

Gendün Rinpoche



Unterweisungen
von Herz zu Herz



bodhisattva edition



Inhalt

Vorwort

I

Habt ihr einmal erkannt, daß ihr selbst der Urheber eurer Probleme seid, werdet ihr den Schuldigen nicht mehr außerhalb von euch suchen und ganz von selbst ruhig und friedvoll werden.

Es ist sehr schwierig, eine solch reine Motivation zu entwickeln, daß man sich ganz natürlich von der Welt löst.

II

Solange das Ich den Dharma praktiziert, ist alles verkehrt.

Hat man alle Bindungen durchschnitten, wird alles einfach.

Ihr müsst euch in die Probleme hinein begeben und mit euch selbst ringen.

Euer eigener Lehrer zu sein und euch wirklich ändern zu wollen, ist das Allerbeste, um Erleuchtung zu erlangen.

III

Wäre Meditation nur ein Zustand ohne Gedanken, dann würde ein Tisch besser meditieren als ein Mensch.

IV

Hättet ihr wahres Mitgefühl, würdet ihr für alle leidenden Wesen ohne Unterschied und Ausnahme dasselbe Mitempfinden haben.

V

Leerheit ist nur ein Mittel gegen Anhaftung an Wirklichkeit, Leerheit als solche gibt es nicht.

Entschließt euch, Körper, Rede und Geist ganz den fühlenden Wesen zu widmen und ihnen zu helfen, sich vom Leid zu befreien.

VI

Wenn ihr zu sehr an schnellen Besserungen hängt, liegt darin eine große Gefahr.

Lasst einfach los und entwickelt völlige Hingabe und Vertrauen.

VII

Alles wird als Mittel zur Befreiung genutzt.

VIII

Ihr müsst von eurer Selbstbezogenheit lassen und euch für etwas öffnen, das stärker ist als ihr selbst - nur dann ist Erleuchtung möglich.

IX

Verweilt einfach glücklich und frei.

Von Anfang bis Ende gibt es nichts anderes als Geist.

X

Sobald man sich seine Fehler eingesteht, entwickelt sich Gewahrsein, und durch Gewahrsein löst sich Negativität auf.

Wollt ihr zum wahren Verständnis gelangen, müsst ihr alles persönliche Verlangen loslassen.

Vorwort

Die in diesem Buch enthaltenen Unterweisungen wurden von Gendün Rinpoche¹ in den Jahren 1991 bis 1994 gegeben. Sie sind in gewisser Weise etwas Besonderes, weil sie in der besonderen Situation einer drei Jahre und drei Monate währenden traditionellen Meditationsklausur erteilt wurden. Gendün Rinpoche besuchte unsere aus vierzehn Männern bestehende Retreatgruppe² viele Male und wurde dabei immer von seinem französischen Übersetzer Yeshe Nyingpo begleitet, der die Worte Rinpoches für uns ins Englische übersetzte. Der eine Anlass für seine Besuche war die Übertragung der Kommentare zu den unterschiedlichen Meditations-Praktiken, die wir während des Retreats lernen und üben mussten. Der andere Anlass war der Austausch mit ihm im persönlichen Gespräch. Dafür kam Gendün Rinpoche während der zweiten Hälfte unserer Mittagspause und verließ uns anfangs wieder spätestens um 14 Uhr, pünktlich zum Beginn der nachmittäglichen Meditation. Später dehnten sich dann diese Gespräche auf zwei, drei und manchmal sogar vier Stunden aus. Sie fanden nicht in unserem kleinen Tempel statt, sondern in dem Raum, wo wir täglich aßen und unsere Yogaübungen machten. Wir wussten immer im Voraus, wann er uns besuchen wollte. Dann räumten wir unsere Bierzelt-Tische und Bänke nach draußen, holten seinen Polstersessel aus dem Abstellkammerlein und rollten davor über den kühlen und harten PVC Boden einen großen roten Teppich aus, der uns als warme Unterlage diente.

Nachdem Gendün Rinpoche sich in seinen Sessel gesetzt hatte, setzten wir uns im Halbrund vor ihm auf den Boden. Wenn er uns selbst etwas mitteilen wollte, begann er direkt zu reden. War dies nicht der Fall, so fragte er, was wir auf dem Herzen hätten, und beantwortete gütig all unsere Fragen. Diese Gespräche wurden auf Kasette aufgezeichnet, und ich habe nach seinen Besuchen die Aufnahme in den Mittagspausen noch einmal angehört, und die Passagen, die mir wichtig waren, handschriftlich aufgezeichnet. Später, nach dem Retreat, begann ich dann, Gendün Rinpoches Worte ins Deutsche zu übersetzen. Und aus diesen Über-

¹ Hier ist die englische Lautschrift beibehalten worden, in deutscher Lautschrift wäre es Rinpotsche und genauso wird es gesprochen. *Rinpotsche* ist ein Titel und bedeutet übersetzt *Kostbarkeit*.

² Neben unserer Gruppe gab es noch sieben weitere Dreijahresretreats, drei bei den Männern und vier bei den Frauen, sowie jeweils eine kleine Männer- und Frauengruppe, die für zwölf Jahre oder länger in Klausur bleiben wollten. Insgesamt praktizierten über hundert Männer und Frauen in Klausur.

setzungen stammt die Auswahl für dieses Buch. Dabei habe ich sehr sorgfältig darauf geachtet, daß nur Unterweisungen aufgenommen wurden, die auch für eine breitere Öffentlichkeit geeignet sind, und habe alles weggelassen, was persönlich an einen oder mehrere von uns gerichtet war oder was Erklärungen zu den Meditationsübungen enthielt, die nur im Rahmen eines Dreijahresretreats geübt werden. Alles, was Gendün Rinpoche in diesem Buch sagt, hat er mehr oder minder ausführlich auch in öffentlichen Kursen gelehrt. Doch seine Unterweisungen in diesem Buch sind direkter und in gewisser Weise auch etwas „eindringlicher“, da sie ja unmittelbar an unsere kleine Gruppe von Praktizierenden gerichtet war, die ein striktes Meditationsprogramm durchlief. Ein echter Lehrer muss die Schüler auf ihre Ichbezogenheit aufmerksam machen und den Finger auf die Stellen legen, wo sie Fehler machen und die Wahrheit des Dharma nicht verstehen oder entscheidende Punkte übersehen. Dies ist nicht unbedingt eine angenehme Aufgabe, denn wir Menschen sind sehr starrsinnig und mögen es nicht gern, wenn wir korrigiert oder kritisiert werden. Gendün Rinpoche hat diese Aufgabe mithilfe seines großen Erfahrungsschatzes und seiner tiefen Verwirklichung meisterhaft bewältigt. Er strahlte immer große Güte und Herzenswärme aus. Niemals gebrauchte er harte Worte. Wenn er kritisierte, so immer mit großem Feingefühl, und doch legte er gleichzeitig vollkommen kompromisslos die Fehler unserer Egos bloß. Diese Fehler haben natürlich nicht nur Praktizierende, die sich in einer Meditationsklausur von drei Jahren und drei Monaten befinden, sondern sind ganz allgemein die Fehler, die wir als fühlende, ichbezogene Menschen teilen. Insofern sind die hier enthaltenen Unterweisungen nicht nur für eine kleine „elitäre Gruppe“, die sich für eine Meditationsklausur zurückgezogen hat, von großem Wert, sondern für alle Menschen und ganz besonders für jene, die den kostbaren Weg des Erwachens suchen oder bereits auf ihm gehen. Sie sind wie ein klarer Spiegel, in dem wir deutlich die Nachteile und leidvollen Folgen unserer Ichbezogenheit wahrnehmen können; und sie sind auch wie eine universelle Medizin, die uns, wenn wir sie regelmäßig einnehmen, vollkommene Genesung und unvergängliches Glück schenken kann.

Öser Bünker





HABT IHR EINMAL ERKANNT,
DASS IHR SELBST DER URHEBER EURER PROBLEME SEID,
WERDET IHR DEN SCHULDIGEN
NICHT MEHR AUSSERHALB VON EUCH SUCHEN
UND GANZ VON SELBST RUHIG UND FRIEDVOLL WERDEN.

Oft macht man sich vor, daß man ein sehr netter Mensch ist. Man will nicht schlecht reden, will nicht von Neid und Ärger geplagt sein, und so hält man sich für einen guten Menschen, der frei von solchen Emotionen ist. Tatsächlich hegt man im Herzen jedoch immer noch Neid und Stolz, den man aber vor sich selbst verbirgt.

Manchmal ist es auch so, daß man sich für sehr spirituell hält und nicht länger mit anderen ganz gewöhnliche Gespräche führen will. Man möchte nur noch sehr hochgestochene spirituelle Diskussionen pflegen, und wenn die Leute im Umfeld über ganz gewöhnliche Dinge reden, fühlt man sich innerlich verletzt. Eigentlich wünscht man sich, daß man von den anderen als besonders würdiger und feiner Mensch angesehen wird, der man aber tatsächlich gar nicht ist. Diese Haltung ist ein Anzeichen von Stolz.

Alle Haltungen, mit denen ihr euch selbst etwas vormacht, könnt ihr eine Weile lang aufrecht halten, doch eines Tages werden sie zu einem Konflikt ausbrechen, da ihr nicht die ganze Zeit Dinge zurückbehalten oder unterdrücken könnt. Ihr solltet euch immer der Bewegungen eures Geistes bewusst sein und gewahr werden, wenn ihr von Ärger, Gier oder einer anderen auftauchenden Emotion erfaßt werdet. Die einzige Weise, wie man sich dieser Vorgänge wirklich bewusst werden kann, ist nach innen zu schauen und den eigenen Geist zu beobachten. Von Natur aus sind wir so beschaffen, daß wir unser Gesicht nicht direkt mit unseren eigenen Augen anschauen können. Unsere Augen sind ständig auf die Gesichter der anderen gerichtet. Das heißt: Wir können leicht die Fehler der anderen, doch schwer unsere eigenen erkennen. Wir haben keine Augen für unsere eigenen Fehler. Diesen Mangel müsst ihr beheben, indem ihr das Auge der Weisheit entwickelt, mit dem ihr nach innen auf euren eigenen Geist schauen könnt. Wenn ihr euren Geist sorgfältig beobachtet, er-

kennt ihr, daß all die Fehler und Probleme, die ihr anderen angelastet habt, tatsächlich eure eigenen sind, und daß ihr sie nur nach außen projiziert habt. Alle Fehler haben ihren Ursprung in uns, und wir müssen sie in uns bereinigen. Habt ihr einmal erkannt, daß ihr der Urheber eurer Probleme seid, werdet ihr den Schuldigen nicht mehr außerhalb von euch suchen und ganz von selbst ruhig und friedvoll werden.

Wenn ihr jedoch die Bewegungen des eigenen Geistes nicht deutlich wahrnehmt und das Auf und Ab der Emotionen im Geist nicht beobachtet, neigt ihr dazu, alles nach außen zu projizieren. Wird dann euer Geist von Ärger oder Neid erfaßt, erkennt ihr nicht, daß er in euch selbst entstanden ist, sondern schreibt ihn einem anderen zu und sagt: „Oh, er ärgert sich über mich, er ist neidisch auf mich.“ Oder ihr seht, wie zwei andere miteinander reden, und denkt: „Sie reden bestimmt über mich, sie sind sicherlich wütend oder neidisch auf mich.“ Auf diese Weise belegt ihr die Umwelt mit all den Gefühlen, die ihr tatsächlich selbst in euch tragt. Diese Haltung ist eine Quelle der Verwirrung und des Leids.

Beobachtet ihr hingegen sorgfältig euren eigenen Geist und nehmt alles, was erscheint, sogleich wahr, so hört ihr auf, eure Probleme anderen zuzuschreiben und könnt sie in euch selbst lösen. Wenn ihr nicht nach innen schaut, haltet ihr euch leicht für jemand Klugen, der den Geist der Leute lesen und beurteilen kann, ob dieser ärgerlich und jener neidisch ist und so fort. Aber in Wirklichkeit ist genau das Gegenteil der Fall: Ihr wisst nichts und habt überhaupt keine Einsicht.

Erkennt ihr eure Fehler, so seid ihr der Verwirklichung nahe. Wenn ihr euch eurer Fehler bewusst seid, könnt ihr Heilmittel anwenden und sie in gute Eigenschaften verwandeln. Ihr rückt so der Buddhaschaft sehr nahe. Je mehr Fehler ihr in euch erkennt, desto mehr nähert ihr euch der Erleuchtung. Wenn ihr hingegen eine sehr hohe Meinung von euch selbst habt und euch für jemanden haltet, der bereits nahezu vollkommen ist, der keine Fehler hat und glaubt, daß die Ursache aller Probleme nur die anderen sind, so ist dies das Anzeichen dafür, daß ihr nicht wirklich in euren eigenen Geist geschaut und überhaupt keine Einsicht erlangt habt.

Ihr braucht euch über eure Fehler nicht zu sorgen, denn es gibt nicht ein einziges Wesen, das keine Fehler in seinem Geist hat. Es ist also nichts Besonderes, wenn ihr Fehler in eurem Geist entdeckt. Jeder ist so veranlagt.

In der Praxis des Dharma gibt es nichts, das ihr von außen bekommen müsstet. Ihr müsst nicht etwas Neues erlangen, das ihr noch nicht habt, noch müsst ihr etwas, das ihr habt, zurückweisen oder fortwerfen. Ihr müsst einzig und allein erkennen, daß euer Geist seit anfangsloser Zeit der reine Buddha-Geist ist, der nur durch die auf grundlegender Unwissenheit

und Ich-Anhaftung beruhenden Gefühle verschleiert ist. Die ganze Arbeit der Dharmapraxis besteht darin, diesen ursprünglichen Buddha-Geist, der seit anfangsloser Zeit unser eigener Geist ist, aufzudecken. Habt ihr euren Geist geklärt und von allen Fehlern gereinigt, so seid ihr zu einem Buddha geworden. Wenngleich es nichts Neues zu erlangen gibt, müsst ihr doch einen Arbeitsprozess durchlaufen und alle Fehler bereinigen. Ihr habt seit anfangsloser Zeit diesen reinen Buddha-Geist, doch ist er jetzt von den Schleiern der Unwissenheit verdeckt. Zur Erläuterung kann man das Beispiel Tibets heranziehen. Tibet war lange ein unabhängiges Land. Dann verlor es seine Unabhängigkeit und jetzt müssen die Tibeter viele Mühen auf sich nehmen, um sie wieder zu erlangen. Doch die Unabhängigkeit ist nicht etwas, das neu erlangt werden müsste, sondern ist der ursprüngliche Zustand, den sie immer hatten. Mit der Buddhaschaft verhält es sich genauso. Wer ist die Besatzermacht im Falle der Buddhaschaft? Es ist Unwissenheit. Ihr müsst euch also anstrengen, um Unabhängigkeit zu gewinnen. Ihr müsst für den freien Buddha-Geist kämpfen.

Frage: Einerseits sagt Rinpoche, daß wir unsere Gefühle nicht verbergen und offen sein sollen, andererseits sollen wir sie aber in unserem eigenen Geist auflösen. Wann soll man denn was tun?

Ihr solltet eure Gefühle nicht vor euch selbst verbergen und euch vormachen, daß ihr selber gar nicht ärgerlich seid, sondern die andere Person. Das heißt, ihr müsst dessen gewahr sein, was wirklich in euch vor sich geht. Und wenn ihr dann imstande seid, einfach nur zu sehen, wie die Gefühle in eurem Geist hochsteigen und sich wieder im Geist auflösen, so ist das in der Tat wunderbar, denn dies ist der wesentliche Punkt der Praxis. Wenn ihr jedoch eine Auseinandersetzung anfangt, kann dies zu einem endlosen Streitgespräch führen. Der eine sagt: „Ich ärgere mich über dich, denn du hast dies und jenes getan.“ Der andere wird antworten: „Nein, dies ist nicht wahr, es ist dein Problem, du projizierst nur auf mich.“ „Das stimmt doch gar nicht. Diesmal bist du es, der projiziert.“ Und so geht es fort, bis möglicherweise ein heftiger Streit entbrennt. Dies ist gewiss nicht der richtige Weg, ein Problem zu lösen. 'Ich habe recht, du hast unrecht', dies ist endlos und einfach nur Ausdruck von Ich-Anhaftung. Das Ego will Herr der Lage sein. Es möchte immer der Erste sein und das Beste für sich allein haben. Jetzt ist es an der Zeit, die Ich-Anhaftung abzuschneiden. Die Quelle aller Probleme, allen Leids, aller Begierden, Frustrationen und so fort ist Ich-Anhaftung. Wenn ihr sie an der Wurzel abschneidet, werden all diese Probleme von selbst verschwinden. Sie hören einfach auf zu existieren, da sie keinen Boden mehr haben, auf dem sie gedeihen können. Dann wird das Leben wirklich friedvoll und sehr angenehm.

ES IST SEHR SCHWIERIG
EINE SO REINE MOTIVATION ZU ENTWICKELN,
DASS MAN SICH GANZ NATÜRLICH VON DER WELT LÖST.

Der wichtigste Punkt für eine erfolgreiche Meditation ist, daß ihr wirklich versteht wie Samsara, der von Verwirrung und Leid geprägte Daseinskreislauf, beschaffen ist und eine auf diesem Verständnis gründende echte Entsagung entwickelt. Wenn ihr versteht, daß die samsarischen Belange sinnlos sind und ausschließlich Leid bringen, löst ihr euch ganz natürlich von allen weltlichen Verstrickungen. Ihr kümmert euch einfach nicht mehr darum. Und dann entwickelt sich wahre Meditation sehr schnell und erlangt Tiefe. Doch wenn ihr noch Anhaftung an Samsara habt, wenn ihr immer noch glaubt, daß Samsara Interessantes zu bieten hat, haltet ihr das Seil des Samsara noch kräftig fest und könnt, selbst wenn eure Meditation kraftvoll ist, nicht vorankommen, da ihr euch mit beiden Händen an Samsara festklammert.

Das Seil von Samsara loszulassen, fällt euch sehr schwer, weil ihr seit anfangslosen Zeiten daran festhaltet. Diese Anhaftung ist die tatsächliche Wurzel des Daseinskreislaufes. Ihr hängt an allen möglichen Dingen in der Welt. Es gibt vieles, was ihr sehr mögt, und folglich fällt es euch schwer, all das zu aufzugeben. Es ist sehr schwierig, eine so reine Motivation zu entwickeln, daß man sich ganz natürlich von der Welt löst. Meditation ist darum manchmal nicht so leicht, weil man einen inneren Kampf auszufechten hat. Durch die Meditation werdet ihr höher getragen und gleichzeitig zieht euch die eigene Neigung, Dinge in der Welt haben und genießen zu wollen, wieder nach unten. Ihr bemüht euch, höher zu steigen, doch sehr bald tritt die Gegenwirkung ein, und ihr sinkt wieder nach unten. So geht es mit euch auf und ab und ihr befindet euch fortwährend in einem inneren Konflikt, der sich erst legen wird, wenn ihr erkennt, daß ihr loslassen und echte Entsagung entwickeln müsst. Sobald ihr einseht, daß innerliche Gelöstheit die Bedingung für schnelle Verwirklichung ist, lasst ihr das Seil von Samsara wirklich los und steigt sehr schnell höher. Dann ist Buddhaschaft nicht weit entfernt, sondern tatsächlich sehr nah.

Die Meditationsklausur ist deshalb auf drei Jahre und drei Monate bemessen, weil dieser Zeitraum einem seelisch-körperlichen Zyklus im Menschen entspricht. In drei Jahren kann man alle karmischen Energien vollkommen umwandeln. Wenn man sich von allen weltlichen Dingen abwendet und sich wirklich für die Erleuchtung entscheidet, werden in diesem Zeitraum alle karmischen Energien ans Licht gebracht, durch die Praxis gereinigt und in Weisheitsenergien verwandelt. Dann kann man in

drei Jahren die Verwirklichung der Buddhaschaft erlangen. Dies ist möglich, weil sich alle drei Jahre eine umwälzende Veränderung der seelisch-körperlichen Energien des Menschen vollzieht, die hundert Lebensjahren entspricht. Warum aber ist es so selten, daß Praktizierende in drei Jahren die Buddhaschaft verwirklichen? Da sie so starke Anhaftung an die Welt haben, können sie sich nicht wirklich von ihr lösen. Sie sind an Samsara gefesselt und wegen ihres Haftens an den gewohnheitsmäßigen Neigungen sind sie nicht imstande, alle karmischen Energien in Weisheitsenergien zu verwandeln. Mit diesem Haften an der Welt gelingt es ihnen sogar, Weisheitsenergie in karmische Energie zu transformieren.



SOLANGE DAS ICH DEN DHARMA PRAKTIZIERT, IST ALLES VERKEHRT.

Alle Schwierigkeiten, die in der Praxis auftreten können, kommen von negativem Karma, das durch die Praxis manifest wird. Zuerst muss man praktizieren, um sich von seiner Negativität zu befreien. Und dann muss man noch mehr praktizieren und positive, gute Handlungen ansammeln, damit man besseres Karma hat.

Wenn ihr leidet, sucht den Denker, der das Leiden erfährt. Ihr werdet niemanden und nichts finden. Kann es noch einen leidenden Körper geben, wenn es keinen Denker gibt? Öffnet einfach euren Geist und verweilt in Offenheit, lasst den Geist weit wie den Himmel und haltet nicht am Körper oder was immer als etwas Wirklichem fest. Die Erfahrung von Leid ist sehr kostbar, denn durch schmerzhaftere Erfahrungen könnt ihr Mitgefühl und Einsicht in die Unwirklichkeit von Körper und Geist entwickeln. Ihr könnt euren Geist transformieren und ein positives Verständnis eurer Lage entwickeln. Eine Praxis, wo ihr nichts empfindet und völlig gleichgültig gegenüber allem seid, ohne daß euch etwas aus diesem neutralen Zustand herausholt, wird überhaupt nichts bewirken.

Ein großer Fehler in der Dharmapraxis ist es zu denken: „Ich bin derjenige, der meditiert, und ich will durch meine Praxis dies und jenes verwirklichen.“ Solange das Ich den Dharma praktiziert und glaubt, daß etwas dabei herauskommt, weil es dies oder jenes anstellt, ist alles verkehrt. Es wird nichts dabei herauskommen, außer mehr Ich-Anhaftung und mehr Aufgeblasenheit. Ihr solltet im Gegenteil denken, daß alles dem Dharma zu verdanken ist und ihr nur durch seine Kraft Qualitäten und Reinheit entwickeln und einen echten Wandel in euch vollziehen könnt. Alle großen Bodhisattvas haben in dieser Weise praktiziert. Nichts hängt vom Einzelnen selbst ab, alles geschieht nur durch den Dharma. So können gewöhnliche Wesen, indem sie sich auf den Dharma stützen, zu großen Bodhisattvas werden. Alle Qualitäten der großen Bodhisattvas sind nicht ihre besonderen, persönlichen Eigenschaften, sondern in ihnen allen genau gleich, weil sie ein und demselben Dharma entspringen.

Ihr solltet in der Praxis also alles dem Dharma überlassen und nichts mehr euch selbst zuschreiben. Wenn ihr euch selbst ganz aufgibt, seid ihr von nichts mehr der persönliche Besitzer und könnt euch einfach der Praxis

Überlassen, ohne daß ihr im Geist auf dieses oder jenes Ergebnis spekuliert. Habt ihr alle Erwartungen sowie alle Anhaftungen an Erfahrungen und Ergebnissen aus der Praxis losgelassen, dann kann der Dharma wirken und echte Erfahrungen und Verwirklichungen können sich entwickeln. Doch zuerst müsst ihr aufhören, euer Ichgefühl zu nähren und alles aus eigener Anstrengung zu wollen, was nur ein Ausdruck von mangelndem Vertrauen in den Dharma ist. Wenn ihr vollkommenes Vertrauen in den Dharma habt, gibt es nicht länger diese Ichbezogenheit. Ihr praktiziert einfach, und dann kann der Dharma wirken und eine echte Wandlung sich vollziehen. Dies ist die einzige Weise, wie man Verwirklichung erlangen kann.

Den Fortschritt in der Praxis könnt ihr an euch folgendermaßen ablesen: Wenn ihr denkt, „ich habe den Dharma praktiziert, und ich habe etwas verwirklicht“, so ist das Ergebnis der Praxis, daß das Ichgefühl immer größer wird und ihr genau in die falsche Richtung geht. Denkt ihr hingegen aufrichtig, „ich bin kein guter Praktizierender, ich habe keine wirklichen Qualitäten“, zeigt dies, daß das Ichgefühl kleiner und subtiler geworden ist und ihr auf dem Weg zu einem echten Praktizierenden seid. Jemand der wahrhaftig praktiziert, weist fortwährend jeden Eigennutz und alle Sorge um sich selbst zurück.

HAT MAN ALLE BINDUNGEN DURCHSCHNITTEN, WIRD ALLES EINFACH.

Die Kadampa-Meister im alten Tibet machten jeden Abend folgende Betrachtung. Sie stellten ihre Teeschale vor sich hin und erwogen: „Möglicherweise werde ich den morgigen Tag nicht mehr erleben. Vielleicht sterbe ich diese Nacht, und so ist es ungewiss, ob ich morgen früh wieder aufwache. Besser ist es wohl, diese Schale umgekehrt hinzustellen.“ Und dann meditierten sie sehr intensiv über Vergänglichkeit und dachten daran, daß der Tod jeden Augenblick kommen kann. Da sie sich in ihrem Geist ständig Tod und Vergänglichkeit vergegenwärtigten, waren sie auch völlig einsgerichtet auf die Praxis konzentriert.

Wenn sie am nächsten Morgen aufwachten, dachten sie: „Oh, wie wunderbar, daß ich letzte Nacht nicht gestorben bin, so habe ich diesen Tag eine weitere große Gelegenheit den Dharma zu praktizieren. Und so will ich heute nicht einmal eine Sekunde vergeuden und will all meine Energie in die Praxis legen.“ Da sie ständig in dieser Weise dachten, waren sie imstande, sehr schnell Verwirklichung zu erlangen. Die begabten Praktizierenden konnten in drei Tagen Verwirklichung erlangen, die Mittelmäßi-

gen in drei Monaten und die weniger Begabten in drei Jahren. Sie alle erlangten in dieser kurzen Zeit den Zustand vollkommener Buddhaschaft.

Wenn man Tod und Vergänglichkeit zur Grundlage seines Nachdenkens macht, kann die Praxis zu einer solchen Verwirklichung führen, da man seinen Geist vollständig von Samsara abwendet und das Seil, das einen an Samsara bindet, wirklich loslässt. Hat man das Seil einmal ganz losgelassen, kann man sehr schnell höher und höher steigen, da man alle Bindungen gelöst hat und von nichts mehr, zurück gehalten werden kann.

Die heutigen Praktizierenden des Dharma hingegen sind recht verschiedenen von den Kadampa Meistern. Manche denken, daß sie im Samsara leben und gleichzeitig den Dharma praktizieren können. Sie möchten beide Seiten des Lebens, die Praxis des Dharma und die Vergnügen des Samsara miteinander verbinden, und hoffen, daß sie so zu einer echten Verwirklichung gelangen. Andere halten es für besser, eine Weile lang Samsara aufzugeben und intensiv in Zurückgezogenheit zu praktizieren, wollen aber später in die Welt zurückkehren und dort etwas bewirken. Solche Einstellungen sind der Beweis dafür, daß man immer noch an Samsara festhalten will oder von ihm festgehalten wird und dies als eine ganz normale Situation betrachtet, an der man nichts ändern muss. Solange man die Fessel nicht durchschneidet, die einen an Samsara bindet, kann man nicht höher steigen, da man immer wieder zurückgehalten wird. Die Praxis des Dharma ist dann eine sehr ermüdende und schwerwiegende Angelegenheit. Will man schnell höher gelangen, muss man seinen Geist vollständig von Samsara abwenden. Hat man alle Bindungen durchschnitten, wird alles einfach. Körper und Geist fühlen sich leicht und heiter, und man kann sich sehr schnell, ohne große Probleme und Schwierigkeiten weiter entwickeln. Wenn man sich einmal ganz und für immer von Samsara gelöst hat, wird man im Geist von nichts mehr zurückgehalten. Der Geist fühlt sich dann fortwährend glücklich, da er an nichts mehr festhält. Zu diesem Zeitpunkt steigt man vollständig in das Große Fahrzeug ein und gelangt sehr schnell voran. Man versucht dann nicht mehr, Erleuchtung oder Ähnliches für sich zu erlangen, sondern hat diese innere Einstellung völlig aufgegeben und für immer hinter sich gelassen. Der Geist ist frei von allem Streben und Sorgen und vollkommen glücklich. Meditation geschieht dann wie von selbst, ohne Anstrengung, alles wird leicht und spontan. Sind alle Anhaftungen und Bindungen an der Welt durchtrennt, kommt der einfache, natürliche Geist, das grundlegende Gewahrsein, zum Vorschein.

Dieser einfache und gewöhnliche Geisteszustand ist einem sehr nahe, sobald man sich entschieden hat, sich vollständig von Samsara abzuwenden. Doch häufig kann man keine wirkliche Veränderung zum Guten

in sich erzielen, da man nicht den Mut hat, Samsara völlig aufzugeben. Man fürchtet sich und hält etwas in sich zurück. Aufgrund dieses Zauderns erlangt man keine wirkliche Gewissheit. Es ist einem dann einzig und allein gewiss, daß man niemals den Punkt erreichen wird, wo man sich vollkommen von Samsara befreit. Darum ist die grundlegende Motivation äußerst wichtig. Man muss sich entschließen, eine völlige Umkehr zu vollziehen und nicht länger Negatives zu tun, was einen nur in Leid gefangen hält, sondern mit aller Kraft auf die Erleuchtung zugehen.

Die Praktizierenden aus alter Zeit weihten, nachdem sie sich einmal für den Dharma entschieden hatten, Körper, Rede und Geist ganz und gar der Dharmapraxis und hatten nichts anderes als die Erleuchtung im Sinn. All ihre Energie war einsgerichtet auf die Verwirklichung des Erwachens gelenkt, und so hatten sie alle weltlichen Belange völlig vergessen. Der heutige Praktizierende jedoch denkt, selbst wenn er viel Energie in die Praxis des Dharma steckt, daß er durch seine Praxis eines Tages ein großer Yogi, eine bedeutende Person oder ein Lama mit vielen Schülern wird. Aufgrund dieses Denkens kann seine Praxis niemals gelingen. Sie fällt immer wieder in eine weltliche Praxis zurück und bringt nur weltliche Ergebnisse. Es ist deshalb sehr wichtig, sich aus dem Netz der weltlichen Belange zu befreien, alle Hoffnung auf Erfolg und Ansehen in der Welt fallen zu lassen und sich einzig auf den letztendlichen Erfolg, das Erlangen vollkommener Erleuchtung, auszurichten.

Ihr solltet immer die Praxis des Positiven mehren und euch bemühen, Tag für Tag Fortschritte zu machen. Dies beginnt mit dem Nachdenken über die Lage aller fühlenden Wesen und ihrer Leiden aufgrund ihrer Unwissenheit. Alle wollen glücklich sein und wissen überhaupt nicht, wie sie wahres, dauerhaftes Glück erlangen können. Statt Glück schaffen sie durch ihr negatives Verhalten nur noch mehr Bedingungen für Leid. Und so sind sie völlig in Samsara gefangen, ohne Hoffnung, jemals Befreiung zu erlangen. Wenn ihr wirklich über die Lage aller fühlenden Wesen nachdenkt, werdet ihr tiefes Mitgefühl empfinden und denken: „Ich will für sie ausführen, was sie nicht tun können. Ich bin mir bewusst, daß die Praxis des Dharma, die Ansammlung von Gutem und die Ursache von Glück ist. Und so will ich all meine Energie darein legen, zum Nutzen der fühlenden Wesen positive Handlungen anzusammeln.“ Habt ihr euch in dieser Weise entschlossen, so werdet ihr von ganzem Herzen für das Wohl der anderen praktizieren ohne die geringste Sorge um euer eigenes Wohlergehen. Und am Ende eurer Meditationssitzung widmet ihr alles in der Praxis angesammelte positive Potential euren Müttern und Vätern, den fühlenden Wesen, ohne etwas für euch selbst zurückzubehalten. In dieser Weise wird euer Gutes Tag für Tag zunehmen. Ihr seid nicht mehr

der Besitzer all dieser Ansammlung von Gutem. Sie wird aus sich selbst heraus zunehmen, umfassend wie der Raum werden und der Besitz und Schatz aller fühlenden Wesen sein. Da ihr wirklich allen Besitzanspruch aufgegeben habt, kann diese positive Energie niemals von negativen Gefühlen zerstört werden. Es könnte sein, daß ihr früher oder später von sehr starkem Ärger erfaßt werdet. Niemand ist völlig gegen Ärger gefeit, er kann in jedem von uns hochkommen. Habt ihr nichts gewidmet, ist es sicher, daß all eure Ansammlung von Positivem zerstört wird. Denkt deshalb fortwährend an das Wohlergehen aller fühlenden Wesen, widmet ihnen nach jeder Meditationssitzung allen Verdienst. So bleibt die Frucht aus eurer Praxis nicht etwas Bedingtes, das zerstört werden kann, sondern sie wird immer weiter wachsen und größer und größer werden.

IHR MÜSST EUCH IN DIE PROBLEME HINEINBEGEBEN UND MIT EUCH SELBST RINGEN.

Buddhaschaft oder Erleuchtung bedeutet nichts anderes als die vollkommene Befreiung von eurem negativen Karma. Wenn ihr alles negative Karma bereinigt habt, werdet ihr ein Buddha. Ihr müsst den Buddha nicht woanders suchen, ihr müsst nichts Besonderes erreichen oder erschaffen, sondern euch einzig und allein von eurer Negativität befreien.

Wollt ihr Befreiung von eurem Karma, müsst ihr den Dharma praktizieren bis Körper, Rede und Geist vollkommen geläutert sind. Dieser Zustand vollkommener Reinheit wird Buddhaschaft genannt. Allerdings reicht es nicht aus, von dieser Reinheit zu wissen und sie sich zu wünschen, sondern ihr müsst auch die tatsächliche Arbeit der Reinigung vollziehen. Die Reinheit wird nicht einfach von sich aus hervorkommen, nur weil ihr sie aufrichtig herbeiwünscht und wirklich ein guter Mensch sein wollt. Es ist nicht ganz so einfach, ihr müsst sie euch erarbeiten.

Wenn ihr mit der tatsächlichen Arbeit beginnt, werdet ihr euch vielen Problemen und Schwierigkeiten gegenübersehen, da ihr alle in euch verborgenen Komplikationen reinigen müsst. Dies ist keine leichte Aufgabe, sie erfordert die Bewältigung von Schwierigkeiten, sodaß ihr nicht einfach unbeteiligt zuschauen und die Hände in den Schoß legen könnt. Ihr müsst euch selbst in die Probleme hineinbegeben und mit euch selbst ringen und unmittelbar die Wurzel des Problems in euch selbst berühren und erfahren. Dies beinhaltet auch, daß ihr auf schmerzhaft Erlebnisse und viele unerledigte Dinge stoßt. Ihr müsst euch dieser Tatsache bewusst sein und solltet euch nicht mit der Vorstellung täuschen, daß sich alles

schon aus sich selbst heraus erledigen wird, und ihr euch die Mühe sparen könnt, den Dharma rückhaltlos und voller Energie zu praktizieren. Die unerledigten Dinge werden nicht eines Tages ganz sanft von selbst herauskommen, so funktioniert es nicht. Ihr solltet einsehen, daß ihr euch selbst betrügt, wenn ihr in dieser Weise denkt. Wenn ihr euch von eurem negativen Karma befreien wollt, müsst ihr große Anstrengungen machen und viele Schwierigkeiten durchstehen.

Man denkt häufig, daß keine große Dringlichkeit besteht, sich selbst zu läutern, denn wenn man sich anschaut, findet man, daß man gar kein so schlechter Mensch ist, sondern eher jemand, der gut und freundlich zu jedem ist. Man wünscht sich einfach in diesem Leben eine gute Zeit mit angenehmen Lebensumständen, einem Haus, Freunden und guter Nahrung, und glaubt, daß man sich um nichts weiter sorgen muss. Doch dies ist ein großer Fehler. Ihr solltet gründlich darüber nachdenken, welche Fehler ihr in diesem Leben gemacht und wie viel Negatives ihr angesammelt habt. Dann werdet ihr euch eurer selbst mehr gewahr, entdeckt allmählich immer mehr negative Dinge im Geist und seht schließlich, daß ihr allein in diesem Leben einen Berg von Negativität angesammelt habt. Wenn ihr dann erwägt, welche Früchte aus all dieser Negativität reifen werden, könnt ihr leicht zu dem Schluss gelangen, daß ihr als Nächstes in den Höllen oder unter den Hungergeistern oder Tieren wiedergeboren werdet. All diese Früchte werden nur für euch selbst und nicht für jemand anderen reifen. Der eigene Geist wird darunter leiden.

Welche Art von Leben werdet ihr in diesen niederen Bereichen haben? Werdet ihr euch dann auch noch so in Sicherheit wiegen wie jetzt? Ihr braucht nur daran zu denken, daß ihr dann keinen menschlichen Körper, keinen menschlichen Geist mehr haben werdet, kein Haus, kein Bett, kein gutes Essen, stattdessen aber viele, viele Leiden. Und ihr solltet euch fragen: „Wie werde ich mich in solch einer Lage fühlen? Bin ich wirklich bereit, solches Leid zu ertragen?“ Die Antwort wird sein: „Ganz gewiss nicht!“ Ihr beginnt, die Folgen der eigenen Negativität zu fürchten und wünscht euch dringlichst, alle Negativität in eurem Seinsstrom so schnell wie möglich zu bereinigen. Ihr betrügt euch dann nicht mehr mit dem Gedanken, daß ihr ein guter Mensch seid, der noch über viel Zeit in diesem Leben verfügt und sowieso nach dem Tode nichts zu fürchten hat.

Untersucht ihr euch gründlich, werdet ihr zu dem Ergebnis kommen, daß ihr bis jetzt völlig unwissend wart und nicht die Fähigkeit hattet, heilsames und nichtheilsames Verhalten zu unterscheiden. Durch die Güte und das Mitgefühl des Lehrers und der Drei Juwelen seid ihr euch eures grundlegenden Fehlers ein wenig bewusst geworden, wodurch ein Teil der eigenen Unwissenheit vernichtet wurde. Dann wird Vertrauen in die Lehre und

den Lehrer in euch entstehen, und dies ist das erste kleine Anzeichen dafür, daß ein wenig Einsicht im eigenen Geist aufgeschienen ist. Es ist so, als wenn ihr gerade aus eurem Schlaf, der verhinderte, daß ihr sehen konntet, erwacht, ein ganz klein wenig die Augen öffnet und etwas zu sehen beginnt. Ihr könnt noch nichts klar erkennen, aber ihr seid euch bewusst, daß ihr jetzt anfangt, etwas zu sehen, während ihr vorher nichts gesehen habt. Manchmal will man auch nichts sehen und zieht es vor, weiter zu schlafen. Dann ist es sicher, daß man überhaupt nichts sieht.

Wenn ihr jedoch eure Augen ein wenig zu öffnen beginnt und sie immer weiter öffnet und immer mehr und tiefer über eure eigene Lage und die aller fühlenden Wesen nachdenkt, werdet ihr sehen, wie die sechs Daseinsbereiche beschaffen sind. Ihr erkennt, daß überall Leid vorherrscht und alle bedingte Existenz seinem wirklichen Wesen nach nichts als Leid ist. Und wenn ihr noch tiefer schaut, seht ihr, daß alle fühlenden Wesen in derselben Unwissenheit gefangen sind und dieselben Fehler machen. Sie alle suchen nach Glück und bewirken, weil sie von Unwissenheit geblendet sind, doch nur das Gegenteil. Sie wissen nicht, wie sie wirkliches Glück finden können, und ernten nur immer mehr Leid, wodurch sie sich wiederum immer tiefer in Unwissenheit verfangen, sodaß sie überhaupt keine Gelegenheit haben, sich aus diesem Leidenskreislauf zu befreien. Dies ist die wirkliche Lage aller fühlenden Wesen. Seid ihr zu dieser Einsicht gekommen, entsteht ganz von selbst tiefes, echtes Mitgefühl für sie. Und wenn ihr dann die unermessliche Anzahl der Wesen bedenkt, wird euer Mitgefühl immer umfassender, bis es wirklich grenzenlos geworden ist.

Angesichts des Leids aller fühlenden Wesen in den unterschiedlichen Welten könnt ihr nur die Konsequenz ziehen, daß ihr in diesem Leben nichts anderes mehr tun solltet, als all eure Fähigkeiten von Körper, Rede und Geist zum Wohle der Wesen einzusetzen, um ihnen zu helfen, sich aus dem Leid zu befreien. Und zu diesem Zweck gebt ihr Körper, Rede und Geist ganz den Drei Juwelen und dem Lama, damit sie frei von jeglicher Sorge um sich selbst zu Werkzeugen für die Befreiung der Wesen werden. Da ihr in euch Unwissenheit als Ursache allen Leids erkannt habt und jetzt auch wisst, daß nur vollkommen positives, heilsames Handeln wirkliches Glück bringt, gelobt ihr, heilsame Aktivität nicht nur für das eigene Wohlergehen, sondern zum Wohl aller fühlenden Wesen auszuführen. Habt ihr euch in dieser Weise einmal ganz und gar zugunsten aller fühlenden Wesen entschieden, wird die Dharmapraxis ganz mühelos. Sie entwickelt sich von selbst und wird sehr gute Früchte bringen. Da ihr euch nicht mehr um euch selbst sorgt und nicht für euch selbst Verwirklichung erlangen wollt, wird das Vertrauen in den Wert der Dharmapraxis und in die Drei Juwelen ganz natürlich immer tiefer. Alles entwickelt sich spon-

tan und von selbst. Und in dem Maße, wie das eigene Vertrauen tiefer wird, wächst auch das Mitgefühl für alle fühlenden Wesen, und alle Faulheit und aller Unwillen das zu tun, was zu tun ist, sind wie weggeblasen. Da das Vertrauen tiefer, das Mitgefühl größer und die Praxis stärker geworden sind, gibt es überhaupt keinen Raum mehr für Faulheit.

EUER EIGENER LEHRER SEIN
UND EUCH WIRKLICH ÄNDERN ZU WOLLEN,
IST DAS ALLERBESTE, UM ERLEUCHTUNG ZU ERLANGEN.

Wenn ihr wirklich in euch hineinschaut und nachseht, wie es dort aussieht, erkennt ihr, daß die Wurzel allen Unglücklichseins in euch selbst liegt. Fühlt ihr euch zum Beispiel ständig unfroh in der Begegnung mit anderen und angesichts dessen, was sie tun und denken, so ist dies ein Anzeichen für Neid und Eifersucht. Sich seines eigenen Neides bewusst zu werden ist sehr schwierig, da er einem Dieb gleicht. Er ist nicht besonders offensichtlich, sondern ein sehr subtiler Geisteszustand. Ihr müsst also richtig nachschauen, um ihn erblicken zu können. Seht ihr nur oberflächlich nach, entdeckt ihr nichts und erwägt nicht einmal im Geringsten, daß ihr überhaupt neidisch sein könntet. Doch wenn ihr tiefer nachforscht, dann werdet ihr euch allmählich seiner bewusst und könnt sehen, daß er tatsächlich vorhanden ist.

Ihr mögt euch selbst auch für einen wirklich guten Praktizierenden halten, der alles so tut, wie es getan werden muss, der weder schlecht redet noch sich falsch benimmt. Und dann bemerkt ihr, daß sich andere nicht genauso verhalten, und beginnt zu denken, daß sie vielleicht nicht so gute Praktizierende sind. Allmählich werdet ihr immer mehr Fehler in den anderen sehen und folgern, daß ihr mit solchen Leuten nicht mehr zusammen praktizieren wollt, da sie nicht so gut sind, wie ihr selber seid und sich nicht den Regeln entsprechend verhalten. Solches Denken ist ein Anzeichen von sehr großem Stolz.

Ihr müsst euch wirklich eures eigenen Neides und Stolzes bewusst werden, da sie beide sehr subtile Geisteszustände sind. Sie sind Gefühle, die nicht so offensichtlich zu fassen, sondern eher versteckt sind. Es ist sehr schwierig, sie zu bemerken und zu spüren, daß das eigene Verhalten von ihnen durchdrungen ist. Deshalb muss man sehr gründlich in sich nachschauen, damit man sich nicht länger über sich täuscht und sich bewusst wird, daß man von Neid und Stolz beherrscht wird. Ihr könnt natürlich

denken, daß ihr mit solchen Gefühlen nichts zu tun habt, da ihr immer glücklich mit andern seid und euch so weiteres Nachdenken darüber ersparen könnt. Eine solche Haltung ist jedoch äußerst verdächtig – vielleicht wollt ihr dann einfach vermeiden, etwas zu sehen.

Ihr solltet nicht denken, daß ihr schon rein und vollkommen seid, und es folglich in euch selbst nicht viel zu sehen und zu erforschen gibt. Wäre es so, bräuchtet ihr nicht den Dharma zu praktizieren, denn durch die Praxis sagt man ja: „Ich habe eine Menge Negativität in mir, und ich will mich davon befreien.“ Wenn ihr eure negativen Seiten erkennt, könnt ihr euch allmählich davon befreien und echte Fortschritte machen. Ihr werdet dadurch euer eigener Lehrer. Da wir intelligente Wesen sind, können wir uns selbst verstehen und belehren, können sehen, was falsch ist und es richtig machen. Euer eigener Lehrer sein und euch wirklich ändern zu wollen, ist das Allerbeste, um Erleuchtung zu erlangen, da ihr dann akzeptiert, daß ihr euch von eurer Negativität befreien müsst. Buddhaschaft findet ihr nicht woanders, sondern in euch selbst, wenn ihr Körper, Rede und Geist vollkommen geläutert habt. Dieser Reinigungsprozess kann nur von euch selbst vollzogen werden, andere können es nicht für euch tun. Ihr müsst es selbst in die Hand nehmen. Euer eigener Lehrer zu sein bedeutet also, daß ihr eines Tages ein Buddha werdet.

Gewöhnlich denkt man: „Wenn ich viele negative Seiten in mir sehe, bedeutet dies bestimmt, daß ich ein schlechter Mensch bin. Doch wenn ich mir gute Eigenschaften zuschreibe, dann bin ich ein guter Mensch.“ Dies ist völlig falsch, genau das Gegenteil ist richtig. Dharmapraxis ist nicht auf äußeren Anschein gerichtet, sondern wendet den Blick nach innen und arbeitet mit den dort vorgefundenen negativen Gefühlen, die der einzige und größte Feind sind. Es gibt keine anderen, äußeren Feinde, die bekämpft werden müssen. Habt ihr die Kraft erlangt, die inneren Feinde der negativen Gefühle zu besiegen, habt ihr auch die Kraft, alle anderen Feinde zu besiegen, da die inneren Feinde die stärksten sind. Woher kommen all die Feinde? Sie erscheinen aufgrund von Ich-Anhaftung. Wenn man Ich denkt, dann kann es Feinde geben. Doch wenn es keine Ich-Anhaftung mehr gibt, wem kann der Feind dann schaden? Ohne Ich gibt es keine Person, kein Selbst mehr, dem von einem Feind geschadet werden könnte, und folglich auch keine Kämpfe mehr.

Habt ihr äußeren Feinden die Tür verriegelt, fühlt ihr euch sicher. Aber nur das Ego ist in Sicherheit, und wenn das Ego sich sicher fühlt, seid ihr selbst in größter Gefahr. Alles wird dann von Ich-Anhaftung beherrscht, die immer stärker wird. In einem solchen Fall solltet ihr euch wirklich sorgen, denn der größte Feind befindet sich drinnen, im eigenen Haus! Werft ihr diesen Feind hinaus, so seid ihr gleichzeitig von allen anderen Feinden

befreit. Dann habt ihr euch nicht über den wahren Feind getäuscht und wirklich getan, was nötig ist.

Es fängt mit dem Ichdenken an. Ganz natürlich, ohne jede Überlegung, denkt man 'ich', 'ich mag dies, ich möchte das und jenes'. Dadurch entsteht die Vorstellung, daß es ein Selbst gibt, eine Art Wesen, eine Person. Wo es ein Selbst gibt, dort gibt es auch andere. Gegenüber diesen anderen beginnt man, unterschiedliche Gefühle zu hegen, wie Anhaftung, Ablehnung und Gleichgültigkeit. Unter ihrem Einfluss nimmt man Verbindung mit den anderen auf und handelt entsprechend, um zu erhalten, was man begehrt, und zurückzuweisen, was man nicht wünscht. In dieser Weise erschafft man das ganze Samsara. Samsara besteht nur aufgrund der Ichvorstellung. Befreit ihr euch von diesem Ich, so habt ihr auch jede mögliche zukünftige Verstrickung in Samsara abgeschnitten.



WÄRE MEDITATION NUR EIN ZUSTAND OHNE GEDANKEN,
DANN WÜRDE EIN TISCH BESSER MEDITIEREN ALS EIN MENSCH.

Wenn ihr meditiert, ist es sehr wichtig, daß ihr in der richtigen Haltung verweilt, also nicht schief oder krumm, sondern gerade sitzt. Die richtige Haltung könnt ihr für euch selbst daran erkennen, daß euer Gewahrsein dann sehr klar, leicht und gegenwärtig ist. Der Geist sammelt sich ganz von selbst, ohne jegliche Anstrengung, in seinem eigenen natürlichen Zustand, und dies macht die Meditation sehr leicht und klar. Wenn ihr in der richtigen Haltung verweilt, versiegt der Fluss der Gedanken ganz natürlich. Verweilt einfach in dieser Haltung, solange es euch möglich ist. Allein dadurch könnt ihr das natürliche Gewahrsein des Geistes entdecken.

Nach einiger Zeit werdet ihr vielleicht merken, daß der Körper aus der richtigen Haltung in eine falsche gerät, der Kopf z. B. nach vorne sackt und sich auch die Art der Erfahrung ändert. Der Geist ist nicht mehr so klar wie zuvor, sondern trüber und in sich versunken. Die Qualität der Leichtigkeit und Klarheit sind verloren gegangen. Wenn ihr dies bemerkt, bringt den Körper einfach in die richtige Haltung zurück und schaut auf das augenblickliche Gewahrsein, die sehr frische Qualität des Geistes, wodurch alle Dumpfheit zerschlagen und die richtige Geisteshaltung und Meditation zurück erlangt werden. In diesem augenblicklichen Gewahrsein sieht man nichts als solches, es gibt darin nichts, das vom Geist als Etwas gesehen werden könnte. Nichts als solches zu sehen, dies ist die richtige Sichtweise. Versucht einfach, in diesem Zustand des Geistes zu verweilen, wo nichts als solches gesehen wird. Durch Meditation erlangt ihr die Qualität der Stabilität, das heißt die Fähigkeit in diesem Zustand zu verweilen, ohne ihn zu verlieren. Seid ihr einmal imstande, nicht nur beim Meditieren, sondern bei jeder Tätigkeit, die ihr ausführt, diese Qualität des Geistes zu bewahren, gesammelt, sehr gewahr und klar zu sein, ohne irgendetwas als solches zu sehen, so habt ihr wahre Meditation erlangt, vollkommene Übung und völlige Gewöhnung. Könnt ihr diesen Zustand des Geistes in jeder Lage aufrecht halten, so bedeutet dies, daß ihr wirklich meditiert und mit der Qualität der Meditation gänzlich vertraut seid. In dieser Weise könnt ihr praktizieren und beides gemeinsam, Sicht wie Meditation, hervorbringen.

Verliert ihr zu keinem Zeitpunkt mehr diesen grundlegenden, sehr frischen und ganz natürlichen Zustand des Geistes, dann wird alles, was sich manifestiert, in die Meditation integriert. Dies wird die höchste Sicht genannt. Ihr werdet verschiedene Erfahrungen machen, manchmal sehen, daß der Geist gänzlich leer, sehr leicht und gelöst ist und manchmal wird die Qualität der Klarheit vorherrschen. In dieser Weise wird sich eure Meditation weiter entwickeln. Welche Erfahrung auch im Geist erscheint, ihr solltet nicht daran haften. Wenn ihr zum Beispiel Leerheit in eurem Geist erfahrt, so solltet ihr euch nicht sagen: „Oh, dies ist Leerheit, dies ist der richtige Zustand des Geistes. Ich muss versuchen, darin zu verweilen!“ und so die Erfahrung festhalten. Verfallt nicht diesem Fehler, denn dadurch werdet ihr die Qualität der Erfahrung trüben und verderben. Wenn ihr nicht anhaftet, dann nehmt ihr sie einfach wahr, ohne euch zu sagen, daß dies der leere Zustand des Geistes ist. Lasst einfach auch diese Erfahrung los, haltet sie nicht fest, versucht nicht, sie zu bewahren, entspannt euch völlig davon, sie als ein Etwas festschreiben zu wollen. Tut ihr dies, so wird sich die Erfahrung im selben Augenblick ihres Erscheinens ganz von selbst befreien, jegliche Art von Schleier, Hindernis oder Trübung im Geist, die mit der Erfahrung verbunden sein mag, wird völlig geklärt. Wenn die Meditation sich so entwickelt, dann besteht keine Gefahr, daß ihr eure Praxis behindert oder zudeckt. Anfangs habt ihr nicht die Fähigkeit, lange in der Qualität der Erfahrung zu verweilen; sie wird einfach nach einiger Zeit verschwinden, und dann erscheint so etwas wie ein Schleier, der die Erfahrung verhüllt. Hängt man an der Erfahrung, wird die Erfahrung selbst zu einer Hülle, welche die Essenz des Geistes verdeckt. Zuerst ist eine Erfahrung ein gutes Zeichen, doch dann wird sie zu einem Hindernis. Darum solltet ihr niemals an einer Erfahrung festhalten. Was immer erscheint, haftet nicht daran. Bleibt völlig frei und ungerührt, ohne die Hoffnung zu hegen, daß es bleibt oder in Zukunft wiederkommen wird. Die Erfahrung selbst birgt immer etwas Verhüllendes, Ungeläutertes. Doch wenn ihr frei von Anhaftung bleibt, wird sich die Erfahrung aus sich heraus klären. Ist sie von ihren Schlacken gereinigt, gelangt ihr an das wirkliche Herz, die wahre Essenz des Geistes selbst. Verweilt euer Geist in einem sehr klaren, lebendigen, leeren, leichten und offenen Zustand, so habt ihr echte Meditation erlangt. Lasst ihr euch hingegen in einen leeren Zustand hineinziehen, von dem ihr denkt, daß er die Leerheit des Geistes ist, und haltet daran fest, obwohl es eigentlich nichts zum Festhalten gibt, wird diese Vorstellung eine weitere Trübung in den Geist bringen. Ihr mögt dann zwar denken, daß ihr in tiefer Meditation verweilt, doch in Wirklichkeit ist eure Meditation bereits verdorben. Meditiert also nicht in dieser Weise, die falsch ist, sondern bleibt in diesem sehr leichten und offenen Zustand

des Geistes, ohne an Leerheit oder was euch auch immer in der Meditation widerfährt festzuhalten.

Nun habt ihr ganz aufrichtig den Vorsatz, wirklich gut zu meditieren. Und so entfacht ihr große Anstrengung und gebt euer Bestes, um eine gute Meditation zu haben, legt all eure Energie darein, so daß ihr in der Meditation sehr angespannt seid. Dies könnt ihr in eurem Körper spüren, der immer verspannter wird. Alle Energie des Körpers steigt hoch und sammelt sich oben, was zu einer völligen Erschöpfung der Körperenergie führt. Früher oder später seid ihr dann völlig müde und erschöpft. Diesem Fehler kann man sehr leicht verfallen und ihn auch noch mit wahrer Meditation verwechseln. Ihr solltet keine Anstrengung, kein Wollen in eure Meditation legen, denn das Willentliche hat nichts mit wahrer Meditation zu tun. Meditiert in sehr sanfter und entspannter Weise. Diesen beschriebenen Fehler nennt man *'der Körper wird zum Feind der Meditation'*.

Dann gibt es noch einen weiteren Fehler, wo ihr denkt, daß Meditation zu einer Art blankem Geisteszustand ohne jegliche Gedanken führen sollte und daß im Geist auftauchende Gedanken in der Meditation ein Fehler sind. Und so bemüht ihr euch, überhaupt keine Gedanken zu haben. Da ihr unbedingt alle geistige Aktivität loswerden wollt, werdet ihr eine falsche Stabilität erzeugen, wo der Geist sehr friedlich und stetig scheint und sich überhaupt kein Gedanke mehr regt. Weil ihr unbedingt diesen Zustand halten wollt, werden Körper und Geist ganz angespannt und aufgrund dessen tauchen verschiedene Erfahrungen auf. Wenn ihr solche Erfahrungen macht, denkt ihr, daß ihr gut und richtig meditiert und weiter so fortfahren müsst, da ihr ja gute Ergebnisse erzielt. Und so werdet ihr immer angespannter, bis es euch schließlich unmöglich ist, auch nur einen einzigen Augenblick lang zu meditieren.

Macht nicht diesen Fehler, versucht nicht, die mentale Aktivität des Geistes zu unterdrücken. Habt ihr diesen blanken Zustand des Geistes ohne Gedanken erzeugt, so wird natürlich dennoch manchmal ein Gedanke auftauchen. Und dann werdet ihr diesen Gedanken als Fehler betrachten, ihn kritisieren und euch über ihn sehr ärgern, und anschließend euch über euch selbst ärgern und euch selbst tadeln, und letztlich ganz wütend werden und überhaupt nicht mehr meditieren wollen.

Das richtige Verfahren ist, unmittelbar den Gedanken selbst anzuschauen. Richtet ihr euer Gewahrsein auf den Gedanken und schaut, was er ist, so werdet ihr nichts sehen, denn es gibt nichts als solches zu sehen. Wenn ihr den Gedanken direkt anschaut, verschwindet er einfach, und folglich gibt es auch kein Problem mehr. Dann wird ein neuer Gedanke auftauchen, und ihr verfährt genauso mit ihm, schaut ihn direkt an, und

er verschwindet. So entsteht kein Konflikt zwischen Geist und auftauchenden Gedanken, da es nichts als solches gibt. Wendet diese Art des Schauens auf jeden erscheinenden Gedanken an, dann gibt es kein Hindernis und keine Blockierung in eurer Meditation und ihr könnt für lange Zeit ohne Probleme meditieren.

Einst sagte Gampopa zu einer Gruppe von Mönchen: „Heutzutage haben all die großen Meditierenden große Probleme in ihrer Meditation, da sie alle eine Meditation ohne Gedanken haben wollen und jede geistige Regung völlig unterdrücken. Sie entdecken dabei, daß sie nicht in der Lage sind, dies zu tun, und sind ganz verzweifelt, weil sie nicht das richtige Mittel finden, mit dem ihre Meditation gelingt. Doch ihre Meditation selbst ist der Fehler. Ihre Praxis ist falsch.“ Es ist nicht richtig, sich zu sagen, daß man keine Gedanken oder geistigen Regungen haben sollte. Meditation bedeutet nicht, daß man überhaupt keine Gedanken hat, sondern daß man überhaupt keinen der erscheinenden Gedanken festhält. Bleibt einfach völlig gelassen gegenüber allen Gedankenregungen, denn sie sind die ganz natürliche Aktivität des Geistes. Haftet an keinem der geistigen Zustände, führt keine Diskussion mit euch selbst, worin ihr urteilt, daß dies gut und jenes schlecht, dies Meditation und das keine Meditation ist. Wenn ihr alle im Geist auftauchenden Gedanken in dieser Weise behandelt, ist jeder Gedanke imstande, sich aus sich selbst heraus zu befreien. Dies wird „sich selbst befreiender Geist“ genannt.

Wäre Meditation nur ein Zustand ohne Gedanken, dann würde ein Tisch besser meditieren als ein Mensch. Dies ist natürlich nicht der Fall. Meditation bedeutet nicht, überhaupt keine Gedanken zu haben, sondern an überhaupt keinen Gedanken anzuhafte. Dies müsst ihr klar verstehen, denn dies ist der Unterschied zwischen einer Meditation ohne Gedanken und echter Nicht-Meditation. Sobald ihr nicht mehr an den in eurem Geist auftauchenden Gedanken anhaftet, wird Meditation ganz einfach und ausgewogen, da ihr von keinem eurer Geisteszustände mehr abhängig seid. Dann seid ihr fern davon, Gedanken für einen Fehler in eurer Meditation zu halten, und beginnt mehr und mehr, die Gedanken zu schätzen und die in ihnen verborgenen guten Eigenschaften zu sehen. Wenn ihr den Gedanken direkt anschaut, werdet ihr die Essenz des Geistes sehen, denn alle im Geist auftauchenden Gedanken sind nichts anderes als der Dharmakaya selbst.

Ihr müsst verstehen, daß Meditation nicht von der Meditationstechnik abhängt, sondern vom Meditierenden selbst. Die Qualität des Meditierenden bestimmt die Qualität der Meditation. Deshalb sollte euch klar sein, wer meditiert, wer es ist, der sagt, daß dies falsch und jenes richtig ist. Sobald ihr des Denkers, des Meditierenden selbst, gewahr seid, wer-

det ihr Gedanken nicht länger für etwas halten, das verschieden oder außerhalb vom Denker ist. Dann trifft ihr den richtigen Punkt, berührt die Essenz, das wirkliche Herz der Meditation.

Darin liegt der Unterschied zwischen wirklicher Meditation, wo man keine Anhaftung an Gedanken hat, und falscher Meditation, wo man Gedanken unterdrückt. Dieser Tisch hat keine Gedanken. Glaubt ihr, daß er eines Tages imstande sein wird, die Essenz des Geistes zu sehen und zu verwirklichen, daß er selbst der Dharmakaya ist? Nein, das ist unmöglich, er ist Holz und wird Holz bleiben, nichts wird anders sein. Wenn ihr den Geist anschaut, solltet ihr folglich nicht wie Holz oder Stein sein, sondern wie ein lebendiger, denkender Geist. Ihr solltet durch die Gedanken hindurchsehen und ihre Qualität entdecken, ohne daran anzuhafte, was der Gedanke sagt. Schaut einfach direkt in seine Essenz. Die Essenz des Gedanken ist der Dharmakaya.

Habt ihr Schwierigkeiten mit der Praxis, so könnt ihr euch fragen, was denn wirklich Schweres daran ist und auf die leere Essenz von allem meditieren. Dann trifft ihr in dieser Schwierigkeit auf die allen Erscheinungsformen zugrunde liegende leere Natur und seht, daß es eine wirklich bestehende Schwierigkeit gar nicht gibt. Sucht denjenigen, der sagt, daß es zu schwer ist, und ihr werdet niemanden finden. Habt ihr niemanden gefunden, gibt es auch keine Schwierigkeit. Ohne Schwierigkeit könnt ihr dann immer weiter praktizieren. Wenn ihr sehen könnt, daß alles seiner Essenz nach Leerheit ist, werdet ihr keine Schwierigkeiten oder Schmerzen als solche mehr haben. Betrachtet euer Geist die Gedanken nicht länger als Objekt, als etwas, das verschieden vom Geist ist, so hat das Objekt keine Kontrolle mehr über den Geist. Der Geist ist frei vom Einfluss des Objektes, da es überhaupt kein Objekt mehr gibt. Zu dem Zeitpunkt, wo der Geist nicht länger am gedachten Objekt haftet, wo er sieht, daß Denker und Gedachtes nicht verschieden sind, wird er sich wirklich wohlfühlen. Dies ist wahre Meditation, in der die Natur des Gedankens direkt gesehen wird und der Geist einfach aus sich selbst heraus zur Ruhe kommt. In diesem Zustand gibt es wirkliches Gewahrsein, wohingegen man in der Meditation, die Gedanken einfach unterdrückt, in einem Zustand des Ungewahrseins verweilt.

IV

HÄTET IHR WAHRES MITGEFÜHL,
WÜRDET IHR FÜR ALLE LEIDENDEN WESEN
OHNE UNTERSCHIED UND AUSNAHME
DASSELBE MITEMPFINDEN HABEN.

Die Menschen haben oft eine falsche Auffassung von Geduld. Wenn sie sich über jemand ärgern, denken sie zum Beispiel, daß sie sich besser beherrschen und den Ärger zurückhalten sollten. Sie bleiben kühl und halten dies für Geduld. Aber dies ist nur weltliche Geduld und hat nichts mit der Geduld, die der Dharma lehrt, zu tun. Geduld im Dharma ist das genaue Gegenteil: Wir versuchen ganz und gar nicht, unsere Emotionen zu verbergen und zu unterdrücken. Ärger unterdrückt man, weil man Angst hat, sein Gesicht zu verlieren und andere nicht sehen lassen will, daß man wirklich ein unangenehmer Mensch sein kann. Man schützt sich davor, von anderen so gesehen zu werden, wie man ist.

Geduld im Dharma heißt, imstande zu sein, die eigenen Emotionen auszuhalten und sie voll zu erleben. Versucht nicht, sie zu verbergen oder zu unterdrücken, sondern lasst sie los. Ist der Ärger einmal herausgekommen, ist er nicht länger hier, ein Wandel ist geschehen. Haltet ihr ihn jedoch in euch zurück, bleibt er drinnen und wird niemals befreit werden. Wenn ihr den Ärger loslasst, könnt ihr ihn sehen und betrachten. Geduld heißt dann, die Begegnung mit der Emotion auszuhalten, sodaß ihr sie durchschauen könnt. Wenn ihr fähig seid, sie wirklich anzuschauen und sie ganz zu akzeptieren, dann kommt sie ganz heraus, und wenn sie heraus ist, verschwindet sie völlig. Was übrig bleibt, ist die Erfahrung der Essenz der Emotion. An diesem Punkt gibt es dann nicht mehr Ärger, sondern spiegelgleiches Gewahrsein.

Die Menschen haben auch ein falsches Verständnis von Mitgefühl. Wenn sie eine Person, die ihnen nahe steht, leiden sehen, fühlen sie sich schlecht und leiden mit ihr. Und sie glauben, daß sie wirklich Mitgefühl haben, weil sie so aufrichtig und stark empfinden. Doch sie haben diese Empfindung nur bei einer oder einigen Personen. Sie ist das Gefühl eines Geistes, der angefüllt mit weltlichen Auffassungen ist. Diese Art von Mitempfinden haben alle fühlenden Wesen, Menschen wie Tiere. Doch dieses Mitempfinden ist nicht wahres Mitgefühl, sondern wahre Anhaftung.

Wenn ihr nur das Leid derer empfindet, die euch nahe stehen, und angesichts der Leiden jener, denen ihr nie begegnet seid, denkt *„oh, ihnen geht es schlecht, sie leiden sehr“*, aber nicht wirklich mitempfindet, dann habt ihr kein wahres Mitgefühl. Hättet ihr wahres Mitgefühl, würdet ihr für alle leidenden Wesen ohne Unterschied und Ausnahme dasselbe Mitempfinden haben. Dieses Mitgefühl löst keinen besonderen Schmerz aus. Derartige Schmerzen entstammen eurer Selbstanhaftung, wobei ihr an euch selbst und an Leiden als etwas Wirklichem festhaltet, und beim Leid anderer mitleidet. Aber darin liegt nichts Besonderes oder Wunderbares, es ist einfach Ausdruck von Anhaftung. Und Anhaftung führt dazu, daß sich eure Gefühle immer fester anfühlen. Wenn ihr wirklich die Bodhisattva-Haltung habt, haltet ihr nicht so sehr an euch selbst fest und empfindet Leid nicht als etwas Solides. Je mehr ihr euren Geist entwickelt, desto weniger werdet ihr Leid als etwas Festes empfinden.

Die weltliche Art des Mitempfindens ist mit eurem jetzigen Leben verknüpft, wo ihr euch in vielen Abhängigkeiten verstrickt seht, und sie erzeugt im Geist tatsächlich mehr Hindernisse und Schwierigkeiten. Wenn ihr zum Beispiel sagt, *„ich leide, weil dieser Mensch leidet“*, dann denkt ihr dabei nicht wirklich an den Menschen, sondern an euer Leiden, und so ist dieses, euer Leiden einfach ein Ausdruck von Ich-Anhaftung. Es ist nicht Dharma, weil ihr nur selbstüchtiges Interesse statt echte Anteilnahme für andere habt. Das Leid der anderen ist euch unerträglich, ihr könnt es nicht ertragen. Alles dreht sich dabei um euch selbst.

Es heißt: *„Wenn man seinen Geist nicht von Samsara abwendet, ist man kein Praktizierender des Dharma. Und wenn man immer noch mit sich selbst beschäftigt ist, kann man nicht von Mitgefühl reden.“* Was ist Mitgefühl? Wenn ihr an Freunde und Verwandte denkt, die eure Hilfe brauchen, so ist dies nur ein Vorwand, denn in Wirklichkeit seid ihr auf der Suche nach Leuten, die euch helfen. Eine parteiische Einstellung zu hegen, wobei man zwischen Freunden und Fremden unterscheidet, ist immer mit Anhaftung verbunden. Mitgefühl entsteht dann, wenn der Geist in einem bezugsfreien Zustand weilt und ohne Unterschied, in einer universellen Weise, allen fühlenden Wesen gegenüber offen ist. Solange ihr denkt, *„ich werde dieser oder jener Person helfen“*, und sie dabei für wirklich existierend und völlig verschieden und getrennt von euch selbst haltet, habt ihr nicht wahres Mitgefühl, sondern seid immer noch in dualistische Anhaftung verwickelt. Ein Bodhisattva hat nicht-dualistisches Mitgefühl, er unterscheidet nicht zwischen sich selbst und anderen. Er denkt einzig und allein, daß er nie und nimmer auch nur ein einziges Wesen aus seinem Geist ausschließen wird. Er bevorzugt nicht einzelne Wesen, sondern

schließt in seinem Geist fortwährend alle fühlenden Wesen ohne Ausnahme und Unterschied ein.

Wahres Mitgefühl ist nicht parteiisch, man ist nicht besorgt, der Geist ist glücklich und entspannt und umfängt unterschiedslos alle fühlenden Wesen in allen Daseinsbereichen. Er greift nicht ein besonderes Leid heraus, um danach zu trachten, dieses Leid zu stillen, sondern kontempliert das gesamte Leid in Samsara. Und durch diese Kontemplation wird er sich der Natur des Leidens und der Ursache des Leidens, der Natur des Glücks und der Ursache des Glücks bewusst. Habt ihr ein klares Verständnis von der Ursache des Leids, so entscheidet ihr euch, alles Leid völlig zu beenden. Wenn ihr deutlich seht, daß die Praxis des Dharma die wirkliche Ursache von Glück ist, entschließt ihr euch Körper, Rede und Geist der Praxis des Dharma zu widmen. Ihr gebt also jede Art persönlicher Sorge um euren Körper auf und entscheidet euch, eure Fähigkeiten nur zum Wohl der fühlenden Wesen einzusetzen. Und ihr denkt darüber nach, daß die beste Form dies zu tun, die Praxis des heiligen Dharma ist, da ihr durch sie tatsächlich die Fähigkeit erlangt, allen Wesen unparteiisch in einer völlig offenen und universellen Weise zu helfen. Praktiziert ihr so Tag für Tag mit einem glücklichen und enthusiastischen Geist, dann gedeiht eure Praxis. Euer Mitgefühl wächst, denn je glücklicher und freudvoller ihr euch fühlt, desto mitfühlender seid ihr ganz von selbst. Mitgefühl wird etwas ganz Natürliches, das nichts mit künstlichem Mitgefühl gemein hat. Und so wird es rein, echt und grenzenlos.

Wenn ihr euch in dieser Weise entwickelt, wird euch mehr und mehr bewusst, daß viele Wesen eine negative Geisteshaltung haben und viele schlechte Handlungen begehen. Sehr wahrscheinlich werden diese Wesen euch aufgrund ihres Ärgers, Hasses, Neides und dergleichen Schwierigkeiten machen. Wenn das geschieht, solltet ihr sehr sorgfältig darauf achten, daß ihr nicht unter den Einfluss von Gefühlen wie Ärger geratet oder schlecht von diesen Wesen denkt. Bedenkt immer, daß all diese Geisteshaltungen auf Unwissenheit beruhen, dem Nichtwissen, was gut und schlecht, was die Ursache für Leid und die Ursache für Glück ist. Aufgrund dieses Mangels an Gewahrsein verhalten sich die Menschen euch gegenüber als Feinde oder Rivalen. Zieht ihr dies in Betracht, so wird euch das helfen, mehr Mitgefühl ihnen gegenüber zu entwickeln. Bedenkt auch, daß sie immer mehr negatives Karma ansammeln, solange sie unter dem Einfluss ihrer negativen Gefühle handeln. Die Frucht dieses negativen Karmas – und dessen sind sie sich in ihrer Blindheit nicht bewusst – wird eine Wiedergeburt in den niederen Bereichen der Höllen, Hungergeister oder Tiere sein. Fern davon, ärgerlich auf sie zu sein, werdet ihr dann großes Mitgefühl haben und, statt mit ihnen zu kämpfen, sie

zu bestrafen oder zu beschimpfen, aufrichtig versuchen, ihnen den richtigen Weg zu zeigen. Macht Wünsche, daß durch eure Praxis eure geistige Stärke zunimmt, daß ihr immer mitfühlender werdet, den Wesen immer näher rückt und ihnen bei dem, was wirklich wichtig ist, was nach diesem Leben kommt, helfen und sie anleiten könnt, mit dem Ansammeln von negativem Karma aufzuhören. Auf diese Weise wird euer Geist besser und besser und immer glücklicher. Dann könnt ihr in jeder Lage – auch der schlimmsten – großes Mitgefühl hervorbringen und die Wesen von ihrer Anspannung und Aggression befreien und ihnen etwas Frieden bringen. In solchen Situationen erfahrt ihr unmittelbar die Bedeutung wahren Mitgefühls.

Habt ihr einmal diesen sehr reinen und starken Entschluss gefasst, anderen in jedem Fall, selbst zum Preis eures Lebens, zu helfen, so werdet ihr auch keine Angst mehr haben, Körper und Geist aufzugeben und zum Nutzen der fühlenden Wesen zu sterben. Dann werden selbst die größten Schwierigkeiten zum Weg des Erwachens. Alle Schwierigkeiten zu meistern, genau das ist die Praxis eines Bodhisattva, und je mehr er solche erlebt, desto glücklicher und freudvoller wird er. Wenn ihr euch in eurer Praxis so entwickelt, werdet ihr immer mitfühlender und schließlich ein wahrer Bodhisattva. Es heißt, das Mitgefühl des Bodhisattva hat die Macht, etwas freizusetzen, was jenseits dieser Welt liegt. Denn in der Haltung eines Bodhisattva ist nichts mit diesem Leben verknüpft, seine Aktivitäten und Absichten liegen jenseits dieses Lebens und zielen darauf, allen fühlenden Wesen zu helfen und sie von ihren Leiden zu befreien. Der Geist einer weltlichen Person hingegen ist darauf gerichtet, den Wesen für dieses jetzige sichtbare Leben zu helfen.

Solange ihr zwischen Freunden und Feinden unterscheidet und nur mit Freunden Freundschaft schließt, seid ihr kein Bodhisattva. Teilt ihr auf in Freunde und Feinde, verletzt ihr die Bodhisattva-Gelübde. Die Hilfe, die ihr dann anderen geben könnt, ist sehr begrenzt und eigentlich gar keine Hilfe. Sie wird weder den Wesen noch euch wirklich nutzen, sondern nur zu größerer Anhaftung an der Person, der ihr helft, sowie eurem eigenen Tun führen und schließlich, weil sie nicht von der uneigennützigsten Motivation eines Bodhisattva genährt ist, in negatives Handeln umkippen. Solche Hilfe nennt man weltliche Anhaftung und nicht wahres Mitgefühl.

Für alle Daseinsbereiche gilt das Gleiche: Alle Wesen haben Anhaftung und Ablehnung, und deshalb haben sie Probleme und Konflikte. Dies beginnt mit den Gedanken, die im Geist erscheinen, dann schlägt es sich im Verhalten und Tun nieder, und schließlich erntet man die Frucht, wenn man die Auswirkungen seines Karma durch die Annahme dieses oder jenes Körpers erfährt. Wenn ihr Anhaftung und Ablehnung, Freunde

und Feinde habt, mögt ihr so tun, als wäret ihr Bodhisattvas, aber ihr seid es nicht wirklich. Sobald etwas nicht in der Weise verläuft, wie ihr es euch wünscht, oder ihr das Gefühl habt, daß Freunde und Verwandte besser dran sind als ihr, werdet ihr ärgerlich und neidisch. So rasch verliert ihr die Einstellung eines Bodhisattva, und weit entfernt davon einen positiven Geist zu bewahren, fallt ihr sehr schnell wieder in eine negative Geisteshaltung zurück. Wenn ihr nicht glücklich seid, wenn andere glücklich sind, sondern innerlich angespannt seid und euch unwohl fühlt, dann ist dies ein Zeichen, daß ihr eifersüchtig seid. Eifersucht bedeutet, daß der Geist von negativen Absichten besetzt ist. Hegt ihr noch negative Absichten, wie könnt ihr dann von einer positiven Ausrichtung sprechen? Wo ist der Bodhisattva dann? Zuallererst müsst ihr diese negative Einstellung anderen gegenüber aufgeben. Solange ihr diesen Schaden stiftenden Geist habt, könnt ihr keinen positiven Geist entwickeln. Solange ihr keinen positiven Geist habt, könnt ihr nicht von Bodhicitta sprechen. Solange man kein Bodhicitta besitzt, kann man anderen nicht helfen. Der Wunsch anderen zu helfen bedeutet also tatsächlich, sich selbst zu helfen.



LEERHEIT IST NUR EIN MITTEL GEGEN ANHAFTUNG AN WIRKLICHKEIT,
LEERHEIT ALS SOLICHE GIBT ES NICHT.

Euer Problem ist, daß ihr die Dharmapraxis wie eine weltliche Arbeit angeht und alles Schritt für Schritt ganz genau durchführen und alles vollkommen richtig machen wollt, damit ihr ein gutes Ergebnis erlangt. Aus diesem Grunde fällt es euch sehr schwer, eine Art universeller Einstellung zu haben, wo der Geist in Bezug zum Dharma und den Unterweisungen ganz offen und gelassen und nicht in weltlicher Weise auf ein Ziel fixiert ist. Und weil ihr zu stark an den Worten der Erklärungen und Unterweisungen klebt, macht ihr auch einen großen Fehler in eurer Meditation.

Inzwischen ist mir ganz klar, daß allgemein zwischen Tibetern und Westlern in der Art, wie sie den Dharma aufnehmen, ein ziemlicher Unterschied besteht, der von ihrer jeweiligen Erziehung in der Kindheit herrührt. Wenn die abendländischen Kinder zur Schule gehen, werden sie nachhaltig darin trainiert, die Bedeutung der Worte genau zu lernen: Dies Wort meint dies und jenes Wort meint jenes, und wenn man ein Ding benennt, so meint man nicht ein anderes. So lernen sie, wie man genau unterscheidet und nicht ein Ding mit einem andern verwechselt. Wenn sie dies nicht können, sind sie schlechte Schüler und haben das Gefühl, kein richtig guter Mensch zu sein. Auf diese Weise wird in ihnen eine Menge Angst erzeugt. Von den tibetischen Kindern wird eigentlich nichts Besonderes verlangt. Sie sind einfach glücklich und kümmern sich nicht so sehr darum, wenn die Eltern ihnen etwas sagen. Sie nehmen ihre Eltern nicht so ernst, denn es wird nicht solch ein Druck auf sie ausgeübt. Wenn man ihnen also später Unterweisungen in Mahamudra und Ähnliches gibt, kleben sie nicht so an den Worten, sondern lassen ihren Geist frei und offen. Die Belehrungen helfen ihnen einfach, ihre Meditation ein wenig auszurichten. Sie fühlen sich wohl, bewahren einen glücklichen Geist und setzen sich nicht unter Druck. Aber hier im Westen seid ihr so sehr darin trainiert worden, die Dinge fein säuberlich zu unterscheiden und an der Bedeutung der einzelnen Worte zu haften, daß ihr in den Belehrungen nur die Worte hört und alles genau nach ihrer Bedeutung unterscheidet: Dies muss so sein, denn es ist so erklärt worden, und auf keinen Fall anders. Und macht ihr dann in der Meditation eine bestimmte Erfahrung, haftet ihr so sehr an der Wirklichkeit dieser Erfahrung, daß ihr nichts anderes

mehr sehen und hören wollt. Es ist so, als wenn ihr euer Seilende halten und es nicht mehr loslassen wollt. Dies ist ein echtes Problem.

Wenn Tibeter praktizieren, wünschen sie sich einfach einen friedvollen Geisteszustand. Sie möchten sich einfach wohlfühlen und Angenehmes erleben und haben kein Interesse an besonderen Erfahrungen und all diesen merkwürdigen Komplikationen, die im Geist erscheinen können. Aber wenn Westler sich wohlfühlen und Angenehmes erfahren, empfinden sie nicht, daß dies gut und ausreichend ist, sondern vermissen etwas. Und wenn dann bestimmte Erfahrungen im Geist auftauchen, sagen sie sich: „Oh ja, das ist es. Das ist Meditation.“

Manche haben eine große Vorliebe für Leerheit und versuchen dann, alle Bewegungen im Geist zu unterbinden, um leer zu werden und eine handgreifliche Erfahrung von Leerheit zu haben. Doch darum geht es ganz und gar nicht. Leerheit ist einfach eine Art Trick, ein Mittel gegen Anhaftung an die Wirklichkeit. Wenn jemand zu wirklichkeitsgläubig ist und meint, daß die Welt wirklich besteht und die Dinge fest und wahrhaft existieren, dann sagen wir: „Nein, die Dinge sind nicht so, die Dinge sind leer.“ Leerheit ist nur ein Mittel gegen Anhaftung an Wirklichkeit. Leerheit als solche gibt es nicht. Es existiert weder eine wirkliche, feste Erscheinungswelt noch eine wirkliche Leerheit. Anhaftung an die Welt wie Anhaftung an Leerheit sind falsch, da beide ganz und gar unwirklich sind. Leerheit ist genauso unwirklich, wie Erscheinungsformen unwirklich sind.

Anhaftung an Leerheit ist schädlicher als Anhaftung an die Wirklichkeit der Welt, da sie zu einer Art Nihilismus führt, wo gar nichts Bedeutung hat und alle Unterscheidung zwischen gutem und schlechtem Handeln verwischt ist. Man sagt dann: „Oh, alles ist gleich, alles ist leer, kein Grund für Unterscheidungen.“ Dies ist eine gefährliche und extreme Einstellung.

Zuerst betrachten wir die Erscheinungswelt und versuchen zu erkennen, daß die Erscheinungsformen Geist sind. Es gibt nichts außerhalb des Geistes. Alles, was man erfährt, geschieht im eigenen Geist. Wenn man den Geist sucht, kann man ihn als solchen nicht finden, denn der Geist ist nicht Etwas. Darum sagt man, der Geist ist leer, das heißt leer davon, etwas zu sein. Schauen wir jedoch den Geist an, finden wir Erscheinungsformen. Der Geist ist also kein völlig leerer Raum, etwas ist vorhanden und tritt fortwährend in Erscheinung. Da aber nichts Wirkliches darin gefunden werden kann, wird es mit einer magischen Illusion verglichen. Alle Erscheinungsformen sind der natürliche, spontane Ausdruck des Geistes. Man kann zwischen Geist und Erscheinungsform keine Trennungslinie ziehen, sie sind ein und dasselbe und von daher nicht trennbar.

Die Ausdrucksweise des Geistes ist ungehindert, das heißt, ständig geschieht etwas, alles wandelt sich von einem Augenblick zum nächsten. Manifestation findet also unaufhörlich statt. Aber es ist nichts Wirkliches darin, denn nichts bleibt, alles wandelt sich ständig. Eine Idee folgt der nächsten, ein Ausdruck des Geistes dem andern, unablässig wandeln sich die Erscheinungen. Und aus diesem Grunde kann man bei näherer Betrachtung sehen, daß Manifestation nicht wirklich ist. Sie ist leer von jeglicher Wirklichkeit und geht doch immer weiter, da sie Teil der Natur, Teil des Ausdrucks des Geistes ist. Auch der Geist selbst ist leer von jeglicher Wirklichkeit, denn zwischen Geist und den Erscheinungsformen als Ausdruck des Geistes besteht kein Unterschied. Wenn man dies erkennt, erreicht man den Punkt, wo man versteht, daß Geist und Erscheinungswelt – der Geist und seine Projektionen – nicht-dual und völlig identisch sind. Man sieht direkt, daß Geist und Manifestation völlig ein und dieselbe Sache sind. Zum Zeitpunkt dieser Einsicht gibt es keinen Unterschied mehr zwischen einem Objekt und einem Subjekt, zwischen etwas, das wahrgenommen wird, und etwas, das wahrnimmt als Geist, der sich des wahrgenommenen Gegenstandes bewusst ist. Es gibt nichts dergleichen, sondern einfach Nichtdualität, vollkommenes Verschmelzen von Geist und Erscheinung. Reine Nichtdualität – dies ist der Moment des Sehens, in dem man direkt das wirkliche Sein von allem sieht, wo niemand übrig bleibt, der irgendetwas sieht. Sehen geschieht, wenn es niemanden gibt, der etwas als ein Objekt sieht. Diese Qualität des Sehens ist in sich selbst die leere, lichtklare Natur des Geistes, oder mit anderen Worten: leeres Gewahrsein, ein Wissen, in dem der Geist sich seiner selbst gewahr ist. Kann man unzerstreut in dieser Essenz verweilen, so ist dies Weisheit, ursprüngliches Gewahrsein. Fährt man damit fort und entwickelt immer mehr die Fähigkeit, sich von den Objekten der Sinneswahrnehmung nicht ablenken zu lassen, so wird man erkennen, daß Geist und Erscheinungswelt die drei Kayas oder drei Aspekte der Erleuchtung sind.

Wist ihr, alle Lamas erklären diese Dinge in derselben Weise. Doch wenn ihr die Erklärungen hört, dann entsteht ein großes Verlangen in euch, möglichst schnell fähig zu sein, den eigenen Geist in der beschriebenen Weise erkennen zu können. Und solange ihr es nicht geschafft habt, leidet ihr, weil ihr es doch so sehr wollt und nicht sogleich haben könnt. Und so wird die Unterweisung des Lama zur Ursache schweren Leids, das sogar schlimmer ist als zuvor. Früher war das nicht so, denn die Menschen waren sich im Klaren darüber, daß die Unterweisungen des Lama einzig darauf zielten, sie von diesem leidvollen Streben und Anhaften zu befreien. Dieses Problem hat seine Ursache in weltlichem Training, in einer weltlichen Geisteshaltung, die sehr stark ausgebildet worden ist. Ihr seid so

sehr darin trainiert worden, etwas zu erstreben. Alles um euch herum funktioniert in dieser Weise, und so fällt es euch sehr schwer, euch davon zu lösen. Wenn ihr jedoch sogar den Dharma mit dieser Geisteshaltung praktiziert, werdet ihr nicht die Erleuchtung erlangen, sondern immer weiter im Samsara kreisen.

Die Praktizierenden in früheren Zeiten haben ganz anders geübt. Als Erstes dachten sie darüber nach, daß sie eine menschliche Existenz mit all ihren Freiheiten und Möglichkeiten besaßen, die diese Lebensform so geeignet für die Praxis des Dharma machen. Sie meditierten sehr tief darauf, bis sie voll und ganz den Wert dieses Menschendaseins erkannten. Dann entschlossen sie sich, ihre kostbare Zeit nicht zu vergeuden. Wenn sie darüber nachdachten, was sie mit diesem Körper, diesem Leben anfangen sollten, betrachteten sie eingehend die Beschaffenheit der weltlichen Angelegenheiten und erfassten sehr klar die Tatsache, daß Samsara seinem Wesen nach Leid ist. Welches Ziel man auch immer in Samsara verfolgt, es wird nur mehr Leid und mehr Frustration zur Folge haben. Sie waren zutiefst überzeugt davon, und dann wandten sie endgültig ihren Geist von Samsara ab und lösten sich von allen weltlichen Einstellungen, weltlichen Gedanken, weltlichen Beschäftigungen und weltlichen Zielen. Danach betrachteten sie das Gesetz von Ursache und Wirkung, wonach negatives Handeln negative Ergebnisse und positives Handeln positive Ergebnisse bringt, und erkannten klar, wie unfehlbar dieses Gesetz ist. Sie waren gänzlich überzeugt, daß man jede Handlung, die Leid und Unglück bringt, meiden sollte, und entschlossen sich, eingespannt das zu praktizieren, was Bedeutung hat und das Glück bringt, nach dem jeder sucht. Und schließlich sagten sie sich: Wenn ich wirklich den Zustand erlangen will, der frei von Leid ist, muss ich mir vor Augen halten, daß mir nicht viel Zeit bleibt, da das Leben so kurz ist. Das Leben ist vergänglich, bald wird der Tod kommen und niemand kann sagen, wann er kommt. Es ist also nicht richtig, wenn ich die Zeit mit vielen Zerstreuungen vergeude, sondern ich sollte sie besser nützen und mich auf die Praxis des Dharma konzentrieren. Diese Reflexionen wirkten wie eine stetige Mahnung im Geist der Praktizierenden und so waren sie vor jeder Art von Faulheit und Leichtfertigkeit geschützt. Sie waren sich dann ganz sicher, daß es in der ihnen noch verbleibenden Zeit das Beste sei, den Dharma ohne jede weitere Zeitvergeudung zu praktizieren. Mit solch starker Entschiedenheit für die Dharmapraxis im Geist waren diese Praktizierenden in der Lage, sehr schnell die Erleuchtung zu erlangen.

ENTSCHLIESST EUCH, KÖRPER, REDE UND GEIST
GANZ DEN FÜHLENDEN WESEN ZU WIDMEN UND IHNEN ZU HELFEN,
SICH VOM LEID ZU BEFREIEN.

Der Begriff liebende Güte in den Lehren meint, sich bewusst zu sein, daß die Praxis von Gutem die Ursache für Glück ist, und intensiv zu wünschen, daß alle Wesen glücklich und frei von Leid sein mögen. Da man die Ursache kennt, die allen fühlenden Wesen – man selbst eingeschlossen – Glück bringt, widmet man sich mit Körper, Rede und Geist der Praxis von Gutem, von dem man sich wirklich sicher ist, daß es allen fühlenden Wesen wie einem selbst Glück bringt. Dies ist die wahre Weise, andere zu lieben. Auf andere zuzugehen, hallo zu sagen, die Hand zu schütteln und zu fragen „Was kann ich für Sie tun?“, ist nicht wirklich ein Ausdruck echter Liebe, sondern bloß Ausdruck einer weltlichen Einstellung. Wahre Liebe für andere heißt, Körper, Rede und Geist völlig der Praxis des Dharma, der Praxis von Gutem zu widmen ohne einen einzigen selbstsüchtigen Gedanken, ohne an sich selbst und die Wirklichkeit der anderen anzuhängen, ohne den geringsten Zweifel über den Wert dessen, was man tut.

Wenn ihr diese Absicht in eurer Meditation entwickelt, könnt ihr sicher sein, daß diese eure Dharmapraxis die lauterste Praxis von liebender Güte ist. Ihr tut so das Beste für euch selbst und freut euch gleichzeitig von ganzem Herzen über das, was andere an Gutem zum Wohl der anderen Wesen tun. Ihr fühlt euch nicht neidisch, weil andere etwas besser können als ihr oder günstigere Bedingungen haben oder Dinge tun können, die ihr nicht tun könnt. Was auch immer ihr von anderen an Gutem hört und seht, ihr seid einfach glücklich und freut euch darüber. Kultiviert ihr dieses Gefühl von Glück und Mitfreude, so werdet ihr viel Positives ansammeln und wirklich anderen helfen. Wenn ihr euch hingegen nicht wohlfühlt, weil ihr denkt, daß andere besser sind als ihr, werdet ihr kein Glück erfahren, da ihr ganz einfach neidisch seid. Neid hat seine Wurzeln in einem übelwollenden Geisteszustand. Sobald ihr gegenüber anderen negative Gefühle, schädigende Gedanken hegt, fühlt ihr euch nicht mehr wohl. Ihr solltet nicht denken, daß dies nur ein kleineres Vergehen ist, es ist tatsächlich ein großer Fehler.

Mitgefühl bedeutet, sich immer wieder das universelle Leid der fühlenden Wesen zu vergegenwärtigen und zu sehen, daß die Wurzel des Leids in schlechtem Verhalten, böswilligem Denken, negativen Absichten und so fort besteht. Dann entschließt ihr euch, Körper, Rede und Geist ganz diesen fühlenden Wesen zu widmen und ihnen zu helfen, sich vom Leid zu befreien. Und damit ihr nicht weiterhin Ursachen für Leid schafft und in

einer Weise handelt, die euch selbst wie anderen mehr Leid einbringt, entscheidet ihr euch, alles negative Denken, Fühlen und Tun von Körper, Rede und Geist vollkommen aufzulösen und ausschließlich heilsam und positiv zu handeln. Über diese Absicht, alle fühlenden Wesen vollkommen von Leid zu befreien, meditiert ihr so intensiv, daß sie eine überwältigende Empfindung wird, und ihr es nicht länger ertragen könnt, daß die Wesen leiden. Ihr bezieht euch also nicht in einer sehr gefühlsmäßigen, persönlichen Weise auf die eine oder andere Person, sondern habt eine universelle Haltung, in der euch die Vorstellung von Leid einfach unerträglich ist. Und da dies so ist, vergeudet ihr nicht länger eure Zeit, sondern widmet euch bei Tag und bei Nacht positivem Tun, das darauf ausgerichtet ist, alle Wesen von ihrem Leid zu befreien. Dies ist wahres Mitgefühl, Dharma-Mitgefühl, transzendentes Mitgefühl.

Oft wird weltliche Anhaftung für Mitgefühl gehalten. Wenn man jemand leiden sieht, fühlt man sich schlecht und leidet. Und da man so aufrichtig leidet, hält man dies für Mitgefühl. Doch dies hat mit Dharma-Mitgefühl überhaupt nichts zu tun. Ziel von Mitgefühl ist es, den Geist friedvoll zu machen und ihn in einen Zustand ruhiger Ausgeglichenheit zu bringen. Weltliches Mitgefühl hingegen bringt, wenn ihr die anderen leiden seht, nur eine Menge Aufregung in euren Geist, denn Haften an Leid vergrößert Leid. Ihr könnt das Leid der anderen nicht ertragen, weil ihr selbst nicht leiden möchtet. Dies ist einfach nur ein egoistisches Gefühl: Ihr wollt anderen helfen, ihr Leid zu beseitigen, weil ihr selbst die Vorstellung von Leid nicht aushaltet und euch schlecht dabei fühlt. Und so sucht ihr nach Wegen und Mitteln, das Leid zu stoppen. Dann findet ihr eine Person und versucht, ihr zu helfen, sich von ihrem Leid zu befreien. Anschließend fühlt ihr euch besser, weil ihr etwas Gutes für jemand anders getan habt. Ihr findet dies schön und glaubt, daß der Mensch glücklich und dankbar dafür ist. Doch nehmt einmal an, daß er überhaupt nicht dankbar ist und sich bei euch nicht bedankt für das, was ihr für ihn getan habt, sondern sich ärgerlich gegen euch wendet, weil er eure Hilfe nicht annehmen kann. Dann habt ihr ein Problem und werdet noch mehr leiden. Ihr werdet sagen: „Ich versuche, dieser Person zu helfen, und als Dank wendet sie sich wie ein Feind gegen mich. In Zukunft werde ich nie wieder etwas für sie tun!“ Zeigt ihr solch eine Reaktion, habt ihr nicht wirklich Mitgefühl mit der Person, sondern brecht eure Bodhisattva Gelübde, wo ihr euch verpflichtet habt, nicht ein einziges Wesen abzulehnen oder aufzugeben.

Bei der Anwendung von Mitgefühl ist eure innere Absicht wichtig und nicht so sehr, was ihr äußerlich mit Körper und Rede tut. Der Geist ist der Meister, der alles entscheidet. Körper und Rede sind einfach Ausdruck des Geistes. Wir können niemanden allein aufgrund seines äußeren Ver-

haltens beurteilen, denn wir können nicht in seinen Geist sehen und wissen, was seine wahre Motivation ist. Entwickelt in euch eine wirklich mitfühlende Motivation und macht nicht viel Aufheben darüber, was ihr für andere tut. Kultiviert innerlich einen sehr friedvollen Geist, macht kräftige Wunschgebete, praktiziert einfach den Dharma und entwickelt Gutes. Dies wird anderen wirklich helfen. Wenn ihr hingegen viel unternimmt und darauf wartet, daß andere euch etwas zurückgeben, gut über euch denken und so fort, dann handelt ihr nicht wirklich für andere, sondern für euren eigenen Nutzen. Ihr solltet also sehr sorgfältig zuerst eure Absicht prüfen und euch fragen, ob ihr wirklich in eurem Denken und Tun für andere da seid. Auf diese Weise entwickelt sich euer Mitgefühl in echtes Dharma-Mitgefühl, und ihr versteht besser die Bedeutung jenseits der Worte. Haftet nicht so sehr an den Worten, haltet nicht eine Unterweisung gegen die andere, sondern öffnet euren Geist, entspannt euch, seid glücklich und zufrieden, und versucht, von innen her die universelle Bedeutung der einzelnen Unterweisungen zu fühlen. Lasst euer Verstehen von innen her aufscheinen und kommt aus eurer eigenen inneren Erfahrung mit dem Herzen der Lehre in Berührung.

Alles hängt von der eigenen Absicht ab, und das äußere Verhalten allein reicht nicht aus, diese Absicht zu beurteilen. Ihr könnt zum Beispiel sehen, daß jemand Tiere tötet, einfach nur aus dem Grund, weil er ihr Fleisch für sich will. Und es ist möglich, daß ihr seht, wie ein Buddha ein Tier tötet, weil dieses Tier verrückt geworden ist und viele Menschen umbringen würde. Der äußere Akt des Tötens ist derselbe, doch die dahinter verborgene Absicht ist völlig unterschiedlich. Der eine tötet aus Gier nach persönlichem Gewinn, und der andere, um das Leben vieler zu schützen. Es ist die Absicht, die eine Handlung positiv oder negativ macht.

VI

WENN IHR ZU SEHR AN SCHNELLEN BESSERUNGEN HÄNGT, LIEGT DARIN EINE GROSSE GEFAHR.

Was augenscheinlich von anderen kommt, hat tatsächlich seine Wurzel in unserem eigenen Karma. Darum hat der Buddha gesagt: „Wenn du wissen willst, was du in der Vergangenheit getan hast, betrachte einfach die Situationen, denen du in diesem Leben begegnest.“ Vergangenes Karma wird in diesem Leben erfahren. Alle inneren und äußeren Erfahrungen sind nichts anderes als der Ausdruck von Karma. Jetzt sind in eurem Geist die Erfahrungen und Projektionen gemischt, manche gehören zur Welt und andere zum Dharma. Doch da euer Training in weltlichen Dingen noch größer ist als euer Training im Dharma, trifft ihr eher auf weltliche Erfahrungen und Situationen als auf jene des Dharma.

All die verschiedenen Zustände des Geistes, die man erfährt, sie kommen nicht von nirgendwo, sondern von vergangenem Karma. Alle Gedanken, Vorstellungen, Gefühle im Geist und auch alle Situationen im Außen kommen nicht aus dem Nichts, sondern von vergangenem Karma. Durch euren eigenen Geist, durch eure eigene Erfahrung könnt ihr verstehen, was vorher war. Und ihr könnt auch beobachten, daß die Dinge ganz von selbst auftauchen. Es ist ein Vorgang, der völlig natürlich wirksam ist. Wir müssen uns nicht trainieren, um diese oder jene Emotion zu haben. Sie taucht plötzlich auf, weil sie bereits früher von uns entwickelt wurde. Dies wird die Bildung von Gewohnheitstendenzen genannt. Wenn diese Gewohnheitstendenzen vollkommen aufgelöst sind, ist man erleuchtet. Meditation bedeutet nichts anderes, als sich darin zu üben, diese gewohnheitsmäßigen Neigungen loszulassen, sie nicht mehr zu greifen und festzuhalten. Erleuchtet zu werden bedeutet nicht, daß man sich seine eigenen Sehnsüchte erfüllt und von diesem oder jenem, was man gerade vermisst, mehr bekommt, sondern genau das Gegenteil. Wir werden uns all dieser Neigungen bewusst, fixieren uns nicht mehr auf sie, greifen nicht mehr nach ihnen, sondern lassen sie los, sodaß sie allmählich immer schwächer werden. Und wenn von all diesen Gewohnheitsmustern nichts mehr übrig ist, bleibt der nackte Geist zurück.

All die Probleme, die ihr jetzt habt, die Gefühle und Schmerzen, sie alle stammen von früheren weltlichen Verwicklungen. Und ihr verhaltet euch in weltlicher Weise zu ihnen und wollt sie mit irgendwelchen Tricks lösen.

Aber dies wird euch nur immer mehr Leid einbringen, immer mehr Frustration und Schmerz. Jetzt ist es an der Zeit, daß ihr dies ändert und euch wirklich auf den Dharma einlasst im Vertrauen, daß all diese weltlichen Schwierigkeiten ganz gewiss durch die Praxis des Dharma gelöst werden. Das Problem ist, daß die meisten Leute fast ausschließlich auf das schauen, was gerade jetzt vor ihnen liegt. Sie streben danach, dieses gegenwärtige Leben unmittelbar jetzt in einer sehr begrenzten und engen Weise zu verbessern. Und sie berücksichtigen nicht genügend die letztendliche, langfristige Wirkung von Karma, die weit über dieses Leben hinausreicht. Das zu verbessern, was gerade jetzt vor einem liegt, wird niemals funktionieren. Ihr müsst, was die Praxis des Dharma angeht, weiter schauen und einen längeren Zeitraum veranschlagen. Doch ihr habt es eilig, Ergebnisse zu erzielen, und wollt von der Dharmapraxis nach Tagen oder Monaten bereits etwas zurück erhalten - etwas sollte sich ändern, eure Lage sollte sich irgendwie verbessern - sonst habt ihr kein Vertrauen mehr. Darin liegt die Schwierigkeit. Hegt ihr hingegen eine weitere Sicht und lasst die Dinge sich allmählich entwickeln, einfach mit Vertrauen in die langfristige Entwicklung, so wird alles wirklich gut, alles wird sich tatsächlich bessern und sich zum Positiven wenden. Wenn ihr zu sehr an schnellen Besserungen hängt, nur bezogen auf euer jetziges Leben und euren jetzigen Körper, liegt darin eine große Gefahr. Und ihr solltet euch daran erinnern, daß der Nutzen, den ihr sucht, nicht für euch selbst, sondern für andere ist, und ihr euch um eine Besserung für euch selbst gar nicht kümmert.

LASST EINFACH LOS
UND ENTWICKELT VÖLLIGE HINGABE UND VERTRAUEN.

Überhaupt keine Erwartungen zu haben, das ist die beste Einstellung. Wenn ihr etwas erwartet, sucht ihr immer herauszufinden, was noch fehlt. Denkt daran, daß die Frucht des Erwachens nicht von woanders kommt, sondern sie sich in euch selbst und aus euch selbst heraus entwickelt und zeigt. Darum ist es völlig unnötig, falsche Hoffnungen zu hegen, daß etwas von außen kommen und alles besser machen wird. Lasst einfach los und habt Vertrauen, daß alles in euch selbst ist und sich spontan entwickelt. Dann öffnet ihr den Geist für den Segen, innere Wandlung geschieht und ihr könnt spontan die reine Sichtweise erleben, die sich aus sich heraus manifestiert, weil sie bereits in euch ist. Es ist nicht nötig, sie zu erschaffen. Denkt nicht, daß ihr die reine Sicht nicht habt und sie erst neu

konstruieren müsst. Alle mit Hoffnung verbundenen Anstrengungen sind völlig unnötig. Entspannt euch, lasst los, habt Vertrauen und diese reine Sicht wird sich von selbst zeigen.

Habt ihr die reine Sicht und das unumstößliche Vertrauen des Geistes in seine erleuchtete Qualität entwickelt, so wird der Geist immer klarer – klar und licht – und die Meditation geht wie von selbst. Dann habt ihr alle extremen Sichtweisen aufgelöst. Zu denken ‚Dies muss getan und dies sollte nicht getan werden, ich muss so meditieren und nicht anders‘ – in diesem Denken liegt das Problem. Es ist ein Ausdruck von Hoffnung und Furcht und das ist eine extreme Herangehensweise. Wenn ihr aufhört, in solchen Kategorien zu denken, ist nichts mehr schwierig. Die Meditation wird spontan und alles entwickelt sich von selbst.

Seit jeher ist es dasselbe alte Problem, nämlich die weltliche Einstellung und Gewohnheit beim Umgang mit den Dingen. Bei der weltlichen Herangehensweise habt ihr eine Situation als Objekt und ihr als Subjekt sucht nach Mittel und Wegen, sie zu bessern und zu wandeln. Ihr denkt, daß die Dinge sich außerhalb von euch befinden und ihr etwas mit ihnen anstellen müsst. Und so neigt ihr dazu, euch zu allem in dieser Subjekt-Objekt-Beziehung zu verhalten. Diese Einstellung wird im Dharma zu einem großen Problem, weil man mit ihr überhaupt nichts lösen kann, und man einfach nur die weltlichen Gewohnheiten mehr und mehr verfestigt. Ihr müsst die Dinge völlig anders angehen und verstehen, daß das Festhalten an der Subjekt-Objekt-Beziehung das eigentliche Problem ist, es loslassen und alles aus sich selbst heraus geschehen lassen. Denkt nicht, daß es ein Objekt gibt, das umgewandelt werden muss. Versucht nicht, etwas zu ändern oder zu erzwingen. Lasst einfach los und entwickelt völlige Hingabe und Vertrauen. Dann findet von selbst eine Wandlung statt, etwas ändert sich grundlegend, da eure Herangehensweise sich geändert hat. Das alte Problem gibt es nicht mehr, lag es doch in eurer Weise, mit den Dingen umzugehen, eurem Warten darauf, daß sich etwas ändert. Wenn ihr diesen wartenden und suchenden Geist aufgibt, habt ihr auch das Problem nicht mehr. Ihr braucht also keine weitere Lösung, denn sie ist bereits da. Etwas Neues geschieht. Ihr habt eine andere Sicht der Dinge und seid nicht mehr so schwerfällig im Umgang mit euch selbst. Was immer die Praxis des Dharma verlangt, nichts fällt euch dann schwer, denn die Schwierigkeit lag nicht in der Praxis selbst, sondern in eurer Herangehensweise, die alles so schwer gemacht hat. Wenn ihr nach etwas strebt, wird es schwierig. Hört ihr auf zu streben, weil ihr versteht, daß es Subjekt und Objekt nicht gibt, so gibt es nichts Schwieriges mehr. Darum ist Meditation überhaupt nicht schwer. Diese absichtslose Einstellung nennen wir Geduld, darin liegt die eigentliche Bedeutung von

Geduld. Gewöhnlich denkt man, daß Geduld nicht leicht ist, weil man sich in weltlicher Weise auf sie bezieht: Man will einen bestimmten Zustand erreichen, und da man noch nicht dort ist, muss man geduldig sein, bis er eines Tages kommt und alles anders sein wird. Das ist keine echte Geduld. Geduldig zu sein heißt, sich überhaupt nicht um das Resultat zu kümmern. Wenn ihr nicht darauf aus seid, daß eine Wandlung eintritt, und ihr euch gar nicht darum sorgt, wird alles leicht. Geduld zu haben ist also sehr einfach, weil dann alles einfach von selbst geschieht.

Ihr solltet euch bewusst machen, daß euer Wille zu meditieren, euer Versuch, den Vorgang beeinflussen und ändern zu wollen, das eigentliche Problem ist, und dann loslassen. Tretet einfach in die Meditation ein, und das ist es, nicht mehr. Sich einfach hinzusetzen und zu praktizieren, ist schon genug. Der Wandel geschieht von selbst, die Frucht reift von allein.

Bezieht euch auf jede Erscheinung als nichtdual. Alles ist euer Geist und darum ist der Umgang mit Situationen nicht schwer, da sie ja nicht verschieden von euch sind. Es gibt nichts zu tun, nichts muss geändert werden, nichts ist schwierig. Da ihr es nicht mehr schwer macht, wird alles leichter und wandelt sich von selbst. Habt ihr einmal euren Geist verstanden, gibt es keine Trennung mehr zwischen Meditation und Meditierendem. Doch solange ihr nicht wisst, wie der Geist beschaffen ist, trennt ihr noch zwischen Meditation und Meditierendem und betrachtet einen angenehmen, behaglichen Geisteszustand als Meditation, und haltet das Ende dieses Zustandes auch für das Ende der Meditation.

VII

ALLES WIRD ALS MITTEL ZUR BEFREIUNG GENUTZT.

Für den Geist eines Praktizierenden gibt es keine Begrenzungen, nichts wird ausgegrenzt, alles ist ein Wunder. Er erfreut sich der Dinge und staunt über alles. Schwierigkeiten hat nur der, der sehr rigide und fixe Vorstellungen von den Dingen hat. Wenn man die Dinge fixiert, kann man sich nicht bewegen, alles ist festgefahren. Löst man sich jedoch von seinen festen Vorstellungen, kann sich alles ungehindert bewegen und alles wird leicht. In einem Gesang heißt es: „Alle Phänomene erscheinen als Wege und Mittel zur Selbstbefreiung ...“ In diesem Gesang wird erklärt, daß alles offen ist. Da keine Erscheinungsform eine Beschränkung darstellt, kann alles voller Freude als Mittel zur eigenen Befreiung angenommen werden. Nichts wird in Kategorien unterteilt. Es gibt nichts, dem man mit Ablehnung oder Anhaftung begegnen müsste. Alles wird als Mittel zur Befreiung genutzt.

Erfahrung ist in ihrem grundlegenden Gefühl wie Raum. Welche Erfahrung auch immer erscheint, sie ist etwas, das im Raum erscheint. Erscheinungsformen haben keine Wirklichkeit an sich, sie sind nie vom Raum getrennt, alles kann erscheinen, alles kann darin enthalten sein. In diesem Raum des ursprünglichen Geistes geschehen viele Dinge. Insbesondere wenn ihr intensiv praktiziert, macht ihr vielfältige Erfahrungen. Doch welchen Ausdruck oder welche Macht diese Erfahrungen auch haben mögen, sie entwickeln sich immer in der grundlegenden Sphäre des Geistes, das heißt, sie sind immer noch Geist und nicht etwas, das von außerhalb des Geistes kommt.

Manchmal mögt ihr sehr bizarre, merkwürdige Erfahrungen erleben. Ihr müsst verstehen, daß Erfahrungen notwendig für die Vertiefung der Verwirklichung sind. Erscheinen merkwürdige Dinge in eurem Geist, so ist dies lediglich ein Ausdruck dafür, daß Unreinheiten aus der Tiefe eures Bewusstseins an die Oberfläche kommen. Ihr müsst sie erfahren, damit ihr euch von ihnen befreien könnt. Wenn ihr euch nicht von ihnen in den Bann ziehen lasst, das heißt weder fasziniert an ihnen festhaltet noch sie verängstigt abweist, erscheinen sie einfach, weil sie da sind, und lösen sich auf. Und dann wisst ihr, daß ihr von etwas Negativem befreit wurdet, von dem ihr zuvor nichts wusstet und dessen ihr gewahr geworden seid. Dadurch hat es sich bereinigt, und nun ist es nicht mehr da. So solltet ihr

mit euren Erfahrungen umgehen. Sie sind einfach das Sichtbarwerden von Unreinheiten, die ihr in eurem Seinsstrom mit euch trägt. Alles Negative muss bereinigt werden, sonst könnt ihr den reinen Grundzustand des Geistes, wahre Verwirklichung, nicht erreichen.

Es gibt viele, viele Arten von Erfahrungen. Manchmal fühlt man sich himmelhochjauchzend, hält sich für einen großen Yogi, der alles meistert und alles unter Kontrolle hat. Alles scheint so leicht, so gut und stark.

Zu anderen Zeiten mag man denken, daß überhaupt keine Meditation mehr übrig ist und man nicht einmal mehr weiß, wie man meditiert. Je mehr man es versucht, desto weniger scheint dabei heraus zu kommen.

Dann wiederum hat man das Gefühl, daß man sich nicht einmal mehr daran erinnert, was man tun sollte. Bei allem, was man versucht, ist man einfach nur verwirrt. Wie und was man auch praktiziert, es scheint einem nur Leid und negative Gefühlszustände zu bringen. Und wenn man den eigenen Geist anschaut, empfindet man nur Ärger.

Manchmal fühlt man sich völlig niedergeschlagen und glaubt, daß niemand unglücklicher ist als man selbst. Man fühlt sich, als sei man in den tiefsten Tiefen Samsaras versunken, wo nicht einmal ein Hoffnungsschimmer von etwas Gutem aufscheint.

Dann wiederum denkt man: "Ich verspüre nicht einmal mehr den geringsten Wunsch zu meditieren, alles ist zerstört."

Oder man hat eine Art leeres Gefühl, wo man nicht einmal mehr weiß, ob oder ob man nicht meditiert. Man weiß nichts, denkt an nichts, hat überhaupt keine Anhaltspunkte mehr und sagt sich: "Jetzt praktiziere ich schon so lange, doch ohne Ergebnis, nichts hat sich geändert. Ich habe nur ein leeres Gefühl und bin widerwillig und mutlos bei allem, was mit Praxis zusammenhängt."

Andere Male ist man voller Inspiration, fühlt sich sehr glücklich mit der Praxis, nichts scheint einem wundervoller, als den Dharma zu praktizieren. Man fühlt starke Hingabe zum Lama und sagt sich: "Ich will keine Zeit mehr verlieren und wirklich nur noch praktizieren." Der Lama scheint einem so großartig und mitfühlend, und die Praxis so wunderbar, daß man sein ganzes Leben nur damit verbringen möchte.

Manchmal wiederum sagt man sich: "Praktizieren hat überhaupt keinen Sinn, alles läuft verkehrt." Und je mehr man über sich, die Praxis und den Lehrer nachdenkt, desto mehr ärgert man sich.

Oder man denkt: "Ich habe mich jetzt fest entschlossen den Dharma und nichts als den Dharma zu praktizieren, jawohl."

Oder: "Ich will ein großer Meister werden, ein Lama mit einer umfassenden und bedeutenden Aktivität." Und dann: "Oh nein, ich sollte einfach in strikter Abgeschlossenheit meditieren, niemanden mehr sehen, am besten in einer dunklen Höhle leben." Und ein andermal: "Nein, das taugt überhaupt nichts, ich werde mich lieber in der Welt engagieren, Geschäfte machen und ein riesiges Unternehmen aufziehen." Und dann: "Nein, nein, ich will einfach nur eine Frau und Kinder und ein Haus."

Manchmal stellt man sich vor, wie man als Lehrer anderen den Dharma erklärt und welche Anerkennung einem für die Praxis zuteil wird. Und dann rügt man sich: „Es ist völlig verrückt, so zu denken, dies ist nur dein ungeheurer Stolz, welch blöde Vorstellungen du doch hast.“ Und so ärgert man sich schwarz über sich.

Jeder hat solche inneren Selbstgespräche und leidet darunter. Aber ihr müsst wissen: Dies ist eine natürliche Erfahrung, jeder muss da hindurch. All diese vielfältigen Gedanken und Stimmungen erscheinen ganz spontan. Man kann ihr Erscheinen nicht verhindern. Wenn man ihnen jedoch keine Wichtigkeit beimisst, kommen sie zum Vorschein und lösen sich von selbst wieder auf. Lasst es einfach, wie es ist. Wenn ihr meditiert, so ist es ganz natürlich, daß Erfahrungen auftauchen. Es ist notwendig, daß sie erscheinen. Doch Erfahrungen sind nicht das Ziel der Praxis. Alle Erfahrungen sind flüchtiger Natur. Das Einzige, was bleiben sollte, ist Meditation. Was auch immer im Geist auftaucht, fährt einfach mit der Praxis fort.

Es ist natürlich, daß zur Sommerzeit viele Blumen im Grasland erblühen, und genauso natürlich ist es, daß in der Meditation viele Erfahrungen hochkommen. Dies ist nichts Besonderes oder Merkwürdiges, sondern das normale Ergebnis unserer Praxis. Wenn ihr dies verstanden habt, solltet ihr noch ein wenig weiter gehen und in die Erfahrung hineinschauen. Taucht etwas im Geist auf, nehmt es wahr, werdet euch seiner bewusst und sagt euch: „Oh, dies ist einfach mein Geist, einfach eine Erfahrung.“ So entwickelt sich Einsicht. Seht ihr, daß ihr an einer Erfahrung hängt, müsst ihr euch klarmachen, daß dies so ist, weil ihr die Erfahrung für wirklich haltet und sie als etwas deutet, das verschieden oder außerhalb von euch ist. Dann schaut genauer hin und erkennt, daß es nichts gibt, das nicht Geist ist. Alles, was erscheint, ist von Anfang bis Ende eine Erscheinungsform des Geistes. Erfahrungen sind eine Projektion des Geistes, die Reflexion über diese Erfahrungen ist auch eine Projektion des Geistes, die Anhaftung daran ist ebenfalls eine Projektion des Geistes und auch die Erkenntnis dieser Anhaftung ist eine Projektion des Geistes. Alles hat also dieselbe Grundeigenschaft, nämlich nichts anderes als ein Ausdruck des Geistes zu sein. Von Anfang bis Ende der Praxis, von Erkennen bis Gewahrsein gehört alles zum Geist. In dieser Hinsicht besteht zwischen

Nichtgewahrsein und Gewährsein, Unwissenheit und Wissen kein Unterschied. Sie sind einfach Projektionen desselben Geistes: die einen verdunkelt, die anderen erleuchtet.

Erfahrung heißt, etwas aufzudecken, was verdeckt war. Erfahrung macht etwas sichtbar, was vorher unsichtbar war. Was im Dunkeln war, wird ans Licht gebracht, und dann können wir es sehen. Doch Helles wie Dunkles sind Projektionen des Geistes. Sie sind nichts anderes als Geist. Sie sind unterschiedlich im Ausdruck, aber im Grunde sind sie derselbe Geist. Deshalb solltet ihr nicht dunkle Erfahrungen für schlecht halten und unterdrücken, noch helle Erfahrungen für gut halten und pflegen. Verweilt einfach in dem Gewährsein, daß alles von Anfang bis Ende eine Projektion des Geistes ist. Einerseits besteht kein Grund, Erfahrung besser machen zu wollen, andererseits gibt es aber auch keinen Grund, alles schlechter zu machen. Alles – von Anfang bis Ende, von Unwissenheit bis Erleuchtung – ist einfach der Geist selbst.

VIII

IHR MÜSST VON EURER SELBSTBEZOGENHEIT LASSEN
UND EUCH FÜR ETWAS ÖFFNEN, DAS STÄRKER ALS IHR SELBST IST.
NUR DANN IST ERLEUCHTUNG MÖGLICH.

Es ist Teil des Weges, daß man viele verschiedene Erfahrungen und Gefühle durchleben muss. Das einzig Wichtige dabei ist, daß ihr sie einfach loslasst und euch nicht von der einen oder anderen Erfahrung gefangen nehmen lasst. Dann verbessert sich allmählich die Art eurer Erfahrungen und schließlich wandeln sie sich um in Verwirklichung. Sie alle sind Projektionen eures Geistes, und wenn ihr sie in dieser Weise betrachten könnt, nehmt ihr sie nicht mehr so ernst. Sagt euch: „Oh, das ist nur meine Projektion.“ Haltet sie nicht fest, denkt nicht darüber nach. Dann erscheint sie und geht wieder und nichts bleibt zurück. Wenn ihr hingegen ernsthaft über sie nachdenkt, liegt ihr aufgrund des Greifens eures Geistes ständig in Konflikt mit eurer Praxis. Zu denken, „ich brauche mehr Geduld, ich muss sorgfältiger sein, ich muss mich in meiner Praxis mehr anstrengen, ich muss mich von diesem Fehler befreien“, ist nur ein Ausdruck von Stolz. Ihr strebt immer noch danach, etwas zu erreichen, und dies ist eine ich-bezogene Einstellung, durch die der Stolz immer stärker wird. Stolz ist sehr gefährlich, denn er dreht die Praxis in eine negative Richtung. Es ist dann nicht so, daß sich die Praxis mit Stolz, sondern der Stolz sich mit der Praxis befasst. Der Stolz beherrscht dann eure gesamte Praxis und verzerrt sie. Dies ist ein großer Fehler, und durch ihn schleichen sich auch alle anderen Fehler in eure Praxis ein.

Es gibt zwei fundamentale Fehler in der von Stolz beeinflussten Praxis. Der eine ist, daß ihr versucht, eine Art leeren Bereich der Erfahrung zu schaffen, der jenseits von allem liegt, was ihr als negativ beurteilt, jenseits der Welt, des Samsara, der Emotionen. Ihr wollt alles Negative sozusagen aus dem Schutzkreis eurer Praxis verbannen. Diese Haltung wird euch nicht zur Befreiung führen. erinnert euch daran, daß Befreiung auf Loslösung basiert. Loslösen könnt ihr euch aber nur von Etwas, folglich braucht ihr etwas, worauf sich eure Meditation stützt. Die großen Praktizierenden der Vergangenheit meditierten zum Beispiel über die 32 unreinen Substanzen des Körpers, um sich von Begierde und der Anhaftung an den Körper zu lösen. Sie hatten also eine Stütze für ihre Praxis. Loslassen von Begierde kann man nicht einfach aus dem Nichts entwickeln. Ihr habt einen Kör-

per, und dieser Körper ist die Ursache der Anhaftung. Ihr müsst ihn ganz akzeptieren, ihn genau untersuchen und euch fragen, was an diesem Körper so attraktiv ist, wo er doch voller unreiner Substanzen ist. Erst, nachdem ihr euren Körper, eure Welt ganz akzeptiert, könnt ihr echte Loslösung entwickeln. Ihr könnt nicht so tun, als würdet ihr aus dem Nichts entsagen. Das ist nicht richtig, und ihr nehmt euch selbst dabei zu wichtig. Ihr müsst die Welt akzeptieren. Sich von Samsara loszusagen bedeutet nicht, Samsara einfach fortzuschicken und mit der Welt nichts mehr zu tun zu haben. Ihr müsst die wahre Natur, das wahre Wesen der Welt erkennen. Wenn ihr die Welt ganz akzeptiert, seht ihr, daß die Welt leidbehaftet ist. Dann entsteht in eurem Geist ein echtes Gefühl der Gelassenheit, etwas Wahres, das ihr selber erfahren habt und nicht nur eine intellektuelle Vorstellung ist.

Der andere Fehler ist zu denken, daß alles von euch selbst abhängt und ihr stark genug seid, euch selbst zu ändern, die Dinge zu transformieren, alles zu meistern, euren Geist zu kontrollieren, mit Emotionen umzugehen und so weiter. Dabei vergesst ihr völlig, daß nichts von eurer eigenen Anstrengung abhängt. Alles hängt von den Drei Juwelen und dem Segen der Drei Juwelen ab. Wenn ihr dies vergesst, fließt der Segen nicht, und es kann sich kein echter Wandel in euch vollziehen. Denn Wandel vollzieht sich nicht durch eigene Anstrengung, sondern nur durch Segen. Segen verleiht euch die Fähigkeit, euch selbst zu ändern. Etwas Neues geschieht, etwas ändert sich, weil sich euer Geist für den Segen der Drei Juwelen öffnet. Ihr gebt eure Selbstbezogenheit auf und denkt nicht mehr, daß ihr alles von vorn bis hinten allein bewältigen könnt. Wenn ihr alles selbst machen und euer Eigenes festhalten wollt, werdet ihr niemals Erleuchtung erlangen. Erleuchtung hängt allein von der Segensübertragung der Drei Juwelen ab. Ihr müsst eure Selbstbezogenheit aufgeben und euch für etwas öffnen, das stärker ist als ihr selbst. Nur dann ist Erleuchtung möglich. Und wenn Segen da ist, werdet ihr fühlen, daß sich wirklich etwas ändert. Ihr könnt es spüren, fühlt euch bestätigt und entwickelt wahres Selbstvertrauen. Und so werdet ihr allmählich freudiger und glücklicher und habt mehr Gewissheit und mehr Vertrauen in die Praxis. Ihr öffnet euren Geist immer mehr, lasst mehr und mehr los und gebt eure eigene Sicht- und Denkweise auf. Je mehr Segen kommt, desto mehr Einsicht und Verwirklichung habt ihr. Dann entwickelt sich alles in die richtige Richtung. Stolz ist also ein zentrales Problem.

Wenn ihr erkennt, daß Samsara ein Teil von euch selbst, Teil eures Geistes ist, heuchelt ihr euch nicht mehr vor, gut zu sein und lehnt all eure negativen Aspekte ab. Ihr akzeptiert euch als samsarisches Wesen, und Samsara kann sich eurem Verständnis eröffnen. Habt ihr gesehen, daß Samsara

zu euch gehört, betrachtet ihr es nicht mehr als ein äußeres Objekt. Samsara ist nicht die äußere Welt, es ist euer Geist. Dann seid ihr frei von der Subjekt-Objekt Abhängigkeit eures Geistes und könnt tatsächlich die samsarische Erfahrung abschneiden. Dies wiederum gibt euch Sicherheit über euch selbst – ein Gefühl, daß Geist und Erscheinungswelt nicht verschieden sind. Das Empfinden der Nicht-Verschiedenheit lässt Raum für neue Erfahrungen, für ein neues Verständnis, eine neue Weise, sich auf Dinge zu beziehen, eine neue Einsicht in die nicht-dualistische Natur des Geistes. Je mehr ihr euch in dieser Richtung entwickelt, umso mehr Segen und Verstehen wird euch zuteil werden. Nichts bleibt zurück, das ihr als getrennt von euch erlebt, und es gibt keinen Raum mehr für den Stolz, der alles kontrollieren und für alles selbst verantwortlich sein will. Ihr akzeptiert alle Gefühle als Teil eurer selbst. Habt ihr einmal erkannt, daß sie euer eigen sind, kehren sie sich nicht ins Negative, sondern sind einfach die dem Geist eigene Energie. Je mehr ihr diesen Punkt berührt, desto mehr zeigen sich die Gefühle in ihrer reinen Form, denn sie sind einfach die Energie des Geistes, der in seiner Eigenschaft Licht und Gewahrsein ist. Und dann werdet ihr wirklich Freude und Glück erlangen und euch von Samsara befreien.

Wist ihr, einerseits habt ihr große Hoffnung, die Erleuchtung zu erlangen, doch andererseits seid ihr euch nicht so sicher, ob ihr sie auch wirklich erlangen werdet, und so behaltet ihr etwas von der Welt zurück. Ihr wollt praktizieren und erleuchtet werden, aber gleichzeitig auch Ansehen in der Welt erlangen. Diese beiden Ziele stehen im Widerspruch zueinander. Ihr könnt nicht beide Ziele verwirklichen, ihr müsst eine Wahl treffen. Ihr wollt euch mit samsarischer Ausrichtung von Samsara befreien, aber dies kann nicht gelingen, da noch immer etwas Negatives beigemischt ist. Ihr plant: „In Zukunft werde ich dieses oder jenes tun und eine angesehene Person werden.“ Das ist nichts anderes als samsarischer Geist. Wie könnt ihr Verwirklichung erlangen, wenn ihr nicht aufgibt, was aufgegeben werden muss!

Was den Körper angeht, seht ihr vielleicht seine Makel, aber gleichzeitig denkt ihr: „Dieser Körper ist etwas Konkretes, ohne Körper bin ich niemand, in Zukunft werde ich diesen Körper noch brauchen, was soll ich denn ohne ihn tun!“ und ihr haltet an eurem Körper fest. Und so seid ihr nie entschieden und wollt immer noch mit zwei Ausrichtungen weitergehen. Aber dies ist nicht möglich. Deshalb müsst ihr eine Wahl treffen und eine wirkliche Entscheidung fällen. Habt ihr euch für die Erleuchtung entschieden, müsst ihr Samsara in euch selbst entdecken und den samsarischen Geist, der den Dharma mit einem weltlichen Ziel praktizieren will, durchschneiden. Denkt zuerst über die unbefriedigende Seite von Sam-

sara nach, damit sich euer Geist von der Anhaftung an Samsara lösen kann. Und dann, um euren Geist auf die Erleuchtung auszurichten, über Vergänglichkeit und Tod, daß ihr keine Zeit zu verlieren habt und euch schnell entscheiden müsst, solange noch Zeit ist. Verfahrt ihr so, werdet ihr euch ganz gewiss von Samsara lösen und frei von Zweifeln mit einem Gefühl der Dringlichkeit all eure Energie auf die Erleuchtung richten und immer mehr Klarheit und Inspiration bekommen.

Ändert eure Sicht, seht in allen Situationen den Lama und haltet euch nicht länger für den Nabel der Welt. Essen ist der Segen des Lama, Trinken ist der Nektar des Lama, bei allem Tun, in jeder Situation des täglichen Lebens wird euch fortwährend der Segen des Lehrers übertragen. Bewahrt den Lama immer in eurem Herzen. Jeder Gedanke in eurem Geist, ob gut oder schlecht, ist der Lama. Es sind nicht eure Gedanken, ihr seid nicht der Besitzer eures Geistes. Wenn ihr immer an den Lama denkt, läuft alles wie von selbst und Selbstbezogenheit und Stolz werden allmählich ab- und die Gegenwart des Lama zunehmen. Fasst alles als die Güte des Lama auf. Auf diese Weise wird euer Empfinden feiner, und ihr werdet echtes Verstehen entwickeln. Tut ihr dies nicht, sondern denkt immer *ich, ich* – ständig *ich*, dann ist kein Platz für den Lehrer und ihr könnt nichts als Stolz entwickeln.

Welche unangenehmen Gefühle euch auch befallen mögen – seien es Zweifel an eurer Fähigkeit zu praktizieren und Verwirklichung zu erlangen oder das Erlebnis negativer Zustände des Geistes – denkt nicht, daß sie euch gehören und fühlt euch nicht ihretwegen niedergeschlagen. Denkt einfach: „Das ist der Segen der Drei Kostbarkeiten, der mich lehrt, mit meinen negativen Seiten umzugehen und mich von ihnen zu reinigen.“ Lasst nicht zu, daß diese Gefühle euch in eurer Praxis verunsichern, sondern entwickelt im Gegenteil durch sie immer mehr Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha.

Erlebt ihr sehr angenehme Gefühle und macht gute Erfahrungen, so lasst euch auch von diesen nicht forttragen. Haltet euch dann nicht für etwas Besonderes und vermeidet es, arrogant zu werden. Denkt einfach bei jeder Erfahrung, ob gut oder schlecht, daß nichts außer Karma euch gehört. Und wenn Karma sich in Form von Erfahrungen zeigt, so betrachtet dies als den Segen der Drei Juwelen oder als die Güte des Lama. Seid nicht ärgerlich oder aufgeregt über den Segen der Drei Juwelen. Denkt einfach, daß es nicht zum Nutzen der Drei Juwelen, sondern zu eurem eigenen Nutzen ist, wenn euer Karma hochkommt. Ihr habt so die Möglichkeit, euch eurer Lage bewusst zu werden und euch selbst zu reinigen. Nur durch den Segen der Drei Juwelen kann euer Seinsstrom geläutert werden. Von eurer Läuterung haben die Drei Juwelen keinen Nutzen,

doch nützt sie euch selbst und auch allen fühlenden Wesen, obwohl es euer Karma ist, das gereinigt wird.

Ihr solltet praktizieren und Körper, Rede und Geist dem Lama und allen fühlenden Wesen schenken. Entwickelt völlige Hingabe zum Lehrer, so daß er euren Körper, eure Rede und euren Geist zum Wohl der Lebewesen verwenden kann. Es gibt nichts mehr, das euch gehört. Ihr fühlt euch sehr glücklich, daß ihr alles weggegeben und dem Lama solch eine Gabe gemacht habt und kümmert euch überhaupt nicht mehr um euer eigenes Wohlergehen. Ihr sucht nicht mehr nach Glück für euch selbst, wobei ihr einfach Ruhe haben und eine gute Zeit verbringen wollt. Eure gesamten Qualitäten von Körper, Rede und Geist werden für das Wohl der anderen eingesetzt. Wie sie in bester Weise verwendet werden können, wissen nur der Lama und die Drei Juwelen – sie können euch zu diesem Wandel inspirieren. In einem Text des Geistetrainings heißt es: „Wenn es gut für mich ist zu sterben, bitte ich um den Segen des Todes. Wenn es gut für mich ist, krank zu sein, bitte ich um den Segen der Krankheit. Und wenn es gut für mich ist, glücklich zu sein, möge ich dieses Glück zum Nutzen der fühlenden Wesen einsetzen.“ Denkt ihr so, dann bleibt keine Selbstbezogenheit zurück, ihr kümmert euch nicht länger um euer eigenes Glück. Sagt euch: „Ich habe bereits dem Lama alles gegeben, nichts gehört mehr mir, dies ist wunderbar, genau dies habe ich gewollt.“ Alle Gefühle des Bedauerns und der Unzufriedenheit verschwinden. Nichts erscheint euch mehr schwierig oder macht euch traurig. Ihr habt einfach einen glücklichen und von aller Sorge um euch selbst befreiten Geist. Dann werdet ihr echte Verwirklichung erlangen und seid nicht länger abhängig von der Meinung der anderen, um zu wissen, ob ihr eine gute oder schlechte Person seid. Ihr fühlt euch nicht gut, weil andere euch sagen, daß ihr gut seid. Und ihr fühlt euch nicht schlecht, weil andere euch sagen, daß ihr schlecht seid. Ihr fahrt einfach mit eurer Praxis fort.

Es ist nicht wirklich schwierig, es ist nichts Äußerliches. Ihr müsst euren eigenen Geist, eure Art zu denken, transformieren. Es ist nichts Stoffliches, es ist einfach Geist. Im Geist gibt es kein Hindernis. Ihr entscheidet euch in eurem Denken und der Geist ändert sich. Geist ist wie Raum selbst. Er hat keine Grenzen, er ist allumfassend, und in ihm geschieht alles spontan.

IX

VERWEILT EINFACH GLÜCKLICH UND FREI.

Starke Gedanken und Gefühle im Geist zu haben ist eigentlich sehr gut, doch hängt es ganz davon ab, wie man sich zu ihnen stellt. Wenn ihr ganz klar seht, daß euer Geist in großer Erregung ist, und ihr euch mit diesem Zustand unwohl fühlt, so ist dies ein Zeichen, daß ihr immer noch Anhaftung habt. Genießt ihr jedoch offen, unbekümmert und frei von Anhaftung die Bewegung des Geistes, selbst wenn sie sehr stark und aufwühlend ist, erlangt ihr eine größere Klarheit des Geistes.

Man unterliegt leicht der Versuchung, sich eine Meditation ohne Gedanken zu wünschen, weil das für einen bedeutet, frei von Problemen, frei von Störungen zu sein. Im Allgemeinen und besonders in der Meditation möchte man immer angenehme Gefühle haben. Man wünscht sich Ruhe und denkt, wenn keine Gedanken mehr auftauchen, wird der Geist sich wohlfühlen. Sobald dieser Wunsch sich regt, könnt ihr sicher sein, daß die Ich-Anhaftung dominiert und das eigene Wohlergehen in den Vordergrund stellt. Diese Einstellung wird Hoffnung genannt, die Hoffnung, daß einem etwas Gutes widerfährt. Sie blockiert den Geist und hindert ihn daran, wirklich frei zu sein.

Wenn ihr hingegen einfach loslasst, ist die Kraft des Geistes nicht gehemmt, und die Gedanken können sich aus sich selbst heraus spontan befreien. Gedanken sind Geist, nichts anderes als Geist. Ob ihr ruhig oder erregt seid, macht von daher keinen Unterschied. Ihr solltet Gedanken und Geist nicht künstlich trennen. Da jeder Gedanke, der im Geist erscheint, nichts anderes als der Geist selber ist, braucht ihr nicht der Besitzer der Gedanken zu werden. Lasst sie einfach los, seid unbekümmert, nehmt sie einfach wahr, ohne euch selbst ins Spiel bringen zu wollen. Auf diese Weise habt ihr keine Probleme mit ihnen und entwickelt keine Anspannung. Wenn ihr jedoch die Bewegung des Geistes nicht natürlich lassen könnt, sondern euch einmischen, sie kontrollieren und etwas erreichen wollt, wird alles sehr schwierig. Es ist dann so, als ob ihr euren Geist vor seinen Gedanken beschützen und sie wegschicken wollt. Gedanken lassen sich aber nicht wegschicken, sie kommen immer wieder zurück, und so wird alles kompliziert und schmerzhaft. Wenn ihr hingegen einfach alle Kontrolle aufgibt und loslasst, gibt es keine Schwierigkeiten mehr.

Dieser unser Körper ist mit Leid verknüpft. Geburt ist Leid und Karma ist der Urheber des Leids, da Karma die Geburt bewirkt. Dieser Körper ist aus Aggregaten (Skandhas) geschaffen. Durch diese Aggregate haben wir die Empfindungen der Sinneswelt, wobei wir zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen unterscheiden. Natürlich suchen wir das Glück des Angenehmen. Die Konstitution des Körpers bringt es mit sich, daß wir fortwährend Durst nach mehr Glück haben, da wir ständig unter dem Einfluss der Sinnesempfindungen stehen. Solange wir zwischen angenehmen und unangenehmen Dingen unterscheiden, werden wir immer auf das Erleben angenehmer Dinge ausgerichtet sein. Doch das so erstrebte Glück ist nicht dauerhaft, es verwandelt sich immer in Leid. Es ist diese Suche, diese Sehnsucht nach Glück, die zu Leid führt.

Darum lasst in der Meditation euren Geist völlig frei, lasst los, versucht nicht, irgendetwas zu erreichen und hofft nicht darauf, daß euch etwas Gutes widerfährt. Auf diese Weise ist euer Geist nicht blockiert. Seid ihr jedoch ständig auf der Suche, strebt nach einem Ziel, nach Erfahrungen und Ergebnissen, ist euer Geist nicht glücklich und entspannt. Hängt ihr euch an eure Gedanken und versucht, sie zu ändern oder euch vor ihnen zu schützen oder irgendetwas Besonderes in ihnen zu finden, so werdet ihr keine Ruhe finden. Der Geist ist dann völlig rastlos und leidet unablässig. Wenn ihr jedoch die Gedanken einfach loslasst, euch wohl mit ihnen fühlt und bei guten wie schlechten Gedanken völlig unbekümmert bleibt, ist der Geist frei von aller Sorge vollkommen entspannt und offen und eure Meditation weist keine Fehler auf.

Starke Hoffnungen zu haben, ein Ziel erreichen zu wollen, nach Erfahrungen zu streben, den Gewinn der Verwirklichung erlangen zu wollen, all dies schafft von Anfang bis Ende nichts als Probleme. Erwartungen, daß etwas Besonderes geschehen wird, schaffen große Anspannung in Körper und Geist. Anspannung versetzt Körper und Geist in einen etwas seltsamen Zustand und als Folge davon wird tatsächlich etwas geschehen. Der freie Fluss der Energie ist blockiert, und ihr macht entsprechende Erfahrungen, die ihr für Meditation haltet. Und dann entwickelt ihr Anhaftung daran und hofft, immer mehr von diesen etwas seltsamen Erfahrungen zu erleben. Anhaftung schafft Anspannung. Aus Anspannung entstehen Erfahrungen, doch ist es kein Weg in die Freiheit, sondern ihr werdet nur immer verspannter. Gefangen von Hoffnung und Furcht, sorgt ihr euch so sehr darum, Verwirklichung zu erlangen, daß ihr wahre Verwirklichung verhindert. Wahre Meditation ist völlig frei von aller Befürchtung. Wenn ihr euch sorgend fragt, ob ihr imstande oder gut genug seid, das Ergebnis aus eurer Praxis zu erlangen, so ist dies ein Zeichen, daß ihr die Natur des Geistes nicht verstanden habt. Geist ist Dharmakaya. Sorgt

euch überhaupt nicht, sondern denkt einfach: Mein Geist ist Dharmakaya, der Geist des Lama ist Dharmakaya, zwischen dem Geist des Meisters und meinem Geist besteht kein Unterschied. Der Dharmakaya durchdringt alles, also gibt es keinen Grund, sich zu sorgen und Hoffnung und Furcht zu hegen, denn alles ist bereits da. Ihr braucht euch nur zu entspannen und Vertrauen zu haben, großes Vertrauen in die Kraft des Segens der Drei Juwelen und des Lama und darin, daß die sehr einfache und natürliche Weise der Dinge sich zeigt, wenn ihr offen und entspannt seid. Es gibt keinen Grund für Hoffnung und Furcht, sie verhindern nur die Verwirklichung. Hofft nicht darauf, Verwirklichung zu erlangen. Seid einfach voller Vertrauen und ganz offen, dann erscheinen im Geist natürlich und spontan Erfahrung und Verwirklichung. Sorgt euch nicht, es ist bereits alles da. Habt keine Befürchtungen und Zweifel in dieser Hinsicht. Vergewissert euch, daß es so ist. Es besteht keine Veranlassung, sich auch nur über das Geringste Sorgen zu machen.

Da es natürlich ist, ist es bereits da. Und weil es spontan ist, kommt es von selbst. Niemand kann es erzwingen, es geschieht aus sich heraus. Ihr braucht euch also überhaupt nicht zu beunruhigen und danach zu suchen. Verweilt einfach glücklich und frei.

VON ANFANG BIS ENDE GIBT ES NICHTS ANDERES ALS GEIST.

Wenn ihr in der Meditation einen Zustand der Stille erreicht, fühlt ihr euch recht glücklich, weil ihr an diesem Punkt einen sehr ruhigen Geist habt, der nicht mehr so stark wie zuvor von vielen Gedanken aufgewühlt ist. An diese Stille haftet ihr leicht an, da es mit den vielen Gedanken ein bisschen ungemütlich ist, und ihr habt – ob ihr euch dessen bewusst seid oder nicht – die Neigung, in diesem wohligen Gefühl verweilen zu wollen. Und genau aus diesem Grunde sackt dieser Zustand in eine Art Dumpfheit ab. Nach einiger Zeit werdet ihr euch natürlich eurer Dumpfheit bewusst und beginnt, euch darüber zu sorgen, was wiederum mehr Gedanken bedeutet. Diese Gedanken helfen euch aus dem Zustand der Dumpfheit heraus, doch bringen sie eine gewisse Aufregung in den Geist, die ihr wieder beruhigen müsst. Wenn ihr aber das jeweils passende Heilmittel anwendet, erlangt der Geist allmählich Ausgewogenheit.

Das Problem der Dumpfheit entsteht, wenn ihr euch einen klaren leuchtenden Geisteszustand erhofft. Habt ihr einmal verstanden, wo der Fehler liegt, könnt ihr euch von allem Hoffen und Wollen fernhalten. Durch Willenskraft könnt ihr in der Meditation keine wirkliche Klarheit erlangen. Sie

erscheint jedoch von selbst, wenn ihr innerlich entspannt, da Klarheit eine dem Geist innewohnende Eigenschaft ist. Wollt ihr etwas erzwingen, so führt dies nur zu Dumpfheit. Ihr solltet euch immer wieder sagen, daß es völlig unnötig ist, irgendwelche Erwartungen zu hegen, alle Hoffnung aufgeben und in die natürliche Fähigkeit des Geistes, in seine natürliche Eigenschaft der Klarheit vertrauen. Wenn ihr den Geist einfach in seinem ganz gewöhnlichen, natürlichen Zustand in Ruhe lasst, erscheint die Klarheit des Geistes von selbst.

Ihr solltet euch nicht mühen, etwas erlangen zu wollen, was höher ist als ihr selbst. Und auch nicht versuchen, den Geist willentlich zu kontrollieren. Verweilt einfach frei von jeder Künstlichkeit, frei von allen auf die Meditation projizierten Vorstellungen und lasst den Geist vollkommen gewöhnlich, ganz für sich und nehmt alles, wie es kommt. Dann werdet ihr völlig natürlich in einen Zustand gelangen, in dem Geist und Meditation, der Meditierende und das Meditierte ununterscheidbar sind. Alles entwickelt sich ungezwungen. Habt ihr alle Neigungen, den Geist kontrollieren oder auf eure Ansicht von Meditation reduzieren zu wollen, fallengelassen, ist der Geist von selbst heiter. Dieser heitere Geist ist der erleuchtete Geist, der klar, freudvoll und offen-leer ist.

Wenn ihr den Geist so belasst, wie er von sich aus ist, verfügt er ganz natürlich über die Fähigkeit, sich selbst zu erkennen. Ihr braucht euch nicht zu sorgen, ob ihr Verwirklichung erlangt, denn der Geist wird, wenn ihr alle Besorgnis dieser Art fallen lasst, ganz aus sich heraus spontan Verwirklichung finden. Erlangt der Geist Einsicht in sich selbst, wird seine Klarheit größer, denn es ist seine natürliche Klarheit, die sich selbst als Klarheit erkennt. Darüber hinaus gibt es nichts zu tun. In dem Augenblick, wo ihr diese Erkenntnis erlangt, entsteht wirkliche Einsicht, echte Vollendung, wo keine Zweifel und Sorgen mehr zurückbleiben. Alle Fragen haben sich erschöpft und der eigene Geist ist sich dann völlig sicher, daß er seine eigene Klarheit gefunden hat. Von dieser Zeit an ist der Geist ständig glücklich und jegliche Spur von Besorgnis, ob er Verwirklichung findet oder nicht, ist wie weggewischt.

Solange ihr euch nicht sicher seid, ob der Geist verstehen kann, stellt ihr seine Fähigkeit noch in Frage. Die Antwort kann nur vom Geist selbst kommen, denn der Geist ist der einzige, der imstande ist, sich selbst zu verstehen und wahres Wissen zu erlangen. Erkenntnis entsteht nur durch den Geist, der den Geist anschaut und sieht, daß es nicht zwei, sondern nur einen Geist gibt, indem der Schauende und das Angeschaute zu einem verschmelzen und in einem bezugsfreien Geisteszustand verweilen. Dies ist wahres Verstehen. Wenn ihr euch jedoch nicht sicher seid, ob der

Geist den Geist finden kann, habt ihr immer noch den einen Geist, der den anderen sucht und nicht finden kann.

Das Grundwesen des Geistes ist Wissen. Sonst wäre es nicht Geist. Er hat die Fähigkeit des Verstehens, und was er versteht, ist der Geist selbst. Es ist also gar nicht möglich, daß der Geist sich selbst verfehlen kann. Daran besteht kein Zweifel. Nur die Ängste, daß ihr das Ziel verfehlen könntet, versperren den Weg. Lasst ihr diese fallen, dann ist der Geist ganz natürlich seiner selbst gewahr, was bedeutet, daß er fortwährend frei von Zerstreuung ist. Er fragt sich nicht mehr, ob dies der wirkliche Geist ist oder ob es noch einen anderen gibt, sondern weiß um sich selbst, kennt sich immer besser und fühlt sich wirklich wohl. In diesem Zustand werdet ihr erkennen, daß der Geist völlig ungehindert und unbegrenzt ist. Es gibt also nicht einen begrenzten Geist, der nach einem größeren Geist sucht, sondern es ist ein und derselbe Geist. Wenn man direkt in den Geist schaut, sieht der Geist sich selbst. Und indem er sich selbst sieht, erkennt er seine Grenzenlosigkeit und weiß unmittelbar, daß nichts getrennt von ihm besteht.

Das Wissen des Geistes um seine wahre Natur ist die Basis, von der aus man den Weg der Meditation beschreitet und den Geist von seinen Verwirrungen befreit. Und ist der Geist vollkommen geläutert, kann er im ganzen Umfang seine wahre Natur erkennen. Basis, Weg und Frucht, sie alle existieren im Geist, und sind daher nicht verschieden. Von Anfang bis Ende gibt es nichts anderes als Geist, der fortschreitend mit der Praxis immer mehr seine eigene erleuchtete Qualität erkennt. Dieser Geist ist unstofflich. Er hat keine Gestalt und ist ohne Substanz. So gründlich man auch den Geist untersuchen mag, man wird keine Substanz finden. Ja, der Sucher selbst ist ohne jegliche Substanz. Von Anfang bis Ende ist alles offen-leer – der Sucher, das Gesuchte und die Aktivität des Suchens sind alle offen-leer. Wenn man gewahr wird, daß Leerheit die wirkliche Eigenschaft des Geistes ist, fühlt man sich vollkommen erleichtert. Der Sucher, das Suchen und das Gesuchte sind einfach nur Geist. Es gibt nichts anderes als diesen Geist, er ist der Handelnde in allem. Wenn ihr dies nicht versteht, neigt ihr zu der Auffassung, daß Körper und Geist wesenhaft sind und getrennt voneinander bestehen. Doch tatsächlich sind sie beide offen-leer – ohne jegliche Substanz, kein Körper, kein Geist – und so betrachtet gänzlich untrennbar.



SOBALD MAN SICH SEINE FEHLER EINGESTEHT,
ENTWICKELT SICH GEWAHRSEIN,
UND DURCH GEWAHRSEIN LÖST SICH NEGATIVITÄT AUF.

In einer Hinsicht ist die Dharmapraxis wirklich identisch mit weltlicher Arbeit: Wenn man Erfolg haben will, muss man sich Tag für Tag anstrengen. Wollt ihr das Ziel des Dharma erreichen, müsst ihr fortwährend darauf hinarbeiten. Eure Praxis sollte sich Tag für Tag vertiefen. Praktiziert ihr ohne Disziplin, kann sich der Segen nicht wirklich übertragen und euch durchdringen, da der Geist bereits zerstreut ist und über andere Dinge nachdenkt. Selbst bei einer so einfachen Handlung wie Tee trinken seid ihr dann nicht wirklich geistesgegenwärtig und konzentriert. Statt den Tee zu genießen, denkt ihr über andere Dinge nach. Solch eine nachlässige Haltung weckt viele Gefühle. Ihr habt dann allerhand Wünsche für die Zukunft und seid entsprechend frustriert, weil ihr euch in etwas projiziert, was gar nicht vorhanden ist. Da ihr immer mehr Zukunftspläne schmiedet, seid ihr nicht auf die gegenwärtige Praxis konzentriert. Ihr werdet immer nachlässiger, der Geist ist nicht konzentriert, irrt von einem Gedanken zum nächsten und allmählich verliert ihr alle Freude an der Dharmapraxis. Da sich eure Meditation nicht gut entwickelt, fühlt ihr euch frustrierter als je zuvor. Negative Gefühle wie Ärger, Stolz und Neid mehren sich – sie sind die Frucht von Faulheit und Mangel an Aufmerksamkeit. Deshalb müsst ihr immer darauf achten, daß ihr mit Sorgfalt praktiziert. Verliert euch nicht im Nachdenken darüber, was ihr in Zukunft als Ergebnis eurer Praxis tun wollt. Werdet euch solch einer Haltung wirklich bewusst und seht, wie sehr der eigene Geist in diesem Fall immer noch unter dem Einfluss von Hoffnung und Furcht ist. Denkt wirklich sehr sorgfältig darüber nach, denn solche Nachlässigkeit ist der größte Fehler, den ein Praktizierender machen kann. Und dahinter steckt eigentlich Stolz. Da man schon einige Jahre praktiziert hat, glaubt man, daß man nicht länger derselbe, sondern jemand Besonderes ist, der im Dharma über Erfahrung und Wissen verfügt. Man ist sich ganz sicher, daß man wirklich besser ist als früher. Und in der Tat, je weniger man sich spirituell entwickelt, je weniger man gründlich praktiziert, desto mehr ist man geneigt, sich für gut, wichtig und rein zu halten und zu denken, daß die anderen sich verkehrt verhalten und nur man selber richtig handelt. Schließlich ist man fest davon über-

zeugt, daß man echte Einsicht und Verwirklichung erlangt hat, und es bereits besser weiß als der Lama selbst: „Er ist ein netter Mensch, aber er sieht nicht, was ich sehe.“ Es kann sogar so weit gehen, daß man denkt: „Ich bin erleuchtet, ich bin Buddha, und der Lama versteht es nicht.“ Und so wird der Stolz immer größer. Eine solche Entwicklung ist unter Praktizierenden nicht so selten. Da Stolz immer gegenwärtig ist, besteht auch immer die Gefahr, daß man denkt: „Ich habe recht, die anderen sind im Unrecht.“ Und man merkt nicht, daß man immer unstabiler wird, immer mehr in Schwierigkeiten gerät, der eigene Geist immer aufgewühlter ist, und man zunehmend ärgerliche Gefühle gegenüber anderen entwickelt. Dieser Ärger kann sich sogar gegen den Lehrer und gegen die Dharmapraxis richten. So wird man von Stolz davongetragen. Darin liegt tatsächlich die größte Gefahr für einen Praktizierenden, und dies ist der schwerwiegendste Fehler, den er begehen kann.

Der größte Stolz ist nicht in Leuten, die offensichtlich stolz auftreten, sondern in denen, die sich immer besonders bescheiden, freundlich und nett benehmen, die niemals ein böses Wort sagen, niemals Streit und Auseinandersetzungen haben, die niemals etwas Falsches tun und immer mit allen freundlich und sanft sind. Sie, die augenscheinlich so demütig und zurückhaltend handeln, haben den größten Stolz, denn innerlich denken sie: „Oh, ich bin nicht stolz, aber die anderen, sie sind wirklich stolz und glauben, daß sie immer recht haben.“ Sie halten allerhand Unbehagen in sich versteckt. Ihr tatsächlicher Stolz wird verborgen. Dieser Stolz ist größer als irgendein anderer, da er es nicht einmal zulässt, als Stolz erkannt zu werden. Stattdessen spielt den bescheidenen und beherrschten Menschen, der frei von allen negativen Gefühlen ist. Dies ist schlimmer als alles andere.

Es gibt viele Arten von Stolz. Manche denken: „Mit Leuten von solch niedrigem Niveau verkehre ich doch nicht!“ Und andere sagen: „Du hast recht, in Ordnung, du bist der Beste, wenn du dies tun willst, tue es ruhig, ja, ja!“ Und wieder andere verhalten sich während der Rituale so heilig und rein, so schön und beeindruckend. Jeder hat Stolz, in der einen oder anderen Weise. Er ist wirklich in jedem und allen Handlungen beige-mischt. Es ist sehr schwierig, frei von davon zu sein. Stolz ist etwas sehr Subtiles, er kann sich in jeder Haltung niederschlagen. Ihr müsst euch eures Stolzes bewusst werden und ihn wahrhaben wollen.

Frage: Wie kann man sich wirklich vom Stolz befreien?

Wenn ihr nach innen schaut und eure Geistesverfassung prüft, werdet ihr ihn finden und sehen, daß ihr tatsächlich euren eigenen Stolz habt. Je mehr ihr euch eures Stolzes gewahr seid, desto mehr werdet ihr von ihm

befreit - der Stolz rückt ins Licht und wird gereinigt. Und als Ergebnis hat man allmählich immer weniger davon. Ihr fühlt euch dann besser, werdet umgänglicher und habt anderen gegenüber weniger negative Gefühle. Dies ist das Anzeichen, daß Stolz wirklich erkannt und aufgelöst wird. Ihr müsst ihn nur wahrhaben wollen. Solange man vorgibt, daß alles in Ordnung ist, kann man sich nicht läutern. Wenn ihr aufrichtig in euch hineinschaut, seht ihr euren Stolz und könnt zugeben, daß er vorhanden ist. Sobald man seine Fehler sieht, entwickelt sich Gewahrsein. Und durch Gewahrsein löst sich Negativität auf.

Nur dann, wenn man wirklich die Fähigkeit entwickelt hat, seine eigene Negativität zu sehen, kann man sie auflösen und ein Bodhisattva werden, der, völlig frei von negativen Gefühlen, anderen gegenüber nur noch positiv eingestellt ist. Der erste Schritt besteht darin, daß man die negativen Gefühle hinauswirft, denn solange sie da sind, ist kein Platz für positive Gefühle. Wollt ihr damit Erfolg haben, braucht ihr Vertrauen in den Lehrer. Er kann euch die Methoden erklären und übertragen, mit deren Hilfe ihr euch von eurer Negativität befreien könnt. Ihr müsst akzeptieren, daß ihr euch noch in einem Zustand der Unwissenheit befindet: „Ich weiß nicht, aber der Lama weiß es.“

Der Lama ist ein Halter der mündlich übertragenen Unterweisungen. Er kann euch wirklich aufzeigen, was ihr tun und lassen müsst, und euch Schritt für Schritt erklären, wie ihr eine innere Wandlung vollziehen könnt. Wenn eure Emotionen aus irgendeinem Grunde zu stark werden, und ihr die Unterweisungen nicht mehr annehmen könnt oder gar denkt, es besser zu wissen als der Lama, so ist keine Übertragung mehr möglich. Natürlich ist es manchmal schwierig, aber ihr solltet niemals euer Vertrauen in die Aktivität des Lama verlieren. Solange ihr Vertrauen habt, könnt ihr all seine Ratschläge und Unterweisungen als echten Segen empfangen und in der Praxis anwenden. Und dann ist es möglich, daß ihr eine innere Wandlung vollzieht und alle Negativität besiegt. Wenn ihr euch hingegen verschließt, ist alles blockiert, und ihr werdet von den Maras, den negativen Emotionen, besiegt.

Die Beziehung zwischen Lama und Schüler ist in der Übertragung des Dharma sehr wesentlich. Es heißt sogar, daß der eigene Meister wichtiger ist als der Buddha selbst, da er mittels seiner physischen Gegenwart uns unsere Fehler zeigen und uns weiterhelfen kann. Man kann dem wahren Dharma nur begegnen, wenn man auf einen Lehrer trifft. Der Lehrer gewährt Zuflucht und ermöglicht es, den Weg des Dharma zu betreten. In seiner Freundlichkeit gibt er Unterweisungen, die einem helfen, den Dharma zu verstehen und in der Praxis zu verwirklichen. Seid ihr euch fortwährend bewusst, daß alles von der Güte des Lamas abhängt, dann

liegt ihr richtig. Denkt ihr jedoch, „ich habe den Dharma getroffen, ich habe mich entschlossen Zuflucht zu nehmen und zu praktizieren; ich bin derjenige, der meditiert, und ich habe verstanden und Verwirklichung erlangt“, dann ist kein Lama mehr übrig und ihr könnt eure Emotionen nicht läutern, da sich nur Stolz und Selbstüberschätzung entwickeln. Wenn ihr so denkt, seid ihr völlig verschlossen, und der Segen kann nicht übertragen werden. Dann gibt es keinen Fortschritt in der Praxis. Erfahrungen und Verwirklichung können sich nicht entwickeln, solange euch diese Selbstüberschätzung beherrscht.

Zu Beginn war der Buddha selbst der Meister, und er war auch der Dharma, denn der Dharma ist die Lehre des Buddha. Im ideellen Sinne war der Buddha auch der Sangha, und so verkörpert er die Drei Juwelen. Nach dem Tode des Buddha ist der Lehrer ein Mensch unter Menschen. Aber er ist kein gewöhnlicher Mensch, sondern jemand, der in der Welt der Menschen außergewöhnlich ist, da ihm die Lehre des Buddha übertragen wurde. Der Buddha selbst hat vorausgesagt, daß später der Lehrer an die Stelle des Buddha tritt. Wenn wir aber den Lama wie eine gewöhnliche weltliche Person betrachten und denken, daß er zwar ein netter Mensch ist und diese und jene guten Eigenschaften besitzt, aber auch Fehler hat und gewiss nicht über die Qualitäten eines Buddha verfügt, so ist kein Lama mehr übrig. Die kennzeichnende Qualität des Lamas besteht darin, daß er den Segen und die Übertragung der Lehre des Buddha erhalten hat. Genau aus diesem Grunde ist er nicht einfach wie ein gewöhnliches Wesen in der Welt, sondern er hat etwas Besonderes. Es geht also nicht um Person und Charakter oder um etwas, das man äußerlich sehen kann. Wenn wir nicht verstehen, was der Lama wirklich bedeutet, projizieren wir nur unsere eigenen Anschauungen auf ihn. Wir verhalten uns dann nach dem Muster von Liebe und Hass in sehr emotionaler, weltlicher Weise. Dies zerstört den Segen und die Bedeutung des Lama vollkommen. Darum müsst ihr euch unbedingt um ein Verständnis bemühen, was der Lama wirklich ist und warum ihr euch nicht in gewöhnlicher, weltlicher Weise auf ihn beziehen dürft.

Über den Lama kommt ihr mit Buddha, Dharma und der Praxis des Dharma in Berührung. Ohne seine Freundlichkeit würdet ihr keine Lehren erhalten und könntet sie weder verstehen noch praktizieren. Durch die Praxis erkennt ihr die hervorragenden Eigenschaften des Dharma, weil sie sich in euch selbst entwickeln. Und je mehr gute Eigenschaften ihr in euch hervorbringt, desto mehr versteht ihr, daß dies nur durch den Segen und die Güte des Lamas möglich ist. Dann beginnt ihr, die Lehren in richtiger Weise zu erfassen. Die Übertragung des Dharma ist etwas Lebendiges, nicht einfach Theorie, die man studiert, sondern etwas völlig ande-

res. Ohne den Segen eines lebendigen Lehrers ist dieses Verständnis nicht möglich. Je mehr ihr also echtes Vertrauen in den Lama entwickelt, desto mehr kommen die wahren Qualitäten des Dharma in euch zum Vorschein, so daß ihr schließlich selbst diese Qualitäten anderen erklären und weiterreichen könnt.

Auf diese Weise könnt ihr euch ohne Schwierigkeiten weiter entwickeln. Habt ihr dies einmal gesehen und verstanden, gibt es in der Praxis, in eurer Entwicklung nichts mehr, was wirklich schwierig ist. Wenn ihr euch aber noch in weltlicher Weise auf eure Praxis bezieht, so denkt ihr fortwährend: „Ich bin es, der praktiziert; ich bin es, der etwas erlangen will, und dafür tue ich dies, und weil ich dieses tue, werde ich dieses und jenes Ergebnis erzielen.“ Ihr seid ständig dabei zu kämpfen, alles hängt allein von euch selbst ab, nichts von der Güte des Lehrers und dann wird alles sehr schwierig. Es ist dann wie beim Streben nach weltlichen Zielen, wo ihr kämpfen und euch anstrengen müsst, wo nichts leicht ist, da alles von euch selbst abhängt und ihr euch gegen andere durchsetzen müsst. Dies ist im völligen Gegensatz zur Haltung des Dharma, wo nichts von euch selbst abhängt, sondern alles der Segen des Lehrers ist.

Diese Einstellung ermöglicht euch mehr Einsicht in eure Gefühle, in eure Negativität. Je mehr ihr eure Negativität, euren Stolz, euren Neid und so weiter sehen könnt, desto mehr werdet ihr euch eurer selbst gewahr und ein Gefühl der Dankbarkeit gegenüber dem Lehrer und den anderen entsteht, und ihr werdet glücklicher sein. Und so werden die wahre Güte des Dharma und die wahre Kraft der Meditation sich entfalten. Diese Kraft der Meditation, der Erfahrungen und Verwirklichungen besteht in der Fähigkeit, mehr und mehr von sich selbst zu sehen, seine eigenen negativen Einstellungen immer deutlicher zu erkennen. Es geht nicht darum, übernatürliche Kräfte zu erlangen, Visionen zu haben und Farben und Lichter zu sehen. Dies ist ganz und gar nicht die Kraft des Dharma. Die Kraft des Dharma besteht darin, daß man sich seiner selbst gewahr wird. Werdet ihr euch immer mehr eurer negativen Einstellungen bewusst, dann könnt ihr euch immer mehr davon befreien. Die Schleier, die den Geistesgrund verdecken, werden aufgelöst und zurück bleibt dann genau der Dharmakaya-Geist. Da euer Geist von Grund auf Dharmakaya ist, könnt ihr ihn nicht verfehlen und ihr werdet auf nichts anderes treffen, wenn ihr gut praktiziert. Und wenn ihr euch eures Dharmakaya-Geistes bewusst werdet, fühlt ihr euch fortwährend wohler, glücklicher und vertrauensvoller, da ihr diese Qualität des Geistes immer stärker wahrnehmt. Ihr habt dann natürliches Vertrauen, vertraut einfach ganz von selbst. Ihr müsst nicht länger irgendwelche Anstrengungen aufwenden oder euch selbst überzeugen, denn jetzt seht ihr unmittelbar in eurem Geist, daß es

so ist. Ihr müsst euch auch nicht mehr bemühen, eure Erwartungen aufzugeben, da ihr direkt seht, daß euer Geist der Geist des Lama ist – Dharmakaya-Geist. Es gibt kein Fragen, kein Zögern und Zweifeln mehr, ob ihr es habt oder nicht, ob es existiert oder nicht. All diese Zweifel, all dieser Mangel an Vertrauen sind völlig aufgelöst, da ihr eure Emotionen überwunden habt und fähig seid, euren grundlegenden Geist mit all seinen Qualitäten zu sehen.

WOLLT IHR ZUM WAHREN VERSTÄNDNIS GELANGEN,
MÜSST IHR ALLES PERSÖNLICHE VERLANGEN LOSLASSEN.

Geist ist augenblicklich, und folglich entwickelt sich das eigene Gewahrsein von einem Augenblick zum nächsten. Diese Augenblicklichkeit kann man nicht willentlich länger ausdehnen. Das Kommen und Gehen der Gedanken ist die natürliche Bewegung des Geistes. Versucht man, diese natürliche Bewegung des Geistes anzuhalten, um einen Gedanken oder eine Erkenntnis über einen längeren Zeitraum zu betrachten, wird alles blockiert. Die Vorstellung, daß die Natur des Geistes verstanden werden kann und wir sie verstehen sollten, ist nicht richtig. Wenn man wirkliche Einsicht hat, gibt es nichts, das verstanden werden könnte. Solange ihr den Wunsch hegt, etwas zu verstehen, zu definieren und zu erklären, verfehlt ihr den eigentlichen Punkt und setzt einfach den gewöhnlichen Gedankenprozess fort.

In dem Augenblick, wo ihr seht, ist es einfach Sehen. Ihr seht, daß nichts wirklich als solches gewusst oder verstanden werden kann. Wenn ihr euch jedoch diese Einsicht aneignen wollt, so gibt es auch einen jemand, der wissen will. Ihr erzeugt dann wieder ein Ich oder Selbst, das verstehen will. Doch in Wirklichkeit existiert gar kein Ich. Es gibt niemanden, der versteht und kein Objekt, das verstanden wird – da ist einfach nur Sehen. Die fortlaufenden Gedanken sind die natürliche Bewegung des Geistes. Ihr könnt nicht sagen: „Bitte, Gedanken, haltet an, ich möchte euch anschauen und verstehen.“ Denn wenn ihr das Ich wieder einführt, gibt es kein Verstehen. Wenn ihr wahrhaft seht, gibt es kein Ich, kein Selbst, keinen Denker.

Seid ihr mit dieser Entdeckung, nicht verstehen zu können, nicht zufrieden, so liegt das daran, daß ihr noch nicht frei von Eigennutz und hauptsächlich auf euer eigenes Wohlergehen aus seid. Ihr erhofft noch immer etwas für euch selbst, haltet ein Eigeninteresse zurück, indem ihr euch die Fähigkeit wünscht, Dinge kontrollieren und meistern zu können. Aber in

Wahrheit könnt ihr nichts kontrollieren, nichts verstehen. Wollt ihr zum wahren Verständnis gelangen, müsst ihr alles persönliche Verlangen loslassen. Ihr solltet den Denker, die Essenz der Person suchen, die zu verstehen wünscht, die mehr will, welche die Zügel in der Hand behalten will, und dann sehen, daß der Denker selbst leer ist, ohne Eigenschaften, nicht-existent. Ihr könnt ihn nicht finden, da es ihn als solchen gar nicht gibt. Da es niemanden gibt, der versteht, keinen Denker, ist es nur natürlich, daß es auch kein Verstehen des Gedankenprozesses, des Ausdrucks des Geistes, gibt.

Denker und Gedanken sind leer. Diese Leerheit ist der Dharmakaya. Die Klarheit des Geistes, die Projektion der Gedanken, ist der Sambhogakaya. Der vielfältige Ausdruck des Geistes, der alle Formen und Farben annehmen kann und sich fortwährend in einem nie anhaltenden Prozess des Wandels befindet, ist der Nirmanakaya. Wenn ihr die spontane, natürliche Aktivität des Geistes zulassen könnt, werdet ihr diese drei Kayas entdecken. Ihr erkennt, daß die Gedanken ihrer Natur nach nichts anderes als diese drei Kayas oder Qualitäten des Geistes sind: Leerheit, Klarheit und Vielfalt. Mit dieser Entdeckung werdet ihr hochzufrieden sein, weil ihr seht, daß Gedanken der Schatz der drei Kayas sind. Ihr findet euch also – nachdem ihr erkannt habt, daß Geist und Gedanken leer sind – nicht in einem öden Zustand des Nichts wieder, worüber ihr sehr enttäuscht sein könntet, sondern erlebt im Gegenteil fortwährend Fülle und Reichhaltigkeit. Dies gibt dem Geist volle Zufriedenheit.

Ihr könnt Gedanken nicht festhalten, ihr könnt den Gedankenverlauf nicht stoppen. Er ist etwas, das einfach aus sich heraus geschieht und sich von Augenblick zu Augenblick wandelt. Mit Gedanken zu kämpfen, ist völlig sinnlos. Ihr solltet euch daran erfreuen. Dies ist kein Trick, sondern entspricht der wahren Natur von uns selbst. Wenn ihr überhaupt nichts seht, das ist Sehen; wenn ihr überhaupt nichts versteht, das ist Verstehen. Solange ihr denkt, daß ihr etwas gesehen und verstanden habt, ist es sicher, daß kein Sehen und kein Verstehen da sind.

Seid ihr in eurem Denken nicht mehr in den Kategorien von richtig und falsch gefangen, so geratet ihr mit niemandem mehr in Konflikt. Ihr müsst niemand mehr ändern, mit niemand diskutieren, niemand eure Meinung aufzwingen, da kein Ich mehr in den Beziehungen verwickelt ist. Daher habt ihr auch keinen Wunsch andere zu überzeugen, kein Gefühl, anderen klarmachen zu müssen, daß sie im Unrecht sind und ihr Recht habt. Sobald ihr euch in die dualistische Beziehung von ich und anderen begeben, entsteht daraus Schaden – für euch selbst wie für andere. Habt ihr einmal entdeckt, daß es kein Ich gibt, das in Beziehung zu anderen verbessert oder verteidigt werden müsste, sind alle Konfliktmöglichkeiten

aufgehoben. Die Wurzel aller Konflikte ist, daß jeder denkt: „Ich habe recht, ich habe das echte, wahre Verständnis, ich bin so sicher, daß die anderen unrecht haben.“ Alle Konflikte, ob zwischen einzelnen Menschen oder ganzen Nationen, wurzeln darin.





bodhisattva edition