



# Zuflucht





bodhisattva edition

# Gendün Rinpoche

## Schritt für Schritt zur Buddhaschaft



8 / 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 die Ausrichtung auf Bodhicitta

Unterweisung über die 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 Leidens. 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 *Anuttaratantra 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, bei Geistern, die in Bergen, Seen oder 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 genannt oder des letztendlichen Körpers, aus dem heraus der Buddha, um den fühlenden Wesen zu helfen, durch die verschiedenen Aspekte der Formkayas seine Erleuchtung manifestiert.

Was bedeutet Dharma?

Der heilige Dharma bringt das Mitgefühl des Buddha zum Ausdruck. Der Buddha hat nach der Erleuchtung 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 seine Erleuchtung und seine Lehren in Worten mitgeteilt, um den Weg zugänglich zu machen: Die Wesen können diesen Weg beschreiten, und er führt sie zur Erleuchtung. Dies ist der unfehlbare Weg des Dharma. Er hat zwei Aspekte. Der erste ist der von Buddha gelehrt 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 Zieles - der Erleuchtung - wie auch die Verwirklichung dieses Zieles ist, wird als ewige 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 vollständiges 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 niedrigen Daseinsbereichen ganz zu schließen und die Tore zum Weg des Erwachens ganz 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 der Erleuchtung 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 man noch nicht das Gelöbnis der Zuflucht genommen hat, besitzt man einen gewöhnlichen menschlichen Körper, wohingegen man 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. Hat man 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 aufbewahren, und darum ist er von da ab so kostbar.

Die Auswirkungen der Zufluchtnahme sind: Alle Tore zu den niedrigen Wiedergeburten werden geschlossen, das Tor zum Dharma hingegen öffnet sich und man betritt mit Gewissheit den Weg des Erwachens. Es ist so, als wäre



einem ein roter Faden in die Hand gegeben worden: Wenn man ihn festhält und ihm unablässig folgt, kann man sicher sein, die Erleuchtung so schnell wie möglich zu erreichen.

Damit das Gelöbnis der Zuflucht bewahrt bleibt, sollte man sich 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, und der Geist des Buddha hauptsächlich von den Gewändern der Ordinierten. All dies sollte man achtungsvoll behandeln und sich zum Beispiel nicht auf eine Statue setzen oder über Texte hinweg steigen. Wenn man einen Text liest, legt man ihn auf eine Unterlage und nicht auf den Boden. Statuen und andere Verehrungsgegenstände lässt man nicht im Schmutz stehen, sondern stellt sie an saubere und hohe Plätze, zum Beispiel auf einen Altar. Des weiteren stellt man sich vor, dass in den Darstellungen von Körper, Rede und Geist des Buddha wirklich Körper, Rede und Geist des Buddha gegenwärtig sind. Und so kann man vor ihnen Opfergaben darbringen, Gebete rezitieren, sie umschreiten, Niederwerfungen vor ihnen machen und seine negativen Seiten vor ihnen enthüllen. Ganz gleich, was man gerade praktiziert, man sollte dabei immer denken, dass man sich in der Gegenwart des Buddha befindet.

Es ist deshalb so wichtig, den verschiedenen Aspekten der Erleuchtung gegenüber seine Ehrerbietung auszudrücken, weil man dadurch eine Verbindung zur eigenen Erleuchtung herstellt. Durch die Verehrung von Körper, Rede und Geist des Buddha entwickelt man in sich selbst all die ihnen entsprechenden spirituellen Qualitäten. Es wird gesagt, dass man durch solch eine Verhaltensweise alle günstigen Bedingungen und Umstände zum Erlangen der Buddhaschaft schafft, durch die man in Zukunft selbst zu einem Gegenstand der Verehrung von Göttern und Menschen wird, und für die folgenden Leben alle günstigen Bedingungen wie einen guten Körper und gute Lebensumstände erlangt, die einem bei der Verwirklichung des Erwachens helfen werden.

Damit ihr dieses Gelöbnis der Zuflucht haltet und beschützt, müsst ihr euch als erstes wohl bewusst sein, dass ihr heute Zuflucht genommen habt und dies niemals vergessen. Wenn ihr von diesem Tage an Vertrauen in die Lehre, in den Buddha, in den Lama habt, so werdet ihr das Gelöbnis der Zuflucht immer rein bewahren. Und in einer mehr 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, es jeden Tag wirklich zu beten, und sich allmählich zu trainieren, indem man mehr Gebete und mehr Praxis ausführt.

GELINGT ES UNS, in dieser Weise während des Wachzustandes zu üben, können wir auch mit Träumen arbeiten, denn da erleben wir ebenfalls schwierige Situationen. Wir können uns von Alpträumen und von Ängsten im Traum befreien, indem wir Gebete und Wünsche an den Lama richten. Haben wir es uns zur Gewohnheit gemacht, während des Tages zu den Drei Juwelen und zum Lama Zuflucht zu nehmen, wird dies auch im Schlaf und im Traum eine natürliche, unwillkürliche Reaktion des Geistes. So können wir uns von aller Angst und allem Schrecken befreien. Wenn wir lernen, ganz natürlich und automatisch während des Lebens Zuflucht zu nehmen, haben wir im Tod und im Bardo eine Chance, uns von den Erscheinungen und Ängsten zu befreien, die wir dann als Ergebnis unseres Karmas erleben werden. Es ist wichtig, uns von jetzt an darin zu üben, um auf den Moment des Todes und die Nachtodphase vorbereitet zu sein.

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 schmerzhaft. 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 natürlich voran.

Für einen echten Fortschritt brauchen wir Vertrauen in die hervorragenden Eigenschaften des Erwachens, der Buddhaschaft, und in die Mittel, die uns dorthin führen. Der Geist muss von allen Schleiern und Verdunkelungen befreit werden. Diese Schleier sind aus dualistischer Auffassung, einer verfälschten Wahrnehmung der Wirklichkeit, und den sich daraus ergebenden karmischen

Gewohnheitstendenzen störender Gefühle gewoben. Haben wir diese Schleier beseitigt, werden in uns die Qualitäten der Buddhaschaft sichtbar und der Dharmakaya oder absolute Wahrheitskörper wird erlangt. Mit dieser persönlichen Verwirklichung wird gleichzeitig der Nutzen der anderen erfüllt, da im Erringen 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, so dass 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 Einrichtung, die 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 aus ihrer Verwirrung heraus gelangen 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 hervorragenden Eigenschaften der drei Juwelen erkennen und Zuflucht zu ihnen nehmen. Mit der Zufluchtnahme geben wir unsere Energie von Körper, Rede und Geist für die 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 beseitigt, 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 passender Methoden in uns freilegen und erkennen, dass wir selbst die drei Kayas oder Buddhakörper sind.

Wenn wir verstanden haben, dass die Zuflucht die hervorragenden Eigenschaften 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 selber 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. Ungetrüb 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 die Handelnden wird alles sehr kompliziert und wir laufen Gefahr, dem Verdruss die Tore zu öffnen. Wir streben nach einem Erwachen, das unserer Vorstellung entspricht, und sind gegenüber jeglichem segensreichen Einfluss verschlossen. Unzufriedenheit, Hoffnung, Furcht und andere Schwierigkeiten beunruhigen uns den ganzen Weg lang und wir sind versucht 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 Erleuchtung 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 werden wir sehr 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 wirklichen 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 werden nicht mehr zu einer Quelle des Stolzes und der Niedergeschlagenheit, wir betrachten sie als eine gewährte Gunst, uns von karmischen Schleiern zu befreien und schreiten 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, und halten diesen Zustand für das Erwachen. Glücklich und selbstzufrieden richten wir uns 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 entschlummern in recht gemütlicher Behaglichkeit.

Buddha, Dharma und Sangha sind die Grundlage der Lehre und unser Vertrauen in sie zu setzen ist das Herz aller Praxis. Haben wir kein Vertrauen, werden wir alle in Form von Leid und Hindernissen 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 nun 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 die hervorragenden Eigenschaften der Erleuchtung, die im eigenen Geist vorhanden sind, entwickeln können. Jeder sollte die Arbeit in seinem Rhythmus erledigen, im Einklang mit sich selbst und seinen Fähigkeiten. Die Tatsache, dass man die Lehre kennen gelernt und einen Meister getroffen hat, ist bereits ein Anzeichen eines karmischen Samens, eines Potentials, das nichts anderes verlangt als es wachsen zu lassen. Natürlich gehen nicht alle in derselben Weise und im selben Rhythmus voran. Das ist auch nicht wesentlich, sondern wichtig ist allein, dass jeder Vertrauen in die Drei Juwelen als Ziel und Mittel des Weges fassen kann. Durch dieses Vertrauen kann sich der Geist wandeln und gute Eigenschaften entwickeln. Diejenigen, die bereits über ein karmisch gewachsenes Potential 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 zur 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 in Absicht und Anwendung erzeugt. Die Schleier des Geistes, welche die Buddhanatur verdecken, die in jedem von uns ist, werden sich dann allmählich auflösen. Wir halten uns alle für gewöhnliche Wesen und denken als solche, dass das Erwachen oder die Buddhaschaft sehr weit von uns

entfernt, ja selbst unerreichbar ist. Wenn wir jedoch den Weg und die Mittel kennen, ist Buddhaschaft nicht weit. Sie ist sogar sehr nah, da sie ja unser eigener Geist ist. Dieser Geist ist das Erwachen, dieser Geist ist Buddha. Nur aufgrund unserer Unwissenheit sind wir blind für diese Wirklichkeit. Das Erwachen scheint uns folglich verschieden und weit entfernt von uns zu sein. Tilopa sagte deshalb: "Aufgrund von Unwissenheit sehen die Wesen zwischen sich und dem Erwachen einen Unterschied und suchen das Erwachen außerhalb von sich. Dies verursacht ihnen viel Angst und Mühe. Wie bedauerlich, wie schade!"