



Kommentar zum 7 Punkte Geistestraining

Punkte 5 bis 7



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 5



## Maßstäbe für Fortschritte im Geistetraining

### 19 / Aller Dharma hat nur ein Ziel

Das Ziel allen Dharmas des großen wie des kleinen Fahrzeugs lässt sich in einem Punkt zusammenfassen: das Ichanhafte zu überwinden. Wenn du also den Dharma praktizierst und dich im Geistetraining übst, dann sollte deine Ichbezogenheit immer geringer werden. Wenn deine Dharmapraxis nicht als Gegenmittel für das Ichanhafte wirkt, dann ist sie nutzlos. Das ist der wahre Maßstab, um zu beurteilen, ob unsere Praxis wirklich dem Dharma folgt. Dies ist, wie es heißt: „die Waage, die das Gewicht des Praktizierenden anzeigt.“

### 20 / Halte dich an den wichtigeren der beiden Zeugen

Andere mögen dich als authentischen Praktizierenden betrachten, was auch als Zeugnis gelten kann. Aber deine Gedanken bleiben ihnen verborgen, denn als gewöhnliche Menschen können sie diese nicht wahrnehmen. Sie finden vielleicht einfach Gefallen an deinem etwas besseren Verhalten. Das eigentliche Zeichen für einen geübten Geist ist, sich niemals des eigenen Geistes schämen zu müssen. Mache dich deshalb nicht abhängig von dem, was andere über dich aussagen, sondern halte dich an den wichtigeren Zeugen: deinen eigenen Geist.



### Kommentar von Gendün Rinpoche

Die anderen mögen euch von außen betrachtet für einen Praktizierenden halten und in euch Qualitäten sehen, doch was in eurem Geist ist, das sehen sie nicht. Was der gewöhnlichen Wahrnehmung verborgen bleibt, ist aber das Wesentliche. Wenn euer äußeres Verhalten gut ist, und es bei anderen Vertrauen in den Dharma weckt, so ist das natürlich gut, aber nicht ausreichend. Ihr müsst

euch selber prüfen. Wenn euer Geist in allen Umständen vollkommen friedlich und sorgenfrei ist, so ist dies das Anzeichen, dass er wirklich von Bodhicitta durchtränkt ist.

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

Das echte Anzeichen ist, dass euer Vertrauen wächst. Je mehr ihr fühlt, dass sich Vertrauen, innere Ausrichtung und Gewissheit entwickeln, desto sicherer könnt ihr eures spirituellen Fortschritts sein. Der wahre Praktizierende entwickelt sich in Übereinstimmung mit dem Dharma. Alle Praxismethoden dienen dazu, mit dem Stolz des Ego auf verschiedenen Stufen, in immer tieferer Weise zu arbeiten. Wenn die Praxis euch noch stolzer macht, so ist es gewiss, dass ihr euch nicht auf dem guten Weg befindet. Seid immer klar und beurteilt die Wirkung eurer Praxis danach, ob euer Stolz größer oder kleiner wird.

## 21 / Stütze dich stets und ausschließlich auf einen freudigen Geist

Wenn angesichts all der schwierigen Situationen und Leiden, die dir begegnen, nie Ängste oder Verzweiflung entstehen und Schwierigkeiten zu Helfern des Geistestrainings werden, so ist dein Geist stets freudig. Ist das immer der Fall, dann ist das ein Zeichen für Fortschritt im Geistestraining. Übe dich deshalb darin, dich über alle widrigen Situationen, die dir begegnen, zu freuen, und lerne zudem, sämtliche Schwierigkeiten anderer mit ebensolcher Freude auf dich zu nehmen.



### Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn ihr immer unglücklich und niedergeschlagen seid, werdet ihr anderen nicht helfen können und euer eigenes Leid wird sich nur weiter vergrößern. Hegt ihr hingegen einen glücklichen Geist, frei von den Wolken der Niedergeschlagenheit, werdet ihr anderen nützlich sein und niemals leiden.

Was sind Probleme und wer schafft sie?

Probleme sind nichts anderes als Ausdruck der Geistesgifte, und ganz beson-

ders der Gifte des Stolzes und des Neides, die allesamt in den Reaktionen der Anhaftung, Ablehnung und Gleichgültigkeit gegenüber Situationen wurzeln. Probleme sind charakteristisch für einen Geist, der fortwährend etwas begehrt und auf der Suche ist nach dem, was er nicht hat, der immer unruhig und durstig ist nach mehr oder besserem. Dieses Gefühl ständigen Mangels schafft ein permanentes Missbehagen, einen Zustand des Neides, der Eifersucht gegenüber allem und jeden. Dies wiederum führt zu einer Haltung des Wettstreits und der Rivalität, dann der Gereiztheit, der Wut und des Hasses. All das geschieht aufgrund mangelnden Gewahrseins und Klarheit in Bezug auf sich selbst, aufgrund der eigenen Unfähigkeit, zu sehen wie man wirklich ist und den tatsächlichen Zustand seines Geistes wahrzunehmen. Sobald sich eine Äußerung von Neid oder Hass zeigt, wird sie augenblicklich nach außen auf die anderen projiziert und ohne weitere Prüfung ist man überzeugt, dass diese Emotionen von den anderen kommen: jener ist stolz, der ist neidisch, der hat ein schlechtes Verhalten und so fort. Schließlich ist man vollkommen überzeugt, dass immer nur die anderen mit ihren Fehlern für alles verantwortlich sind.

In solch einem Geist sind die andren immer Feinde oder Rivalen, mit denen man sich streiten muss. Ständig werden Gefühle des Konfliktes, der Unzufriedenheit und der Frustration genährt, und die Emotionen zeigen sich immer heftiger, stören immer mehr bis sie völlig den Geist beherrschen, so sehr, dass man keine Entspannung, keinen Frieden, keine Ruhe mehr kennt. Ständig stößt man auf Leid und die eigenen Begierden werden niemals gestillt. Je mehr man so funktioniert, desto mehr versinkt man in Leid.

Seid ihr euch nicht eurer Fehler bewusst, so seht ihr sie fortwährend bei den anderen. Ihr beurteilt dann all ihre Haltungen als negativ, wobei ihr nur eure eigene Negativität auf sie projiziert, bis zu dem Punkt, wo ihr ganz besessen davon seid. Mit dieser Einstellung empfindet ihr alles, was von außen kommt, als Bedrohung und könnt kein Vertrauen in die anderen haben. Ihr bleibt in der Defensive, verschließt euch und weigert euch, euch zu öffnen, aus der Angst heraus ihr könntet die Kontrolle über die Situation verlieren.

Könnt ihr in euch hineinschauen, so werdet ihr sehen, dass sich die Emotionen in eurem Geist erheben, und euch bewusst werden, dass die Fehler eure Fehler sind. Indem ihr eure Fehler akzeptiert, könnt ihr euch öffnen und Vertrauen in euch selbst und in die anderen gewinnen. Alles Negative kann dann schrittweise aufgelöst werden bis alle Formen von Leid verschwinden und ihr schließlich Frieden und Glück genießt.

Reagiert angesichts von Schwierigkeiten, Krankheiten, Hindernissen niemals mit Angst oder Verzweiflung, sondern behandelt im Gegenteil diese Umstände als Verbündete für das Training des Geistes, als Gelegenheiten euch zu transformieren und eure Neigung zu Glück und Wohlwollen zu stärken. Könnt ihr diesen po-

sitiven Zustand des Geistes halten und jede Form von Widrigkeit als Mittel für das Geistestraining nutzen, so ist dies das Anzeichen für einen bedeutenden Fortschritt in der Übung. Das ist das wirkliche Kriterium eurer spirituellen Entwicklung.

Gemeint ist nicht, dass ihr euch das Gesicht verhüllt und so tut als gäbe es keine Probleme, denn in solch einem Falle hätte die spirituelle Lehre noch nicht einmal begonnen. Es geht nicht darum, Leid zu leugnen, sondern ihr müsst es erkennen, ihm begegnen, und es akzeptieren, damit ihr es vollständig erfahren und schließlich in der Verwirklichung seiner leeren Natur überschreiten könnt. So werdet ihr immer weniger von euren Emotionen aufgewühlt und alle negativen Bedingungen, Widrigkeiten, unerwünschten Situationen dienen dann dazu, eure Meditation zu entwickeln und eure spirituelle Freude zu vergrößern. Freude nicht nur in Bezug auf eure persönliche Situation, sondern auch die Freude, die anderen von ihren Leiden befreien zu können. Je mehr ihr das Leid der anderen auf euch nehmt, desto größer wird eure Freude.

## 22 / Du bist geübt, wenn dir dies gelingt, auch wenn du abgelenkt bist

Ein geschickter Reiter beispielsweise fällt auch dann nicht vom Pferd, wenn er abgelenkt ist. Genauso zeigt sich, ob wir wirklich geübt sind, wenn unerwartet Schwierigkeiten auftauchen: Es gelingt uns, diese schwierigen Situationen als Helfer des Geistestrainings zu nutzen, auch ohne bewusst unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten. Die beiden Aspekte des Bodhicitta zeigen sich spontan und mühelos bei allem, was dir begegnet, seien es Feinde, Freunde, Übeltäter, Glück oder Leid.

Diese vier Leitsätze beschreiben die Anzeichen dafür, dass wir im Geist des Erwachens geschult und zu seiner Essenz vorgedrungen sind, was aber keineswegs bedeutet, dass wir nicht mehr zu üben bräuchten. Übe dich darin, den Geist des Erwachens bis zur Buddhaschaft immer weiter anwachsen zu lassen.



# Punkt 6

## VI

### Verpflichtungen des Geistesstrainings

#### 23 / Übe dich stets in den drei Grundsätzen

Diese drei Grundsätze sind:

*a) Handle nicht den Versprechen des Geistesstrainings zuwider*

Verletze nicht die Versprechen, die du auf den Ebenen von persönlicher Befreiung, Bodhicitta und Mantra<sup>1</sup> gegeben hast, indem du sie beschädigst oder brichst – auch nicht die scheinbar unbedeutendsten.

*b) Gleite nicht in unangemessenes Verhalten ab*

Gib unangemessenes Verhalten auf, das von dem Wunsch motiviert ist, andere merken zu lassen, wie frei von Ichbezogenheit du bist, indem du z.B. geweihte Objekte zerstörst, Bäume fällst, Gewässer störst, in denen Naturgeister hausen, oder dich [demonstrativ] zu Leprösen und Bettlern gesellst. Gib ein reines, makellooses Lebensbeispiel.<sup>2</sup>

*c) Falle nicht in Einseitigkeit*

Gib alle Bevorzugungen im Geistestraining auf, wie z.B. geduldig zu sein bei Problemen, die durch Menschen verursacht sind, nicht aber bei Problemen, die durch Götter und Dämonen entstehen; oder zwar mit Freunden geduldig zu sein, nicht aber mit Feinden; oder aber, all diese geduldig zu ertragen, jedoch bei Leid durch Krankheiten und dergleichen ungeduldig zu sein; oder, bei all

---

<sup>1</sup> Siehe: drei Arten von Gelübden

<sup>2</sup>Eine freiere Übersetzung für „Gleite nicht in unangemessenes Verhalten ab“ könnte lauten: „Vermeide provokatives Verhalten“ oder: „Handle respektvoll und unauffällig.“ Die hier aufgeführten Handlungen wurden teilweise in Tibet als skandalös angesehen. Das Fällen eines Baumes bedeutete eine völlige Missachtung der lokalen Gottheiten, die in Hainen und Wäldern leben. Das Verunreinigen von Gewässern durch Urinieren entsprach einer Missachtung für die darin lebenden Nagas.

Chekawa Yeshe Dorje, der diesen Wurzeltext verfasst hat, gab die Lojong Unterweisungen zunächst vor allem an Leprakranke und Bettler, weil diese offener dafür waren als die Mönche in seinem Kloster. Dadurch wurden seine Lehren bekannt als „die Unterweisungen für Leprakranke“. In späteren Jahren wurde sein Verhalten offenbar von einzelnen Praktizierenden imitiert, ohne dass diese aber wirklich von Mitgefühl durchdrungen waren. Sich demonstrativ zu Leprakranken oder Bettlern zu gesellen, konnte also ein Ausdruck von Stolz oder sogar Scheinheiligkeit sein, weil man damit zeigen wollte, dass man als Lojong-Praktizierender keine Angst hatte, sich anzustecken oder von der Gesellschaft ausgestoßen zu werden.

diesen Schwierigkeiten gleichmütig zu bleiben, aber in Zeiten des Glücks den Dharma fallen zu lassen.

Da dies Verpflichtungen sind, übe dich stets darin.



### Kommentar von Gendün Rinpoche

Nehmt die Situationen so wie sie kommen und nutzt sie für eure spirituelle Entwicklung. Gebt euch niemals mit eurem Fortschritt zufrieden. Versucht immer, noch schwierigere Erfahrungen zu meistern. Es gibt immer noch etwas zu verstehen. Trainiert euren Geist frei von Hoffnung, strebt mit eurer Praxis nicht nach persönlichen Resultaten.

#### 24 / Ändere deine Einstellung, doch bleibe natürlich

Ändere deine bisherige Einstellung, dich selbst für wichtig und andere für unwichtig zu halten, in ihr Gegenteil, bis dass dir einzig das Wohl der anderen am Herzen liegt. Dabei sollte alles Geistestraining wenig Aufsehen machen und zugleich sehr wirksam sein. Bleibe deshalb so natürlich, wie du kannst – verhalte dich äußerlich so wie deine Gefährten, die im Einklang mit dem Dharma sind, und arbeite an deiner inneren Reifung, ohne dass andere dies merken.



### Kommentar von Gendün Rinpoche

Bewahrt immer die richtige Motivation. Wünscht, dass alle spirituellen Qualitäten, die sich dank Bodhicitta in euch entwickeln, auch im Seinsstrom aller Wesen reifen. Denkt nie, dass ihr schon genug getan habt.

#### 25 / Sprich nicht über wunde Punkte

Sprich nicht auf kränkende Weise über andere – sei es über ihre weltlichen Mängel, wie körperliche und geistige Behinderungen, oder über Fehler im Dharma, wie beschädigte Gelübde und dergleichen. Lächelnd, ruhig und gelassen sprich erfreuliche, angenehme Worte.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Seid sehr wachsam in euren Äußerungen. Böse Worte können sehr weh tun und jemanden depressiv machen.

### 26 / Denke nicht über die Angelegenheiten anderer nach

Denke nicht über die Angelegenheiten anderer Lebewesen nach und insbesondere nicht über die Fehler derer, die durchs Tor des Dharma eingetreten sind<sup>3</sup>, denn diese sind ihre Sache. Halte dir vor Augen: „Dass ich Fehler sehe, beruht nur auf meiner eigenen unreinen Wahrnehmung. Der andere ist gar nicht so. Ich bin wie jene Leute, die sogar Fehler im Buddha, dem Siegreichen, sahen.“ Setze deiner eigenen fehlerhaften Geisteshaltung ein Ende.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn ihr über die Fehler der anderen nachdenkt, sagt euch: „Es ist besser, wenn ich mich um meine eigenen Fehler kümmere, denn die Fehler, die ich in anderen sehe, sind nichts weiter als die Spiegelung meiner unreinen Wahrnehmung. Dies zeigt mir, dass ich mich weiter üben muss bis ich alle Fehler beseitigt habe.“

### 27 / Bereinige zuerst die Emotion, die am stärksten ist

Finde heraus, welche Emotion in deinem Geist am stärksten ist, und konzentriere als erstes allen Dharma darauf, sie zu bändigen und zu bereinigen.

### 28 / Gib alle Hoffnung auf Resultate auf

Wenn du das Geistetraining in der Hoffnung praktizierst, Götter und Dämonen zu unterwerfen, oder jemandem hilfst, der dir geschadet hat, um als guter Mensch zu gelten, so ist das Scheinheiligkeit. Befreie dich davon! Kurz gesagt,

---

<sup>3</sup> Wir treten durch das Tor des Dharma ein mit der Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha. Manchmal bezieht sich dies auch auf das Nehmen der Mönchsgelübde.

gib alle Hoffnung auf Resultate auf, die mit deinem eigenen Wohl zu tun haben, wie z.B. den Wunsch, Glück und Ruhm in diesem Leben, Glück in zukünftigen Leben als Gott oder Mensch oder die Überwindung des Leidens (*Nirwana*) für dich selbst zu erlangen.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Prüft Augenblick für Augenblick eure Motivation. Ihr mögt zum Beispiel auf eine Aggression nicht reagieren und eine gute Figur machen mit der Absicht, von den anderen als jemand Gutes anerkannt zu werden. Dann ist eure Motivation nicht rein und eure Praxis irregeleitet. Ihr mögt drei Jahre, drei Monate und drei Tage im Retreat verbringen und Tag und Nacht meditieren, wobei ihr euch für gute Praktizierende haltet und den Wunsch hegt, später als solche anerkannt und berühmt zu werden. All eure Praxis im Retreat kann so von dieser unreinen Motivation verdorben werden. Ihr könnt auch Koch sein und nicht eure Tage ausschließlich mit Meditation verbringen, aber die Motivation haben, den anderen nützlich zu sein und ihnen zu helfen, und so eine vollkommen reine Praxis haben.

Richtige Praxis entsteht in einem Geist, der von Freude, Vertrauen und Enthusiasmus für die Praxis des Dharma in all ihren Formen erfüllt ist. Bringt all euer Handeln mit Körper, Rede und Geist den Drei Juwelen dar und versteht euch bei allem, was ihr tut, als Diener des Buddha. Dann ist eure Motivation richtig und eure Praxis rein. Vergesst in der Meditation niemals Mitgefühl und Liebe für die fühlenden Wesen, die ja der Beweggrund aller positiven Aktivität sind. Wenn ihr in Bezug auf die Buddhas und die fühlenden Wesen so ausgerichtet seid, werdet ihr eure Praxis zur Vollendung bringen, da ihr euch fortwährend läutert.

Alle Gedanken von ‚meine Arbeit, meine Idee, meine Praxis‘, all diese Rückbezüge auf sich selbst, sind nur Ausdruck des ichbezogenen Bewusstseins, das trennt zwischen dem was ‚ich‘ mache oder denke und dem was der ‚andere‘ macht oder denkt. Die anderen haben auch ihre Arbeit, ihre Ideen, ihre Praxis und wenn jeder in dieser dualistischen Weise denkt und fühlt, werden notwendigerweise alle möglichen Probleme auftauchen, weil jeder andere Ideen, andere Aktivitäten hat und beweisen will, dass er recht und der andere unrecht hat.

Sobald ihr diese ichbezogene Haltung abwerft, könnt ihr den anderen zuhören, klammert euch nicht mehr an eure eigene Version von dem, was ist und sein sollte, erkennt eure Irrtümer und dass die anderen auch Recht haben. Ihr wer-

det so tolerant und erlebt nur noch glückliche und zufrieden machende Umstände. Alles Glück entsteht aus der Zurückweisung der Identifikation mit einem Ich. Da dies für euch nicht natürlich ist, müsst ihr euch jeden Augenblick mit Körper, Rede und Geist darin üben. Beim Denken, Reden, Gehen, Essen, Schlafen - immer solltet ihr das Geistetraining praktizieren. Beständiges Üben ist notwendig, weil euch diese Ausrichtung vollkommen fremd ist. Die euch natürlich erscheinenden Neigungen sind ichbezogen und negativ, und die Praxis besteht darin, sie zu reinigen und zu transformieren. Wenn es nichts zu reinigen gäbe, wäre das Geistetraining nutzlos. Es reicht nicht zu sagen, dass alles leer und der Körper illusorisch ist. Erst wenn ihr dies verwirklicht habt, verfügt ihr über vollkommene Freiheit, die Freiheit einen Körper anzunehmen und aufzugeben. Ihr seid dann nie wieder besorgt um Glück oder Leid eures Körpers und macht ihn zu einer Gabe ohne die geringste Vorstellung von ‚ich‘ oder ‚mein‘.

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

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

## 29 / Gib vergiftete Nahrung auf

Alle heilsamen Handlungen, die auf Selbstbezogenheit und dem Haften an vermeintlich konkreter Wirklichkeit beruhen, gleichen vergifteter Nahrung. Gib

sie deshalb auf! Übe dich darin, nicht anzuhafte und der illusorischen Natur der Dinge gewahr zu sein.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Alle Schwierigkeiten kommen vom Glauben an die Existenz eines Ich. Solange ihr euch für ein Ich haltet, das dies oder jenes tut, werden selbst alle positiven Vorstellungen und Handlungen für das Wohl der Wesen zu einer vergifteten Nahrung. Alles, was ihr an Gutem tut, wird dann vom Ego vereinnahmt und so ist eure gesamte Praxis verunreinigt. Wenn ihr nach dem, was ihr tut, als wirklich existent greift, entwickelt ihr hauptsächlich geistige Verdunkelungen, denn Unwissenheit bedingt immer mehr Unwissenheit.

Das authentische Training des Geistes besteht darin, in jedem Augenblick das Bewusstsein zu entwickeln, dass das Ich und sein Tun ohne wirkliche Realität sind, und Subjekt und Objekt in ihrem Wesen einer Illusion, einem Traum gleichen.

### 30 / Sei nicht nachtragend <sup>4</sup>

So wie sehr gewissenhafte, weltliche Menschen nie etwas vergessen, was sie betrifft – wie weit es auch zurückliegen mag – genauso vergessen wir nie jene, die uns einmal geschadet haben und hegen ihnen gegenüber weiterhin Groll. Gib diese Haltung auf und erwidere den Schaden, den andere dir zufügen, mit Gedanken und Handlungen zu ihrem Besten.

### 31 / Erfreue dich nicht an verletzenden Bemerkungen

Allgemein gesprochen, finde keinen Gefallen daran, die Fehler anderer bloßzulegen. Reagiere insbesondere nicht auf verletzende Bemerkungen anderer, indem du ihnen ebenfalls mit Worten Leid zufügst. Selbst wenn dir Unrecht widerfährt, zahle dieses nicht mit gleicher Münze heim, sondern bemühe dich, die Qualitäten der anderen zu preisen.

### 32 / Warte nicht im Hinterhalt

Wenn andere dir Schaden zufügen, so hege keinen Groll ihnen gegenüber und

---

<sup>4</sup> Sei nicht nachtragend ist wohl die treffendste Übersetzung. Sie könnte aber auch lauten: „Sei kein Prinzipienreiter“ oder „Sei nicht allzu gewissenhaft“.

trage es ihnen nicht jahrelang nach. Warte nicht im Hinterhalt auf eine Gelegenheit, es ihnen heimzuzahlen, sondern tue dein Bestes, um Schaden mit Nutzen zu vergelten. Selbst wenn dir beispielsweise Dämonen schaden, solltest du ihnen nicht übelwollen, sondern dich ausschließlich in Liebe und Mitgefühl üben.

### 33 / Ziele nicht auf Schwachpunkte ab

Verletze andere nicht durch Worte, die ihre Schwachpunkte offenlegen, und sprich nicht über die versteckten Fehler von Menschen. Rezitiere zudem keine Mantras, um nichtmenschlichen Wesen das Leben zu nehmen.

### 34 / Lade einer Kuh nicht die Last eines Ochsen auf

Bürde anderen nicht deine eigene Verantwortung auf, weil sie dir lästig ist, und schiebe ihnen nicht auf hinterlistige Weise schwierige Aufgaben zu, für die du verantwortlich bist – denn das ist so, als würdest du einer Kuh die Last eines Ochsen<sup>5</sup> aufladen.

### 35 / Strebe nicht danach, der Schnellste zu sein

Bei Pferderennen schaut man, wer der Schnellste ist – und unter Dharmapraktizierenden auf gleicher Stufe ist es ähnlich: Man hofft, die anderen in Ansehen, Bekanntheit und dergleichen zu übertreffen, und strengt sich zudem auf verschiedenste Weise an, materielle Vorteile zu erlangen. Gib solche Absichten auf und lasse es dir gleichgültig sein, ob du Ansehen und Bekanntheit erlangst oder nicht.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn man im Dharma eine Qualität entwickelt oder eine spirituelle Verwirklichung erlangt, sollte dies für alle eine Quelle der Freude sein. Indem man sich aufrichtig darüber freut, verbindet man sich mit dem von der anderen Person geschaffenen Verdienst und teilt auch den daraus entstehenden Nutzen.

Die Welt wird von Rivalität und dem Geist des Wettbewerbs regiert. Der Erfolg des einen provoziert Neid bei den anderen und verleitet sie, mehr negative

---

<sup>5</sup> Im Tibetischen wird hier das Beispiel eines Dzo (Kreuzung von Yak und Kuh) und des bei weitem stärkeren Dri (Yak) verwendet. Der Unterschied zwischen diesen beiden Hochlandtieren dürfte dem entsprechen, was bei uns Kuh und Ochse sind.

Handlungen auszuführen, wodurch wiederum mehr Leid und eine immer negativere Welt geschaffen wird. Wenn ihr die geistige Einstellung des Dharma habt, werdet ihr euch über das Glück und den Erfolg der anderen freuen und dadurch einen beträchtlichen Verdienst schaffen. Dieser Verdienst beschert euch dieselben Qualitäten und dasselbe Glück wie dem, der die positive Handlung ausgeführt hat, ohne dass ihr selbst auch nur das Geringste dafür tun müsst! Auf diese Weise entwickeln sich für die ganze Welt günstige Bedingungen.

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

Die Gelübde individueller Befreiung (z.B. *Mönchs- oder Nonnengelübde*), die ja Gelübde des äußeren Verhaltens sind, werden nicht nur für den Nutzen der Person selbst gehalten, sondern auch für den Nutzen der anderen. Wenn Mönche und Nonnen mit Körper, Rede und Geist reines ethisches Verhalten praktizieren, so werden die anderen ihre Qualitäten wertschätzen und Vertrauen in die Drei Juwelen haben. Sie tragen so dazu bei, dass die Samen des Erwachens im Geist der anderen gesät werden, was eine äußerst nützliche Aktivität ist, die den größten Verdienst schafft. Wenn ihr hingegen dem äußeren Verhalten keine Bedeutung beimisst und denkt, dass nur die innere Qualität allein zählt, werden die anderen in euch Fehler sehen und diese dem Dharma des Buddha zuschreiben. Sie werden dem Dharma gegenüber zweifelnd und kritisch sein und ihn schließlich euretwegen aufgeben. Dadurch begeht ihr die sehr negative Handlung, andere vom Weg des Erwachens abzubringen, selbst wenn ihr ansonsten ausgezeichnet meditiert. Die Praxis des Bodhisattva sollte in jeder Hinsicht vollkommen sein. Seine innere Einstellung und sein äußeres Verhalten sollten ganz und gar übereinstimmen.



## 36 / Verfälle nicht magischer Praxis

Wenn wir Lojong in der Hoffnung praktizieren, dadurch körperliche und geistige Krankheiten zu lindern oder Schwierigkeiten abzuwenden, und momentane Niederlagen zwar akzeptieren, aber dabei den Wunsch hegen, es möge uns letztendlich Gutes bringen, so ist dies eine Pervertierung des Dharma, die den magischen Ritualen von Schamanen gleicht. Handle also nicht so, sondern lege Hoffnung und Furcht, Anmaßung und Zweifel ab, ganz gleich ob dir Glück oder Leid widerfährt, und meditiere. *Gyalsä Thogme* sagte:

„Wir sollten verstehen, dass eine von Zielvorstellungen geprägte Lojong-Praxis geistige Verwirrung und Dämonen geradezu fördert. Wer daran festhält, unterscheidet sich nicht von einem Magier. Es wird gelehrt, dass Dharmapraxis als Gegenmittel für Emotionen und dualistische Vorstellungen wirken muss!“

Was hier angesprochen wird ist das, was wir falschen Dharma nennen:

- Falsche Sichtweise bezeichnet Ewigkeitsglauben oder Nihilismus.
- Falsche Meditation ist Meditation, die an etwas als dem Höchsten<sup>6</sup> festhält.
- Falsches Verhalten meint Handlungen, die nicht in Einklang mit den drei Arten von Gelübden stehen.

Alle Sichtweisen und jedes Verhalten – bei wem auch immer, bei uns oder anderen, bei Niedrig- oder Hochgestellten – die im Widerspruch zu dem stehen, was der authentische, edle Dharma lehrt, werden falscher Dharma genannt. Sie werfen uns in den Daseinskreislauf und die niederen Daseinsbereiche und gleichen einem Fehler in der Rechtsprechung oder der Anwendung falscher Medizin.

Manche Leute stufen bestimmte Abhandlungen oder Termas als „falschen Dharma“ ein. Sie behaupten, diese Dharmatexte seien richtig oder falsch, ohne sich auch nur mit den Worten oder dem Sinn eines einzigen Kapitels der Abhandlung oder des Terma beschäftigt zu haben. Es scheint, dass ihre Aussagen durch Haften an den Standpunkten der eigenen philosophischen Schule oder durch persönliche Umstände bedingt sind. Es heißt, dass nur ein Buddha den Geist anderer wirklich kennt. Solange Sichtweise und Verhalten authentisch<sup>7</sup> sind, sollten wir deshalb einen Text nicht als falschen Dharma ansehen, bloß weil wir den Verfasser nicht mögen. So hängt beispielsweise auch nicht die Reinheit von Gold vom Ansehen des Verkäufers ab. Der Buddha sagte hierzu: „Verlasse dich nicht auf die Person, sondern auf den Dharma.“ Immer wieder hielt er uns dazu an. Da mir dieser Punkt wichtig erscheint, habe ich mir diesen

---

<sup>6</sup> Meditation, die an etwas als dem Höchsten festhält, zeigt sich im Festhalten an bestimmten Anschauungen, an Meditationserfahrungen, an ein für existent gehaltenes Erwachen oder im Fabrizieren einer künstlichen Leerheit.

<sup>7</sup> Authentisch bedeutet: im Einklang mit dem Dharma.

kleinen Einschub erlaubt.

### 37 / Lasse einen Gott nicht zum Dämon verkommen

Wenn beim Üben des Geistestrainings dein Charakter vor Stolz und Arroganz immer steifer wird, dann ist das so, als würde ein Gott zum Dämon verkommen: Dharma wird zu Nicht-Dharma. Je mehr du den Dharma und das Geistestraining praktizierst, desto geschmeidiger sollte dein Charakter werden. Handle als der geringste Diener für alle Wesen.

### 38 / Suche nicht das Leid anderer als Beitrag zu deinem Glück

Denke nicht: „Würde dieser Gönner von einer tödlichen Krankheit befallen, so erhielte ich Nahrung und Geld“, oder: „Wenn dieser Mönch, Gefährte oder Mitpraktizierende sterben würde, könnte ich seine Texte und Altargegenstände bekommen“, oder: „Würde dieser mir Gleichgestellte sterben, kämen mir allein alle Verdienste zu“, oder: „Wie gut wäre es doch, wenn mein Feind stürbe!“  
Kurz: Gib entschlossen jede Hoffnung auf, die Schwierigkeiten und das Leiden anderer könnten zu deinem Glück beitragen.

# Punkt 7

## VII Richtlinien für das Geistestraining

### 39 / Praktiziere alle Yogas durch ein einziges

Essen, Ankleiden, Schlafen, Gehen, Sitzen usw. – bringe sie alle auf den Weg durch ein einziges Yoga: nie von dem Wunsch getrennt zu sein, anderen zu nutzen.

### 40 / Alle Fehler sind durch eines zu berichtigen

Will man eine fehlerhafte Analyse korrigieren, so führt man eine gründliche Untersuchung aus. Genauso solltest du in der Praxis des Geistestrainings vorgehen, wenn viele Krankheiten oder Probleme auftauchen, wenn du verletzt bist, weil Leute dich erniedrigen oder beleidigen, wenn du mit Geistern, Dämonen, Feinden und Streit konfrontiert bist, wenn deine Emotionen stärker werden oder du keine Lust zum Meditieren hast. Bedenke, dass es im Universum viele Wesen gibt, die ähnliche Schwierigkeiten durchmachen wie du selbst. Voller Mitgefühl für sie denke:

„Mögen sich in diesem Unerwünschten  
all das Unerwünschte und Leid sämtlicher Wesen sammeln.“

Berichtige Fehler einzig durch den Austausch von dir selbst und anderen.

### 41 / Es gibt zwei Dinge zu tun: eins zu Beginn und eins zum Abschluss

Zu Beginn des Tages, sobald du aufwachst, gib dir selbst eine klare Ausrichtung, indem du dir sagst: „Heute werde ich mich nicht von den beiden Arten von Bodhicitta trennen!“ Tagsüber erinnere dich dann ständig daran, und zum Abschluss, wenn du abends schlafen gehst, überprüfe die Gedanken und Handlungen des Tages.

Falls es zu Verstößen gegen den Geist des Erwachens gekommen ist, führe sie dir einen nach dem anderen vor Augen und gestehe sie ein. Versprich dann, dass dies in Zukunft nicht mehr geschehen wird. Wenn es keine Verstöße gab,

freue dich und mache Wünsche, dass du selbst und alle anderen zukünftig in der Praxis von Bodhicitta noch weitaus besser werden mögen. Schule dich beständig in diesen beiden Übungen [des Ausrichtens und Überprüfens] und kultiviere auch bei Fehlern und Übertretungen anderer Gelübde die gleiche Ausrichtung und Motivation.

#### 42 / Welches von beiden auch eintreten mag, sei geduldig

Selbst wenn du heftig leidest und verzweifelt bist, bedenke, dass dies die Auswirkungen deiner früheren Handlungen sind, und lass dich nicht entmutigen. Wende stattdessen entschlossen die Methoden an, die Negativität und das Leid anderer auf dich zu nehmen, sowie schädliche Handlungen und Schleier zu bereinigen.

Solltest du hingegen sehr glücklich sein und dich großen Reichtums und ausgezeichneter Gesellschaft erfreuen, dann gleite nicht in Achtlosigkeit und Gleichgültigkeit ab, sondern verwende deinen Reichtum für gute Zwecke, setze deinen Einfluss für Heilsames ein und mache Wunschgebete, dass alle Wesen Glück und Wohlergehen erfahren mögen.

Kurz: Welches von beiden auch eintreten mag – Glück oder Leid – sei geduldig.

#### 43 / Bewahre diese beiden, selbst um den Preis deines Lebens

Alles Glück in diesem wie auch in zukünftigen Leben entsteht daraus, dass wir uns an die allgemeinen Dharma-Richtlinien – wie die Gelübde der drei Ebenen – sowie an die besonderen Schulungsanweisungen und Verpflichtungen des Geistetrainings halten. Deshalb bewahre diese beiden selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht. Um sie zu wahren, lass dich bei allem, was du tust, nicht von eigennützligen Impulsen leiten, sondern denke einzig an das Wohl anderer.

#### 44 / Übe dich in den drei schwierigen Dingen

Zunächst ist es schwierig, die Emotionen wahrzunehmen. Dann ist es schwierig, ihnen entgegenzuwirken. Und schließlich ist es schwierig, ihnen ein Ende zu setzen. Übe dich also in diesen dreien:

- Lerne zunächst, die Emotion zu erkennen, sobald sie auftaucht,
- dann lasse die Emotion los, indem du die Kraft des Gegenmittels hervorbringst,
- schließlich fasse den Entschluss, sie nicht wieder auftauchen zu lassen.

## 45 / Sorge für die drei wichtigen Voraussetzungen

Die wichtigen Voraussetzungen für Dharmapraxis sind:

- ein guter Lama,
- den Dharma korrekt und mit einem flexiblen Geist anzuwenden,
- die Bedingungen für die Dharmapraxis, wie Nahrung und Kleidung, zusammen zu bringen.

Wenn diese drei vorhanden sind, entwickle Freude und mache Wunschgebete, dass auch andere all diese Voraussetzungen finden mögen. Sind sie nicht vorhanden, entwickle Mitgefühl für andere und nimm den Mangel aller Wesen, die diese wichtigen Voraussetzungen nicht zusammenbringen, in gebündelter Form auf dich. Mache Wunschgebete, dass du und alle anderen diese drei Bedingungen finden mögen.

## 46 / Übe dich in den drei Dingen, die nicht schwächer werden dürfen

- Da in den Mahayana-Lehren alle Qualitäten vom Lama abhängen, darf die Hingabe für den Lama nicht schwächer werden.
- Da das Geistestraining das eigentliche Herz der Mahayana-Lehren ist, darf unser Enthusiasmus für die Übung im Geistestraining nicht schwächer werden.
- Zudem darf unsere Schulung in den drei Arten von Gelübden nicht schwächer werden.

Übe dich in diesen drei Dingen.

## 47 / Handle mit den dreien so, dass sie nie getrennt sind

Vermeide mit den dreien – Körper, Rede und Geist – zu jeder Zeit alle schädlichen Handlungen und handle so, dass sie nie von den Wurzeln des Heilsamen getrennt sind.

## 48 / Übe dich unvoreingenommen in allen Bereichen; bei aller Übung ist es wichtig, dass sie tief und allumfassend ist

Es ist wichtig, dass wir einzig durch unsere Übung des Geistetrainings unvoreingenommen alles umfassen, was im Geist auftaucht, sei es gut oder schlecht: Lebewesen ebenso wie unbelebte Phänomene – wie etwa die vier Elemente – oder auch nichtmenschliche Wesen. Achte dabei darauf, dass deine Übung tief geht und nicht ein bloßes Lippenbekenntnis ist.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn ihr mit einer parteiischen Haltung praktiziert, werdet ihr nicht alle fühlenden Wesen in eure Praxis einbeziehen, sondern einigen gegenüber voreingenommen sein und sie aus eurem Mitgefühl ausschließen.

Ihr mögt böse auf die sein, die arbeiten, die studieren, die praktizieren, auf eure Gefährten im Dharma, auf den Lama, den Dharma und endet schließlich damit, dass ihr auf alle Wesen böse seid. Reißt diese Neigung an der Wurzel aus bevor sie sich ausbreiten kann. Weigert euch konsequent, gegenüber einem fühlenden Wesen oder einem Objekt eine einseitige Haltung zu hegen. Seht in dem Objekt eurer Wut den Boten der mündlichen Unterweisungen des Lama, der euch anspricht, eure Wachsamkeit und euer Training des Geistes zu stärken.

### 49 / Meditiere ständig auf all das, was dir Schwierigkeiten bereitet

Lege beim Entwickeln von Liebe und Mitgefühl den Schwerpunkt besonders auf die schwierigen Objekte des Geistestrainings: Feinde, die dich hassen; schädigende, hinderliche Kräfte; insbesondere auch jene, die undankbar sind und deine Hilfe mit Schaden erwidern. Dazu gehören auch deine Rivalen und die Menschen, mit denen du lebst, sowie Personen, die dir ohne feindselige Absicht schaden, einfach weil es in ihrer Natur liegt, und auch jene, die dir aus karmischen Gründen unangenehm sind. Vermeide insbesondere alles, was den Objekten von zentraler Wichtigkeit schadet: dem Meister, deinen Eltern usw.

### 50 / Schenke wechselnden Umständen keine Beachtung

Ob du gesund bist oder krank, reich oder arm, ob die Leute freundlich oder unfreundlich sind, ob man dir schadet oder nicht – mache dich nicht abhängig von guten oder schlechten Umständen. Findest du günstige Umstände vor, so nutze genau diese fürs Geistestraining – und kommen solche Umstände nicht zusammen, dann übe dich in eben dieser unvollkommenen Situation in den beiden Arten von Bodhicitta. Kurz: Ohne inneren oder äußeren Umständen Beachtung zu schenken, trenne dich nie vom Yoga des Geistestrainings.

### 51 / Dieses Mal praktiziere das Wichtige

Seit anfangsloser Zeit haben wir bereits unzählige Male gelebt, aber all diese Leben haben wir völlig nutzlos vergeudet. Zudem werden in zukünftigen Leben wohl kaum ähnlich günstige Bedingungen wie die jetzigen zusammenkommen.

Deshalb sollten wir dieses Mal – nun, da wir die kostbare menschliche Existenz erlangt haben und dem vollkommen reinen Dharma begegnet sind – das wirklich Wichtige praktizieren, durch das wir das bleibende Ziel aller Leben verwirklichen:

- Nutzen für zukünftige Leben ist wichtiger als Nutzen für dieses Leben.
- Befreiung aus Samsara ist wichtiger als zukünftige Leben.
- Nutzen für andere ist wichtiger als der eigene Nutzen.
- Von den beiden – Lehren und Praktizieren des Dharma – ist Praktizieren wichtiger.
- Bodhicitta zu üben ist wichtiger als andere Praktiken.
- Dabei ist das intensive Meditieren über die mündlichen Unterweisungen des Meisters wichtiger als analytische Meditation, die auf Texten und Logik aufbaut.
- Auf dem Kissen zu sitzen und zu praktizieren ist wichtiger als andere Aktivitäten.

## 52 / Vermeide verkehrte Einstellungen

Vermeide sechs verkehrte Einstellungen:

1. Keine Geduld mit Schwierigkeiten in der Dharmapraxis zu haben, aber geduldig das Leid auf sich zu nehmen, das aus dem Bekämpfen von Feinden, Beschützen von Freunden, Bestellen von Feldern, Treiben von Handel und dergleichen entsteht, ist **verkehrte Geduld**.
2. Nicht nach der Praxis des reinen Dharma zu streben, sondern nach Glück, Wohlergehen und Reichtum in diesem Leben, ist **verkehrtes Streben**.
3. Kein Gefallen am Hören, Kontemplieren und Meditieren zu finden, aber weltlichen Vergnügungen zugeneigt zu sein, ist **verkehrtes Gefallen-Finden**.
4. Kein Mitgefühl mit denen zu haben, die schädlich handeln, aber diejenigen zu bedauern, die für den Dharma Schwierigkeiten auf sich nehmen, ist **verkehrtes Mitgefühl**.
5. Diejenigen, für die wir verantwortlich sind, nicht im Dharma zu fördern, ihnen aber zu Ruhm und Ansehen in diesem Leben zu verhelfen, ist **verkehrte Fürsorge**.
6. Sich nicht am Glück, Wohlergehen und Heilsamen in Samsara und Nirwana zu freuen, aber Freude am Unglück anderer und dem Leid unserer Feinde zu haben, ist **verkehrte Freude**.

Diese sechs solltest du unter allen Umständen aufgeben.

### 53 / Sei nicht unbeständig

Wenn du manchmal praktizierst und dann wieder nicht, zeigt dies, dass noch keine Gewissheit über den Dharma entstanden ist. Mach dir also nicht so viele Gedanken, sondern praktiziere einsgerichtet das Geistesstraining.

### 54 / Übe entschlossen

Gib dich ganz dem Geistesstraining hin und praktiziere einsgerichtet, ohne dich ablenken zu lassen.

### 55 / Befreie dich durch Prüfen und Untersuchen

Es ist nötig, dass du deinen Geist durch beständiges Prüfen und Untersuchen von Emotionen und Ichhaften befreist. Um dies zu üben, stelle dir etwas vor, was eine Emotion hervorrufft und prüfe dann, ob sie stark ist. Wenn sie stark ist, wende entschlossen das Gegenmittel an.

Untersuche zudem, wie viel Ichbezogenheit vorhanden ist. Falls keine vorhanden zu sein scheint, prüfe was passiert, wenn du an ein Objekt der Begierde oder Abneigung denkst. Wenn dann Ichbezogenheit auftaucht, löse sie sofort auf, indem du das Gegenmittel anwendest: den Austausch von dir selbst und anderen.

### 56 / Gib nicht an

Warst du zu jemandem freundlich, so gib damit nicht an, denn du übst dich ja darin, andere wichtiger zu nehmen als dich selbst. Ob du gelehrt bist, Gelübde hältst, den Dharma praktizierst oder über längere Zeit Schwierigkeiten auf dich nimmst – all dies ist zu deinem eigenen Nutzen und es ist widersinnig, sich anderen gegenüber damit zu brüsten. Versuche also nicht, dich gut zu verkaufen. Hierzu riet *Radrengpa* [*Dromtönpa*]:

„Setze deine Hoffnungen nicht in Menschen, bete lieber zu den Drei Juwelen.“

### 57 / Sei nicht reizbar

Hege keine eifersüchtigen Gedanken in Bezug auf andere und reagiere nicht, wenn andere dich beispielsweise öffentlich beleidigen oder dir Schaden zufügen. Lasse deinen Geist dadurch nicht in Aufruhr kommen. *Potowa* sagte hierzu:

„Wenn wir den Dharma nicht als Gegenmittel für die Ichbezogenheit eingesetzt haben, sind wir Dharmapraktizierende so empfindlich wie eine offene



Wunde. Wir sind sogar noch reizbarer als *Tsang-tsan*!<sup>8</sup> Solcher Dharma ist nicht wirksam – Dharma muss unbedingt als Gegenmittel für das Ichanhaften wirken!“

### 58 / Sei nicht launisch

Wühle nicht den Geist deiner Freunde auf, indem du jede kleinste Stimmungsschwankung – jede Freude, jeden Schmerz – zum Ausdruck bringst,

### 59 / Erwarte keinen Dank

Ob du den Dharma praktizierst, anderen hilfst oder heilsame Handlungen ausführst – hege keinerlei Hoffnung, dass andere dir dafür danken oder dich loben werden. Kurz gesagt: Gib die Hoffnung auf Anerkennung gänzlich auf.

Diese Richtlinien zu befolgen ist das Mittel, um das Geistestraining nicht schwächer, sondern immer stärker werden zu lassen. Kurz, übe dich so, wie es *Gyalsä Thogme Rinpoche* lehrt:

„Übe dich dein ganzes Leben lang  
gründlich in den beiden Arten von Bodhicitta,  
sowohl während der Meditation als auch danach,  
und erlange so das tiefe Vertrauen,  
das durch wahres Geübtsein entsteht.“

---

<sup>8</sup> *Tsang-tsan* ist ein weltlicher Schützer aus der Region Tsang im westlichen Zentral Tibet, der zur Klasse der Tsän gerechnet wird.

## Schlusswort von Chekawa Dorje

Dies verwandelt die zunehmende Präsenz  
der fünf Arten des Verfalls in den Weg des Erwachens.  
Die Nektaressenz dieser Kernunterweisungen  
wurde von Serlingpa überliefert.

Da die fünf Arten des Verfalls – in Bezug auf Zeit, Lebewesen, Lebensspanne, Emotionen und Sichtweise – immer weiter zunehmen, sind Bedingungen, die Glück begünstigen, selten. Widrige und ungünstige Bedingungen hingegen werden immer zahlreicher. Die Gegenmittel aus anderen Unterweisungen sind dadurch möglicherweise zu wenig wirksam. Für Praktizierende des Geistesstrainings aber wird die Praxis des Heilsamen umso stärker, je mehr Schwierigkeiten auftauchen. Es ist wie bei einem Feuer: Je mehr Holz, desto höher lodern die Flammen.

Alle Emotionen und schwierigen Situationen ohne Ausnahme zum Weg des Erwachens zu machen, ist eine spezielle Unterweisung, die es sonst nirgendwo gibt. Da diese Kernunterweisungen allen Wesen nutzen, unabhängig von ihren unterschiedlichen Fähigkeiten, und sich mit ihrem Geistesstrom verbinden, gleichen sie der Essenz eines Nektars. Dieser tiefgründige Dharma wurde von Serlingpa (Dharmakirti) überliefert, der unter den drei Lehrern von Jowo Atisha derjenige war, der ihm die größte Güte zeigte.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

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

dem Leiden ist, die euren Geist blockiert und euch davon abhält, euch vom Leid zu befreien.

Wenn ihr diese Meditation nicht machen könnt, sagt euch: „Warum ist dieses Leiden da? Es kommt von all dem Karma, das ich seit anfangsloser Zeit angesammelt habe, und erscheint nur als Ausdruck der notwendigen Läuterung von allem begangenen Übel. Dank der Güte der Drei Juwelen, kann ich es jetzt erleben, es mir bewusst machen und mich davon befreien. Darüber sollte ich mich wirklich freuen.“ Wenn ihr euch darüber freut, so seid ihr glücklich und wenn ihr glücklich seid, leidet ihr nicht. Leiden wird durch geistige Fixierung geschaffen, die sagt: „Ich will glücklich sein, ich will nicht leiden.“ Dieses Greifen ist allein für alle Leiden verantwortlich.

Samsara, das ist der krampfhaft nach Glück und Vergnügen gierende Geist. Dieses Begehren hat sich in einem illusorischen Körper kristallisiert, den man für wirklich existent hält und auf dessen Basis man weiter nach Glück sucht. Solange man Glück sucht, wird man auf Leiden stoßen. Diese willentliche Suche nach Glück ist es, die alle Formen von Leid schafft. Der Zustand des Erwachens erscheint, wenn alle Suche nach einem illusorischen Glück aufgegeben ist.

Leid wird vom Geist geschaffen, der begehrt und will. Aber wer will etwas? Es ist das Ego. Was will das Ego? Es will haben, was es begehrt und gerade noch nicht hat. Und es will das loswerden, was es hat und nicht mag. Leid entsteht also nicht aus dieser oder jener äußeren Situation, sondern hängt ausschließlich davon ab, wie die vorgefundene Situation wahrgenommen und beurteilt wird. Das Fürwirklichhalten einer Situation macht den Geist von ihr abhängig und lässt ihn mit den Mustern der Anhaftung und Ablehnung reagieren. Wenn man sich von dieser Fixierung befreit, kann man von nichts mehr in Mitleidenschaft gezogen werden, und es gibt keine Umstände mehr, die Leiden sind.

Da die karmische Kraft früherer Praxis in mir erwachte entstand ein starkes Streben in mir und so bat ich – ohne Leid und üble Nachrede zu beachten – um die Schlüsselunterweisungen, die das Ichanhaften bezähmen. Sollte ich jetzt sterben, habe ich nichts zu bedauern.

Weil die Kraft früheren Karmas in ihm erwachte, strebte Chekawa, der große spirituelle Freund und Meister, einzig nach diesen Unterweisungen. Nach großen Mühen erhielt er [von Meister *Scharawa* aus Schang] die Übertragung der Linie *Jowo Atishas* und seiner spirituellen Söhne mit den mündlichen Schlüsselunterweisungen, die das Ichanhaften unseres Geistes bezähmen und die Wurzel allen Dharmas sind. Indem er seinen Geist vollkommen darin schulte, brachte er die Geisteshaltung hervor, andere wichtiger zu nehmen als sich selbst, und

wurde völlig frei von den Fesseln persönlicher Wünsche. Er verwirklichte die letztendliche Frucht, das Ziel der Dharmapraxis, und erlangte Gewissheit. Deshalb hatte er nichts zu bedauern.

Mit den beiden zuletzt zitierten Versen beendet Chekawa Dorje den Wurzeltext.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Frei von Bedauern zu sein, ist das Anzeichen eines Praktizierenden, der wirklich den Dharma integriert hat. Sein Geist ist frei, vertrauensvoll, gelassen, denn er ist sich sicher, dass er selbst die Frucht der Praxis erlangt hat. Er hat erkannt, dass alle Phänomene ihrem Wesen nach eine Illusion sind und dem Traum gleichen. Er hat Kontrolle über seinen Geist erlangt und besitzt die Gewissheit, dass ihn überhaupt kein Umstand, nicht einmal der allerschwierigste, beunruhigen kann. Ihr müsst euch unentwegt üben bis ihr diese Frucht des Geistetrainings erlangt habt.

