



Kommentar zum 7 Punkte Geistestraining

Punkte 3 und 4



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

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 3

III

Das Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens

11 / Wenn die Welt und ihre Bewohner voller Negativität sind, verwandle Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens

In Zeiten, wo der Reichtum in der Welt abnimmt, uns übelwollende Lebewesen Schaden zufügen und wo als Folge schädlicher Handlungen großes Leid die Welt erfüllt, ist es nötig, die Schwierigkeiten, die uns widerfahren, in den Weg des Erwachens zu verwandeln. Dies kann auf drei Arten geschehen:

- auf der Grundlage von relativem Bodhicitta
- auf der Grundlage von letztendlichem Bodhicitta
- auf der Grundlage spezifischer Praktiken



Kommentar von Gendün Rinpoche

Alle inneren Schwierigkeiten wie Krankheit, psychisches Leid, Emotionen, Unzufriedenheit und alle äußeren Schwierigkeiten wie Feinde, Unfälle, Gefahren, Ruin, Hindernisse und so fort – versteht sie allesamt als das Heranreifen vergangenen Karmas. Nutzt all diese Situationen für den Weg des Erwachens und verwandelt sie dadurch in etwas Positives.

Auf der Grundlage von relativem Bodhicitta

12 / Gib einem alle Schuld

Wenn du körperlich krank bist oder psychisch leidest, wenn dich andere verleumden, angreifen oder du in Streit verwickelt wirst – kurz, wann immer dir oder

deinen Nächsten etwas Unerwünschtes widerfährt, ob bedeutend oder nicht – schiebe nicht anderen die Schuld daran zu, indem du denkst: „Diese Person macht Probleme“.

Bedenke stattdessen: „Dieser Geist, der an einem Ich haftet, obwohl es keinerlei Ich gibt, hat im anfangslosen Daseinskreislauf bis zum heutigen Tag aus reiner Selbstbezogenheit alle möglichen nichttheilsamen Handlungen ausgeführt. Das Leid, das mich jetzt befällt, ist nichts anderes als die Frucht dieser Handlungen. Niemand sonst ist daran Schuld als einzig und allein meine Ichbezogenheit – und ich werde alles daran setzen, sie zu bezähmen.“

Setze entschlossen und geschickt allen Dharma dafür ein, das Ichanhaften aufzulösen, so wie es auch in *Eintritt in die Bodhisattva-Praxis* beschrieben wird:

„Wenn alle Gefahren, die es im Universum gibt,
alle Schrecken und alles Leid,
aus dem Haften an einem Ich entstehen,
was wird dieses Ungeheuer mir dann wohl antun?“

und:

„Während unzähliger Leben im Daseinskreislauf
hast Du mir Leid zugefügt.
Jetzt werden mir all deine Übeltaten bewusst
und ich werde dich, übler Geist, vernichten!“



Kommentar von Gendün Rinpoche

Jede Situation, günstig oder ungünstig, die nicht unser Verlangen oder unsere Erwartung erfüllt, existiert in Wirklichkeit nicht. Tadelt also niemanden dafür, sondern sagt euch: „Verantwortlich dafür ist der Geist, der ‚ich‘ und ‚mein‘ denkt, wo es weder ‚ich‘ noch ‚mein‘ gibt. Solange dieses Ich aktiv ist, werde ich nichts anderes als Leid erfahren. Das Schlechte entsteht aus dieser Fixierung auf ein illusorisches Selbst, das mich veranlasst, mich selbst so wichtig zu nehmen. Jetzt wo ich mir der von diesem Ich ausgehenden Gefahr bewusst bin, muss ich es mit allen Mitteln vernichten.“ So wird in allen Phänomenen, in allen alltäglichen Situationen das egoistische Greifen aufgedeckt. Benutzt Körper, Rede und Geist, um dieses Greifen zu lockern und schließlich ganz aufzulösen: „Ego, du allein bist es, der mir schadet und mich quält. Ich werde dich vollständig vernichten.“ Handelt so euch selbst gegenüber.

Was die Anderen angeht, so trainiert euch darin, in allen negativen Situationen

ihre Güte und ihr Wohlwollen zu erkennen. Dieses Training ist wesentlich, denn nur negative Situationen bieten wirklich die Möglichkeit Gutes zu schaffen. Der Bodhisattva, der das Erwachen sucht, muss seine Wahrnehmungen und seine Reaktionen transformieren, um seine Negativität aufzulösen und das Erwachen zu erlangen. Er muss sich seinen negativen Seiten stellen, wissen wie man mit ihnen umgeht und sie besiegen. Tut er dies nicht, so gibt es auch kein Erwachen.

Ohne schwierige Situationen, wie könnte man da das Erwachen verwirklichen? Ohne widrige Bedingungen, wie könnte man da Toleranz praktizieren?

Erleuchtung wird nur verwirklicht, wenn man sich auf die gewöhnlichen fühlenden Wesen stützt. Für den, der das Erwachen erlangen will, sind gewöhnliche Wesen und Buddhas von gleicher Wichtigkeit und Güte. Ihre Güte besteht darin, dass sie uns eine gute Lehre erteilen, die uns den Weg zum Erwachen zeigt, und ist nicht einfach eine gewöhnliche Gefälligkeit. Die Wesen, die uns schaden, erweisen uns mehr Güte als die anderen, denn dank ihres Verhaltens können wir die zwei Ansammlungen (*von Verdienst und Weisheit*) vereinigen. In Beziehung zu ihnen können wir Verdienst ansammeln und unsere Schleier und negativen Seiten reinigen, was alles Handlungen sind, die zum Erwachen führen. Feinde sind in der Tat unsere kostbarsten Freunde, unsere Verbündeten, unsere Diener, die uns dank ihrer negativen Verhaltensweisen das Erwachen auf einem Tablett präsentieren. Sie sind es, die uns die beste Lehre erteilen und die größte Güte zeigen.

Praktiziert Tonglen mit dieser geistigen Einstellung. Wenn ihr euch noch nicht imstande fühlt, die Situation direkt zu transformieren, so stärkt innerlich eure Einstellung als Bodhisattva und macht Wünsche, dass ihr die Fähigkeit entwickelt mit negativen Situationen umzugehen.

Durch die Praxis der Großzügigkeit kann der Geistesstrom aller Wesen, die uns Böses wollen, transformiert werden. Ihr könnt diese Praxis auch auf Alpträume anwenden. Statt die Situation für wirklich zu halten und von Angst und Schrecken gelähmt zu sein, transformiert ihr sie und macht die Gabe des Tonglen. Der Traum wird dann zu einer Quelle der Verwirklichung, eine Quelle der Erkenntnis des klaren Lichtes, der wahren Natur des Geistes, und der Alptraum wandelt sich in große Freude. Diese Wesen oder schrecklichen Erlebnisse sind illusorisch, ohne Essenz, und auf relativer Ebene Ausdruck unseres vergangenen Karmas. Sie sind unsere karmischen Gläubiger und Schulden. Es sind die Wesen, die wir betrogen, ermordet, verletzt, erniedrigt haben, denen wir allgemein Schaden zugefügt haben. Als gerechter karmischer Ausgleich erscheint uns jetzt all das, was wir selber geschaffen haben. Wenn wir ihnen alles geben, was sie begehren, sind wir ihnen gegenüber schuldenfrei und auch frei von unserer Angst angesichts negativer Situationen oder feindlicher Erscheinungen. Angst kommt auf, weil wir uns mit einem Selbst identifizieren. Solange es ein Bewusst-

sein von ‚ich‘ und ‚mein‘ gibt, haben ‚ich‘ und ‚mein‘ Angst.

In der Praxis des Tschö geben wir dieses Ego weg, das die Wurzel der Angst ist. Wenn man dieses Ich vollständig abgeworfen hat, hat man auch die Angst abgeworfen. Man kann nichts und niemanden mehr fürchten, das Karma ist erschöpft und man ist befreit. So wird Angst in eine Quelle des Glücks verwandelt. Das ist offensichtlich, denn wenn man von aller Ichanhaftung befreit ist, muss man auch nichts mehr für dieses Ich tun, da es ja kein Ich mehr gibt. Gleichzeitig ist man von aller Beunruhigung befreit, da es niemanden gibt, der sich beunruhigt. Und man ist auch von allem begrifflichen Verstehen befreit, da es niemanden mehr gibt, der begreifen will.

13 / Meditiere über die große Güte aller Wesen

Bedenke Folgendes: „Buddhaschaft zu verwirklichen ist allgemein gesprochen nicht möglich, ohne sich auf Lebewesen zu stützen. Demjenigen, der nach Erwachen strebt, erweisen gewöhnliche Lebewesen die gleiche Güte wie Buddhas. Insbesondere sind sie deshalb sehr gütig, weil jedes einzelne Lebewesen bereits mein Vater oder meine Mutter gewesen ist. Und ganz besonders sind all jene, die mir Probleme und dergleichen bereiten von höchster Güte, da sie meine Freunde und Helfer beim Vermehren der Ansammlungen und Reinigen der Schleier sind.“

Denke darüber nach und übe Geben und Annehmen (*Tonglen*), bis du nicht einmal mehr über einen Hund oder ein Insekt ärgerlich wirst. Bemühe dich zudem, so gut du kannst, ihnen wirklich hilfreich zu sein. Wenn dir dies nicht möglich ist, entwickle Bodhicitta, indem du Folgendes denkst oder sagst:

„Möget ihr übelwollenden Lebewesen schnell von eurem Leid befreit sein und Glück erlangen. Möget ihr schnell Buddhaschaft verwirklichen!“

und:

„Alle heilsamen Handlungen, die ich von nun an ausführe, werde ich zu eurem Wohle tun!“

Handelt es sich um Götter und Dämonen, denke: „Ihr macht mir Schwierigkeiten, weil ich euch seit anfangsloser Zeit Probleme bereitet habe. Es ist an mir, euch jetzt zu entschädigen, indem ich euch mein Fleisch, Blut und alles Weitere gebe.“ Mit diesem Gedanken stelle dir vor, dass du deinen Körper den Übeltätern vor dir überlässt. Sage zu ihnen: „Hier, erfreut euch an meinem Fleisch, Blut und allem, was immer ihr wollt!“ Während du alles gibst, ohne etwas zurückzubehalten, stelle dir zudem vor, dass sich die Störenfriede an der geistigen Opferrung von Fleisch, Blut und dergleichen erfreuen, dass sie von makellosem Glück erfüllt werden und beide Aspekte von Bodhicitta hervorbringen. Bedenke zudem:

„Dieser Störenfried zeigt mir, dass ich vergessen habe, die Gegenmittel anzuwenden, und so hat sich eine Emotion entwickelt, ohne dass ich es bemerkt habe. Er ist sicher eine Ausstrahlung des Lamas oder des Buddhas, die mich antreibt, den Geist des Erwachens zu üben. Dafür bin ich ihm zutiefst dankbar!“

Wenn du krank wirst und leidest, bedenke von ganzem Herzen:

„Würde dies nicht geschehen, so ließe ich mich ablenken, denn ich wäre nur mit diesem Leben beschäftigt, ohne an den Dharma zu denken. Da mich diese Schwierigkeiten an den Dharma erinnern, sind sie die Aktivität des Lamas und der Juwelen – und dafür bin ich wirklich dankbar!“

Kurz: Wer an das eigene Wohl denkt, ist ein weltlicher Mensch; wer an das Wohlergehen anderer denkt, ist ein Dharmapraktizierender.

Deshalb sagte *Langri Thangpa*:

„So viel ich auch in den tiefgründigen Dharmalehren forsche,
es gibt nichts anderes zu verstehen als dies:

„Alle Fehler sind meine eigenen und
alle guten Eigenschaften gehören
meinen Meistern, den fühlenden Wesen.“

Worauf es ankommt ist:

*Gib Gewinn und Sieg den anderen
und nimm Verlust und Niederlage auf dich.“*

Auf der Grundlage von letztendlichem Bodhicitta

14 / Auf Täuschung beruhende Erscheinungen als die vier Buddhakörper zu meditieren ist der unübertreffliche Schutz der Leerheit

Alle Erscheinungen, besonders aber schwierige Umstände, gleichen leidvollen Erfahrungen im Traum, wie z.B. von einem Feuer verbrannt oder von einer Flut fortgerissen zu werden. Wir halten die unwirklichen, auf Täuschung beruhenden Erscheinungen unseres Geistes für wirklich.

Entwickle die Gewissheit, dass diese Erfahrungen zwar erscheinen, aber nicht die Spur wirklicher Existenz haben, und ruhe in der Dimension des Nichthaftens an dem, was bloße Erscheinung ist. Dann offenbart sich die Natur der Erfahrungen als Leerheit – der Wahrheitskörper, ihr Erscheinen als Klarheit – der Ausstrahlungskörper, die Einheit dieser beiden als der Freudenkörper und die Untrennbarkeit dieser drei als der Essenzkörper. Ruhe ausgeglichen in der Dimension, die frei ist vom Haften an Entstehen, Verweilen und Vergehen als wirklich.

Diese Schlüsselunterweisungen, die die Natur der vier Buddhakörper (*Kayas*) aufzeigen, werden auch „Rüstung der Sichtweise“ oder „Schutzkreis der Lee-

rheit“ genannt. Sie sind unübertreffliche Kernunterweisungen, um auf Täuschung beruhende Erfahrungen zu durchtrennen.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Seht die gesamte Erscheinungswelt als eine Projektion des Geistes. Haltet die Gegebenheiten, auf die ihr trifft, nicht für wirklich. Schaut direkt in die Essenz aller Erscheinungen, sie haben nicht im Geringsten eine wirkliche Existenz. Sie erscheinen im Geist, der sie wahrnimmt, aber existieren nicht außerhalb von ihm. Diese Erscheinungswelt ist nichts Solides, sondern nur eine Projektion, ein Ausdruck des Geistes selber. Haftet nicht daran, lasst den Geist frei von Greifen nach dem, was er erfährt. Verweilt in der leeren Essenz aller Erscheinung, in der Leerheit aller Erfahrung, im Dharmakaya.

Die Erscheinungsformen sind leer und erscheinen doch fortwährend und ungehindert in aller Klarheit. Diese vielfältige Erscheinungswelt ist der Körper unaufhörlicher illusorischer Ausstrahlungen, der Nirmanakaya.

Diese beiden Aspekte des Geistes, seine Leerheit und seine ungehinderte Klarheit - Leerheit in Essenz und unablässige, lichtvolle Manifestation – sind ganz und gar untrennbar. Das ist der Sambhogakaya.

Diese drei Kayas sind ein und dieselbe Wirklichkeit, nicht unterscheidbar, sondern von einer einzigen Essenz. Das ist der Svabhavikakaya.

Verweilt in dieser Ungeschiedenheit, im Gewahrsein, dass Schöpfung, Existenz und Auflösung nicht wirklich sind.

Dies sind die mündlichen Unterweisungen, wie man in der gesamten Erscheinungswelt die vier Kayas erkennt. Das ist Essenz der Sicht, alle Phänomene als in ihrer Essenz leer zu sehen. Erkennt die Unwirklichkeit der Phänomene. Betrachtet sie einfach als eine illusorische Erscheinung und als nichts anderes. Durchschneidet so alle Fixierung auf die Wirklichkeit der Phänomene. Dies ist die höchste mündliche Unterweisung. Das Gewahrsein der Leerheit ist der letztendliche Schutz. Wenn ihr erkennt, dass Subjekt als auch Objekt nicht wirklich existieren, gibt es keinen Feind mehr, der euch Angst macht, und auch kein Subjekt, das Angst hat.

Auf der Grundlage spezifischer Praktiken

15 / Die vier Vorkehrungen sind die besten Methoden

Die besten Methoden um Schwierigkeiten zum Weg zu machen, sind die folgenden vier Vorkehrungen:

- das Erwerben der Ansammlungen,
- das Bekennen schädlicher Handlungen,
- Tormagaben an „Götter und Dämonen“,
- Tormagaben an Dakinis und Dharmaschützer.

Das Erwerben der Ansammlungen

„Obwohl ich mir nichts als Glück wünsche, begegnet mir ausschließlich Leid. Dies zeigt mir, dass ich schädliche Handlungen, die Ursache von Leid, aufgeben und die Ansammlungen, die Ursache von Glück und Wohlergehen, erwerben sollte. Das werde ich also tun.“

Bedenke dies und bringe dem Lama und den Zufluchtsjuwelen Opferungen dar, diene dem Sangha, widme den Elementargeistern Tormas, mache Butterlampen, Tsa-tsas, Verbeugungen, Umkreisungen und dergleichen – tue, was du kannst, um mit Körper, Rede und Geist die Ansammlungen zu erwerben. Nimm Zuflucht, bringe den Geist des Erwachens hervor und widme dich mit besonderem Eifer dem Siebenteiligen Gebet und Opfern von Mandalas.¹ Mache das Gebet, das Hoffnung und Furcht beendet:

„Wenn es gut ist krank zu sein, dann bitte ich um den Segen krank zu sein.
Wenn es gut ist gesund zu werden, dann bitte ich um den Segen gesund zu werden.

Wenn es gut ist zu sterben, dann bitte ich um den Segen zu sterben.“



Kommentar von Gendün Rinpoche

Während der Aktivität außerhalb der Meditationssitzungen gibt es vier Übungen auszuführen. Die erste ist die Vereinigung der zwei Ansammlungen. „Wenn ich Leiden erfahre, so ist dies ein Zeichen, dass ich noch nicht ausreichend Ver-

¹ Die Mandalaopferung ist eine spezielle Praxis, bei der man, um Verdienste und Weisheit anzusammeln, den Buddhas und Bodhisattvas – und damit dem Wohl der Wesen – zahllose Universen darbringt.

dienst angesammelt habe, und die Ansammlung von Negativem noch dominierend ist. Dies ist eine Mahnung an mich, ohne Aufschub positive Handlungen auszuführen.“ Vernichtet so alle Hoffnung und Furcht in Bezug auf Körper, Rede und Geist. Zerstört alle Formen von Erwartung, selbst die subtilsten. Verhaltet euch jeder Situation gegenüber wie ein Leichnam, bleibt gleichmütig und gelassen.

Das Bekennen schädlicher Handlungen

Mit dem gleichen Streben wie zuvor solltest du gründlich die vier Kräfte zur Anwendung bringen:

- Vergangene schädliche Handlungen zu bereuen ist die Kraft gründlichen Verwerfens.
- Sich vorzunehmen: „Selbst wenn mein Leben auf dem Spiel steht, werde ich dies nicht wieder tun“, ist die Kraft der Abkehr von schädlichen Handlungen.
- Zuflucht zu den drei Juwelen zu nehmen und den Geist des Erwachens hervorzubringen ist die Kraft des Rückhaltes.
- Sich in den sechs Arten von Gegenmitteln anzustrengen, wie über die Leerheit zu meditieren, besondere Dharanis und Mantras zu rezitieren, sowie das oben erwähnte Gebet zu machen, das Hoffnung und Furcht beendet, ist die Kraft des gründlichen Anwendens von Gegenmitteln.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Erkennt und analysiert mit großer Sorgfalt eure Fehler. Wenn ihr eure Handlungen nicht gründlich prüft, werdet ihr sehr schnell denken, dass ihr jemand Gutes seid, der sich nichts Großes vorzuwerfen hat, und werdet euch mit dieser selbstgefälligen Versicherung zufrieden geben. Doch wenn ihr tiefer schaut und euch genau betrachtet, werdet ihr sehen, dass dies ganz und gar nicht so ist. Denkt darüber nach, was ihr alles getan habt, seitdem ihr aus dem Schoß eurer Mutter gekommen seid. Je mehr ihr darüber nachdenkt, desto mehr werdet ihr auf unguete Handlungen stoßen, bis ihr seht, dass diese negativen Taten ein wirklicher Berg von Karma sind, der auf euch lastet. Dieses Karma wird, wenn es nicht gereinigt wird, früher oder später zur Reife gelangen. Besonders nach dem Tode besteht große Gefahr, dass es euch in die niederen Seinszustände wirft. Meditiert darüber bis ihr eine wirkliche Angst vor dem unerträglichen Leid fühlt, das auf euch in den Welten der Höllen, Hungergeister und Tiere wartet. Macht

euch dies ganz bewusst, so dass ihr eine aufrichtige Reue fühlt, die so intensiv ist als hättet ihr Gift geschluckt. Eure Reue muss aus ganzem Herzen kommen, damit sie als die erste Kraft der Läuterung wirken kann.

Sagt euch: „Durch Unwissenheit und Blindheit habe ich so viel Leid geschaffen. Von jetzt an werde ich selbst um den Preis meines Lebens niemals mehr jemandem Leid zufügen und jede ungute Handlung zurückweisen.“ Dies ist die Kraft der Verpflichtung.

Dann müsst ihr euch reinigen, um das Gift des Karma zu vernichten. Zu diesem Zweck nehmt ihr Zuflucht und entwickelt Bodhicitta. Dies ist die Kraft der Stütze.

Und schließlich meditiert ihr, dass die Phänomene überhaupt keine wesentliche Wirklichkeit haben, und praktiziert die entsprechenden Rezitationen (z. B. das Hundertsilbenmantra von Dorje Sempa, 35 Buddhas etc.). Wendet als Gegenmittel die sechs Methoden der Läuterung an (1. Namen von Buddhas und Bodhisattvas rezitieren; 2. Symbole für Körper, Rede und Geist der Buddhas aufstellen; 3. den Symbolen Gaben darbringen; 4. Sutras und Tantras rezitieren; 5. bedeutende Mantras und Dharanis rezitieren; 6. über Nicht-Selbst und Leerheit meditieren), die effektiv alles negative Karma reinigen. Praktiziert die Eingeständnisse, Bitten, Gebete und Mantras mit einer Geisteshaltung, die frei von Hoffnung und Furcht, frei von jeder Erwartung ist. Zweifelt nicht an der Wirksamkeit der Praxis, sondern habt volles Vertrauen und völlige Gewissheit. Dann wird die Praxis die Kraft haben, alles seit anfangslosen Zeiten angesammelte Karma aufzulösen. Dies ist die vierte Kraft, die darin besteht Gegenmittel anzuwenden, die euch reinigen.

Tormagaben an „Götter und Dämonen“

Opfere Tormas an Übeltäter und beauftrage sie mit folgender Aktivität:

„Ihr verfolgt mich, damit ich meine Verpflichtungen einlöse und meine karmischen Schulden von früher begleiche. Dafür bin ich euch sehr dankbar. Und jetzt, bitte vernichtet mich! Lasst alles Unerwünschte, Leid und Elend, alle Krankheiten und Ängste sämtlicher Wesen in mir heranreifen und bewirkt, dass alle Wesen frei von Leid sind.“

Wenn du dazu nicht fähig bist, opfere Tormas, meditiere Liebe und Mitgefühl, praktiziere Geben und Annehmen (*Tonglen*) und sage ihnen: „Ich werde alles tun, was ich kann, um euch jetzt und in Zukunft zu helfen. Bereitet also keine Hindernisse für meine Dharmapraxis.“



Kommentar von Gendün Rinpoche

Die dritte unerlässliche Praxis besteht darin, insbesondere den negativen Wesen großzügige Gaben darzubringen und all diese übeltäterischen Geister zu mahnen, die den Wesen bestimmten Leiden uns zu geben. Wenn ihr nicht imstande seid, dies zu tun, so macht Tormaopferungen und Meditationen wie Sur, Tschö, Tonglen für die hasserfüllten und schädlichen Wesen.

Tormagaben an Dakinis und Dharmaschützer

Bringe den Dharmaschützern Tormas dar und beauftrage sie mit der Aktivität, die für die Dharmapraxis widrigen Umstände zu befrieden und günstige Umstände zu fördern. Mache insbesondere das oben erwähnte Gebet, das Hoffnung und Furcht beendet.

Um unerwartete Umstände auf den Weg zu bringen:

16 / Verbinde alles, was dir unerwartet begegnet, mit Meditation

Wenn plötzlich Krankheiten, Dämonen, Hindernisse, Emotionen und dergleichen auftauchen oder du andere von Unerwünschtem bedroht siehst, dann denke:
„Ich werde einzig und allein Geben und Annehmen praktizieren.“

Bei allen vortrefflichen Absichten und Aktivitäten, wie etwa bei heilsamen Handlungen, denke:

„Mögen alle Wesen ganz natürlich eine authentische spirituelle Aktivität entwickeln, die meine noch weit übertrifft.“

Wende dasselbe auch an, wenn du glücklich bist und es dir gut geht. Kommen dir negative Gedanken oder kannst du nicht umhin, eine schädliche Handlung auszuführen, dann denke:

„Möge sich alles negative Denken und schädliche Handeln sämtlicher Wesen in meinem sammeln.“

Kurz gesagt: Was immer du tust – ob du isst, schläfst, gehst oder dich bewegst – wahre stets den Gedanken an das Wohl anderer. Übe dich so bei allen unerwarteten guten und schlechten Umständen ausschließlich in der Meditation des Geistestrainings.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Mit welcher unerwünschten Situation ihr oder andere auch konfrontiert seid, sie sollte für euch eine Gelegenheit sein, Tonglen zu praktizieren. Gebt entweder den Geistern, die euch quälen, was sie wünschen oder nehmt die Leiden der Wesen, die in Schwierigkeiten sind. Macht Wünsche, dass eure Aktivität eine Quelle der Inspiration für die Wesen sei und sie positiv beeinflusst.

Wenn schlechte Gedanken auf euch einströmen, sagt euch: „So wie ich werden alle Wesen von ihren Gedanken beeinflusst, weggetragen und beherrscht“, und handelt sofort. Neutralisiert augenblicklich diese negativen Neigungen und macht Wünsche: „Ganz wie ich sind alle Wesen von ihren schädlichen Tendenzen konditioniert und schaffen negatives Karma. Mögen all diese negativen Neigungen mit mir verschmelzen.“ Bewahrt diese Ausrichtung in allen Umständen, so dass sie in jeder Handlung, die ihr ausführt, zum Ausdruck kommt.

Versteht es, jede Situation in Meditation umzuwandeln. Nehmt sie als Verbündeten, als Grundlage für das Geistesstraining. Erkennt, wie tatsächlich alle Bedingungen für die Entwicklung von Bodhicitta günstig sind. Seid immer wachsam und erinnert euch an die Unterweisung. Mit wacher Aufmerksamkeit werdet ihr selbst bei brutalen und jähen Ereignissen negativen Reflexen entgegen wirken und die richtige Antwort finden.

Wenn jemand euch angreift, denkt: „Das geschieht, weil ich noch nicht genug Geduld habe. Es ist der Lama, der diese Situation provoziert und mich anstachelt zu praktizieren und Geduld zu entwickeln.“

Wenn jemand euch kritisiert, denkt: „Ah, das ist der Nektar der mündlichen Unterweisungen des Lama, der mich zu richtigem Verhalten ermutigt.“

Auf diese Weise wird alles zur Praxis.

Punkt 4

IV Die Quintessenz der Praxis für das ganze Leben

Diese Unterweisung hat zwei Aspekte:
Was in diesem Leben zu tun ist
Was beim Sterben zu tun ist

Was in diesem Leben zu tun ist

17 / Wende die fünf Kräfte an – das ist die Essenz der Kernunterweisungen

In den „fünf Kräften“ sind die Schlüsselpunkte der Praxis, alle tiefgründigen Kernunterweisungen zur Anwendung des edlen Dharma, zusammengefasst.

Erstens, die *Kraft des Antriebs*: Gib dem Geist einen starken Impuls, indem du dir sagst: „Von jetzt an bis zum Erwachen, besonders aber bis zu meinem Tod, und insbesondere dieses Jahr und diesen Monat, ganz besonders aber von heute bis morgen, werde ich mich nie von den beiden Aspekten des Bodhicitta trennen.“

Zweitens, die *Kraft der Gewöhnung*: Welche Handlungen du auch ausführst – seien sie heilsam, nichtheilsam oder neutral – bewahre sorgfältig Achtsamkeit und Bewusstheit und übe dich immer wieder darin, nie die beiden Aspekte des Bodhicitta zu verlieren. Kurz gesagt, übe dich im Geist des Erwachens, der wichtigsten aller heilsamen Praktiken.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Ruft euch bei jeder Aktivität und jeder Erfahrung augenblicklich die Unterweisungen ins Gedächtnis, damit jede Situation in die Praxis des Bodhicitta integriert wird. Alle eure Ausdrucksweisen, positive wie negative, müssen zur Entwicklung von Achtsamkeit und Wachheit beitragen bis ihr euer Bewusstsein dauerhaft für die Dimension von Bodhicitta geöffnet habt. Ermutigt euch immer wieder zur Praxis bis ihr nicht einmal mehr für einen einzigen Augenblick von Bodhicitta getrennt seid. Jede Situation ist eine Hilfe beim Fortschreiten in der spirituellen Schulung.

Drittens, die *Kraft der weißen Saat*: Um den Geist des Erwachens hervorzu bringen und anwachsen zu lassen, mache unaufhörlich mit Körper, Rede und Geist Anstrengungen in heilsamem Handeln, ohne je zu meinen, es sei bereits genug.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Der Geist des Erwachens wird durch Übung entwickelt und durch sie fortwährend weiter entwickelt. Denkt jedoch nicht, dass ihr schon genug geübt habt. Seid nicht eher zufrieden mit eurer Übung in heilsamen Handlungen bis das Ziel erreicht ist. Haltet durch bis zum Erwachen. Soweit wie ihr noch nicht erwacht seid, so sehr fehlt es euch auch an Verdienst. Schiebt es nicht auf die lange Bank, sondern bringt all eure Kräfte auf, um mit Körper, Rede und Geist heilsam zu handeln und weiße Samen zu säen.

Viertens, die *Kraft des Zurückweisens*: Wenn ichbezogene Gedanken auftauchen, denke: „Ihr seid schuld, dass ich seit anfangsloser Zeit im Daseinskreislauf umherirre und alle Arten von Leid erfahre. Auch für all die Negativität und das Leid, die mir in diesem Leben begegnen, seid allein ihr verantwortlich. Selbst jetzt gibt es in eurer Gesellschaft kein Glück. Deshalb muss ich sofort alles daran setzen, euch zu vernichten.“ Weise so die Gedanken des Ichanhaftens energisch von dir.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Vernichtet durch Selbstkritik jeden Gedanken der Anhaftung, jede auf euch selbst bezogene egoistische Fixierung. Sobald er erscheint, trampelt ihn nieder und werft ihn weit fort.

Fünftens, die *Kraft der Wunschgebete*: Zum Abschluss jeder heilsamen Handlung bete: „Möge ich fähig werden – und sei es auch ganz allein – alle Wesen zur Buddhaschaft zu führen. Möge ich deshalb von jetzt an, bis ich Buddhaschaft erlangt habe, nicht einmal im Traum die beiden Aspekte des kostbaren Bodhicitta vergessen, sondern sie stets weiter anwachsen lassen. Möge ich fähig sein, aus allen schwierigen Situationen Verbündete für meine Praxis des Bodhicitta zu machen!“ Sprich dies aufrichtig und widme auf diese Weise alles Heilsame diesem Ziel.

Was beim Sterben zu tun ist

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

18 / Die Unterweisungen zum Phowa im Mahayana sind dieselben fünf Kräfte. – Wichtig sind zudem bestimmte Handlungsweisen

Sind wir in dieser Praxis geübt und es befällt uns eine tödliche Krankheit, sollten wir als erstes sämtlichen Besitz weitergeben. Wir können ihn allgemein dem Meister und den Zufluchtsjuwelen darbringen oder aber denen geben, von denen wir meinen, dass es von großem Nutzen sei. Dies zu tun – ohne eine Spur von Anhaften, Festhalten oder Sorge – ist die *Kraft der weißen Saat*.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Sammelt im Tode all euren Besitz und besonders die spirituellen Güter und macht daraus eine Gabe an die Drei Juwelen oder den Lama. Gebt vor allem alles Heilsame und alles Nützliche, was ihr getan habt. Seid dabei frei von Stolz, Parteilichkeit und Fixierung und werft alle Anhaftung an dieses Leben ab. Durchschneidet jede Vorstellung, dies oder jenes Gute oder Wichtige getan zu haben, sodass nicht einmal die geringste Spur von Anhaftung im Geist zurück bleibt. Das ist die Kraft der weißen Samen.

Bist du dazu in der Lage, bringe Siebenteilige Gebete dar. Ansonsten bete mit einsgerichtetem Geist: „Durch die Kraft aller Wurzeln des Heilsamen, die ich in den drei Zeiten angesammelt habe, möge ich in all meinen Leben nie den kostbaren Geist des Erwachens vergessen und ihn durch Übung stets weiter anwachsen lassen. Möge ich authentischen Lamas begegnen, die diese Lehren unterrichten. Ich bitte Euch, Lama und Ihr kostbaren Juwelen, segnet mich, dass dies genauso geschieht.“ – Dies ist die *Kraft der Wunschgebete*.

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



Kommentar von Gendün Rinpoche

Denkt folgendes: „Dieser Gedanke, der sagt ‚ich bin krank, ich werde sterben‘, ist nur Ausdruck der vom Ich produzierten Angst. Wieder einmal ist dies deine Projektion, egoistisches Greifen. Ich hoffe, dass du durch den nahenden Tod vollkommen vernichtet wirst.“ Ihr solltet in solchem Bewusstsein sterben, überhaupt kein Bedauern empfinden und bis zum letzten Atemzug die Kraft der selbstkritischen Beobachtung anwenden, die das egoistische Greifen überwindet und die Identifikation mit einem Selbst auflöst.

Zu denken: „Weder im Sterben, noch im Zwischenzustand, noch in all meinen zukünftigen Leben werde ich mich je von den beiden Arten des kostbaren Bodhicitta trennen“ – das ist die *Kraft des Antriebs*.

Die beiden zuvor geübten Arten von Bodhicitta klar gegenwärtig zu halten – das ist die *Kraft der Gewöhnung*.

Die Hauptsache ist, all dies einsgerichtet zu praktizieren. Zusätzlich sind unterstützende Handlungsweisen wichtig: Nimm die Schlüsselhaltung in sieben Punk-

ten² ein oder, falls das nicht möglich ist, lege dich auf die rechte Seite und lasse die Wange in der rechten Hand ruhen, während du mit dem kleinen Finger das rechte Nasenloch verschließt, so dass der Atem durch das linke Nasenloch strömt. Nachdem du zunächst Liebe und Mitgefühl entwickelt hast, übe das Geben und Annehmen in Verbindung mit dem Kommen und Gehen des Atems.

Danach ruhe in der Dimension frei von allem intellektuellen Haften in dem Gewahrsein, dass alle Phänomene – Samsara und Nirwana, Geburt und Tod und dergleichen – Erscheinungen des Geistes sind und dass der Geist selbst keinerlei Wirklichkeit besitzt. Praktiziere so, solange du noch atmen kannst. Es gibt viele Schlüsselunterweisungen für den Moment des Todes, die viel von sich reden machen; aber es heißt, keine von ihnen ist wunderbarer als diese.

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



bodhisattva edition

² Die Sieben-Punkte-Haltung ist eine Sitzhaltung für die Meditation. Erklärungen dazu sind im zweiten Teil des *Ozeans des Wahren Sinnes* des Neunten Karmapa zu finden.