



Kommentar zum 7 Punkte Geistestraining

Punkte 1 und 2



bodhisattva edition

Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye

# Der Große Weg des Erwachens

Kommentar zum 7 Punkte Geistestraining

mit

Erklärungen von Gendün Rinpoche



Der Kommentar wurde von Tilmann Lhündrup Borghardt aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt. Er ist enthalten im Buch  
'Der große Weg des Erwachens - Grundlagentexte des Mahayana-Geistetrainings'.  
Dieses Buch ist im Norbu Verlag erschienen:

[norbu-verlag.de](http://norbu-verlag.de)

Herzlichen Dank für die großzügige Erlaubnis,  
diesen Text in der Bodhisattva Edition anbieten zu dürfen.

Die Erklärungen von Gendün Rinpoche wurden von Öser Bünker aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.

# Punkt 1



I

## Die Grundlage

### Die vorbereitenden Übungen

Der Merkspruch hierzu lautet:

**1 / Übe dich zuerst in den Vorbereitungen**

Diese beinhalten:

- a) die Vorbereitungen für die Meditationssitzung
- b) die vorbereitenden Unterweisungen

#### Die Vorbereitungen für die Meditationssitzung

Zu Anfang jeder Meditationssitzung vergegenwärtige dir deinen Wurzellama, der auf einem Sitz aus Lotus und Mond<sup>1</sup> über deinem Scheitel weilt. Er lächelt liebevoll, sein Körper erstrahlt in großem Glanz und in seinem Mitgefühl frei von Bezugspunkten ist er aller Wesen gewahr. Er ist die Essenz, die alle Wurzel- und Linienlamas in sich vereint.

Nach Wunsch rezitiere dann respektvoll und mit inniger, tiefer Hingabe das Liniengebete, jedoch vor allem hundert- oder tausendmal das folgende Gebet:

„Vollkommen reiner Lama, großer, universeller spiritueller Freund, bitte gewähre Deinen Segen. Bitte lasse höchste Liebe, wahres Mitgefühl und außergewöhnliches Bodhicitta in mir entstehen.“

---

<sup>1</sup> Der Wurzellama sitzt auf einer flachen Vollmondscheibe inmitten einer Lotusblüte. Der Lotus ist ein Symbol für Reinheit und Bodhicitta; wächst er doch im Schlamm (ein Bild für den Sumpf von Samsara) und öffnet dennoch seine Blüte unbefleckt und makellos über dem Wasser. Der Mond symbolisiert Mitgefühl. Dieses Bild stammt aus der nordindischen Ebene, wo die Nächte nach der sengenden Hitze des Tages Linderung bringen.

Schließlich stelle dir vor, dass der Lama durch die Brahma-Scheitelöffnung in dich eintritt und sich in deinem Herzen in einem Lichtzelt niederlässt, das die Form eines aufrecht stehenden Eies hat. Praktiziere mit starker Hingabe. Es ist sehr wichtig, jede Sitzung mit diesem Guru Yoga zu beginnen.

## Die vorbereitenden Unterweisungen

Die vorbereitenden Unterweisungen beschreiben vier Kontemplationen:

die schwer zu erlangenden Freiheiten und günstigen Bedingungen,

Tod und Vergänglichkeit,

die Nachteile des Daseinskreislaufs,

die Ursache-Wirkungsbeziehungen von Handlungen.

Falls wir mit diesen nicht vertraut sind, können wir ausführliche Erklärungen dazu in den Texten zum Stufenweisen Weg finden. Wir sollten sie kontemplieren, bis Gewissheit über ihre Bedeutung entsteht. Für die, die es wünschen, seien im Folgenden die wesentlichen Gedanken zusammen gefasst.

Kontempliere wie folgt:

„Die Basis für die Dharmapraxis ist eine kostbare menschliche Existenz mit den vorzüglichen Freiheiten und günstigen Bedingungen. Um sie zu erlangen, brauchen wir deren Ursache: vorzügliche heilsame Handlungen. Da nur sehr wenige Lebewesen reine, heilsame Handlungen ausführen, ist es schwierig, deren Frucht, die Freiheiten und günstigen Bedingungen eines Menschendaseins zu erlangen. Für Tiere und andere [nicht menschliche] Lebewesen ist es fast unmöglich, eine menschliche Existenz zu erlangen. Sage dir: Da ich nun endlich einmal einen Menschenkörper erlangt habe, werde ich ihn nicht vergeuden, sondern alles tun, um einzig den authentischen Dharma zu praktizieren.

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

Im Tod wird mich außer meinen heilsamen und schädlichen Handlungen nichts begleiten – weder Nahrung, Besitz, Reichtum oder Wohnstätte, noch mein Körper oder Einfluss. Von daher haben all diese Dinge nicht den geringsten Nutzen und sind völlig bedeutungslos. Nach dem Tod werde ich unter dem Einfluss von Karma als ein Wesen der sechs Daseinsbereiche wiedergeboren. Und wo immer dies auch sein wird, es gibt dort nichts als Leid und nicht einmal einen Schimmer von Glück.

Die unvermeidliche Folge von heilsamen Handlungen ist Glück und die von schädlichen Handlungen ist Leid. Deswegen werde ich, selbst wenn mein Leben auf dem Spiel steht, keinerlei schädliche Handlungen ausführen, sondern

mit großer Anstrengung ausschließlich heilsam handeln.“ – Übe dich ausdauernd in diesen Betrachtungen.

Zum Abschluss der Sitzungen rezitiere so oft du kannst das Siebenteilige Gebet. Zwischen den Sitzungen setze diese Betrachtungen dann in die Praxis um. Dies gilt für die vorbereitenden Übungen wie auch für die Hauptpraxis.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

### Kostbare Geburt als Mensch

Wir haben das Glück, einen mit allen Qualitäten versehenen kostbaren Menschenkörper zu haben. Er ist die unerlässliche Voraussetzung für die Praxis des Dharma und das Ergebnis einer großen Ansammlung von Verdienst. Seid euch dieser so seltenen Gelegenheit bewusst und vergeudet nicht euer kostbares menschliches Leben, nutzt es um jeden Preis für die Praxis des Dharma.

Die menschliche Existenz ist außergewöhnlich. Sie ist die einzige Daseinsform, in der man in sinnvoller Weise dem Dharma begegnen und ihn praktizieren kann. Man kann unmöglich ohne die Praxis des Dharma das Erwachen erlangen. Die menschliche Existenz ist weder eine Frucht des Zufalls noch unseres Willens; sie ist das karmische Ergebnis vergangener hauptsächlich heilsamer Handlungen. Dass wir uns jetzt dieser mit achtzehn Freiheiten versehenen günstigen Bedingung als Mensch erfreuen, verdanken wir den positiven Handlungen aus unseren vergangenen Leben.

Die Leute denken oft, dass das menschliche Leben etwas Selbstverständliches ist, das von selbst kommt. Diese Vorstellung ist falsch. Unter allen Daseinsformen ist die menschliche Geburt sicherlich die seltenste und am schwierigsten zu erlangende. In unserer Welt gibt es nur wenige Länder, wo es Dharma gibt. Und wo er verbreitet ist, gibt es nur wenige Menschen, die sich dafür interessieren. Unter denen, die sich dafür interessieren, gibt es nur wenige, die ihn in die Praxis umsetzen. Unter diesen wiederum gibt es nur wenige, die ihn in authentischer Weise praktizieren. Sie sind so selten wie Sterne bei Tag. Wir müssen uns bewusst machen, wie wertvoll und selten diese Gelegenheit ist.

In der tierischen Existenz wird man vom Körper und den Instinkten beherrscht und kann aus diesem Grunde nicht die kleinste positive Handlung ausführen. Man ist dazu gezwungen negativ zu handeln, und das Resultat davon ist, dass wir uns noch tiefer an das Leid binden und uns immer weiter von der Möglich-

keit entfernen, uns daraus zu befreien.

## Vergänglichkeit und Tod

Die meisten Menschen um uns herum interessieren sich nur für dieses Leben. Sie haften ausschließlich an ihren Empfindungen, Gütern, Freunden, an dem was sie in diesem Leben machen oder erlangen könnten. Sie glauben, dass das Leben ewig währt und denken nicht an den Tod. Sie sind sich nicht bewusst, dass sie sehr bald die Folgen ihrer Handlungen erleben müssen, ohne die geringste Möglichkeit ihnen zu entkommen. Da sie dies nicht wissen, haben sie keine Sehnsucht nach einem spirituellen Leben. Wäre ihnen wirklich klar, was sie erwartet, was ihre wahre Lage ist, würden sie keinen Augenblick zögern, den Dharma zu praktizieren. Sie würden die Notwendigkeit erkennen.

Die spirituelle Praxis besteht darin, mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen auszuführen, in welcher Form auch immer. Die Frucht solcher Handlungen ist, dass wir Leben für Leben ohne zurückzufallen zum Erwachen fortschreiten, in einer fortlaufenden Entwicklung bis wir die vollkommene Erleuchtung erlangen. Wenn wir uns nur mit diesem Leben befassen und nur tun, was uns gefällt, sammeln wir ausschließlich negative Handlungen an, was unnütz und gefährlich ist. Das Ergebnis wird eine schmerzliche Wiedergeburt sein, mit einem beschränkten Potential, das die Ursachen des Zerfalls und der Abhängigkeit vom Leid vermehrt. Man muss darüber solange meditieren bis man dies wirklich empfindet.

Ihr Praktizierende, ihr sagt euch: „Zur Zeit mache ich eine Klausur von drei Jahren, aber was kann ich später Gutes tun? Vielleicht etwas anderes als den Dharma praktizieren?...“ Wenn man sich Fragen über zukünftige Projekte stellt, so ist dies ein Zeichen, dass man noch nicht wirklich über Vergänglichkeit und Tod nachgedacht und meditiert hat.

Die Kadampa Meister meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit. Wenn sie ihren Tee tranken, sagten sie sich: „Wie glücklich bin ich heute, dass ich meine Tasse Tee trinken kann, denn ich weiß nicht, ob ich das morgen auch noch kann, vielleicht bin ich dann schon tot.“ Jeden Abend vor dem Schlafengehen drehten sie ihre Teeschale um und machten diese Meditation. Und am anderen Morgen nach dem Aufwachen drehten sie ihre Schale wieder um und sagten sich: „Ah, ich bin heute Morgen noch am Leben, welch ein Glück. Andere Wesen sind in dieser Nacht gestorben, und ich bin noch am Leben. Ich muss diese Gelegenheit bestens nützen und Körper, Rede und Geist für heilsame Handlungen einsetzen.“ So trainierten sie ihren Geist, indem sie über Vergänglichkeit meditierten.

Es handelt sich hier nicht um einen kulturellen Aspekt, Tod und Vergänglichkeit

sind wahrhaftig eine Realität, die alle angeht. Es gibt keine Sicherheit, dass man am Leben bleibt. Hingegen sind die Umstände zahlreich, die den Tod verursachen können, besonders in unserer Zeit. Wir bewegen uns viel mit Auto, Zug und Flugzeug, und viele Menschen finden so den Tod, meistens in brutaler Weise. Gleichermassen kann sich das, was eine Quelle des Vergnügens für uns ist, Zerstreuungen, Schauspiele, Ferien, plötzlich in etwas Schreckliches wandeln. Niemand kann dies verhindern. Dies geschieht in einem Augenblick, man ist tot, und es ist vorbei. Niemand kann sagen: „Das geht mich nichts an, denn ich bin reich, ich bin stark, ich bin bei guter Gesundheit, ich bin jung.“ Dies betrifft alle. Selbst wenn man sich sagt „ich werde mich nicht fortbewegen, ich unternehme nichts, und so werde ich nicht sterben“, wird dies nichts ändern. Der Tod braucht es nicht, dass man sich bewegt. Er schlägt ohne Vorwarnung zu, und niemand ist davor geschützt.

Da es keine Sicherheit gibt auch nur bis heute Abend noch am Leben zu sein, entschließen wir uns, von jetzt an den heiligen Dharma zu praktizieren. Wir sind uns sicher, dass uns nichts außer dem Dharma im Tode helfen wird, wo wir Gefangene unserer Handlungen sein werden, die uns folgen wie unser Schatten. Nahrung, Güter, Reichtümer, Besitzungen, Häuser, Länder, Macht, soziale Stellung, Freunde, Eltern, nichts kann uns dann helfen noch uns begleiten. Wir werden allein und uns selbst ausgeliefert sein, ohne etwas an unserem Karma ändern zu können. Alles Karma, das wir unter dem Einfluss unserer Abneigungen und Anhaftungen angesammelt haben, wird uns überhaupt keine Hilfe bieten. Im Gegenteil, wir müssen das Resultat unserer negativen Handlungen in Form vielfacher und intensiver Leiden in ungünstigen Wiedergeburten erfahren.

Ihr müsst dies kontemplieren bis ihr einseht, dass all diese Anhaftung und all diese Geschäftigkeit nicht nur nutzlos sondern auch schädlich sind. Vergewissert euch, wie sehr alle weltliche Aktivität ohne Sinn und Bedeutung ist, und wendet euch radikal und entschieden davon ab. Sagt euch dies und meditiert darauf, bis ihr von einem natürlichen und tiefen Überdruß durchtränkt seid.

## Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung

Nach dem Tod führt unser Karma uns zu einer Wiedergeburt in eine der sechs Bereiche der fühlenden Wesen, wo wir nichts als Leid erleben. Gleich welcher Art die Wiedergeburt oder welcher Art die Bedingung im Samsara ist, es gibt kein endgültiges Glück. Es gibt nicht das kleinste Atom ungetrübten Glücks im Samsara, denn Samsara ist Leiden.

Leid ist das Ergebnis negativer Handlungen. Karma reift unfehlbar und individuell für jeden, der es geschaffen hat, als Glück oder als Leid je nach Ursache. Dessen bewusst sollten wir uns sagen: „Ich werde, wie auch immer die Bedingungen sein mögen, selbst um den Preis meines Lebens keine negativen Hand-

lungen ausführen und mich von allem nichtheilsamen Verhalten fern halten.“ Man muss dafür nichts Besonderes tun, weder fliehen noch seinen Körper ins Gefängnis stecken, sondern einfach nur seinen Geist beherrschen. Durch den Wandel unserer Ausrichtung wandelt sich auch unsere Weise zu handeln. Wenn der samsarische Geist sich umkehrt und die egoistische und übelwollende Ausrichtung durch eine altruistische und wohlwollende ersetzt ist, sind Frieden, Glück und Wohlergehen spontan gegenwärtig.

Leiden aufgeben bedeutet nicht, etwas Zusätzliches zu tun, sondern heißt einfach die Ursachen des Leids zu erkennen und sie aufzugeben. Wir müssen den emotionsgeladenen Geist auflösen, den Geist der Samsara erschafft, der die Quelle falschen Handelns und des darauf folgenden Leids ist. Unser Geist ist es, den wir meistern müssen; weder die anderen noch die Welt müssen sich ändern. Wir müssen Kontrolle über unseren Geist erlangen und in Folge über unser Tun und Reden; denn alles, was wir tun, wird vom Geist befohlen. Letztlich schaden unsere negativen Handlungen nur uns selbst und werden von uns durch die Aggregate und Begrenztheiten unserer Lage erfahren. Zu dem Zeitpunkt, wo diese Frucht reif oder das Resultat unseres Tuns sichtbar wird, haben wir überhaupt keine Möglichkeit mehr, etwas zu ändern, abzuwandeln, zu meiden und können auch nicht einen anderen Körper kaufen oder ihn gegen einen anderen austauschen. Dazu ist es dann zu spät.

## Das nie zufrieden stellende Samsara

Wenn wir all das, was wir seit unserer Geburt getan haben, aufmerksam betrachten, wird uns klar, dass wir in unserer Suche nach weltlichem Glück ausschließlich negativ gehandelt haben, was nur zu mehr Leid führt. Es gibt nicht eine einzige Handlung, die Glück oder etwas Positives geschaffen hat.

Unser Irrtum liegt darin, dass wir denken, wir könnten durch gewöhnliche weltliche Aktivität und allein mit unserem Willen über unser Glück entscheiden. Wir glauben zu wissen, was gut für uns ist und wie wir Glück erlangen können. Und wir sind uns auch sicher zu wissen, was schädlich für uns ist und wie wir uns vor Schaden hüten können. Tatsächlich ist es völlig unmöglich Glück zu erlangen, solange wir nicht seine wirklichen Ursachen kennen.

Wir schaffen, indem wir unserem Verlangen nach Glück folgen, doppeltes Leid. Leid in diesem Leben, weil wir immer unzufrieden und frustriert sind und niemals unsere Ziele erreichen. Und zukünftiges Leid, weil unsere Ansammlung falscher, egoistischer Handlungen, durch die wir anderen Schaden zugefügt haben, die Ursache für niedere Wiedergeburten wird, wo wir große Leiden erleben und zudem konditioniert sind, noch mehr schädliche Handlungen zu begehen, die wiederum Ursache für noch größeres Leid sind, in einem Kreislauf ohne Ende.

Wir müssen üben, uns der Folgen unseres Verhaltens bewusst zu werden und

Bedeutung und Beschaffenheit unserer Erfahrung erkennen. Wenn wir glauben, dass Samsara uns Glück bringen kann, fesseln wir uns an endloses Leid. Wir praktizieren dann das Training in Leid und die Gewöhnung ohne Unterlass noch mehr zu leiden. Wir sollten das Netz von Ursache und Wirkung aufmerksam untersuchen und immer wieder darüber nachdenken bis es uns offensichtlich ist. Wenn wir ganz und gar Gewissheit haben, ist uns klar, dass die Praxis des Dharma die einzige Sache ist, die wirklich einen Sinn macht. Nur der heilige Dharma gibt uns die Möglichkeit, zwischen heilsamen und nichtheilsamen Handlungen zu unterscheiden. Nur durch die Praxis des Dharma gehen wir sicher, dass wir negatives Handeln meiden und ganz im heilsamen Tun aufgehen. Wir müssen uns dies solange bewusst machen, bis wir nur noch den Dharma - und nichts anderes - praktizieren wollen.

# Punkt 2



II

## Die Hauptpraxis

### Die Übung in Bodhicitta

Die Hauptpraxis hat zwei Aspekte:

Die Übung in letztendlichem Bodhicitta als begleitende Praxis

Die Übung in relativem Bodhicitta als Hauptpraxis

### DIE ÜBUNG IN LETZTENDLICHEM BODHICITTA

Diese Übung hat zwei Teile: die Übung während der Sitzungen und die Übung zwischen den Sitzungen.

#### *Erstens, die Übung während der Sitzungen*

Haben wir die vorbereitende Praxis des Guru Yoga abgeschlossen, sitzen wir in aufrechter Haltung und zählen ohne Unterbrechung 21 Atemzüge. So bereiten wir den Geist für meditative Stabilität vor.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn ihr der Bewegung der Ein- und Ausatmung folgt, lasst die Atmung vollkommen natürlich, so wie sie ist. Ihr dürft nicht Körper oder Geist in der einen oder anderen Weise zu etwas zwingen, sondern solltet vollkommen entspannen und euch nur des Kommens und Gehens der Luft bewusst sein, ohne Ablenkungen, ohne andere Gedanken. Lasst den Geist immer mehr mit dieser Bewegung eins werden bis er vollkommen mit ihr verschmolzen ist. Macht dies unzerstreut zuerst für 21 Atemzüge, dann mit einer größeren Anzahl Atemzüge und bewahrt immer eure Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit bewahren heißt nicht, dass man sich auf die Atmung fixiert, indem man sich sagt: „Ich darf die Atembewegung nicht aus den Augen verlieren, ich muss mich konzentrieren.“ Wenn ihr so vorgeht, erzeugt ihr geistige Erregung, die die natürliche Bewegung des Atems und der Meditation stört. Dann meditiert ihr nicht, sondern kommentiert die Meditation. Konzentration und Sammlung sind verloren.

Seid euch einfach nur der Atmung bewusst, nehmt sie mit Körper und Geist wahr, folgt ihrer Bewegung, ohne abzuschweifen, ohne sie zu kommentieren, zu ändern oder in irgendeiner Weise zu beeinflussen. Dafür müsst ihr sehr entspannt sein, sehr ruhig, sanft und stetig praktizieren. Verfahrt ihr so, erlangt ihr die Ruhe, die es euch ermöglicht in die Meditation einzutauchen.

Darauf folgt dann die eigentliche Praxis:

### 2 / Betrachte alle Erscheinungen als traumgleich

Die Welt und ihre Bewohner – alle Erscheinungen, die wir für wirklich existierende Objekte halten – sind nichts als die täuschende Projektion unseres eigenen Geistes. Letztendlich existieren sie nicht im Geringsten als etwas Wirkliches, sondern gleichen den Erscheinungen in einem Traum. Indem du dieses denkst, übe dich ein wenig in dieser Sichtweise.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Alle belebten oder unbelebten Phänomene, die als vom Bewusstsein wahrgenommene Objekte erscheinen, sind nichts anderes als vom Geist selber projizierte illusorische Erscheinungen. Sie existieren nicht außerhalb des Geistes. Vom absoluten Standpunkt aus betrachtet haben sie überhaupt keine Wirklichkeit, überhaupt keine wesentliche Existenz. Sie erscheinen nur abhängig vom Geist, der sie wahrnimmt.

Ihr müsst die Erscheinungsformen als Einladung zur Erkenntnis des Geistes betrachten. Sie sind die Grundlage, auf die ihr euch stützt, um zu erkennen, dass sie ihrem Wesen nach Leerheit sind. Dieses Gewahrsein müsst ihr kultivieren bis ihr es aus euch selbst heraus seht und berührt, bis ihr direkte Einsicht habt und euch sagt ‚das ist es‘. An diesem Punkt kann es vorkommen, dass ihr den Geist selbst für etwas Besonderes haltet und euch zum Beispiel sagt: „Alle Phänomene sind wie Träume, es gibt also keine Wirklichkeit, die Phänomene existieren nicht als solche, also sind sie nur Geist, der Geist ist Leerheit, diese Leerheit ist wirklich der Geist, das ist die Wahrheit: die Wirklichkeit ist Leerheit.“ Wenn ihr merkt, dass ihr so die Tendenz habt die Essenz des Geistes als etwas Wirkliches oder Existierendes zu fixieren, dann müsst ihr den folgenden Satz der Meditation anwenden.

Falls du dich nun fragst, ob der Geist selbst wirklich ist, dann:

### 3 / Untersuche die Natur des ungeborenen Gewahrseins

Wenn du direkt in die Natur deines Geistes schaust, findest du keinerlei Merkmale wie Farbe oder Form. Der Geist ist ohne Ursprung und von daher nie entstanden und auch jetzt nirgends verweilend: weder außerhalb des Körpers, noch innerhalb oder sonst irgendwo. Und schließlich gibt es auch keinen Ort, wohin er gehen oder wo er enden würde. Durch sorgfältiges Untersuchen des Geistes erlange tiefe Gewissheit über die Natur dieser Bewusstheit, die jenseits von Entstehen, Verweilen und Vergehen ist.



#### Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn man den Geist für ein Ding hält, so muss man eine Untersuchung anstellen, um zu sehen was frei von allem Vorurteil dies Ding denn ist. Schaut dafür direkt auf die Essenz eures eigenen Geistes. Man kann nicht sagen, dass er dieses oder jenes ist. Er hat keine Eigenschaften, denn wenn man ihn sucht, kann man ihn nicht finden. Wenn man ihn findet, so sieht man ihn nicht. Wenn man ihn sieht, wird nichts gesehen. Er wird nicht als solches gesehen, und doch ist er gegenwärtig. Er ist gegenwärtig, und doch kommt er nirgendwo her. Er hat keinen Ursprung. Die Grundlage seiner Erscheinung ist Nicht-Existenz.

Durch diese Untersuchung versteht ihr, dass nichts als etwas wirklich Seiendes gesehen oder fixiert werden kann. Es ist nicht so, dass man den Geist nicht sieht oder etwas anderes sieht. Es gibt Bewusstsein, aber dieses Bewusstsein ist nichts anderes als der Geist selbst. Der Geist ist nichts anderes als das Bewusstsein, das ihn sucht. Es gibt nichts, dass als Solches gesehen wird, denn die sehende Per-

son und das Gesehene sind der Geist selbst. Subjekt und Objekt sind ungeschieden, nicht-zwei.

Der Geist erscheint aus dem Nichts und ist doch manifest. Er ist ungeboren. Er stammt nicht von etwas anderem als sich selbst. Er beginnt nicht zu einer bestimmten Zeit, nichts geht ihm voraus.

Wenn ihr den Geist in Beziehung zum Körper betrachtet, der ja seine nächste und unmittelbarste Erscheinungsform ist, so werdet ihr den Geist weder innen noch außen noch sonst wo finden. Der Geist lässt sich nicht lokalisieren. Wenn der Geist dieses jetzigen Augenblicks aufhört zu existieren, geht er nirgendwo hin und löst sich nicht in etwas auf. Der Geist ist ungehindert, ohne Aufhören. Der Geist ist erkennendes Gewahrsein ohne Anfang, ohne Ende, ohne Dauer, ohne Verweilen. Er ist immer gegenwärtig, hat aber keine besondere Daseinsform. Je mehr ihr den Geist betrachtet desto mehr wird euch klar, dass es genauso ist.

Indem ihr darauf meditiert, dass der Geist als dieses oder jenes weder gesehen noch gefunden werden kann, erlebt ihr eine Erfahrung der Leerheit. Ihr sagt euch: „Ja, so ist es. Dieser Körper, dieser Geist, dieses Leben, alles was erscheint und was ich erfahre, ist tatsächlich leer und existiert letztlich nicht. Da alles leer ist, besteht überhaupt kein Unterschied zwischen gut und böse, es gibt nichts, was wirklich nützlich oder schädlich ist.“ An diesem Punkt ist das Heilmittel zu einem Gift geworden. Die Meditation über das Nichtvorhandensein einer Daseinsform des Geistes ist von ihrem Ziel abgewichen. Sie ist in eine Vorstellung, in ein Konzept verwandelt worden. Dann muss man zu folgendem Punkt der Praxis übergehen.

Wenn dabei Gedanken bezüglich des Heilmittels<sup>2</sup> auftauchen, wie etwa: „Körper und Geist sind völlig leer“, oder: „In der Leerheit gibt es nichts, was nützlich oder schädlich wäre“, dann:

#### 4 / Lasse auch das Heilmittel sich natürlich befreien

Wenn du in die Natur des Heilmittels schaust, d.h. in die Vorstellung von Nichtwirklichkeit, so erweist sich auch diese Vorstellung als ohne Bestand und befreit sich auf natürliche Weise. Verweile entspannt und gelöst in diesem Zustand. – Dies sind Kernunterweisungen, die den Sinn der Praxis analytischer Meditation verdeutlichen.



---

<sup>2</sup> Das *Heilmittel* auf das hier Bezug genommen wird, ist die Kontemplation der Leerheit.

## Kommentar von Gendün Rinpoche

Betrachtet das angewandte Heilmittel. Das Heilmittel ist, sich zu sagen, dass nichts wirklich ist, nichts ein Dasein als solches hat. Dank ihm gewinnt ihr eine Art Gewissheit, eine intuitive aus der Meditation geborene Einsicht, dass es wirklich so ist. Dann müsst ihr nach der wahren Natur dieser intuitiven Einsicht, dieser Gewissheit suchen. Leerheit selbst kann nicht etwas sein, da ja nichts als solches existiert. Leerheit tritt nicht an die Stelle der Materie. Wenn ihr sie lasst wie sie ist, nämlich einfach als geistige Vorstellung, befreit sie sich und verschwindet, ganz genauso wie das vorige Fürwirklichhalten des Geistes verschwand. Es genügt also, im entspannten Zustand zu verweilen, in der Offenheit, die aus dieser Einsicht geboren wird.

In der Meditation gibt es eine Reihenfolge: zuerst arbeitet man daran, das Greifen nach Wirklichkeit zu lassen, was zur Erfahrung der Leerheit führt. Dann analysiert man diese Leerheit und wird sich der Essenz der Leerheit bewusst. Dies geschieht, indem man auf die Essenz des Denkers schaut, der sagt: „Das ist leer“, oder der diese Erfahrung der Leerheit macht.

Dies fasst die Unterweisungen zusammen, wodurch wir im Rahmen der analytischen Meditation den wahren Sinn von dem, was existent und nicht existent ist, realisieren. Indem wir auf die Essenz dessen meditieren, der die Essenz erkennt, gelangen wir von der analytischen Meditation zur vorstellungsfreien Meditation.

Dazu heißt es:

### 5 / Ruhe in der Dimension der Basis von allem, der wahren Natur

Dies ist die eigentliche Anweisung dafür, wie der Geist auszurichten ist: Mache dich von allem Kommen und Gehen der sieben Bewusstseinsgruppen frei und verweile natürlich entspannt, ohne intellektuell danach zu greifen, dass all dies keinerlei Existenz besitzt. Verweile in der Dimension der Natur aller Phänomene, der Basis von allem, der natürlicherweise heilsamen Dimension, die Buddhatur<sup>3</sup> genannt wird, in der Klarheit frei von Projektionen, die durch Nichtdenken gekennzeichnet ist.

Kurz gesagt: Ohne den Gedanken zu folgen, verweile in der Klarheit des Geistes selbst, frei von Vorstellungen, so lange dies anhält. Das versteht man unter der

---

<sup>3</sup> *Buddhanatur*, wörtlich: die „Essenz der zur Freude Gegangenen“ (Skt.: *sugatagarbha*, Tib.: *bde-bar gshegs-pa'i snying-po*).



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Diese Unterweisung bezieht sich darauf, wie wir den Geist verweilen lassen, ihn in den Zustand der Meditation bringen.

Lasst den Geist so wie er ist, ungehindert von den Äußerungen der sieben relativen Bewusstseinsarten. Sucht nicht danach, etwas zu erschaffen und etwas anderes zu unterdrücken. Greift nicht in die natürliche Bewegung der Bewusstseinsarten ein, sondern ruht in der Essenz der Phänomene, dem Basis-Bewusstsein. Jedes wahrgenommene Objekt existiert nur in Abhängigkeit vom Bewusstsein, das es wahrnimmt. Verweilen in der Essenz bedeutet, in der natürlichen Einfachheit und Klarheit des Geistes zu verweilen und frei von mentalen Zuschreibungen und Vorstellungen zu meditieren.

Diese Essenz ist natürlich und spontan. Man kann nicht von ihr sagen, dass sie dieser oder jener Natur ist, und muss sie auch nicht als etwas Natürliches suchen oder finden. Sie kann weder durch willentliches Tun geschaffen noch durch intellektuellen Zugriff bestätigt werden. Ganz einfach, der natürlicherweise freie Geist gründet in sich selber, frei von Vorstellungen und Urteilen. Welche Gedanken auch auftauchen, folgt ihnen nicht, ergreift sie nicht. Verweilt einfach in der Natur der Erscheinung, im Licht des Geistes, aus dem die Gedanken erscheinen. Lasst euch nicht von Gedanken fesseln, sondern bleibt in Meditation, ohne diesen Zustand durch Vorstellungen zu verlieren oder zu zerstören.

Das sind die Unterweisungen, die den Geist dazu bringen, in Meditation zu verweilen. Sie bilden die Hauptphase der Meditation über das absolute Bodhicitta. Macht zum Abschluss das Sieben Zweige Gebet.

Diese Meditation sollte alle zuvor beschriebenen Phasen enthalten:

- vorbereitende Phase des Guru Yoga
- die Meditation über den Atem
- Nachdenken über die Natur des Geistes, die analytische Meditation
- Verweilen in der Essenz, die vorstellungsfreie Meditation

---

<sup>4</sup> Der Fachbegriff *Meditation des Ruhenlassens* (Tib.: 'jog sgom) bezeichnet eine Meditationsform. Man lässt dabei den Geist in seiner Essenz ruhen, im Gegensatz zur analytischen Meditation (Tib.: dpyad sgom).

- Sieben Zweige Gebet
- Widmung und Wunschgebete

Beschließe die Sitzung dann mit der erneuten Rezitation eines Siebenteiligen Gebets.

### *Zweitens, die Übung zwischen den Sitzungen*

#### **6 / Zwischen den Sitzungen handle als Meister der Illusion**

Wahre bei allen Aktivitäten, die du zwischen den Sitzungen ausführst, die Erfahrungen der Meditationspraxis. Kultiviere ständig den Wunsch, alle Erscheinungen – dich selbst und andere, die Welt und ihre Bewohner – die nicht wirklich existieren, aber dennoch erscheinen, wie ein Meister der Illusion als unwirklich zu erkennen.



#### Kommentar von Gendün Rinpoche

Bewahrt in der Aktivität die Erfahrung der Meditation, versucht bewusst und wach zu sein. Seht, dass alle belebten und unbelebten Erscheinungen keine ihnen eigene Wirklichkeit oder Essenz haben, dass sie wie eine magische Illusion sind deren Urheber ihr seid. Seht die Unwirklichkeit all eurer Kreationen und kultiviert dieses Gewahrsein bis ihr es vollkommen integriert habt, das heißt bis ihr ständig in diesem Gewahrsein und der wachen Aufmerksamkeit verweilt.

# DIE ÜBUNG IN RELATIVEM BODHICITTA

Die Übung hat drei Teile:  
die Vorbereitungen,  
die Hauptpraxis und  
die Praxis zwischen den Sitzungen.

## *Erstens, die Vorbereitungen*

Nachdem wir, wie beschrieben, die vorbereitenden Betrachtungen usw. ausgeführt haben, ist es notwendig, sich als Basis für das [später erklärte] Geben und Annehmen (*Tonglen*) in Liebe und Mitgefühl zu üben. Dazu denken wir als erstes an unsere Mutter<sup>5</sup> aus diesem Leben und stellen uns vor, sie wäre direkt vor uns. Dabei kontemplieren wir Folgendes:

„Seit dem Moment der Empfängnis hat sie meinerwegen große Anstrengungen auf sich genommen, hat Krankheit, Kälte, Hunger und vieles mehr ertragen, mich ernährt, gekleidet und gewaschen. Sie hat mich gelehrt, Gutes zu tun und mich von schädlichen Handlungen fernzuhalten, so dass ich jetzt Buddhas Lehren begegnet bin und den Dharma praktiziere. Welch große Güte! Und das hat sie nicht nur in diesem Leben getan, sondern bereits in unzähligen früheren Leben. Indem sie mein Wohl bewirkte, wandert sie selbst in Samsara und erfährt eine Vielzahl von Leiden!“ – Kultiviere intensiv diese mitfühlende Haltung.

Wenn sich dann ein Mitgefühl einstellt, das kein bloßes Lippenbekenntnis ist, und du damit vertraut geworden bist, dann übe dich darin, dieses schrittweise immer weiter auszudehnen, indem du dir sagst: „Sämtliche Lebewesen haben sich seit anfangsloser Zeit wie meine jetzige Mutter um mich gekümmert. Sie alle, ohne Ausnahme, waren meine Mütter und haben mir geholfen.“

Übe zunächst mit jenen, bei denen es dir leicht fällt: deinen Angehörigen, Bekannten und Freunden sowie jenen, die in den drei niederen Daseinsbereichen großes Leid erfahren. Übe dann mit Menschen, die Not erleiden, sowie mit sehr negativen Personen, die zwar in diesem Leben glücklich sein mögen, jedoch sofort nach ihrem Tod in die Höllenbereiche fallen werden.

Wenn du darin geübt bist, meditiere über jene, bei denen es dir schwer fällt, Mitgefühl zu entwickeln: Übeltäter, Feinde, Dämonen usw. Dann meditiere über alle Lebewesen:

„Ohne es zu wollen, erfahren meine Eltern vielfältiges Leid und finden noch

---

<sup>5</sup> Unsere Mutter steht hier für die Person, der wir am meisten verdanken, weshalb es uns gewöhnlich leicht fällt, Liebe und Mitgefühl für sie zu entwickeln.

dazu Gefallen daran, immer weitere Ursachen für großes Leid zu schaffen. Wie traurig! Was kann ich nur für sie tun? Jetzt ist es an mir, ihre Güte zu erwidern und ihnen zu helfen, indem ich ihre Not beende und für ihr Glück und Wohlergehen Sorge.“ – Übe dich in diesen Betrachtungen, bis du es kaum mehr ertragen kannst.<sup>6</sup>



### Kommentar von Gendün Rinpoche

Nehmt als Meditationsobjekt eure eigene Mutter, die ihr euch deutlich vorstellt. Denkt an die Schwierigkeiten, die sie seit eurer Empfängnis bis heute aufgrund ihrer gütigen Haltung euch gegenüber aushalten musste. Sagt euch, dass dies während vieler, vieler Leben genauso gewesen ist. „Da sie für mein Glück viele ungute Handlungen ausgeführt hat, ist sie jetzt in Verwirrung verstrickt und leidet intensiv.“ Denkt über dieses Leid nach bis ihr es wirklich als unerträglich empfindet.

Dehnt dann das Mitgefühl, das ihr empfindet, auf alle Wesen aus. Beginnt mit den einfachsten, eurem Vater, euren Freunden und so fort bis zu den Wesen in den niederen Daseinsbereichen. Dann denkt an eure Feinde, an übeltäterische Wesen, an Dämonen. Und schließlich meditiert über alle Wesen. Seht, wie sie unzählige Leiden erfahren und wie ihr unersättlicher Durst die Ursache für noch mehr künftige Leiden ist.

Dies deutlich sehend entscheidet ihr euch, alles zu tun, um diese eure Mütter, die so gütig zu euch waren, zur Befreiung zu führen. Versprecht, diese Güte zurück zu zahlen, indem ihr euch anstrengt, für sie das Glück zu erringen, nach dem sie sich alle sehnen: „Aufgrund ihrer Unwissenheit sind sie nicht imstande, die Ursachen für echtes Glück zu schaffen. Ich entscheide mich, meine ganze Energie auf das Ausführen heilsamer Handlungen zu richten, da sie allein die Ursache für das Glück der Wesen sind.“

---

<sup>6</sup> Beim Kontemplieren dieser Sätze können wir auch die direkte Anrede „du“ und „ihr“ verwenden, so als würden wir unmittelbar zu unserer Mutter und all den anderen Wesen sprechen.

## Zweitens, die Hauptpraxis

### 7 / Übe Geben und Annehmen im Wechsel, lasse die beiden auf dem Atem reiten

„Alle meine Eltern, auf die sich mein Mitgefühl richtet, erfahren Leid nicht nur direkt, sondern auch indirekt – durch den Ursprung allen Leids<sup>7</sup>. Deshalb will ich das vielfältige Leid, das meine Mütter erfahren, sowie auch all das Karma und die Emotionen, den Ursprung dieses Leidens, auf mich nehmen.“ – Meditiere hierbei, dass all dieses Leid in dich eingeht und entwickle darüber ein Gefühl von intensiver Freude.

„Meinen Körper und Besitz sowie all das Heilsame und Glück der drei Zeiten [Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft] gebe ich vollständig und ohne zu zögern allen Lebewesen, meinen Eltern.“ – Mit diesem Gedanken meditiere, dass jedes einzelne Wesen all dieses Glück erhält, und entwickle darüber ein Gefühl von intensiver Freude.

Insbesondere, um diese Vorstellungen deutlicher zu machen, denke zudem beim Einatmen, dass sämtliche Vergehen, Schleier und Leiden aller Wesen sich in Form von dichter Schwärze sammeln. Diese tritt dann durch deine Nasenlöcher in dich ein und verschmilzt in dein Herz, wodurch die Wesen vollständig von allem Übel und Leid befreit werden.

Beim Ausatmen visualisiere, wie all dein Glück und deine Tugenden strahlend weiß wie Mondlicht aus deinen Nasenlöchern herausströmen und in alle Lebewesen verschmelzen. Stelle dir vor, dass sie hierdurch alle auf der Stelle Buddhaschaft erlangen und entwickle erneut tiefe Freude.

Lasse in dieser Weise Geben und Annehmen auf dem Atem reiten und mache diese Übung zur Hauptpraxis der Sitzungen. Kultiviere dieses Gewahrsein auch außerhalb der Sitzungen und praktiziere zu allen Zeiten *Tonglen*. Dies ist die Hauptpraxis des Geistestrainings. *Shantideva* lehrte dies ausführlich. Er sagte zum Beispiel:

„Wenn ich mein Glück nicht vollständig gegen das Leid anderer austausche, werde ich nicht Buddhaschaft verwirklichen und auch in Samsara nicht glücklich sein.“

---

<sup>7</sup> Der Ursprung allen Leids wird von Buddha Shakyamuni in in der zweiten edlen Wahrheit (Tib.: *kun 'byung gi bden-pa*) erklärt: Leid entsteht aus Unwissenheit: der Vorstellung, es gäbe ein wirklich existierendes Ich. Darauf beruht unsere dualistische Sichtweise, auf deren Grundlage die Emotionen entstehen, die unser Handeln bestimmen. Diese emotionalen, ichbezogenen Handlungen (negatives Karma) reifen in der Folge zu leidvollen Erfahrungen heran.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

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 nütze, 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 fühlenden 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.“

Man sollte in allen Situationen entsprechend den Wünschen des Geistetrainings handeln: „Wenn es gut für mich ist, krank zu sein, möge ich krank sein. Wenn es gut für mich ist zu sterben, möge ich sterben. Wenn es gut für mich ist, glücklich und gesund zu sein, möge ich glücklich und gesund sein.“

So überlässt man sich vollständig und von Vertrauen erfüllt den Drei Juwelen. Man hält sich nicht für den Besitzer seines Lebens oder Körpers, sondern lässt alle Identifikation mit sich selbst und gibt, ohne etwas zurück zu halten, Körper, Rede und Geist den Drei Juwelen. Es ist wirklich sehr schwierig, das Leid der Wesen auf sich zu nehmen. Man braucht dafür eine sehr tiefe Verwirklichung, wie es das Beispiel von Dharmarakshita zeigt. Es geschieht als Ergebnis einer hochgradigen Entwicklung von Mitgefühl.

Wenn man von Geistetraining spricht, worauf bezieht man sich dann? Man trainiert den Geist darin, sich vom egoistischen Greifen zu befreien. Das alleinige und einzige Ziel des Trainings ist, als Mittel zu dienen, mit dem man alles egoistische Greifen ein für allemal auflösen kann. Der einzige wirkliche Feind ist das Ego. Wir müssen unseren Zorn gegen das Ego richten, denn es ist das Ego aufgrund dessen wir alle anderen als Feinde betrachten. Wen hält das Ego für Freunde? Die konfliktgeladenen Emotionen. Wer ist der Verbündete des egoistischen Greifens? Es ist Unwissenheit.

Seid nach der Praxis, zwischen den Meditationssitzungen, aufmerksam und gewahr. Verbindet so das aus der formalen Praxis geborene Verstehen mit der Wachsamkeit im Alltag. Es heißt, dass dies der wesentliche Punkt, das Herz des Geistetrainings selbst ist.

### *Drittens, die Praxis zwischen den Sitzungen*

#### **8 / Drei Objekte, drei Gifte, drei Wurzeln des Heilsamen**

Auf angenehme oder nützliche Objekte reagieren wir mit Verlangen, auf unangenehme oder schädliche Objekte mit Abneigung, und auf neutrale Objekte mit gleichgültigem Desinteresse. So manifestieren sich ständig aufgrund der drei Arten von Objekten die drei Geistesgifte. Die Praxis besteht darin, diese Emotionen unmittelbar bei ihrem Auftreten zu erkennen und zum Beispiel beim Erscheinen von Begierde zu denken:

„Möge sich die gesamte Begierde aller Wesen in meiner Begierde sammeln. Mögen dadurch alle Wesen die Wurzeln des Heilsamen besitzen, die durch die Abwesenheit von Begierde entstehen. Mögen sie dadurch, dass ich so ihre

Emotionen austausche<sup>8</sup>, frei davon bleiben, bis sie die Buddhaschaft erreicht haben.“

Mache die gleichen Wünsche auch für Zorn und die anderen Emotionen und bringe sie so auf den Weg der Dharmapraxis. Dadurch werden die drei Geistesgifte zu drei grenzenlosen Wurzeln des Heilsamen.



### Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn Begierde-Anhaftung aufkommt, müsst ihr sie augenblicklich erkennen und euch sagen: „So wie ich sind alle Wesen Gefangene der Begierde. Möge die Begierde aller Wesen und die Unwissenheit, die ihre Ursache ist, sowie alles aufgrund von Begierde entstehende negative Karma mit mir verschmelzen.“ Stellt euch vor, während ihr die Begierde-Anhaftung aller Wesen nehmt, dass sie von aller Begierde befreit werden und als Folge davon in den Besitz allen Verdienstes und aller Wurzeln des Guten gelangen. Wünscht euch, dass sie alle durch diesen Verdienst den Zustand der Buddhaschaft erlangen.

Die Handlung, die Negativitäten der Wesen auf sich zu nehmen, schafft eine ganz und gar außergewöhnliche, positive Energie.

Verfährt genauso mit Wut und Unwissenheit. Denkt, wenn ihr von der Emotion ergriffen werdet: „Möge ich durch diese Erfahrung, die Wut aller Wesen, die aufgrund von Wut in Samsara umherirren, auf mich nehmen. Mögen sie vollständig und für immer davon befreit sein und den Zustand der Buddhaschaft erlangen.“

Auf diese Weise werden die drei Wurzeln aus denen die drei Gifte erwachsen in Wurzeln des Guten verwandelt, und wir werden mit einem Schatz der Möglichkeiten beschenkt, um unsere negativen Äußerungen in positive Energie umzuwandeln.

Unwissenheit zum Beispiel bedeutet, sich nicht bewusst zu sein; Dummheit ist, nicht zwischen dem, was richtig und was nicht richtig ist, unterscheiden zu können. Die Wesen sind sich der wahren Ursachen von Glück nicht bewusst. Sie sind unfähig, zwischen positiven und negativen Handlungen zu unterscheiden. Dies sehend wünschen wir, dass all ihre Unwissenheit mit uns selbst verschmilzt.

Der Begriff Unwissenheit bedeutet hier nicht ein Mangel an Kenntnissen, son-

---

<sup>8</sup> *Austauschen*, wörtlich *ersetzen* (Tib.: *go chod*) bedeutet hier, ihre aufwühlenden, verdunkelnden Emotionen auf uns zu nehmen und ihnen dafür die Wurzeln des Heilsamen zu geben.

dern meint den Bewusstseinszustand fundamentaler Unwissenheit, wo man die wahre Natur der Dinge nicht erkennt.

## 9 / Übe dich bei allen Aktivitäten mit Merksprüchen

Übe dich zu allen Zeiten mit Sprüchen wie dem des edlen *Shantideva*:

„Mögen ihre schädlichen Handlungen in mir heranreifen  
und alle meine heilsamen Handlungen in ihnen zur Reife kommen.“

Und wie es in den Lehren der *Kadampas* heißt:

„Allen Gewinn und Sieg schenke ich den Wesen, meinen Meistern  
und alle Verluste und Niederlagen nehme ich auf mich.“

Oder wie es *Gyalsä Thogme* ausdrückte:

„Mögen alle schädlichen Handlungen  
und alles Leid der Wesen in mir heranreifen  
und mögen alle meine heilsamen Handlungen  
und all mein Glück in ihnen zur Reife kommen.“

Wann immer sich die Gelegenheit bietet, praktiziere mit passenden Sprüchen wie diesen und entwickle eine kraftvolle Motivation.



### Kommentar von Gendün Rinpoche

Sich selbst ermahnend trainiert man sich mit Sprüchen. Das Ziel ist das Training des Geistes; die Sprüche sollen den Geist daran erinnern, dass er gewahr, aufmerksam und wach bleiben soll. „Mögen alle Gewinne und Siege den Herren, den fühlenden Wesen, geschenkt werden.“

Wenn euch etwas Glückliches widerfährt, erkennt es als Güte der Drei Juwelen, als Ausdruck des liebenden Mitgefühls des Guru, als gütige Aktivität der Buddhas. Haltet dies nicht nur für ein großes Glück, sondern nutzt es auch als Mahnung, mit Körper, Rede und Geist ausschließlich positiv zu handeln und euch ganz und gar dem Wohl der Wesen zu widmen. Sagt euch: „Möge die Wurzel des Guten, welche die Ursache dieser angenehmen Erfahrung ist, die Wurzel des Guten aller fühlenden Wesen werden. Mögen sie in allen Wesen reifen. Mögen sie allen Wesen Glück geben. Alle Gewinne, aller Profit, alle Siege, die ich genieße, kommen von den Drei Juwelen. Ich werde sie als Gabe an alle Wesen geben.“ Diese Widmung ist sehr umfassend und in ihrer befreienden

Kraft für alle Wesen unermesslich.

Wenn hingegen Schwierigkeiten auftauchen, sagt euch: „Möge ich alle Fehler, alle Verluste, alle Niederlagen auf mich nehmen.“ Werdet ihr von Leid geschlagen und mit schwierigen Situationen, Hindernissen, Feinden konfrontiert, so fasst dies nicht als wirkliches Leid auf. Klagt nicht: „Das ist zu schrecklich, das ist zu hart, warum geschieht mir dies bloß!“ Nehmt dieses Leid im Gegenteil als euren Meister und sagt euch: „So wie ich leide, leiden alle anderen auch. Jetzt bin ich mir des Leides der Wesen bewusst. Möge das ganze Leid aller Wesen mit mir verschmelzen und sich vollständig auflösen. Mögen sie dadurch von all ihren Leiden vollständig befreit sein und in Glück, in den vollkommen leidfreien Zustand des Erwachens versetzt werden.“

Empfindet Freude beim Nehmen und empfangt dieses Leid aller Wesen vollständig und mit leichtem Herzen. Wünscht dann: „Möge ich durch dieses Gute alle Wesen in den Zustand wahren Glücks versetzen können.“

Welchen Merkspruch ihr auch nehmt, er soll als Erinnerung für den Geist dienen, damit er dieses Engagement des Geistestrainings, den Austausch von selbst und anderen, nicht vergisst.

## 10 / Beginne den Prozess des Annehmens bei dir selbst

Um fähig zu werden, 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 auf dich.



### Kommentar von Gendün Rinpoche

Befasst euch zuerst mit eurem eigenen Leid und versteht und akzeptiert, dass das Leid, das euch schüttelt, Ergebnis früheren Karmas ist und eine günstige Gelegenheit darstellt, euch von diesem Karma zu befreien. Das Erscheinen von Leid wird dann für euch zu einer Quelle der Freude und Wertschätzung, da ihr dieses Karma nicht mehr nach diesem Leben erfahren müsst. Wenn es latent in eurem Seinsstrom bleiben würde, könnte dieses Karma in anderen Leben in viel leidvollerer Weise zur Reife kommen oder euch im Bardo des Werdens in unglückliche Bereiche der Wiedergeburt drängen.

Wünscht euch, dass durch den Segen der Drei Juwelen all euer negatives Karma sobald als möglich in diesem Leben zur Reife kommt, damit es gereinigt

werden kann, solange noch Zeit ist. Wenn ihr jetzt euer Karma reinigt, erlangt ihr die Fähigkeit, das Karma der anderen zu reinigen. Ihr verfügt dann über die Kraft, das Leid der anderen als auch ihr Karma und dessen Ursachen, die leidvollen Emotionen, zu tragen. Es ist also an der Zeit, dass ihr das Leid der anderen nehmt und sie davon befreit.



bodhisattva edition