



Ausrichtung auf Bodhicitta



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 die Ausrichtung auf Bodhicitta

Wir mögen uns allgemein dem Dharma zugewendet haben, doch ob wir dann den Weg tatsächlich gehen oder nicht hängt davon ab, wie tief wir in unserem Geist Bodhicitta entwickeln. Ganz gleich wie positiv unsere früheren Handlungen auch waren, es ist sehr wichtig, nicht unter dem Einfluss der acht weltlichen Dharmas zu geraten - groß, berühmt, ein fortgeschrittenes Wesen sein zu wollen und so weiter. Der Praktizierende des Dharma muss zwei Dinge wissen:

erstens, wie er durch heilsames Tun auf dem Weg zum Erwachen vorankommt;

und zweitens, wie er den aus dieser positiven Praxis gewonnenen Verdienst allen anderen Wesen widmet.

Wir sollten immer in einer Haltung unparteilicher Liebe verweilen und in all unserem Handeln Bodhicitta anwenden. Dann sind unsere Handlungen unermesslich und außerordentlich positiv. Selbst unsere gewöhnlichen, alltäglichen Aktivitäten werden Mittel, die Erleuchtung zu erreichen.

Das Erwecken von Bodhicitta war der Weg aller, die in der Vergangenheit das Erwachen erlangt haben. Es ist ebenso der Weg für alle, die in der Zukunft das Erwachen erlangen werden. Die Praxis des Mahayana besteht genau aus der Entwicklung dieser Haltung.

Es gibt zwei Schulen der Unterweisung: erstens, die Schule von Nagarjuna, genannt *Die Linie der Tiefen Sicht*, und zweitens die Schule von Asanga, genannt *Die Linie mit einer Praxis von weitem Ausmaß*. Die Sicht dieser beiden Schulen stimmt im Wesentlichen überein. Ihre Methoden sind sehr wirksam. Das Bodhicitta Gelöbnis in Nagarjunas Schule wird zum Beispiel als Same beschrieben, der überall gedeiht, wo immer man ihn aussät. In beiden Schulen werden die Gelöbnisse genommen, indem man dem Lehrer die Regeln Satz für Satz nachspricht. Die diesbezüglichen Texte erklären, wie ausnahmslos alle Wesen Bodhicitta erzeugen können. In beiden Schulen sollte man sich an das formale Ritual halten, was Opfergaben mit einschließt. Man sollte die Gelöbnisse nur bei einem qualifizierten spirituellen Freund nehmen, der seine eigenen Gelübde in vollkommener Weise gehalten hat.

Falls es nicht möglich ist, eine solche Person zu finden, kann man die Gelöbnisse alleine nehmen, und zwar so:

Wenn man es einrichten kann, sollten sich vor einem die drei Stützen buddhistischer Praxis befinden (d.h. Statuen, Dharmatexte und Stupas - sie vertreten in dieser Reihenfolge Körper, Rede und Geist der Buddhas). Ist dies unmöglich, stellt man sich einfach vor, dass die Quellen der

Zuflucht vor einem im Raum anwesend sind. Dann werden die Gelübde formell dreimal rezitiert.

Hat man einmal die Bodhicitta Gelübde genommen, sollte man sich angewöhnen, sie ständig vor sich selbst zu erneuern. Dies lässt sie an Kraft und Reichweite zunehmen. Ebenfalls sollte selbst die geringste Verletzung unserer Gelübde unmittelbar bereut und eingestanden werden - verbunden mit der völligen Entschlossenheit, von nun an derartige Fehltritte vermeiden zu wollen. Die Wirkung solch eines unmittelbaren Bekenntnisses ist die gleiche wie die des Getreideschneidens in Dra Mi Njen¹ - sobald dies getan ist, sprießt und wächst unser Bodhicitta von neuem. Diese Gelübde zu nehmen, ist wie Eisen mit Gold zu überziehen. Hat man die Bodhicitta Gelübde genommen, gehört man zu der Gruppe von Wesen, die Bodhisattvas genannt werden. Man wird als Sohn oder Tochter aller Erleuchteten des Respektes aller göttlichen und menschlichen Wesen im Universum würdig. Wir entwickeln die positive Einstellung von Bodhicitta mit der Ausrichtung, alle Wesen ohne Ausnahme zum Erwachen zu führen.

Die Unterweisung über die ursprüngliche Ausrichtung auf Bodhicitta kann in der Aussage zusammengefasst werden, dass es zwei Fehler gibt, die zu vermeiden sind:

erstens, Wesen im Geist aufzugeben;
und zweitens, eine disharmonische Einstellung zu haben.

Wesen im Geiste aufgeben

Angenommen, du hilfst jemanden, aber in Erwidern schadet dir der Andere einfach. Daraufhin hegst du Groll in deinem Herzen, bist voller Aggression, Widerwillen und so weiter. Ergibt sich später eine Gelegenheit, ihm erneut zu helfen, erwägst du nicht mehr, es zu tun. Stattdessen weist du, völlig beherrscht von Hass und Eifersucht, die Person in deinen Gedanken zurück. Dies ist ein Beispiel für geistiges Aufgeben von Wesen.

Eine disharmonische Einstellung haben

Denken, dass man selbst unfähig ist, sich und anderen zu helfen; denken, dass es keinen Unterschied macht, ob man Bodhicitta hervorruft oder nicht; denken, dass man nicht in der Lage ist, anderen beizustehen und sich daraufhin ausschließlich dem eigenen Wohl zu widmen; denken, dass Bodhicitta tatsächlich nutzlos ist - hegen wir derartige Gedanken, so

¹ Einer der vier Kontinente im buddhistischen Weltbild, wo die Ernte immer wieder nachwächst, ohne dass man das Feld neu bestellen müsste.

halten und erfüllen wir nicht unsere Bodhicitta Gelübde. Dies ist mit einer "disharmonischen Einstellung " gemeint.

Bekennen ist das Heilmittel gegen diese zwei Arten, Bodhicitta zu brechen. Es ist das Mittel, dem Wiederauftreten solcher Verfehlungen vorzubeugen, und sollte, wenn sie geschehen, unmittelbar innerhalb einer Stunde angewendet werden. Selbst wenn wir unsere Gelübde unbeabsichtigt brechen, sollten wir dies sofort bekennen, um sie wieder herzustellen.

Wir müssen Bodhicitta, die vollkommene Einstellung alle fühlenden Wesen zum Erwachen zu führen, bewahren. Dafür ist es unbedingt notwendig, dass wir unsere Feinde, die negativen Geister und all jene, die uns schaden, darin einschließen. Wir sollten unmittelbar jetzt alle uns zur Verfügung stehenden Mittel anwenden, um allen Wesen zu helfen. Falls wir das nicht tun können, sollten wir einfach weiterhin immer mit Bodhicitta verbunden bleiben.

Die *vier dunklen Handlungen*, die das Vernachlässigen von Bodhicitta umfassen, sind folgende:

1. Zu lügen, um den Guru, oder irgendein Wesen, das unserer Verehrung würdig ist, zu täuschen oder zu betrügen.
2. Jemanden, der positiv handelt, dazu bringen, dies zu bereuen, obwohl es keinen Anlass zu einer solchen Reue gibt.
3. Über jene, die Bodhicitta praktizieren, aus Hass heraus boshaft zu sprechen.
4. Andere Wesen zu täuschen oder zu betrügen, um das zu bekommen, was wir wollen.

Um diese vier aufzugeben, sollten wir die *vier hellen Handlungen* praktizieren, die das Vernachlässigen von Bodhicitta verhindern:

1. Niemals dem Lama noch anderen, die unserer Verehrung würdig sind - noch tatsächlich irgendeinem Wesen, welchem auch immer - die geringste absichtliche Lüge zu erzählen.
2. Alle Wesen in die Praxis heilsamer Handlungen einführen und sie darüber hinaus zum Mahayana-Weg bringen - dem Fahrzeug des vollkommenen Bodhicitta.
3. All jene, die Bodhicitta erzeugt haben, als voll erleuchtete Wesen betrachten und jedem von den vorzüglichen Eigenschaften solcher Praktizierenden erzählen.
4. Immer in der vollkommenen Einstellung wahrer Uneigennützigkeit verweilen - ohne Arglist oder Falschheit irgendeinem Wesen gegenüber.

Es gibt zwei grundlegende Ursachen für das fortwährende, unerschöpfliche Wachsen von Bodhicitta:

1. Das *Ansammeln von Verdienst*. Dies geschieht mit Bezug auf ein Objekt
2. Das *Ansammeln höchsten Gewahrseins*. Dies geschieht ohne Bezug auf Objekte.

Wir sollten uns bemühen, beide Ansammlungen mit Hingabe und ohne Unterbrechung zu praktizieren. In dieser Weise schulen wir den Geist in der Ausrichtung auf Bodhicitta.



WENN WIR den Dharma praktizieren, ganz gleich ob wir zuhören, nachdenken oder meditieren, beginnen wir immer damit, die richtige Motivation zu entwickeln. Die richtige Motivation besteht in dem Wunsch, Bodhicitta zu verwirklichen. Dieser Wunsch gewährleistet, dass all unsere Praxis Ausdruck von Bodhicitta wird.

Uns Bodhicitta zu wünschen oder uns darauf auszurichten bedeutet, dass wir mit einer Vorstellung im Geist beginnen. Wenn wir zum Beispiel nach Indien gehen wollen, so müssen wir zuerst die Idee haben, dorthin zu gehen. Und wenn wir dann tatsächlich die Reise nach Indien antreten, wird dies die Anwendung oder Umsetzung der Idee sein. Entsprechend verhält es sich mit Bodhicitta. Wir müssen zuerst den Wunsch nach Erleuchtung entwickeln und uns dann wirklich auf den Weg zur Erleuchtung begeben. Wenn man zum Beispiel denkt, "ich möchte die Bedingungen für das Glück und Wohlergehen aller fühlenden Wesen herstellen", dann ist dies der Wunsch oder die Vorstellung, die einen veranlasst, den Dharma zu praktizieren. Es heißt, wo immer es Raum gibt, dort gibt es auch Wesen, die diesen Raum füllen. Und wo immer es Wesen gibt, da ist der Geist dieser Wesen angefüllt mit negativen Gefühlen und dem Karma, das durch diese negativen Gefühle geschaffen wird. Solange die Wesen sich unter der Kontrolle negativer Gefühle und negativen Karmas befinden, solange werden sie leiden. Dies ist die Situation, in der sich alle Wesen befinden. Wir müssen verstehen, dass all diese leidenden Wesen in der Vergangenheit einmal unser Vater oder unsere Mutter gewesen sind und uns dieselbe Fürsorge erwiesen haben wie unsere Eltern in diesem Leben. Dies ist nicht nur einmal durch Zufall geschehen, sondern hat sich unzählige Male wiederholt. Aus diesem Grunde wird gesagt, dass es ein dauerhaftes

Band zwischen allen fühlenden Wesen gibt, was heißt, dass alle fühlenden Wesen uns gegenüber dieselbe Zuneigung und Liebe gezeigt haben, wie es unsere eigenen Eltern in diesem Leben getan haben.

Wenn man nicht sehr tief über die liebevolle Zuneigung und all die Aufmerksamkeit nachdenkt, welche die eigenen Eltern einem gegeben haben, mag man vielleicht sagen, dass sie sich gar nicht so gut um einen gekümmert haben. Dies liegt aber nur daran, dass man bloß sehr oberflächlich darüber nachgedacht hat und glaubt: ‚Die Schwierigkeiten und Leiden, denen ich mich jetzt gegenüber sehe, rühren von meinen Eltern her. Ich habe keine so gute Beziehung zu ihnen und sehe überhaupt keine besondere Zuneigung und Liebe, die sie mir erwiesen hätten‘. Manche mögen so denken. Sie müssen ein tieferes Verständnis entwickeln, um wirklich zu sehen, über welche Art von Zuneigung wir hier sprechen. Unsere Beziehung zu unseren Eltern begann, als wir uns im Bardo aufhielten. Zu der Zeit waren wir einfach ein Bewusstsein, das nach Schutz suchte, da wir angesichts all der Manifestationen des Bardo, die wir nicht kontrollieren konnten, vollkommen von panischer Angst beherrscht waren. Zu jener Zeit hielten wir verzweifelt nach einem sicheren Unterschlupf Ausschau. Dieser Schutz erschien in Form des Schoßes unserer Mutter. Das war die erste Handlung wahrer Zuneigung uns gegenüber.

Als wir geboren wurden, waren wir gänzlich unfähig, uns selbst mit Essen und Trinken zu versorgen, uns selbst anzukleiden und wir konnten nicht ein einziges Wort mit anderen reden. Wir waren vollständig von unserer Mutter abhängig und konnten uns nur aufgrund ihrer Gegenwart und Fürsorge entwickeln. Unser Körper hätte nicht überlebt, wenn man uns nach der Geburt allein gelassen hätte. Wir hatten jedoch das Glück, dass unsere Mutter zugegen war, unseren Körper säuberte und viel Mühsal aushielt, um unser Leben so gut sie es vermochte zu beschützen. Sie gab uns zu essen, wenn wir hungrig waren, und zu trinken, wenn wir durstig waren. Sie kleidete uns an und sorgte sich sehr um unser Gedeihen. Sie beschützte uns vor allen Gefahren, vor äußeren wie Wasser, Feuer und so fort oder vor inneren wie Krankheiten. Sie gab uns wirklich all ihre Liebe und Aufmerksamkeit.

Jetzt im Erwachsenenalter haben wir große Kraft, Intelligenz und Beziehungen mit anderen. Alles erscheint sehr leicht. Diese Fähigkeiten, über die wir inzwischen verfügen, haben allesamt ihren Ursprung in der Zuneigung unserer Mutter. Hätte sie nicht in dieser Weise gehandelt, so wäre es uns unmöglich gewesen, all unsere Fähigkeiten voll und ganz zu entwickeln. Mehr noch: Sie musste vielleicht sogar negativ handeln, um unser Leben zu schützen, oder Tiere töten, um uns zu ernähren. So könnte

es sein, dass sie aufgrund des dadurch angesammelten schlechten Karmas in einem der niederen Bereiche Wiedergeburt nehmen muss. Dies alles sollten wir sehr sorgfältig bedenken.

Die Situation aller Wesen ist, dass sie ohne Ausnahme glücklich sein wollen und dies zu verwirklichen suchen. Niemand will leiden. Alle Wesen, die alle einmal unsere Mutter gewesen sind, befinden sich in dieser Lage. Sie alle wünschen sich Glück und legen ihre ganze Energie darein, einen Zustand des Glücks zu erlangen. Jedoch kennen sie nicht die richtigen Mittel, dies zu bewerkstelligen. Sie wissen nicht, dass positive Handlungen zu Glück und negative Handlungen zu Leid führen. So schaffen sie sich bei ihren Versuchen, Glück zu erlangen, in Wirklichkeit immer mehr Leid. Aufgrund ihrer Unwissenheit sind sie ganz und gar außerstande, sich ihren Wunsch tatsächlich zu erfüllen.

Wollen wir Bedingungen für ihr Glück und ihre Befreiung vom Leid schaffen, müssen wir uns wünschen, das vollkommene Erwachen des Buddha zu verwirklichen und uns verpflichten, den Dharma zu praktizieren, damit wir über Mittel und Fähigkeiten verfügen, mit denen wir wirklich für das Wohlergehen und Glück aller fühlenden Wesen sorgen können. Diese Verpflichtung müssen wir vorbehaltlos eingehen, ohne uns von den Schwierigkeiten und Hindernissen, denen wir notwendigerweise auf dem Weg begegnen, entmutigen zu lassen. Wenn wir uns nicht nur mit Worten, sondern von ganzem Herzen zutiefst wünschen, das Glück aller fühlenden Wesen zu verwirklichen, dann realisieren wir Bodhicitta des Wunsches. Mit dieser Motivation werden wir uns zu allen Wesen völlig rein und aufrichtig verhalten. Jede Dharmapraxis, die wir ausführen, wird dann zur Verwirklichung von Bodhicitta. Und weil dies so ist, werden unsere Aktivitäten tatsächlich für alle fühlenden Wesen nutzbringend sein. Alle Aktivitäten des täglichen Lebens - selbst eine ganz gewöhnliche Handlung - bringen dann Bodhicitta zum Ausdruck, da sie auf dem Wunsch nach höchster Erleuchtung und der aufrichtigen Motivation, anderen zu helfen, gegründet sind. In dieser Weise werden wir allen Wesen nützen und brauchen uns nicht länger um unser persönliches Glück oder unsere persönliche Verwirklichung zu kümmern, weil sie sich ganz von selbst daraus ergeben. Das persönliche Glück oder die Verwirklichung, die wir erlangen werden, ist die Verwirklichung des Dharmakaya, aus dem spontan, ohne willentliche Anstrengung die beiden Formkayas entstehen. Diese beiden Formkayas manifestieren die erleuchtete Aktivität und nützen allen fühlenden Wesen in jeder Weise mit den jeweils erforderlichen Mitteln. Die Größe des Fahrzeugs, mit dem wir zur Erleuchtung reisen, hängt einzig von der Zahl der Wesen ab, mit denen wir uns befassen. Wenn wir nur mit uns selbst beschäftigt sind und einfach nur wünschen, persönlich von Leid frei zu sein, und den Zustand

des Glücks nur für ein Wesen erreichen wollen, nämlich für uns selbst, reisen wir im kleinen Fahrzeug. Wenn wir andererseits an alle fühlenden Wesen denken und uns wirklich bemühen, glückliche Bedingungen für alle zu schaffen, praktizieren wir im Sinne des großen Fahrzeugs. Die Art des Fahrzeugs, in dem wir reisen, hängt nicht von einem theoretischen Verständnis ab, sondern von der Größe und Offenheit unserer Motivation. Es besteht ein erheblicher Unterschied zwischen der alleinigen Suche nach dem eigenen Glück und der Entscheidung, zuerst das Glück für alle fühlenden Wesen zu suchen.

WENN WIR Bodhicitta wirklich entwickeln wollen, müssen wir aufmerksam und wach unseren jeweiligen Geisteszustand beobachten und klar unser gegenwärtiges Denken und Handeln sehen. Durch aufmerksames, waches Gewahrsein verwandeln wir allmählich all unsere alltäglichen Geisteshaltungen in Bodhicitta. Unser Körper, unsere Rede und unser Geist, sowie alle von ihnen ausgeführten Handlungen werden mehr und mehr von dieser neuen, positiven Einstellung durchdrungen. Nach und nach ist der wahrhaftige Herzgeist des Erwachens immer gegenwärtiger. Wo wir auch sind und was wir tun - ob wir meditieren, arbeiten oder schlafen - alle Handlungen unseres Lebens sind von nun an ein Teil des Weges zum Erwachen.