



Zuflucht



# *Die Mittel*

Unterweisung über Vergänglichkeit

Unterweisung über die schwerwiegenden Nachteile des Daseinskreislaufs

Unterweisung über Karma

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

## **Unterweisung über Zuflucht**

Unterweisung über Ausrichtung auf Bodhicitta

Unterweisung über Anwendung von Bodhicitta

# Unterweisung über Zuflucht

Gegenwärtig wissen wir nicht, wie das Erwachen zu verwirklichen ist. Wollen wir dies ändern, so müssen wir höchstes Bodhicitta entwickeln. Als erstes lassen wir die Sehnsucht nach vorsätzlichem Bodhicitta entstehen, das die Grundlage für tatsächliches, angewandtes Bodhicitta ist. Wenn wir Bodhicitta des Vorsatzes erzeugen wollen, müssen wir zuvor Zuflucht nehmen. So wird es im *Bodhipathapradipa* erklärt. Auch im *Abhidharmakosha* heißt es, dass dem Nehmen irgendeines der Pratimoksha-Gelübde (Gelübde persönlicher Befreiung) die Zufluchtnahme vorangehen sollte.

Welche weltlichen, nicht erleuchteten Quellen der Zuflucht wir auch suchen mögen, sie können uns nur vorläufigen Schutz vor geringfügigen Leiden gewähren. Sie können uns nicht vor dem großen Ozean samsarischen Leids beschützen. Da sie nicht frei von Samsara sind, bleiben die nicht erwachten Wesen selber in einem Zustand des Leides. Wer für Andere ein Gegenstand der Zuflucht sein will, muss zuallererst selbst von Leid befreit sein. Nur erleuchtete Wesen sind wirklich frei von samsarischen Leiden. Im *Anuttaratanastra Shastra* heißt es: „Letzten Endes ist das Erwachen die einzige Zuflucht für die Wesen“.

Um die Ungeschützten zu beschützen, gibt es keine höhere Zuflucht als die der Buddhas. Um Erleuchtung zu erlangen, gibt es keinen höheren Weg als den des Dharma. Und in der Praxis dieser Unterweisungen gibt es keine höhere Gemeinschaft als die des Sangha. Wir nehmen Zuflucht zu diesen dreien - dem Dreifachen Juwel. Ihre Fähigkeit, Schutz vor dem weiten, flammenden Ozean samsarischen Schmerzes zu gewähren, behütet uns und mindert unser Leid. Wer mit völligem Vertrauen darin Zuflucht nimmt, vollendet das ‚große Ziel‘, womit gemeint ist, dass man die erleuchtete Ebene der Verwirklichung erlangt, die alle Furcht vor Wiedergeburt in den drei niedrigen Daseinsbereichen überschreitet. Die Gelöbnisse der Zuflucht werden vollkommen gehalten, wenn die Praktizierenden in ihrem Vertrauen wie ihren spirituellen Verpflichtungen unerschütterlich bleiben.



AUF DER SUCHE nach Schutz vor den Leiden des Samsara meinen wir vielleicht, dass wir bei mächtigen Göttern oder bei Geistern, die in Bergen, Seen und Bäumen wohnen oder bei weltlichen Machthabern Zuflucht finden können. Womöglich suchen wir auch bei unseren Eltern Zuflucht und glauben, sie böten uns den Schutz, den wir brauchen. Sie alle jedoch können nur für einige bestimmte Aspekte des Daseins Schutz bieten und sind außerstande, uns insgesamt vor all den Leiden, die eng mit Samsara verknüpft sind, zu schützen. Der Grund dafür ist, dass sie selbst immer noch in Samsara gefangen sind. Sie können uns nicht vor Leid beschützen, weil sie sich selbst nicht davon befreit haben - sie sind noch nicht über das Leid hinausgegangen. Nur jemand, der sich selbst bereits von allem Leid befreit hat, ist fähig, wirkliche Zuflucht zu bieten. Da er frei ist, kann er anderen helfen.

In dieser Welt waren der Buddha und die erleuchteten Wesen imstande, vollkommenes und unvergängliches Erwachen oder vollkommenes und unvergängliches Glück zu erlangen. Das Erwachen ist die höchste Zuflucht, die wir finden, und das höchste Ziel, das wir erreichen können. Aus diesem Grunde nehmen wir als erstes Zuflucht zum Buddha.

Unter all den Wegen, die es gibt, ist derjenige der höchste, der zur Buddhaschaft, das heißt zur vollen Erleuchtung führt. Dieser Weg ist der Dharma, die Lehre des Buddha.

Unter allen spirituellen Gemeinschaften ist die höchste und hilfreichste für uns der Sangha - die Gemeinschaft derer, die den Lehren des Buddha folgen und sie praktizieren. Gemeint sind vor allem die Lehrer, die imstande sind, diese Lehren weiterzugeben.

### Was bedeutet Buddha?

Es ist der Name für den, der mit allen vortrefflichen Eigenschaften ausgestattet ist. Der Buddha ist vortrefflich, weil er die beiden Vortrefflichkeiten verwirklicht hat: erstens das, was aufzugeben ist, aufgegeben zu haben und zweitens das, was zu vollenden ist, vollendet zu haben. Was hat der Buddha aufgegeben? Alle Ich-Anhaftung und die damit verbundenen karmischen Schleier, negativen Emotionen und Neigungen. Der Buddha ist derjenige, der sich vollständig von allem Negativen geläutert und vollkommene Verwirklichung erlangt hat. Er ist wie eine voll aufgeblühte Lotosblume. Er hat alle spirituellen Qualitäten zur Reife gebracht und den höchsten Zustand geistiger Sammlung, den diamantgleichen Samadhi, erreicht. Diese Verwirklichung bleibt ewig. Sie ist nicht etwas, das wieder zerstört werden kann. Sie ist unvergänglich.

Diese Verwirklichung wird auch die Verwirklichung des Dharmakaya, der letztendlichen Wahrheit genannt, aus der heraus der Buddha zum Wohl aller fühlenden Wesen sein Erwachen manifestiert.

### Was bedeutet Dharma?

Der heilige Dharma bringt das Mitgefühl des Buddha zum Ausdruck. Der Buddha hat nach seinem Erwachen an all die Wesen gedacht, die nicht imstande sein würden, so wie er von selbst den reinen und authentischen Weg zu finden. Wir sind außerstande zu sehen, was der Weg ist und wie wir ihn praktizieren sollen. Auf uns selbst gestellt fehlt es uns an der nötigen Weisheit und Zuversicht, um die geeigneten Mittel zur Verwirklichung der Erleuchtung anwenden zu können. Darum hat der Buddha uns voller Mitgefühl sein Erwachen und seine Lehren in Worten mitgeteilt, um den Weg zugänglich zu machen: Die Wesen können diesen Weg beschreiten, und er führt sie zum Erwachen. Dies ist der unfehlbare Weg des Dharma. Er hat zwei Aspekte.

Der erste ist der von Buddha gelehnte Dharma der Überlieferung, der alle Arten von Belehrungen - Sutra wie Tantra - umfasst. Dies ist die Grundlage, auf die wir uns stützen und mit der wir vorankommen.

Der zweite Aspekt ist der Dharma der Verwirklichung, den wir von selbst entdecken werden, wenn wir diese Lehre in die Praxis umsetzen und Schritt für Schritt durch unsere eigene Erfahrung die wahre Bedeutung des Dharma immer mehr verstehen. Er wird Dharma der Verwirklichung genannt, weil er uns ins Herz vollkommenen Erwachens führt.

In Kürze: Der Dharma ist unsere Straße zum Erwachen - die Grundlage, von der wir ausgehen, und der Weg, der uns zur Verwirklichung des Erwachens führt.

### Was bedeutet Sangha?

Es gibt den höchsten Sangha, der aus den Bodhisattvas der ersten bis zehnten Stufe der Verwirklichung besteht, sowie aus den Shravakas und Pratyeka-Buddhas des Hinayana, die das Ziel des Weges, die Befreiung von Samsara, erreicht haben. Des weiteren gibt es den monastischen Sangha, der aus mindestens vier voll ordinierten Mönchen oder Nonnen bestehen muss. Der Buddha selbst hat gesagt, dass man den Sangha als die Gegenwart seines Geistes ansehen und daher Zuflucht zum Sangha nehmen solle.

In Kürze: Sangha bezeichnet alle spirituellen Lehrer, die auf dem spirituellen Weg ausgebildet worden sind, ihn vollendet und die Lehren verwirklicht haben. Dies sind die Lehrer, die voll befähigt sind, andere Wesen bis zur Erleuchtung zu führen.

Solange wir nicht erwacht sind, brauchen wir den Dharma und den Sangha. Haben wir aber einmal das Herz des Erwachens erlangt,

brauchen wir, da wir den Weg bereits zurückgelegt haben, nicht länger die Führung und den Weg, das heißt Sangha und Dharma werden dann nicht mehr unsere Zuflucht sein. Sie werden deshalb auch relative oder zeitweilige Zuflucht genannt. Nur der Buddha, der sowohl Ausdruck unseres Ziels - der Erleuchtung - wie auch die Verwirklichung dieses Ziels ist, wird als Zuflucht bleiben. Darum wird der Buddha die letztendliche Zuflucht genannt.

Sobald wir einmal verstanden haben, dass der Buddha unser großes Ziel ist, das wir zu erreichen wünschen, suchen wir mit vollem Vertrauen bei ihm Zuflucht. Wenn wir Zuflucht nehmen, so tun wir das in einem völlig reinen und aufrichtigen Geisteszustand, mit großer Sehnsucht, großer Freude und großem Vertrauen. Es heißt, dass wir durch völliges Vertrauen in den Buddha als Zuflucht die vollkommen authentische Zuflucht empfangen. Dies hat zur Folge, dass wir nicht mehr so sehr von den guten und schlechten Situationen des Lebens gefangen genommen werden, sondern über sie sowie über die Vergänglichkeit hinausgehen können, da wir innere Zuflucht zum Buddha genommen haben und uns auf ihn als die letztendliche Zuflucht ausrichten. Durch die einfache Tatsache, aufrichtig Zuflucht genommen zu haben, werden wir genug Kraft besitzen, die Tore zu den niederen Daseinsbereichen ganz zu schließen und die Tore zum Weg des Erwachens völlig zu öffnen.

Wenn wir Zuflucht nehmen, müssen wir auch die vollkommen reine Ausrichtung entwickeln. Damit ist gemeint, dass wir nicht so sehr mit unseren eigenen Interessen, mit der eigenen Befreiung vom Leiden, mit der eigenen Vollendung des Erwachens befasst sind, sondern mit großer Anteilnahme allen fühlenden Wesen diese Zuflucht wünschen. Wir nehmen Zuflucht, damit wir den Weg des Dharma praktizieren können und die Fähigkeit erlangen, die fühlenden Wesen aus Samsara zu befreien und sie in einen Zustand des Glücks zu versetzen. Wir besitzen diese Fähigkeit im Augenblick noch nicht und suchen Zuflucht, um uns selbst zu transformieren und diese Fähigkeit in uns auszubilden. Dies ist die wirkliche Bedeutung der Mahayana-Zuflucht.

Ihr, die ihr jetzt Zuflucht nehmt, solltet denken, dass euch Buddha Shakyamuni selbst die Gelöbnisse der Zuflucht gibt. Und ihr solltet euch vorstellen, dass er wirklich vor euch am Himmel gegenwärtig ist. Als Ausdruck der Ehrerbietung gegenüber dem Buddha und der reinen und aufrichtigen Absicht Zuflucht zum Buddha zu nehmen, solltet ihr nun aufstehen und drei Niederwerfungen vor den Statuen auf dem Altar machen, die Körper, Rede und Geist des Buddha symbolisieren. Anschließend macht ihr, um eure Dankbarkeit gegenüber dem Lehrer auszudrücken, drei weitere Niederwerfungen in meine Richtung.

Nun werde ich die Zufluchtsgebete rezitieren.

(Rinpoche rezitiert und gibt Zuflucht)

Bis zu dem Zeitpunkt, wo ihr noch nicht das Gelöbnis der Zuflucht genommen habt, besitzt ihr einen gewöhnlichen menschlichen Körper, wohingegen ihr durch die Zuflucht einen kostbaren menschlichen Körper erlangt. Er wird kostbar genannt, weil er zu einem geeigneten Gefäß geworden ist, in das alle Lehren der Überlieferung des Buddha gegossen werden können, ohne verloren zu gehen. Habt ihr noch nicht Zuflucht genommen, dann wäre es so, als würde man etwas in ein Gefäß mit einem Loch einfüllen - es würde verloren gehen. Wenn man überaus kostbaren Nektar erhält, aber kein geeignetes Gefäß hat, in dem man ihn aufbewahren kann, dann wird er verloren gehen. Nach der Zuflucht jedoch kann der menschliche Körper die Lehre des Buddha bewahren und wird dadurch so kostbar.

Die Auswirkungen der Zufluchtnahme sind:

Alle Tore zu den niedrigen Wiedergeburten werden geschlossen, das Tor zum Dharma hingegen öffnet sich und ihr betretet mit Gewissheit den Weg des Erwachens. Es ist so, als wäre euch ein roter Faden in die Hand gegeben worden: Wenn ihr ihn festhaltet und ihm unablässig folgt, könnt ihr sicher sein, dass ihr das Erwachen schnell verwirklicht.

Damit das Gelöbnis der Zuflucht bewahrt bleibt, solltet ihr euch gegenüber den Gegenständen, die Körper, Rede und Geist des Buddha repräsentieren, immer respektvoll verhalten. Der Körper des Buddha wird von Statuen und Bildern symbolisiert; die Rede des Buddha von allen Texten sämtlicher buddhistischen Traditionen in allen Sprachen; der Geist des Buddha hauptsächlich von den Gewändern der Ordinierten. All dies solltet ihr achtungsvoll behandeln und euch zum Beispiel nicht auf eine Statue setzen oder über Texte hinweg steigen. Wenn ihr einen Text lest, legt ihr ihn auf eine Unterlage und nicht auf den Boden. Statuen und andere Verehrungsgegenstände lasst ihr nicht im Schmutz stehen, sondern stellt sie an saubere und hohe Plätze - zum Beispiel auf einen Altar. Des weiteren stellt ihr euch vor, dass in den Darstellungen von Körper, Rede und Geist des Buddha wirklich Körper, Rede und Geist des Buddha gegenwärtig sind. Und so könnt ihr vor ihnen Gaben darbringen, Gebete rezitieren, Verbeugungen machen und eure negativen Seiten bekennen. Ganz gleich, was ihr gerade praktiziert, ihr solltet dabei immer denken, dass ihr euch in der Gegenwart des Buddha befindet.

Warum ist es wichtig, dass ihr die verschiedenen Aspekte des Erwachens ehrerbietig behandelt? Weil ihr dadurch eine Verbindung zu

zu eurer eigenen Erleuchtung herstellt. Durch die Verehrung von Körper, Rede und Geist des Buddha entwickelt ihr in euch selbst all seine spirituellen Qualitäten und schafft rundum günstige Bedingungen und Umstände für die Verwirklichung eurer Buddha-Natur. In allen folgenden Leben werdet ihr einen gesunden Körper haben, ein glückliches Leben führen und der Verwirklichung des Erwachens immer näher kommen.

Damit ihr das Gelöbnis der Zuflucht haltet und beschützt, müsst ihr euch ganz klar darüber sein, dass ihr mit dem heutigen Ritual bewusst Zuflucht genommen habt und dies niemals wieder vergessen werdet. Wenn ihr von diesem Tage an Vertrauen in Dharma, Buddha und Lama habt, so werdet ihr das Gelöbnis der Zuflucht immer rein bewahren. Und in einer eher formellen Weise solltet ihr, um die Verbindung immer lebendig zu halten, jeden Tag das Zufluchtsgebet mindestens siebenmal rezitieren. Wenn ihr es häufiger rezitieren wollt, ist das natürlich auch sehr gut, doch das Wichtigste ist, keinen Tag auszulassen und es jeden Tag wirklich zu beten. Außerdem ist es gut, wenn ihr allmählich mehr Gebete spricht und immer mehr in die Praxis des Dharma hineinfindet.



DAS MENSCHLICHE LEBEN ist einem Wendepunkt vergleichbar, wo wir spirituell gesehen über zwei Möglichkeiten verfügen: Höherentwicklung oder Degeneration. Wir haben die Freiheit der Wahl, ob wir auf dem Weg der Verwirrung und dem mit ihr einhergehenden Leid bleiben oder den Weg des Erwachens einschlagen wollen. Wählen wir den Weg des Erwachens, so sollten wir eine echte innere Entscheidung fällen und uns daran halten. Dies ist ein persönlicher Entschluss, den niemand stellvertretend für uns fassen kann. Damit unsere Motivation unumstößlich wird, ist es wichtig, dass wir die hervorragenden Eigenschaften des Erwachens, des Aufhörens des Leidens und des Nutzens für die anderen verstehen. Durch ein solches Verständnis entsteht eine Ausrichtung des Geistes, die von Vertrauen und Hingabe geprägt wird. Bilden diese die Grundlage unseres Handelns ist der Weg zum Erwachen sehr einfach, und mit Leichtigkeit überwinden wir alle Schwierigkeiten. Zu Problemen kommt es nur dann, wenn wir keinen tiefen Entschluss gefasst haben. Wir verstehen zwar, dass wir an einer entscheidenden Wende sind und gehen in Richtung Dharma, doch nach einer Weile sagen wir uns ‚Drüben war es auch nicht so schlecht‘ und kehren wieder zurück, um wenig später festzustellen ‚Oh, dies ist recht schmerhaft. Dharma ist

doch besser'. Sind wir zwischen der Welt und dem Weg des Erwachens hin und her gerissen, haben wir Schwierigkeiten. Sobald wir uns jedoch des Wertes der Erleuchtung bewusst werden und unseren Geist auf sie richten, kommen wir ganz natürlich voran.

Für einen echten Fortschritt brauchen wir Vertrauen in die großen Qualitäten der Buddhaschaft und der Methoden, die uns zu ihrer Verwirklichung führen. Der Geist muss von allen Schleiern und Verdunkelungen befreit werden. Diese Schleier sind aus dualistischer, getäuschter Wahrnehmung der Wirklichkeit und den sich daraus ergebenden karmischen Gewohnheitstendenzen störender Gefühle gewoben. Haben wir diese Schleier geklärt, scheinen in uns die Qualitäten der Buddhaschaft auf und unsere ursprüngliche Natur, der Dharmakaya wird erlangt. Mit dieser persönlichen Verwirklichung wird gleichzeitig der Nutzen der anderen erfüllt, da im Verwirklichen dieser Weisheit alle Tugenden mitfühlenden Handelns, die zur Buddhaschaft gehören, manifest werden.

Das Erwachen verkörpert sich in drei Seinsweisen:  
die letztendliche Weise (Dharmakaya) zum persönlichen Nutzen,  
die Weise des Ausdrucks der Qualitäten des Geistes (Sambhogakaya)  
und die Weise der illusorischen Manifestation (Nirmanakaya) zum Nutzen aller fühlenden Wesen.

Es sind diese drei Kayas der Erleuchtung, wonach wir für uns selbst und für alle Wesen streben.

Den Weg dorthin hat der Buddha in seinem Mitgefühl selbst aufgezeigt. Er hat Methoden gelehrt, mit denen wir aus unserem jetzigen Zustand zur Befreiung gelangen können. Diese Methoden sind in schriftlichen Textsammlungen niedergelegt und enthalten alle Unterweisungen des Buddha wie auch Kommentare späterer Meister. Sie bilden, abgesichert durch die Überlieferungslinie, die schriftliche Weitergabe. Diese Lehren wurden in der Übertragung von Meister zu Schüler weitergereicht. Die Schüler dachten über sie nach und wandten sie vor allem in der Meditation an, sodass sie die gleiche Verwirklichung wie ihr Meister erlangten. Dadurch wurde bis heute mit den Buchstaben auch der Geist der übertragenen Lehre bewahrt. Dies ist der Dharma.

Die Weitergabe des Dharma geschieht durch den Sangha, die Gemeinschaft all derer, welche die Unterweisungen empfangen, sie praktiziert und bis zu diesem oder jenem Grade verwirklicht haben. Diese Wesen sind je nach Ausmaß ihrer Meisterung der Lehre Meister, Lehrer oder Gefährten auf dem Weg geworden und sind in dieser Funktion für uns sehr wertvoll.

Unser Ziel ist die Buddhaschaft, die gelehrt Methoden für den Weg dorthin sind der Dharma und die Gemeinschaft, welche die Lehre weitergibt und lebendig hält, ist der Sangha. Diese drei Aspekte sind zum Erlangen des Erwachens wesentlich. Die Buddhaschaft ist zwar unser letztendliches Ziel, doch sind Dharma und Sangha unentbehrlich und in dieser Hinsicht verehrungswürdig. Bei diesen drei Aspekten oder drei Juwelen suchen wir Zuflucht. Sie sind äußerst kostbar, weil sie gleichzeitig Ziel und Mittel sind. Alle Buddhas und Bodhisattvas der Vergangenheit sind dem Weg der Zuflucht gefolgt. Sie haben sich auf den Sangha gestützt, den Dharma praktiziert und schließlich das Erwachen erlangt. Niemand von ihnen hat den Weg allein aus sich verwirklicht. Auch die Buddhas und Bodhisattvas der Zukunft werden Zuflucht suchen. Es gibt keine andere Möglichkeit. Die Wesen brauchen Methoden sowie Führer und Gefährten auf dem Weg, damit sie sich aus ihrer Verwirrung befreien und die Weisheit des Erwachens verwirklichen können. Die drei Juwelen entsprechen also einem universellen Gesetz. Ohne sie entfernen wir uns nur vom Weg.

Wollen wir mühelos voranschreiten, sollten wir die großen Qualitäten der drei Juwelen erkennen und Zuflucht zu ihnen nehmen. Mit der Zuflucht widmen wir unsere Energie von Körper, Rede und Geist der Praxis des Dharma, verbunden mit dem Wunsch, dass alle Wesen das Erwachen verwirklichen mögen.

Durch die allmähliche Auflösung aller Schleier und störenden Emotionen entdecken wir, dass Körper, Rede und Geist die drei Kayas sind.

- Mit fortschreitender Praxis wird als erstes der Körper von allen Schleiern gereinigt und wir werden gewahr, dass er Nirmanakaya ist - eine illusorische Erscheinungsform, bar jeder Wirklichkeit - deren Bedeutung letztlich darin liegt, anderen zu helfen und zu dienen.
- Mit weiter fortschreitender Läuterung wird die Rede von allen Schleiern befreit und wir sehen, dass sie Sambhogakaya ist, die Mitteilung der Qualitäten des Geistes.
- Werden schließlich alle Schleier des Geistes geklärt, erkennen wir, dass er Dharmakaya, Weisheit und Leerheit ist.

Wir dürfen also auf dem Weg die Buddhaschaft nicht außerhalb von uns suchen, sondern müssen sie durch den Gebrauch geeigneter Methoden in uns freilegen und erkennen, dass wir bereits die drei Kayas oder Aspekte der Buddha-Natur in uns tragen.

Wenn wir erkannt haben, dass die Zuflucht die großen Qualitäten des Erwachens verkörpert, geben wir unsere selbstbezogene Haltung auf und überlassen uns voll Vertrauen und Hingabe ihrem Segen. Solange wir denken, dass wir alles allein aus uns selbst bewirken können, ist unser Eigendünkel nicht besiegt. Öffnen wir uns hingegen frei von Hoffnung

und Furcht dem spirituellen Einfluss der Drei Juwelen und machen selbst eine angemessene Anstrengung, lösen sich unsere Verdunkelungen allmählich auf. Der Geist wird von Freude und natürlichem Frieden erfüllt und ist sehr lebendig und klar. Anstelle der störenden Emotionen treten Vertrauen und Einsicht. Ungetrübt von egoistischen Willensregungen wissen wir genau, was wir zu tun haben.

Wenn wir die Praxis des Dharma wie eine persönliche Schlacht bestreiten, die wir gewinnen müssen, und denken ‚ich muss praktizieren, ich muss die Erleuchtung erreichen‘, so steht das Ego im Zentrum unseres Tuns und stärkt einmal mehr seine Herrschaft. Sind wir selbst in allem die handelnde Instanz, so wird alles sehr kompliziert und wir laufen Gefahr, dem Verdruss die Tore zu öffnen. Wir erstreben dann ein Erwachen, das unserer Vorstellung entspricht. Tun wir dies, verschließen wir uns für alle segensreiche Inspiration. Unzufriedenheit, Hoffnung und Furcht sowie allerhand Schwierigkeiten beunruhigen uns den ganzen Weg lang und wir neigen immer mehr dazu, den Dharma aufzugeben. Überlassen wir uns jedoch dem Segen der Drei Juwelen und öffnen uns völlig für sie, so lösen sich die Schleier der dualistischen Auffassung auf und die hervorragenden Eigenschaften des Erwachens, die ja Qualitäten unseres Geistes sind, erscheinen ungehindert.

Zuviel willentliche Anstrengung ist in der Praxis ein Hindernis. Wir treiben uns an, um unserer Vorstellung von Erwachen näher zu kommen, erfüllt von dem Wunsch vollkommen zu sein und dem zu entsprechen, was wir als Idealbild der Heiligkeit, der Erleuchtung oder Freiheit von allem Leid betrachten. Solche vorstellungsbezogenen Anstrengungen verschließen unseren Geist für die eigentliche Wirklichkeit des Erwachens. Wir sind in unseren Ideen gefangen und wollen auf nichts anderes hören. Läuft alles gut, so werden wir stolz und halten uns für einen wirklich authentischen Praktizierenden. Aber läuft es nicht so gut, stellen wir nicht gar uns selbst in Frage, sondern geben dem Lama oder dem Dharma die Schuld. In Wirklichkeit geht nichts voran, weil wir dermaßen von unserer eigenen Vorstellung vom Erwachen überzeugt sind, dass wir uns vor dem wahren Erwachen verschließen. Wir sind völlig blockiert und der Segen dringt nicht durch. Unser Geist wird immer engstirniger und starrsinniger und unsere Praxis verfehlt gänzlich ihr Ziel.

Entwickeln wir hingegen eine offene und empfängliche Geisteshaltung und widmen uns dem Wohl aller Wesen, ist die Erleuchtung nicht weit. Wir nehmen dann alle Geschehnisse mit gleichmütiger Haltung auf. Glück und Leid sind nicht länger eine Quelle des Stolzes und der Depression, sondern wir verstehen sie als eine gewährte Gunst, mit deren Hilfe wir uns

von karmischen Schleiern befreien können und kommen so in richtiger Weise auf dem Weg voran.

Eine egozentrische Haltung in der Meditation kann zu einer gewissen Stabilität des Geistes führen. Wir sind dann sehr zufrieden, wenn wir einen störungsfreien Zustand ohne Lärm, ohne Gedanken, ohne andere erlangt haben. Wir halten diesen Zustand für das Erwachen selbst, nisten uns glücklich und selbstzufrieden darin ein und sagen uns: ,Die anderen können warten, wir werden später sehen. Hauptsache ist, dass ich endlich die lang ersehnte Heiterkeit erlangt habe'. So machen wir es uns im Warmen gemütlich. Diese Art der Meditation ist ein wenig wie der Schlaf des Bären im Winter. Wir halten einen Winterschlaf und dösen in recht gemütlicher Behaglichkeit vor uns hin.

Buddha, Dharma und Sangha sind die Grundlage der Lehre und unser Vertrauen in sie zu setzen ist das Herz aller Praxis. Fehlt uns Vertrauen, dann werden wir alle in Gestalt von Leid oder Hindernis auftauchenden Schwierigkeiten persönlich nehmen und sehr schnell den Mut verlieren. Überlassen wir uns jedoch völlig dem segensreichen Einfluss der Drei Juwelen und akzeptieren jede Schwierigkeit als eine Läuterungsarbeit auf dem Weg, so wird unser Vertrauen fortwährend zunehmen. Unser Geist wird ganz natürlich friedvoll, offen für ihren Segen und andere Erfahrungsbereiche tun sich auf.

Als ich aus Tibet floh, war ich zusammen mit einer Gruppe von Leuten in den Bergen unterwegs. Am Ende eines Tales stießen wir auf chinesische Truppen, die dort ihr Lager aufgeschlagen hatten und seinen Ausgang blockierten. Angst überfiel uns, verbunden mit dem Gefühl, dass wir unsere Flucht nach Indien nicht fortsetzen könnten. Es schien unmöglich, an ihnen vorbeizukommen, denn sie waren zahlreich und besaßen Waffen. Da beteten wir in unserem Geist zu den Drei Juwelen und setzten in dem Vertrauen, dass sie uns wirksam schützen würden, langsam unseren Weg fort. Wir kamen immer näher an die Soldaten heran und gingen in unmittelbarer Nähe an ihnen vorbei. So nah, dass wir sie reden hören und den Rauch ihrer Zigaretten riechen konnten. Nichts geschah - sie schienen uns nicht zu bemerken. Von da an hatten wir keinerlei Angst mehr, sondern großes Vertrauen und die tiefe Überzeugung, dass die Drei Juwelen wirklich bei uns waren und uns sicheren Schutz gewährten. Wir konnten die Bergketten überqueren und trotz unserer Nähe zu den Chinesen dank unseres Vertrauens in die Zuflucht ohne Schwierigkeiten nach Indien gelangen. Der Schutz der Drei Juwelen ist immer gegenwärtig, jeder von uns kann ihn empfangen. Es hängt allein von unserem Vertrauen ab.

Manche mögen vielleicht denken, dass ihnen dies alles ziemlich fremd ist und sie sich nicht imstande fühlen, den Dharma in dieser Weise zu praktizieren. Dies ist ein grundlegender Irrtum, da alle Menschen die großen Qualitäten des Erwachens, die ja bereits im eigenen Geist gegenwärtig sind, entdecken können. Jeder sollte die Arbeit in seinem Rhythmus erledigen, im Einklang mit sich selbst und seinen Fähigkeiten. Die Tatsache, dass man die Lehre kennengelernt und einen Meister getroffen hat, ist bereits das Anzeichen eines karmischen Samens oder inwendigen Potenzials. Es wird von uns nichts anderes verlangt als diesen Samen wachsen und gedeihen zu lassen. Natürlich gehen nicht alle in derselben Weise und im selben Rhythmus voran. Das ist auch nicht wesentlich, sondern wichtig ist allein, Vertrauen in die Drei Juwelen als Ziel und Mittel des Weges zu haben. Durch dieses Vertrauen kann sich der Geist wandeln und gute Eigenschaften entwickeln. Menschen, die bereits über ein karmisch gewachsenes Potenzial verfügen und ein großes geistiges Vermögen besitzen, werden mit unwandelbarem Vertrauen zum Herzen der Praxis vordringen. Andere werden einfach die Lehre wertschätzen und glücklich sein, dass spirituelle Arbeit geleistet wird. Diese Freude und der Zauber, den der Dharma auf sie ausübt, bringen ihnen eine spirituelle Entwicklung, die sie allmählich zu tieferer Überzeugung und zu echter Praxis finden lässt.

Die Anwendung des Dharma ist also eine persönliche Arbeit, die man dort beginnt wo man gerade steht, indem man Vertrauen in die Drei Juwelen entwickelt und Bodhicitta, den Herzgeist des Erwachens in Ausrichtung und Anwendung weckt. Dann werden sich die Schleier des Geistes, wodurch die Buddha-Natur in jedem von uns verborgen ist, allmählich auflösen.

Ihr mögt euch jetzt für gewöhnliche Wesen halten und denken, dass das Erwachen sehr weit von euch entfernt oder gar unerreichbar ist. Wenn ihr jedoch den Weg und seine Methoden kennt, ist die Buddhaschaft nicht weit. Sie ist sogar sehr nah, da sie ja euer eigener Geist ist. Dieser euer Geist ist das Erwachen, dieser Geist ist Buddha. Nur aufgrund eurer Unwissenheit seid ihr blind für diese Wahrheit und haltet das Erwachen für etwas gänzlich Verschiedenes, das weit entfernt von euch ist. Tilopa hat gesagt: „In ihrer Unwissenheit sehen die Wesen zwischen sich und dem Erwachen einen Unterschied und suchen es außerhalb von sich. Dieser Irrtum bringt ihnen viel Angst und Mühe. Wie bedauerlich, wie schade!“