wir müssen von einem spirituellen Freund, der die beschleunigende Bedingung ist, ermutigt und gefördert werden. Der unerleuchtete Geist hat aufgrund wiederholter negativer Handlungen in vergangenen Leben viele gewohnheitsmäßige Neigungen und Zwänge. Die Stärke dieser gewohnheitsmäßigen Neigungen erschwert es sehr, den Weg des Bodhisattva ohne die Anleitung eines spirituellen Freundes zu gehen. Aus diesem Grunde sind die Unterweisungen des spirituellen Freundes unerlässlich.

Wenn wir uns einem qualifizierten spirituellen Freund anvertrauen, erlernen wir viele positive Fertigkeiten und entwickeln als Ergebnis zahlreiche gute Eigenschaften. Wir wissen, wie man Vorräte an Verdienst sammelt; wir wissen, wie man seine Schleier reinigt; wir wissen, wie man negatives Tun unterlässt; und wir wissen, wie man den unfehlbaren und vollkommenen Weg des Bodhisattva ausfindig macht.

Wir gehen dann diesen Weg ohne Abschweifung oder Schwierigkeit und erlangen das letztendliche Glück höchster Erleuchtung - umfassende und vollkommene Buddhaschaft.



DIE BUDDHA-NATUR ist seit jeher die wahre Natur unseres Geistes, doch sind wir gegenwärtig nicht imstande, sie zu erkennen und zu nutzen. Eine der wirkungsvollsten Methoden, die wir anwenden können, um unsere erwachte Natur zum Vorschein zu bringen, ist der Guru Yoga, die Vereinigung mit dem Lama.

In der Praxis des Guru Yoga beten wir zum Lama und wenden uns mit starker Sehnsucht an ihn. Dies ermöglicht, dass der Segen und die Verwirklichung des Lama mit unserem Geist verschmelzen und das Kontinuum unseres Geistes zur Reife bringen kann. Wenn man Samen sät, so reicht die Erde allein nicht, ihn sprießen zu lassen, sondern er braucht auch die Wärme der Sonne und den Regen der Wolken, damit er zur Pflanze heranwachsen und schließlich zur Blüte kommen kann. Mit unserem Geist ist es genauso. Es genügt nicht, dass wir den Samen der Buddha-Natur besitzen, sondern wir brauchen, damit er aufgeht,

Wärme und Regen. Die Wärme, die wir benötigen, entsteht durch Vertrauen und Hingabe. Mit Vertrauen und Hingabe rufen wir den Lama und richten unsere Gebete an ihn. Der Regen, der den Samen in eine Blume verwandelt, ist der Segen des Lama. Wenn wir nach dem Lama rufen, empfangen wir seinen Segen. Ohne Sonne und Regen werden aus Samen keine Pflanzen, genauso kann der Same der Buddha-Natur ohne Vertrauen, Hingabe und Segen nicht gedeihen.

Es heißt, dass der Lama Ursprung aller Dharmas sowie Quelle und Wurzel allen Segens ist. Allein durch seinen Segen werden alle Dharmas wahrhaft verständlich und im eigenen Seinsstrom wirksam. Es gibt nichts anderes, das zum vollkommenen Erwachen führt. Darum steht in den Schriften, dass man ohne Guru die Buddhaschaft nicht erlangt. Alle Buddhas der Vergangenheit sind diesen Weg gegangen und haben so das Erwachen verwirklicht.

Wir müssen jedoch ein richtiges Verständnis davon haben, was Lama in diesem Zusammenhang bedeutet: nicht eine Person aus Fleisch und Blut, nicht einfach ein in schöne Seidengewänder gehüllter Haufen unreiner Skandhas. Lama steht hier für Dharmakaya. Er verkörpert den Buddha Dorje Chang, den Dharmakaya selbst. Der Segen des verwirklichten Dharmakaya ist vom Dharmakaya Dorje Chang bis heute in ununterbrochener Überlieferung übertragen worden. Der Lama ist derjenige, der Kraft seiner Verwirklichung diese Übertragung hält und die Fähigkeit besitzt, den Segen des verwirklichten Dharmakaya auf den Geist des Schülers zu übertragen.

Der Grund, warum wir eine besonders intensive und verbindliche Beziehung zu einem Lama entwickeln müssen, liegt eben darin, dass der Lama die Tür zum Dharmakaya ist. Wenn wir mit der Sehnsucht, seinen Segen zu empfangen, hingebungsvoll zu ihm beten, dann wird sich die Tür öffnen und der Segen des Dharmakaya kann in unseren Geist fließen. Nur so kann der Segen übertragen werden. Wenn man in der Dunkelheit sitzt, während nebenan Licht ist, wird es nicht hell werden, ehe man die Tür öffnet. Ebenso verhält es sich mit dem Lama: Solange man sich nicht im Geist voll Vertrauen an ihn wendet, werden sein Segen und seine Verwirklichung des Dharmakaya einen nicht erreichen.

Der Lama muss allerdings ein wirklich qualifizierter Lehrer sein, der die authentische Übertragung der Überlieferungslinie vollständig erhalten hat, sowohl die mündliche Übertragung der Texte als auch die dazugehörigen Ermächtigungen. Diese Übertragungen sollten vollkommen authentisch sein - unberührt von der Zeit, ohne jegliche Unterbrechung und Abwandlung - und einer ungebrochenen Überlieferungslinie entstammen. Dies bedeutet, dass alle Lamas, die Halter der Übertragung waren, sehr reine Menschen gewesen sein müssen, die exakt und ohne jede Verunreinigung dasselbe übertragen haben, was sie empfangen haben. Hauptsächlich ist damit gemeint, dass all diese Lamas ihre Samaya, ihre heilige Verpflichtung gegenüber den Lehren und der

Überlieferungslinie, geachtet haben. Hätte der Lama nicht die Samaya bewahrt, dann wäre die Übertragung der Überlieferung unterbrochen worden. Und selbst wenn ein solcher Lama Belehrungen, Ermächtigungen oder was auch immer gibt, werden diese keinen Segen enthalten, da die Übertragung unterbrochen ist. Es ist deshalb wichtig, den Dharma von vollkommen authentischen Lamas zu erhalten, die selbst reine Gefäße der Lehre sind. Nur sie sind in der Lage, anderen Wesen die Lehren frei von Zweifeln und Verdrehungen weiterzugeben, so dass der wahre Segen übertragen und Bestandteil unseres eigenen Seinsstromes werden kann.

Ein qualifizierter Lama ist eine Person, bei der äußere Erscheinung und innere Wirklichkeit nicht verschieden sind. Es gibt Leute, die eine ansprechende Erscheinung haben und sehr geschickt darin sind, den Dharma mit schönen Worten zu erklären. Alles scheint gut zu sein, wenn man ihnen begegnet. Aber inwendig sind sie nicht so rein: Es fehlt ihnen die reine Motivation des Dharma. Sie haben das Ziel noch nicht erreicht und sind immer noch unreife Wesen. Andererseits gibt es auch die, die nach außen hin nicht so gut wirken, weil sie keine schöne Ausdrucksweise haben und sich ungeschickt verhalten. Inwendig können sie aber sehr aufrichtige, tief verwirklichte Wesen mit vielen Qualitäten sein. Von beiden Personentypen kann man jedoch sagen, dass sie noch nicht wirklich qualifizierte Lamas sind. Ein wirklich qualifizierter Lama ist jemand, bei dem außen und innen vollkommen mit dem Dharma übereinstimmen: In jedem Punkt, welchen Vergleich man mit den Lehren des Buddha auch immer anstellt, ist alles genauso, wie die Lehre es sagt. Treffen ein solcher Lehrer und ein vollkommen qualifizierter Schüler zusammen, ist eine ganz reine Übertragung möglich. Das beste Beispiel dafür sind Marpa und Milarepa: Weil Marpa ein so hoch verwirklichter Lehrer und Milarepa als Schüler ein so vollkommener Praktizierender war, konnte die höchste Übertragung stattfinden.

Was sind nun die Qualitäten eines vollkommenen Schülers?

Als erstes muss der Schüler unerschütterliches Vertrauen in die Drei Juwelen haben und allergrößte Aufrichtigkeit. Ferner sollte er Herzensgüte und umfassendes Mitgefühl entwickeln und den Dharma mit ebenso großer Sorgfalt wie Unermüdlichkeit, ohne Faulheit und Wankelmüt praktizieren. Sein Geist sollte gefestigt und ruhig sein und sich nicht von auftretenden Problemen und Zweifeln beirren lassen. Solch ein Mensch wird ein vollkommener Schüler genannt.

Es ist sehr wichtig, dass Lehrer wie Schüler alle für die Dharma-Übermittlung wesentlichen Voraussetzungen erfüllen. Wenn wir zum Beispiel Tsas herstellen wollen, brauchen wir sowohl eine vollkommene Form wie reinen Ton, um eine schöne Reproduktion zu schaffen. Sind beide Teile vollkommen, wird man einen schönen Abdruck erhalten. Hat das Original jedoch einige Fehler, dann wird man, wie rein und vollkommen der Ton auch sein mag, dieselben

Unvollkommenheiten im Abdruck wiederfinden. Und ist die Form sehr schön modelliert, der Ton jedoch zu grobkörnig oder schmutzig, wird der Abdruck trotz der guten Vorlage einige Fehler aufweisen. Gleichermäßen wichtig ist, dass sowohl Lehrer wie Schüler vollkommen geeignet sind.

Was ist also ein Lama?

Nicht jemand wie ich, ein in schöne Kleider gehüllter Haufen von Skandhas voller störender Gefühle. Was wir mit Lama meinen, ist jemand, der sich in seinem ganzen Sein bis zum wahren letztendlichen Verständnis von Mitgefühl entwickelt hat und tatsächlich den Segen seiner Verwirklichung allumfassenden Mitgefühls in den Seinsstrom der anderen Wesen übertragen kann.

Heutzutage ist es sehr schwierig, solch einen wirklich vollkommenen Lehrer zu treffen. Wenn wir jedoch unseren Lehrer, mag er auch nur ein gewöhnliches Wesen sein, als den Buddha selbst betrachten mit sämtlichen Qualitäten eines erwachten Wesens, öffnen wir unseren Geist durch diese reine Sichtweise für den Segen des Buddha. Durch diese Haltung und durch die Gebete, die wir an den Lehrer richten, ist es dann möglich, dass Segen und Verwirklichung aller Buddhas im Lehrer gesammelt werden, und wir durch ihn den Segen aller Buddhas empfangen. Es hängt allein davon ab, wie wir den Lama betrachten.

Irgendwann fragt man sich: "Wer ist mein Lama? Wie kann ich einen Lama als meinen Wurzel-Lama erkennen?" Dies muss jeder einzelne selbst entscheiden. Es ist allein die Angelegenheit des Schülers zu wählen, wer sein Wurzel-Lama sein soll. Wenn nicht der Schüler entscheidet, sondern der Lama sagen würde, "gut, du bist mein Schüler, und ich werde dein Lehrer sein", so würde dieser Lama nur seine Ich-Anhaftung ausdrücken. Allen Lehren des Buddha liegt jedoch die Absicht zugrunde, als Heilmittel gegen Ich-Anhaftung zu dienen. Daher sollten wir solch einem Menschen nicht trauen. Man muss sich selbst entscheiden, nach seinem eigenen Empfinden. Vielleicht empfindet man bei diesem oder jenem Lama mehr Segen, mehr Mitgefühl oder er scheint einem freundlicher zu sein oder was auch immer man fühlt. So kann man einfach entscheiden, dieser ist mein Wurzel-Lama, und von ihm möchte ich gerne Belehrungen und Übertragungen erhalten. Man kann jedoch die Unterweisungen auch von verschiedenen Lamas erhalten, daran ist nichts Falsches oder Widersprüchliches. Wenn wir zu unserem Wurzel-Lama beten, können wir uns vorstellen, dass er die Vereinigung aller Lamas und aller Übertragungslinien ist, von denen wir Unterweisungen, mündliche Übertragungen oder Ermächtigungen erhalten haben. Alle Lamas sind ohne Unterschied im Aspekt des Wurzel-Lama vereinigt.

WIR ALLE besitzen die Buddhanatur. Sie ist die Grundbedingung, dass wir an uns selber arbeiten können. Wollen wir jedoch wirklichen Zugang zur Praxis des



Dharma, brauchen wir einen Meister, der entweder im vollen Sinn des Wortes ein spiritueller Führer ist oder einfach für den Beginn ein geistiger Freund, ein Freund des Guten. Die Begegnung mit einem Lehrer in der einen oder anderen Form ist wesentlich, da wir durch ihn verstehen lernen, was man tun und lassen soll, was richtig und nicht richtig ist, und so auf dem Weg des Erwachens vorankommen können. Ohne einen spirituellen Freund, der über all die dafür notwendigen Eigenschaften verfügt, ist es nicht möglich, eine tiefgreifende und fruchtbare Praxis zu entwickeln.

An der Begegnung von Meister und Schüler sind ganz offensichtlich zwei Personen beteiligt. Soll ihre Zusammenarbeit Früchte tragen, müssen beide gute Voraussetzungen mitbringen. Wenn man zum Beispiel eine Statue gießen will, dürfen Form wie Material, die für den Abguss verwendet werden, keine Makel haben. Ist die Form einwandfrei, kann es die darin abgegossene Statue auch sein. Nimmt man aber für den Abguss Ton, der zu trocken oder grobkörnig ist, so ist trotz der guten Vorlage keine vollkommene Wiedergabe möglich. Trägt umgekehrt die Form Fehler, so wird auch mit dem besten Material keine fehlerfreie Statue entstehen. Meister wie Schüler müssen also einwandfrei sein - der Meister wie eine makellose Form und der Schüler wie guter, feiner Ton - damit eine vollkommene Übertragung möglich ist.

WENN WIR ein Gebet an unseren Meister richten, so wenden wir uns wohlgerne nicht an den Menschen, sondern an den erleuchteten Geist, den er verkörpert. Eine Menschengestalt hat Grenzen und Fehler. Wir benutzen die Gegenwart des Menschen, um den erleuchteten Geist zu berühren. Mithilfe dieser Stütze empfangen wir den Segen, der es uns ermöglicht, uns von den Schleiern der Unwissenheit zu befreien. Aus diesem Grund ist das Vertrauen des Schülers wichtiger als die Verwirklichung des Meisters.

DAS UNSICHTBARE BAND, das Meister und Schüler verbindet, hat zwei Enden. Das Ende des Meisters heißt Mitgefühl, Liebe und Unterstützung. Das Ende des Schülers heißt Hingabe, Bemühen und Vertrauen. Diese Verbindung kann von beiden Seiten unterbrochen werden. Fehlen dem Meister Mitgefühl, Geduld und Interesse am Wohlergehen des Schülers wird das Band von ihm durchtrennt. Verliert der Schüler Vertrauen und Hingabe und entfernt sich vom Meister, so bricht er die Verbindung ab. Das zwischen Meister und Schüler geknüpfte Band ist wesentlich für den Fortschritt des Schülers. Der Meister stärkt es durch sein Mitgefühl und die Aufmerksamkeit, die er dem Schüler zukommen lässt, und der Schüler durch Hingabe und Vertrauen, die er dem Meister gegenüber entwickelt. Solch eine Beziehung hat aber nichts Förmliches. Es ist nicht nötig, dass der Meister dem Schüler offiziell erklärt: "Du bist mein Schüler" oder der Schüler den Meister fragt: "Nehmen Sie mich als Schüler an?" Die

Verbindung entsteht natürlich, ohne alle Förmlichkeit, wenn der Wunsch nach gemeinsamer Arbeit vorhanden ist. Wenn dieses für die Praxis lebenswichtige Band durchschnitten wird, bricht die Arbeit zwischen Meister und Schüler ab. Geschieht dieser Bruch aufgrund negativer Einstellungen, so leiden beide. Begeht der Meister Fehler, fällt das Negative auf ihn. Ist es der Schüler, muss dieser die Konsequenzen tragen. Verläuft hingegen alles positiv, wird der vertrauensvolle Schüler von der spirituellen Entwicklung des Meisters voran gezogen. Sie helfen sich gegenseitig und entwickeln sich gleichzeitig weiter.