





bodhisattva edition

Über den Umgang mit Glück und Leid / Zitate

Gendün Rinpoche

Wenn man von Geistestraining spricht, worauf bezieht man sich dann? Man trainiert den Geist darin, sich vom egoistischen Greifen zu befreien. Das alleinige und einzige Ziel des Trainings ist, als Mittel zu dienen, mit dem man alles egoistische Greifen ein für allemal auflösen kann.

Der einzige wirkliche Feind ist das Ego.

Wir müssen unseren Zorn gegen das Ego richten, denn es ist das Ego aufgrund dessen wir alle anderen als Feinde betrachten.

Wen hält das Ego für Freunde?

Die konfliktgeladenen Emotionen.

Wer ist der Verbündete des egoistischen Greifens?

Es ist Unwissenheit.

Alle Dharmapraxis hat als Ziel, die leidbringenden Gefühle zu verringern und aufzulösen. Dies wissend sollte man praktizieren. Ein Gelehrter des Dharma, heißt es, zeichnet sich durch einen disziplinierten und ruhigen Geist sowie durch besondere Gewandtheit in der Theorie aus; und einen geübten Meditierenden zeichnet aus, daß er sich vom Einfluss der leidbringenden Gefühle befreit hat. Es ist wichtig, daß wir fortwährend - im alltäglichen Tun wie in der Meditation - den Strom unserer Gedanken aufmerksam betrachten und sehen in welcher Verfassung unser Geist gerade ist. Wenn wir dies unterlassen, werden wir unsere eigenen Fehler nicht wirklich erkennen und korrigieren können, sondern unsere Aufmerksamkeit nach außen richten und die eigenen Mängel auf die anderen projizieren. Solch eine unreine Sichtweise wird uns in der Beziehung mit anderen viel Leid bescheren, weil sie uns zu Ärger, Geringschätzung und anderen negativen Gefühlen verleitet. Wir werden den anderen Gedanken und Beweggründe unterstellen, die tatsächlich nur Widerspiegelungen unserer eigenen Gefühle sind. Deshalb müssen wir unsere Blickrichtung ändern, statt nach außen nach innen schauen und unsere unreine Sicht in Weisheit umwandeln. Dann werden wir unseren

Irrtum erkennen und sehen, daß all die Fehler, die wir anderen anlasten, nur die Widerspiegelung unserer eigenen Gefühle sind und die andern tatsächlich überhaupt keine Fehler haben. Wir werden sehr großes Bedauern darüber empfinden, daß wir ständig ein Opfer der in unseren eigenen Gefühlen wurzelnden Emotionen sind. Unser Stolz wird abnehmen. Wenn der Stolz weniger wird, werden gleicherweise alle anderen leidbringenden Gefühle weniger werden bis sie sich ganz und gar aufgelöst haben. Dann werden wir Frieden und Glück erlangt haben.

Gestehen wir uns die eigenen Fehler ein, so können wir Heilmittel anwenden und uns von ihnen befreien. Sind die Fehler aufgelöst und umgewandelt, werden Körper, Rede und Geist und all ihre Handlungen vollkommen rein und makellos. Diese vollkommene Läuterung von Körper, Rede und Geist bedeutet das Erwachen.

Wenn wir uns nur gute Eigenschaften zuschreiben und bei den anderen nur Fehler sehen, so ist dies das sichere Anzeichen, daß wir gar keine guten Eigenschaften haben, sondern voller Fehler stecken.

Entdecken wir hingegen in uns nur Fehler und bei den anderen nur gute Eigenschaften, so deutet dies darauf hin, daß wir nicht voller Fehler, sondern voller guter Eigenschaften sind.

Jene, die sich selber lauter gute Eigenschaften zuschreiben, irren sich. Sie sind im Daseinskreislauf gefangen und können sich nicht daraus befreien.

Jene, die tatsächlich gute Eigenschaften besitzen, haben Samsara hinter sich gelassen und sind wirkliche Buddhas geworden.

Anspruchsvolle Wünsche sind eine Quelle großen Leids, da unser Geist ständig von Verlangen, der hauptsächlichsten Ursache aller Unzufriedenheit, gequält wird. Wenn wir Vergänglichkeit, die Wahrheit des Werdens und Vergehens, nicht verstehen, bleiben wir mit unseren weltlichen Wünschen im Daseinskreislauf gefangen und rennen Dingen hinterher, ohne zu erkennen wie vergänglich und unwirklich sie sind. Alles wandelt sich Augenblick für Augenblick. Folglich werden wir das Begehrte, selbst wenn wir es erreichen, nicht lange behalten können. Nichtgewahrsein der Vergänglichkeit führt zu großer Frustration, da wir nicht einsehen, daß unser Bemühen, Situationen in gewünschter Weise zu beeinflussen oder zu bewahren, erfolglos sein muss. **Wir verhalten uns**

dem täglichen Leben gegenüber wie ein Kind, das fasziniert einen Regenbogen einfangen möchte. Es wird ihn nie zu fassen bekommen, da er von Natur aus unfassbar ist. Genauso werden wir die Dinge der Welt, die ihrer Natur nach unbeständig und flüchtig sind, uns nicht aneignen oder festhalten können, auch wenn wir noch so viel Zeit und Energie darauf verwenden. Unser Wunschdenken deckt sich nicht mit der tatsächlichen Beschaffenheit der Dinge. Aufgrund der Kluft, die Wunsch und Wirklichkeit voneinander trennt, entstehen Unzufriedenheit und Leid.

Wir erkennen nicht, daß der Traum schlicht eine Projektion des Geistes ist und geben ihm einen Stellenwert, den er gar nicht hat.

Dinge für wirklich halten, die keine Wirklichkeit besitzen, verursacht Leid und geistiges Unwohlsein. Auch im Wachzustand verfahren wir so. Wir haben das Verlangen, Dinge zu ergreifen, weil wir sie für wirklich und beständig halten. Da sie aber ihrem Wesen nach unwirklich und vergänglich sind, erzeugen wir mit unserem Bemühen, sie an uns zu binden, Frustration und verschwenden nutzlos unsere Zeit. Sind wir gewahr, wie unbeständig die Erscheinungswelt ist, und wie alles, was wir wahrnehmen, sich immerzu wandelt und schlussendlich keinerlei Wirklichkeit besitzt, so kommt das aus unserem Anhaften entstehende Leid zur Ruhe. Uns wird klar, daß unsere ehrgeizigen Bestrebungen kein Glück bringen, da die Dinge, nach denen wir trachten, leer wie der Himmel sind. Solange wir uns jedoch der Flüchtigkeit des Daseins nicht bewusst sind, leben wir in dem Glauben, dieses oder jenes erlangen und bewahren zu können, und unternehmen Anstrengungen, die von verkehrten Annahmen ausgehen und Leid hervorrufen, da sie zwangsläufig in Enttäuschung enden.

Unsere gegenwärtigen Lebensbedingungen sind Ergebnis vorausgegangener Handlungen. Alle Freude, alle Erfolge und glücklichen Umstände, die wir erleben, entspringen heilsamen Handlungen, die wir in diesem oder früheren Leben ausgeführt haben. Alles Leid, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Umstände sind Auswirkungen vergangener nichtheilsamer Handlungen. Als natürliche Folge unseres Tuns reifen unweigerlich die entsprechenden Früchte heran. Deshalb können wir das, was wir im Alltag erleben nicht wirklich kontrollieren. Obwohl wir uns oft mit ganzer Kraft wünschen, glücklich zu sein und Problemen zu entgehen, gelingt uns dies nicht immer. Das weist uns deutlich darauf hin, daß zwischen ausgeführten Handlungen und den sich daraus ergebenden Folgen ein untrüglicher

Zusammenhang besteht, den wir nicht einfach willentlich ändern können. Wir sollten uns daher nicht in dem Bemühen erschöpfen, Dinge ändern zu wollen, die wir nicht mehr ändern können, sondern uns von jetzt ab um die Zukunft kümmern und uns vergegenwärtigen, daß die Qualität unseres jetzigen Tuns unsere Zukunft bestimmen wird. Handeln wir positiv säen wir Samen des Glücks, die später zu günstigen, glücklichen Umständen gedeihen. Begehen wir aber gegenwärtig nichttheilsame, negative Handlungen, so können wir sicher sein, uns später in unangenehmen leidvollen Daseinsformen wieder zu finden. Karma reift unfehlbar in Form von Glück und Leid individuell für den, der es geschaffen hat. Dessen bewusst sollten wir uns vornehmen, unter keinen Umständen und sei es um den Preis des eigenen Lebens negativ zu handeln. Wir müssen dafür nichts Besonderes unternehmen, weder entfliehen noch den Körper unter Arrest setzen, sondern einfach unseren Geist kontrollieren. Unsere Handlungsweise ändert sich, indem wir unsere Absicht transformieren. Wenn unsere egoistische und missgünstige Geistesausrichtung von einer altruistischen und wohlwollenden abgelöst wurde, erscheinen Frieden, Glück und Wohlsein von selbst. das Leiden aufgeben bedeutet nicht, etwas Zusätzliches unternehmen, sondern ganz einfach die Ursachen des Leids erkennen und diese aufgeben. Den gefühlsgeladenen Geist muss man aufgeben, den Geist, der Samsara erschafft, der die Quelle aller ungunen Handlungen und ihrer leidvollen Folgen ist. Wir müssen weder die anderen noch die Welt ändern, sondern einfach unseren eigenen Geist meistern und in Folge unser Handeln und Reden. Denn alles, was wir tun, wird vom Geist bestimmt.

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, und 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.

Was wir einen negativen Geist nennen, ist der Geist, der nur mit sich selbst befasst und anderen Wesen gegenüber voller

Negativität ist. Dieser negative Geist, der immer darauf aus ist, sich selbst zu schützen, der Leiden erschafft, der andere ablehnt usw., begeht viele unheilvolle Handlungen, die dann in Leid münden. Der positive Geist dagegen ist nur damit befasst, anderen zu nützen. Er ist voller guter Absichten, voller Freundlichkeit, voller Willen, anderen zu helfen, und drückt dies durch Körper, Rede und Geist auch tatsächlich aus. Durch seine Handlungen werden alle Freude und alles Wohlergehen der fühlenden Wesen geschaffen.

Wie handelt man, wenn man weise ist?

Man macht sich frei von allen selbstsüchtigen Interessen und Motivationen und widmet sich gänzlich dem Wohlergehen anderer. Dies bedeutet, alles Leiden und Negative, alle Fehler und Niederlagen der Wesen auf sich zu nehmen und ihnen alle Siege, allen Wohlstand, alle guten Dinge, alles Glück und alle positiven Eigenschaften darzubringen. Wenn wir so handeln, entwickeln wir immer mehr Mitgefühl und liebende Güte, bis wir den Punkt erreichen, an dem unser gesamtes Verhalten nur noch von Mitgefühl allen fühlenden Wesen gegenüber motiviert ist, und wir vollkommene Erleuchtung erlangt haben. Auf diese Weise ist es möglich, ausschließlich durch Mitgefühl den Zustand der Buddhaschaft zu verwirklichen.

Wir müssen unterscheiden lernen, wann wir aus Eigennutz handeln und wann uns tatsächlich der Wunsch, anderen zu nutzen, motiviert. Dieser Blick nach innen wird uns ermöglichen, unsere Fehler zu sehen und sie aufzulösen, wodurch die uns allen innewohnenden Qualitäten der Buddhanatur zum Vorschein kommen. Der Beginn des gesamten Weges besteht also darin, solch ein nach innen gerichtetes Gewahrsein zu entwickeln, um sich selbst damit völlig klar und genau zu untersuchen.

Warum ist unser Geist nicht ruhig und stabil, wenn wir meditieren?

Weil wir an der Welt und all den Erfahrungen, die wir mit ihr haben, hängen. Wir hängen nicht nur daran, sondern wir haften daran, und nicht nur das, wir sind vollständig gefesselt und abhängig von unseren Erfahrungen. Wenn wir in der Meditation allmählich von all dieser Abhängigkeit und Anhaftung freikommen, werden wir entdecken, daß unser Geist ruhig und stabil ist.

Wir sind in Samsara gefallen, weil wir die Kontrolle über den Geist verloren haben, und befinden uns nun in einem Zustand ständigen Leidens. So leiden wir wegen unserer Freunde, weil wir unfähig sind, eine gute Beziehung mit ihnen aufrecht zu halten. Haben wir zum Beispiel Kinder als unsere besten Freunde, füttern wir sie, geben ihnen, was immer sie wünschen, und hängen sehr an ihnen. Dann werden die Kinder älter und tun, was sie mögen. Meistens mögen wir jedoch nicht, was sie mögen. Da wir nicht akzeptieren, was sie tun, können wir sie nicht bei uns behalten. Und darunter leiden wir. Dies ist das Leiden aufgrund von Freundschaften.

Wir leiden auch wegen unserer Feinde, da wir so viele Feinde haben, so viele Leute, die wir nicht mögen. Wir würden sie gerne einfach loswerden und nicht mehr sehen. Aber sie kommen immer wieder, und wir sind dessen gewahr, daß wir sie ablehnen und leiden darunter.

Auch unter dem, was wir tun, leiden wir. Wir wollen so viele Dinge tun, wollen starke Aktivität entfalten und viel leisten. Aufgrund dessen sind wir so stolz auf uns, jedoch neidisch und eifersüchtig anderen gegenüber. Und darunter leiden wir.

Durch unsere Bindung und Anhaftung haben wir die Klarheit unseres Geistes verloren, der sich aus diesem Grund in einem Zustand von Dumpfheit und Unwissenheit befindet. Diese Dumpfheit des Geistes lässt uns denken, daß die Schwierigkeiten von außen, von anderen kommen, und wir sind nicht imstande zu sehen, daß alle Schwierigkeiten von innen, von uns selber kommen. Solange wir unwissend sind und diese dunkle Wolke unseren Geist überschattet, sind wir nicht in der Lage, dies zu erkennen.

Zweck der Meditation ist es, sich seiner Anhaftung bewusst zu werden, die Dumpfheit und Unwissenheit im Geist wahrzunehmen und davon freizukommen. Wir sind in einem Zustand des Leidens gefangen, weil sich in unserem Geist ständig irgendein Wunsch regt. Wir halten immer nach etwas Ausschau, erhoffen oder erwarten etwas. Wir sind fortwährend auf der Suche, und das kommt daher, weil wir die ganze Zeit nur mit unseren Gedanken beschäftigt sind. Wir sind so sehr von der Wirklichkeit unserer Gedanken überzeugt, daß wir mit aller Anstrengung versuchen, sie in Erfüllung gehen zu lassen. Da wir aber nicht imstande sind, dies zu tun, leiden wir. Wenn wir erkennen können, daß diese Gedanken überhaupt keine Wirklichkeit haben und imstande sind, diesen suchenden, anhaftenden Geist loszulassen, werden sich die Gedanken ganz natürlich auflösen und mit ihnen der gesamte geistige Vorgang des Anhaftens und Festhaltens. Dadurch werden wir augenblicklich von Samsara, von all den Leiden, die wir jetzt erfahren, frei werden.

Wenn ihr aufhört, den Gedanken nachzuhängen, und dieser suchende Geist still wird, glaubt ihr, daß ihr dann noch immer leiden werdet? Untersucht ihr

dies, so werdet ihr entdecken, daß alles Leiden von der Anhaftung an Gedanken kommt.

Was bedeutet es wirklich zu meditieren?

Meditation zielt nicht darauf, einen besonderen Zustand des Geistes zu erreichen. Meditieren bedeutet nicht Farben und Formen zu sehen.

Meditieren heißt zu erkennen, daß der Geist seit undenklichen Zeiten von der Anhaftung an den Dingen dieser Welt geprägt ist, welche Frustration diese Anhaftung hervorruft, wie sie den Geist eng macht und ihm Grenzen setzt. Durch Meditation kann man sich aus dieser Enge befreien. Innere Beschränkungen und äußere Zwänge lassen oft in einem den Eindruck entstehen, daß man keinerlei Kontrolle über sein Leben hat. Wer seine geistige Enge und innere Zwanghaftigkeit erst einmal durchs Meditieren abgelegt hat, leidet nicht mehr unter einem Mangel an Kontrolle über äußere Bedingungen und klagt nicht mehr, wie unangenehm und schwer die Dinge sind.

Euer Geist ist noch in den Reaktionsmustern von **Hoffnung und Furcht** gefangen. Diese Reaktionen kommen aus eurem Geist, der sich selber einengt. Gewöhnlich denkt ihr, daß ihr meistens durch andere eingeschränkt werdet. Aber dies ist nicht richtig. Das Gefühl der Frustration, des Stresses, das ihr empfindet, entspringt den Einschränkungen, die ihr euch selber auferlegt. Diese Suche, diese Anspannung, dieser Wille etwas zu erreichen, was nicht erreichbar ist - verursacht das allermeiste Leid und bewirkt den Kreislauf sich immer wiederholenden Leides. Befreit ihr euch in der Meditation von eurer Anhaftung, lösen sich Anspannung und Stress und somit auch alles Leid auf. Nur dann könnt ihr euren eigenen Geist und die ihm innewohnende Buddhanatur entdecken.

Ihr habt alle große gedankliche Aktivität im Innern eures Geistes, die von emotionalen Reaktionen auf Situationen und Objekte hervorgerufen wird. Diese Reaktionen beruhen auf Anhaften, Ablehnen und Gleichgültigkeit und ihr neigt dazu, die äußeren Gegebenheiten für eure Gedanken und Gefühle verantwortlich zu machen. Tatsächlich ist aber das Gegenteil der Fall:

Alle Gedanken und Gefühle, die in eurem Geist erscheinen, kommen von euch selbst und werden nicht durch den Kontakt mit äußeren Objekten verursacht. Es sind diese Gedanken und Gefühlszustände, welche die Gegebenheiten aus eurem Inneren heraus projizieren.

Es ist sehr wichtig, daß ihr nicht der Vergangenheit nachhängt. Ihr solltet nicht ständig an Handlungen denken, die ihr neulich oder vor längerer Zeit ausgeführt habt. erinnert ihr euch in der Meditation an ein Geschehen, das gut verlaufen ist, fühlt ihr euch zufrieden und glücklich und als Folge wird euer Geist von Stolz und Selbstzufriedenheit gestört. erinnert ihr euch hingegen an unglücklich verlaufene Ereignisse, wo ihr seht, daß ihr Fehler gemacht habt, wird euer Geist von Traurigkeit und Selbstvorwürfen verdunkelt. Damit ihr in eurer Meditation nicht solcherart gestört werdet, solltet ihr euch klar machen, daß die Vergangenheit aus und vorbei ist, daß sie abgeschlossen ist und es daher überhaupt keinen Sinn macht, jetzt zu ihr zurückkehren zu wollen.

Genauso wenig solltet ihr eure Zeit mit Gedanken an die Zukunft vergeuden, denn es ist völlig unnütz, Ereignissen vorgreifen zu wollen. Wendet ihr euch der Zukunft zu, wird der Geist von allen möglichen Gedanken aufgewühlt. Ihr beginnt Pläne zu schmieden, wollt bestimmte Dinge erreichen und ihren Gang in diese oder jene Richtung beeinflussen. Dies erzeugt Leid im Geist. Seid ihr in dem Glauben, daß ihr alle Chancen besitzt, das zu verwirklichen, was ihr erreichen wollt, so wird euer Geist von Erwartungen erfüllt. Habt ihr hingegen das Gefühl, daß die Erfüllung eurer Wünsche gefährdet sein könnte, breitet sich Unruhe aus und euer Geist wird von Zweifel und Befürchtungen überflutet. Solche Überlegungen solltet ihr meiden. Die Zukunft ist noch nicht da, und es ist ganz und gar illusorisch und künstlich sich anzustrengen, damit dieses oder jenes in der nahen oder fernen Zukunft geschieht. Es ist reine Zeitverschwendung - umso mehr, als die in der Zukunft zusammentreffenden Umstände von Handlungen bestimmt sind, die wir bereits ausgeführt haben. Ganz gleich worum es sich handeln mag, die Zukunft wird nicht vom gegenwärtigen Denken oder Wollen gestaltet.

Gleicherweise ist es wichtig, daß ihr nicht an den im Geist auftauchenden Vorstellungen haftet und sie für wirklich und beständig haltet, denn dadurch würdet ihr vom augenblicklichen Gewahrsein des Geistes getrennt. Wenn ihr euch für eine wichtige und einflussreiche Person haltet, der viele Leute helfen und beistehen, entwickelt ihr Stolz und eine gewisse Hoffnung im Hinblick auf die Zukunft. Und wieder ist euer Geist völlig beunruhigt.

Ihr müsst die Gedanken kommen und gehen lassen und erkennen, daß sie keinerlei eigene Wirklichkeit besitzen, sondern wie Wolken am Himmel sind, ohne Ursprung und Ziel. Wolken kommen von keinem bestimmten Ort, gehen zu keinem bestimmten Ort und existieren nicht in dauerhafter Form. Alles, was im Geist erscheint, ist einfach Ausdruck des Geistes selber. Gedanken besitzen genau wie die Wolken am Himmel keine fassbare Wirklichkeit

oder Substanz. Wolken entstehen aus Dunst, der von der Erde aufsteigt. Sie wandeln sich fortwährend und lösen sich schließlich ganz wieder auf.

Mit den Gedanken verhält es sich genauso. Wenn ihr sie nicht festhaltet, lösen sie sich einfach auf, und ihr seht, daß sie das natürliche Spiel des Geistes sind. Alle Verwirrung, die auf dem Fürwirklichhalten von Gedanken fußt, fällt von euch ab und ihr öffnet euch der Erfahrung spontanen Wohlseins.

Es reicht aus, auf die Uhr zu schauen, um deutlich zu sehen, daß die Zeit in ständiger Bewegung ist - der Sekundenzeiger steht nie still. Dies könnt ihr leicht mit eurem Intellekt verstehen, doch fällt es euch meistens schwer, diese Einsicht in eurem Lebensalltag anzuwenden, wo ihr ständig der Neigung nachgebt, die Zeit anhalten und Geschehnisse an ihrer Entfaltung hindern zu wollen, indem ihr Dinge festhaltet oder ablehnt. Und aufgrund dieses Wunsches, den Wandel der Dinge anhalten zu wollen, leidet ihr. Wenn ihr wirklich Werden und Vergehen als etwas Unabwendbares annehmt, gibt es keinen Grund mehr zu leiden. Habt ihr dies einmal erlebt und tief in euch selbst verstanden, so helfen euch Werden und Vergehen die Dimension der augenblicklichen Gegenwart zu erkennen.

Wir müssen lernen, die Geschehnisse und Situationen des täglichen Lebens in Gelegenheiten für den Fortschritt auf dem Weg zum Erwachen zu verwandeln. Wenn wir schwierigen Situationen begegnen oder wenn Menschen uns schaden wollen, so üben wir uns darin sie als Manifestationen des Lama zu betrachten, der uns Geduld lehrt. Alle Leiden, die wir um uns herum sehen, sind Gelegenheiten Mitgefühl zu entwickeln. Wir sollten sie nicht zurückweisen, sondern als positive Herausforderung nehmen, tiefgründiges Mitgefühl im Innern unserer selbst zu entwickeln.

Der Irrtum, den man zu Anfang begeht, ist zu glauben, daß die äußeren Objekte ein eigenes Dasein besitzen und von uns verschieden sind. Haben wir einmal die Vorstellung eines Objektes geschaffen, hängen wir uns daran und dadurch werden wir gefangen und gefesselt.

Wir schaffen eine Verbindung zwischen uns und dem Objekt, das wir für wirklich existierend halten, die einem Strick gleicht. Wir beginnen daran zu haften und

unterliegen seinem Einfluss. Durch diese von uns geschaffene Verbindung mit dem Objekt sind wir hin und her gerissen, und das schafft so viele Gedanken im Geist.

Wenn wir es lernen unseren Geist zu entspannen, durchschneiden wir das Band zwischen uns und dem Objekt. Wir gelangen in einen Zustand wohlthuender Ruhe, wo der Geist nicht mehr von allen möglichen Ideen hinsichtlich der Objekte, mit denen wir uns verbunden fühlen, erregt wird.

Solange wir uns nicht wirklich dessen bewusst sind, was sich in unserem Geist abspielt, sind wir davon überzeugt, daß alle Aufregung im Innern unserer Selbst von den anderen verursacht wird, daß unser Geist wegen der anderen voller Emotionen ist und von Stolz und Wut usw. gestört wird. Haben wir einmal verstanden, daß alle Gedanken und Vorstellungen in uns selbst entstehen und keine äußeren Ursachen haben, hören wir auf unsere geistige Erregung anderen anzulasten. Wenn wir nicht mehr den anderen die Schuld zuschieben wird unser Geist ruhig, da er nicht mehr von allen möglichen gefühlsmäßigen Reaktionen geschüttelt wird. Wenn wir unsere Anhaftung an die Dualität, an die Vorstellung einer objektiven soliden Welt aufgeben, werden wir vollkommen frei und leiden nicht mehr. Das Leiden kann nur solange bestehen wie man in der Dualität festhängt.

Jeder muss regelmäßig den Zustand seines Geistes untersuchen, damit er seine Fehler erkennt. Ohne eine aufmerksame Untersuchung können wir nicht entdecken, daß unsere Wahrnehmung der Dinge irrtümlich ist. Diese Innenschau ist sehr wichtig, damit man alle Irrtümer auflösen kann.

Für die Entwicklung einer echten erwachten Geisteshaltung ist die Eigenschaft der Geduld unerlässlich. Man muss alle Lebensumstände nutzen, um sich in Geduld zu üben. Wir brauchen Feinde und Situationen, in denen andere versuchen uns zu schaden, da sie die günstige Gelegenheit sind Geduld zu üben. Wenn jemand auf uns wütend ist und uns schaden will, muss man sich vor allem der Situation so wie sie ist bewusst werden und verstehen, daß jener Mensch uns schaden will, weil wir in der Vergangenheit versucht haben ihm zu schaden. Die gegenwärtige Erfahrung ist einfach das Ergebnis unseres früheren Karmas. Diese Wut des anderen auf uns ist der Augenblick wo unser früheres Karma sich reinigt. Dieser Mensch bietet uns die Möglichkeit zu vermeiden, daß das negative Karma unter viel schwierigeren Bedingungen reif wird. Wir wünschen, daß die Wut, die er jetzt auf uns empfindet, keinen Einfluss auf die Zukunft hat und daß er nicht ein Karma schafft, daß ihm in Zukunft Schwierigkeiten bereitet und nehmen seine Wut und das Karma, das daraus entstehen könnte auf uns.

Wenn man eine Situation wie diese in positiver Weise annehmen kann, so ist man fähig Geduld zu haben und Situationen umwandeln zu können. Lassen wir uns hingegen zu unserem gewöhnlichen Verhalten hinreißen und reagieren gleichermaßen mit Wut, so vergrößern wir nur unser negatives Karma, dessen Auswirkungen wir eines Tages erfahren müssen. Werden wir trotz allem wütend auf jemanden so sollten wir ihn nicht als Feind betrachten sondern als jemanden, der uns zeigt, daß es uns noch immer an Geduld mangelt. Er gibt uns einen kostbaren Hinweis und wir sollten ihn deshalb respektvoll behandeln und ihm danken. Wenn man Konfliktsituationen in dieser Weise nutzen will, muss man ständig eine große Aufmerksamkeit des Geistes haben. Man muss sich jeder Situation voll bewusst sein und sehr wachsam gegenüber all ihren Aspekten, damit sie nutzen kann und nicht wieder in sein gewöhnliches Reaktionsmuster zurückfällt. Die Aufmerksamkeit hält uns davon ab unbesonnen zu handeln.

Man sollte auf keinen Fall an seinen Leiden, seien es körperliche Krankheiten oder Ängste des Geistes, anhaften, denn dadurch wird das Leiden nur vergrößert. Wenn sich Anspannung und Anhaftung des Geistes zu dem eigentlichen Leid hinzufügen wird es nur noch schlimmer, wir machen eine Gewohnheit daraus und vergessen allmählich, was es heißt frei von Leid zu sein, da der Geist sich auf das Leiden ausgerichtet hat und es jetzt aufrecht erhalten will. Damit man diesen Teufelskreis vermeidet, muss man jedes Mal wenn man leidet, denken daß alle Wesen im Universum vergleichbare Leiden erleiden müssen. Und wir nehmen zusätzlich zu dem unseren das Leid aller Wesen auf uns und wünschen, daß unsere eigene Leidenserfahrung, die der anderen mit einschließt und beendet, und daß sie so befreit sich dem Glück öffnen. Praktizieren wir jedes Mal auf diese Weise, wenn wir eine schmerzhaft Situation erleben, werden wir überhaupt nicht mehr leiden, da wir bereit sind, das Leid anzunehmen, es mit Freude umzuwandeln und als Mittel zu benutzen anderen zu helfen. Da wir die Situation mit Freude annehmen und als nützlich erachten leiden wir nicht mehr.

Wenn wir in der Meditation Schmerzen haben, sei es in den Knien, im Rücken oder im Nacken, sollten wir nicht die Dharmapraxis dafür verantwortlich machen, sondern verstehen daß alle körperlichen Schwierigkeiten während der Meditation ihre Ursache in vergangenem Karma haben. Man sollte nicht für jedes kleine bißchen Schmerz dem Dharma die Schuld geben. Durch die Praxis des Dharma reinigen wir uns von unseren Schleiern und Unreinheiten, welche die Folge unserer in den vergangenen Leben begangenen negativen

Handlungen sind. Sie reinigen sich durch unsere Schmerzen. Wenn wir bei der Meditation körperliche Schmerzen haben, sollten wir sie als Ausdruck des Mitgefühls der Drei Juwelen ansehen, da wir uns ja durch dieses geringfügige Leiden von dem Karma lösen, das sonst nach dem Tode reif werden könnte, zu einem Zeitpunkt wo wir Gefahr laufen direkt in die niederen Bereiche zu fallen. Die Tatsache, daß wir jetzt dieses Leiden erfahren, in diesem Menschenleben wo das Leiden in seinem Ausmaß begrenzt ist, ist Ausdruck des Mitgefühls der Drei Juwelen und wir sollten dankbar dafür sein. Nimmt man das gegenwärtige Leid voller Zuversicht und Vertrauen an, kann sich das gesamte angesammelte negative Karma aus anfangsloser Zeit reinigen. Vertrauen und Zuversicht bewirken die wirkungsvollste Reinigung, wenn man leidet.

Eine andere Methode, die man bei Krankheit oder Leid aufgrund von Hindernissen benutzen kann, ist zu erkennen, daß

alle Schwierigkeiten denen wir begegnen nur vom Blickwinkel des Ego aus Schwierigkeiten sind. Sie erinnern uns an die Nachteile des Ego und zeigen uns, daß wir solange Leid erfahren werden wie wir ein Ego haben. Aus diesem Grund ist jeder Augenblick des Leids sehr kostbar für uns. Wir müssen alle leidvollen Erfahrungen - seien sie körperlicher oder geistiger Art, Schmerzen oder Krankheiten, Hindernisse oder schwierige Erfahrungen - für den Weg zum Erwachen nützen. Sie sollten für uns ein Ansporn sein schneller voranzukommen.

Normalerweise suchen wir jedesmal, wenn wir leiden, sofort einen Verantwortlichen und denken, daß der Fehler bei dieser oder jener Person liegt, die diese Situation heraufbeschworen hat, unter der wir jetzt leiden müssen. Dies steigert unsere Wut und dadurch wiederum vergrößert sich unser Leid. Durch eine solche Haltung vervielfältigt sich das Leid von selbst, so daß wir schließlich viel mehr leiden als ursprünglich karmisch bestimmt war. Wir müssen uns klarmachen, daß das Leid nicht etwas wirklich ernst zu nehmendes ist, sondern einfach Karma ist, das wie alle Dinge vergänglich ist. Das Leid hat ein Ende. Man muss sich davon lösen und es von selbst abklingen lassen, wenn das Karma sich erschöpft hat. Karma ist nicht etwas, das man erschaffen oder abweisen könnte, es erscheint, wenn wir die Erfahrung unserer karmischen Schulden machen und wenn diese gefilgt sind, verschwindet es, ohne daß man es abweisen müsste.

Gewöhnlich wollen wir in der Beziehung mit der Welt, mit anderen immer etwas außerhalb unserer selbst ändern.

Unsere Hoffnungen werden oft enttäuscht, denn es ist uns nicht möglich, die Umstände nach unserem Willen zu formen, und aus diesem Grunde leiden wir innerlich und sind unzufrieden. Diese Unzufriedenheit hat ihre Wurzel in den gegensätzlichen Einstellungen unseres Geistes: jene, die uns Freunde sind oder nahe stehen, betrachten wir als unsere Liebsten, wollen daß sie immer bleiben und in der Beziehung mit ihnen zufrieden gestellt werden; jene, die wir als Feinde oder unerwünscht einstufen, halten wir für eine Bedrohung unserer selbst, wollen ihnen nicht begegnen und lehnen sie ab, wenn sie da sind. Wir haben diese sehr parteiische Einstellung in unseren verschiedenen Beziehungen. Wir wollen das behalten, was uns gefällt, und das zurückweisen, was uns nicht gefällt. Wir haben Angst, daß die Dinge, die uns gefallen, wieder verschwinden. Und wir befürchten, daß Umstände, die wir nicht mögen, eintreten können. Diese Angst ist begründet, denn keine Situation ist endgültig. Alles ist von Vergänglichkeit geprägt und wandelt sich fortlaufend. Einerseits haben wir dieses starke Greifen, das die Dinge ein für allemal so wie sie sind festhalten will, ohne daß sie sich jemals ändern. Andererseits wandeln sich die Dinge fortwährend und entgleiten uns ständig. Wenn man die Dinge festhalten will leidet man, da man nicht damit zufrieden ist, daß die Dinge sich fortlaufend ändern. Man muss verstehen, daß es so ist, daß man nichts zurückhalten kann, da alles vergänglich ist und alles sich ändert, und daß es genau dies ist, was man nicht ändern kann. Das einzige was man ändern kann, ist seinen eigenen Zugriff, seine eigene Beziehung mit den Dingen. Der Wunsch ein für allemal festzulegen, was gut und was schlecht, was Glück und was Leid ist, ist völlig unnütz und sinnlos. Wenn man hingegen die Dinge akzeptiert so wie sie sind, sieht man, daß alles sich ändert und nichts gleich bleibt, daß der Freund von heute der Feind von morgen sein kann etc., und daß es folglich keinen Grund gibt, sich an etwas zu klammern oder darauf zu fixieren. Daß man die Dinge sich wandeln lassen und akzeptieren muss, daß sie so sind. Auf diese Weise befreit man sich vom Leid, denn Leid ist das, was den Wandel nicht akzeptiert. Wenn man diesen Willen aufgibt, der die Dinge außerhalb seiner selbst ändern will, entspannt sich der Geist mit einem Mal, und es öffnet sich ein Raum. Es ist wie eine Ausweitung wodurch man in eine Dimension gerät, die einem großen Raum gleicht. Dort findet man ein Glück, ein Gefühl des Wohlseins und der Freude, das jenseits aller Vorstellungen liegt und intellektuell nicht fassbar ist. Gibt man diesen Willen auf entspannen sich die Dinge und diese Öffnung erzeugt wirkliches Glück und wirkliche Zufriedenheit. Man versteht dann, daß die Wurzel allen Kampfes und aller Unzufriedenheit das Greifen nach einem Selbst, die Vorstellung eines Ich ist. In Beziehung zu diesem Ich gibt es die anderen und die äußerlichen Umstände. Da es ich gibt, gibt es auch das, was nicht ich ist, das verschieden davon ist. Und daraus entsteht Anziehung gegenüber, was man als angenehm, und Ablehnung von dem, was man als unangenehm empfindet. Der Ursprung aller Unzufriedenheit liegt folglich in

diesem Ichbewusstsein. Man erkennt, daß alle Erscheinungsformen einfach Produkte der Unwissenheit sind, welche die Unwirklichkeit des Ego nicht erkennt. Wenn man dies versteht, wenn man diese Unwissenheit erkennt, hat man gleichzeitig Einsicht in das, was man Weisheit, rechtes Gewahrsein nennt. Man kann also im Verstehen der Unwirklichkeit der Unwissenheit die Wahrheit der Weisheit verwirklichen.

Wenn jemand uns gegenüber ärgerlich wird und uns angreift, so sollten wir diese Person als unseren Lehrer betrachten, der uns zeigt, wie notwendig es ist Geduld zu üben. Da sie wie ein Lehrer für uns ist, sollten wir ihr mit Respekt begegnen und dankbar für ihre Unterweisung sein. Es ist sehr wichtig, daß wir angesichts von Gegnern und Feinden Geduld entwickeln. Wenn es Probleme oder einen Konflikt gibt, so ist dies eine sehr gute Gelegenheit, den Dharma anzuwenden. Wir sollten also den Wert von Problemen und Konflikten erkennen, denn ohne sie würden wir in unserer Verwirklichung von Gelassenheit und innerem Frieden nicht geprüft werden.

Ende