



Dharma

von

A bis Z

Zitate von Gendün Rinpoche

zusammengestellt von Lama Öser



bodhisattva edition

Inhalt

A Abkehr Alles akzeptieren Amitabha Anhaftung Anstrengung-
Aufrichtigkeit Augenblickliches Gewahrsein Ausstrahlung

B Bardo Basis, Weg und Frucht Beschäftigung mit Vergangen-
heit und Zukunft Beten Blanker Geisteszustand Bodhisattva
Buddha Buddhanatur

D Danach Demütiger Geist Denker Dharma Drei Jahre, drei
Monate, drei Tage Drei Kayas Drei Siegel Dualität

E Einfach sitzen Einsicht in sich selbst Eltern Ergreifen und fest-
halten Erfahrungen Erleuchtungsgeist Erwachen Erwartungen

F Falscher Friede Fehler Feinde Fleck auf der Stirn Freude Frus-
tration Für und Wider Fundament

G Gedanken Geduld Gefühle Gelassenheit Gewissheit Glück-
lich Großes Fahrzeug Guru Yoga

H / I / J Helfen Hingabe Hoffnung und Furcht Ichvorstellung In-
tellectueller Geist Irrtum Jenseits dieses Lebens Jetzt

K Karma Kleines und Großes Fahrzeug Königlich Körper Körper-
haltung Konflikte Keine Kontrolle Kostbarer Menschenkörper

L Lama Leben Leerheit Lehrer Leid Licht und Dunkel Liebende
Güte und Mitgefühl Loslassen

M / N Mahamudra Milch und Butter Missverständnisse Mitge-
fühl Mühelos anstrengen Natur des Geistes Negativität Normal-
zustand des Geistes

O / P / Q / R Objekte Ohne Denken, ohne Handeln, ohne
Meditation Opfertgaben Parteiische Haltung Positive Einstellung
Probleme Qualität des Meditierenden Respekt

S Samsara Sangha Schmerzen bei der Praxis Selbstaufgabe
Spiegel Sravakas und Pratyekabuddhas Stolz Streben

T / U Tatsächliche Arbeit Tod Unabhängigkeit Ungezwungen
Unreife Ursache und Wirkung Unsichtbares Band Unwissenheit

V / W Vergänglichkeit Vertrauen in den Dharma Vier grundle-
gende Betrachtungen Wandelbar und flüchtig Weises Handeln
Weiter Geist Weltliche Werte Widmung

Y / Z Yogi Zerstreung Ziel Zuflucht Zukunft Zwanghaftigkeit
Zweck der Meditation Zweifel



Abkehr

Alles akzeptieren

Amitabha

Anhaftung

Anstrengung

Aufrichtigkeit

Augenblickliches Gewährsein

Ausstrahlung

Abkehr

Ohne echte Abkehr könnt ihr nichts erlangen. Wenn euer Geist noch auf weltliche Dinge fixiert ist und ihr noch Absichten in der Welt habt, werdet ihr keine Verwirklichung erlangen. Ihr müsst wirklich sehen, wie sinnlos Samsara seinem Wesen nach ist.

Falls ihr noch besondere Absichten in der Welt habt, solltet ihr nachforschen: "Warum habe ich diese Interessen, woher kommen sie, welchen Nutzen bringen sie mir tatsächlich und wohin werden sie mich führen, wenn ich ihnen folge?" Analysiert ihr sie sehr sorgfältig, so werdet ihr sehen, dass sie am Ende nichts als Leid bringen. Tut ihr dies nicht, so werdet ihr weiterhin an ihnen haften und nicht freikommen.

Alles akzeptieren

Wenn wir meditieren, sollten wir unser Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick verweilen lassen - unbeeinflusst von äußeren Geschehnissen und mit der Bereitschaft, alles zu akzeptieren, was geschieht: „Wenn ich sterben muss, ist es gut so, ich werde einfach sterben. Wenn es mein Karma ist, glücklich zu sein - auch gut, ich werde einfach glücklich sein. Wenn es mein Karma ist, krank zu sein, dann ist auch das in Ordnung.“

Sind wir glücklich, voller Freude, ohne Probleme, ohne Krankheit, so denken wir, dass dies eine sehr gute Gelegenheit ist, zum Wohle der anderen zu arbeiten, da es keine Hindernisse gibt, die uns davon abhalten.

Sind wir krank, so denken wir, dass dank des guten Einflusses des Lama und der Drei Juwelen das eigene schlechte Karma in diesem Leben heranreift, wo es relativ leicht abzutragen ist, dass die Krankheit das eigene Karma läutert und in diesem Sinne höchst positiv wirkt.

Müssen wir sterben, so denken wir, dass auch dies gut ist, da der Augenblick des Todes der Augenblick der Erleuchtung ist. So gewinnen wir große Stärke und großes Vertrauen, dass der Tod selbst der tatsächliche Augenblick der Buddhaschaft ist.

Wenn wir die Bereitschaft entwickeln, alles zu akzeptieren und in allem die positiven Aspekte zu sehen, wird der Geist nicht mehr durch Ablenkungen gestört.

Amitabha

Wir alle wissen, dass wir sterben werden. Wenn es so weit ist, dass wir sterben, müssen wir uns dessen so bewusst wie möglich sein.

Zur Zeit des Todes solltet ihr euch vorstellen, dass sich Buddha Amitabha über eurem Kopf befindet, und dann sehr klar mit eingesetztem Geist an ihn denken. Wenn ihr wisst, dass ihr sterben müsst und euch dessen voll bewusst seid, dann könnt ihr euren Geist von Samsara, vom jetzigen Leben und all seinen Erfahrungen, die sich gerade in Auflösung befinden, vollständig abwenden. Gebt Wohlstand, Besitz, Ruhm, Ansehen, Freunde und Verwandte, Ehemann und Ehefrau - alles, woran ihr euch gebunden fühlt - dem Buddha Amitabha. Körper, Gedanken, Geist - schenkt alles ihm, ohne etwas zurück zu halten. Wenn ihr ihm diese Gaben darbringt, solltet ihr nicht im geringsten daran haften, sondern vorbehaltlos alles geben. Dadurch wird eure Gabe grenzenlos, und der daraus entstehende Nutzen wird auch grenzenlos sein. Falls ihr jedoch - von Anhaftung und Zweifel erfüllt - zögert, alles wegzugeben, dann wird dies zu einem außerordentlich großen Hindernis für die Befreiung.

Warum? Selbst wenn ihr zum Beispiel voller Anhaftung an eurem Geld und Wohlstand hängt, so könnt ihr dennoch zum Zeitpunkt des Todes nichts mitnehmen, sondern müsst allein, ohne alles gehen. Was wird dann mit den Dingen geschehen, die ihr so stark und ausschließlich für euch selbst beansprucht habt? Andere werden sie besitzen. Mehr noch: Ihr selber werdet im Nachtodbewusstsein imstande sein zu sehen, was mit eurem Besitz geschieht, an dem ihr so sehr hängt. Wenn ihr seht, dass alles vergeudet oder unter andere verteilt wird, reagiert ihr höchstwahrscheinlich ärgerlich und erregt. Durch euren Ärger schafft ihr starkes negatives Karma. Dieser negative Geisteszustand wird euch dann in einen der niederen Bereiche stoßen und viel Leid bringen. Dies müsst ihr bedenken und euch vollständig von jeglicher Anhaftung an diesem Leben befreien. Übt euch darin, damit ihr imstande seid, euch zur Zeit des Todes vollständig zu befreien.

Wenn ihr dem Buddha Amitabha diese Gabe darbringt, betet eingesetztem Geist zu ihm und entwickelt die starke Sehnsucht, von ihm in sein reines Land geleitet zu werden. Bewahrt euren Geist so, bis der Atem aufhört. Beim Stillstand der Atmung sammelt sich das Bewusstsein im Zentralkanal, verlässt den Körper durch den Scheitelpunkt des Kopfes und gelangt unmittelbar in den reinen Bereich von Amitabha. Dort

manifestiert ihr euch spontan in einer Lotusblume aus Licht, die Blüte öffnet sich, und ihr könnt Buddha Ami-tabha von Angesicht zu Angesicht sehen, seine Stimme hören, Belehrungen von ihm erhalten und seid von allem Leiden befreit.

Anhaftung

Eben weil man Anhaftung an Körper und Geist hat, praktiziert man. Das Ziel der Praxis ist von aller Art von Anhaftung frei zu werden. Hätte man keine Anhaftung, bestünde auch keine Notwendigkeit für Praxis. Meditieren heißt nicht, sich auf bunte Punkte oder ähnliche Spielereien zu konzentrieren, sondern seine Anhaftung loszulassen. Man muss in der Meditation gar nichts tun und festhalten, sondern einfach alles loslassen. Haftet an gar nichts. Es ist wie beim Ablegen der Kleider. Allmählich gelangt man an den nackten Geist. Und schließlich, wenn man die letzte Hülle dualistischer Anhaftung an sich selbst und der Erscheinungswelt loslässt, ist man gereinigt. Dies ist die letztendliche Reinigung.

Anstrengung

Zuviel willentliche Anstrengung ist in der Praxis ein Hindernis. Ihr treibt euch an, um eurer Vorstellung von Erleuchtung näher zu kommen, erfüllt von dem Wunsch vollkommen zu sein und dem zu entsprechen, was ihr als Idealbild der Heiligkeit, der Erleuchtung oder Freiheit von allem Leid betrachtet. Solche vorstellungsbezogenen Anstrengungen verschließen euren Geist für die eigentliche Wirklichkeit des Erwachens. Ihr seid in euren Ideen gefangen und wollt auf nichts anderes hören. Läuft alles gut, so werdet ihr sehr stolz und haltet euch für einen wirklich authentischen Praktizierenden. Läuft es nicht so gut, dann hinterfragt ihr nicht euch selbst, sondern gebt dem Lama oder dem Dharma die Schuld. In Wirklichkeit geht nichts voran, weil ihr dermaßen von eurer eigenen Vorstellung vom Erwachen überzeugt seid, dass ihr euch vor dem wirklichen Erwachen verschließt. Ihr seid völlig blockiert und der Segen dringt nicht durch. Euer Geist wird immer engstirniger und starrsinniger und eure Praxis verfehlt gänzlich ihr Ziel.

Entwickelt ihr hingegen eine offene und empfängliche Geisteshaltung und widmet euch dem Wohl aller Wesen, ist die Erleuchtung nicht weit. Ihr nehmt dann alle Geschehnisse mit gleichmütiger Haltung auf. Glück und Leid werden nicht mehr zu einer Quelle des Stolzes und der Niedergeschlagenheit, sondern ihr betrachtet sie als eine gewährte Gunst, euch von karmischen Schleiern zu befreien und schreitet so in richtiger Weise auf dem Weg voran.

Aufrichtigkeit

Alle Haltungen, wo ihr euch selber 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, sich dieser Vorgänge wirklich bewusst zu werden, 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, erkennt ihr, dass all die Fehler und Probleme, die ihr anderen angelastet habt, tatsächlich eure eigenen sind, und dass ihr sie nur nach außen gekehrt 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.

Augenblickliches Gewahrsein

Während der Meditation versuchen wir einfach, dieses augenblickliche Gewahrsein zu gewinnen, das Leerheit ist und die Fähigkeit besitzt, alles zu wissen. Wenn wir unseren Geist in diesem augenblicklichen Gewahrsein verweilen lassen können, werden wir genau in die-

sem Augenblick die Essenz des Geistes sehen. Der Unterschied zwischen einem erwachten Geist und einem Geist, der noch in einem Zustand der Verwirrung ist, liegt in dem Vermögen, diese Essenz sehen zu können oder nicht. Ziel der Mahamudra Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit dem augenblicklichen Gewahrsein, der grundlegenden Natur des Geistes, verschmelzen kann. Im selben Augenblick, in dem dies geschieht, ist der Geist von allen Negativitäten aller Leben befreit. Einfach ein Augenblick vollen Gewahrseins der Natur des Geistes, der Essenz des Geistes, die Leerheit ist, genügt, um sämtliche Negativität aller vorangegangenen Leben zu reinigen. Allerdings muss man, um das Herz dieser Erfahrung zu gewinnen, lange Zeit wieder und wieder meditieren, alle Geschehnisse als Meditation nehmen und in allen Situationen auf die Essenz meditieren.

Ausstrahlung

Als Milarepa einmal im Kreis seiner Schüler eine Belehrung gab, ging so strahlend helles Licht von seinem Körper aus, dass sie es kaum ertragen, ihn anzuschauen. Dies erweckte in ihnen grenzenloses Vertrauen. Doch schien es ihnen unvorstellbar, dass ein gewöhnlicher Mensch über solche Fähigkeiten verfügen könne, und so fragten sie ihn, ob er nicht eine Ausstrahlung eines Buddha oder Bodhisattva sei. Milarepa erwiderte: „Eure Frage zeigt, dass ihr völlig verkehrte Vorstellungen vom Dharma habt und nicht versteht, welche Schwierigkeiten ich im Leben zu überwinden hatte. Wenn ihr glaubt, nur eine Ausstrahlung der Buddhas oder Bodhisattvas könne solche Qualitäten besitzen, bringt ihr damit zum Ausdruck, dass es euch an wirklichem Vertrauen in die Praxis des Dharma fehlt. Sollte ich tatsächlich eine Ausstrahlung sein, bin ich bestimmt die Ausstrahlung eines Wesens aus den Höllenbereichen.“

B

Bardo

Basis, Weg und Frucht

Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft

Beten

Blanker Geisteszustand

Bodhisattva

Buddha

Buddhanatur

Bardo

Wenn es euch jetzt gelingt, zu verstehen, dass alle Erfahrungen von Glück und Leid illusorisch sind und ihr dem, was ihr erlebt, keine absolute, unabhängige Wirklichkeit mehr beimisst, dann werdet ihr die Erscheinungen und Schrecken des Bardo des Todes auf dieselbe Art erleben und verstehen, dass sie lediglich eine Spiegelung des Geistes sind. Dieses Verständnis entwickelt sich in euch, indem ihr den Segen des Lamas und der Drei Juwelen empfangt, was Vertrauen und Offenheit von eurer Seite voraussetzt.

Seid ihr zu Lebzeiten nicht fähig, eure Erfahrungen wie einen Traum zu leben und den Traumzustand selbst als illusorisch zu erkennen, wird es euch sehr schwer fallen im Moment des Bardo des Todes Befreiung zu erlangen, da ja dann genau dieselben Gewohnheitstendenzen wie im Leben die Oberhand behalten werden. Ihr müsst euch von jetzt an bemühen, diese Verwirklichung zu erlangen, damit ihr im Tode bereit und fähig seid, euch zu befreien.

Wenn man von 'Bardo' spricht, so ist meistens die Nachtodphase gemeint, aber das Wort Bardo an sich bedeutet einfach 'Zwischenraum'. In diesem Leben befinden wir uns auch in einem Bardo, nämlich dem zwischen Geburt und Tod, und daher sind alle unsere gegenwärtigen Erlebnisse ebenfalls Bardo-Erfahrungen. Doch im Bardo nach dem Tode werden unsere Erfahrungen viel intensiver sein als die des jetzigen Lebens.

Basis, Weg und Frucht

Auf dem Mahamudra-Weg folgen wir einer Praxis, die von der Wirklichkeit des Mahamudra als Basis ausgeht, dem Weg des Mahamudra folgt und die Frucht des Mahamudra erreicht. Basis, Weg und Frucht sind nicht drei verschiedene Dinge, sondern untrennbarer Ausdruck einer einzigen spontanen Wirklichkeit, in der es keine Unterteilung in Etappen gibt. Mahamudra ist die Buddhaschaft selbst, die Verwirklichung des Dharmakaya. Man beginnt mit der Grundlage, dem Mahamudra der Wirklichkeit. Es ist der spontane Dharmakaya, der seit anfangsloser Zeit existiert, die Buddhanatur, die in allen Wesen gegenwärtig ist. Man folgt dem Praxisweg der Großen Mitte. Dieser Weg wird so genannt, weil er die völlige Integration der letztendlichen und der relativen Wirklichkeit darstellt. Er führt uns zur Frucht

der Großen Vollendung. Vollendung bezieht sich auf die Tatsache, dass alle Phänomene des Universums ihre Vollendung in ihrer eigenen wahren Natur finden, das heißt in der tiefsten Wirklichkeit der Dinge, die untrennbar von ihnen selbst ist. In ihrer wahren Natur sind alle Dinge vollkommen und unterscheiden sich nicht von der letztendlichen Wirklichkeit. Basis, Weg und Frucht erlauben uns, die seit anfangsloser Zeit in uns schlummernde Buddhanatur zu verwirklichen.

Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft

In der Meditation lässt man alle Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft fallen. Die Vergangenheit ist unwiderruflich vergangen, sie kommt nicht wieder und folglich ist es sinnlos vergangenen Dingen nachzuhängen. Die Zukunft ist noch nicht gekommen, und daher nützt es nichts, sich den Kopf darüber zu zerbrechen, da sie von allein kommen wird. Wir lassen den Geist im gegenwärtigen Augenblick verweilen. Was ist dieser Augenblick? Er ist die unfassbare Grenze zwischen Vergangenheit und Zukunft - etwas, das man wahrlich nicht greifen, festhalten und definieren kann. Jetzt, das ist der gegenwärtige Augenblick, der weder Vergangenheit noch Zukunft ist. Er ist einfach so wie er ist. Verweilen wir in ihm, so erscheinen und verschwinden die Dinge von selbst. Es gibt keine Einmischung, keinen Druck, kein Festhalten und Ablehnen mehr, nur noch ein Spiel der Gedanken, die ungehindert kommen und gehen.

Beten

Wir beten nicht, um etwas zu erbitten, was wir unbedingt haben möchten, sondern um die karmischen Schleier aufzulösen und unmittelbares Sehen, direktes Verstehen unseres Geistes zu erlangen. Den Segen des Lama und der drei Juwelen kann man mit der Wärme des Feuers vergleichen. Wo immer Feuer ist, dort gibt es Wärme. Wenn wir also das Feuer des Gebets entfachen wird die Wärme des Segens sich ausbreiten. Wir brauchen daher nicht zu einer Art Überkraft oder einem übernatürlichen Gott zu beten, nicht einmal zum Gott des Feuers, um die Wärme zu vergrößern.

Beten kann man sehr einfach gestalten. Wir vereinigen unseren Geist mit dem Geist Lama, indem wir uns vergegenwärtigen, dass der ei-

gene Geist, der Geist des Lama und der Dharmakaya nicht getrennt, sondern ein und dasselbe sind. Sie alle sind einfach die wahre Natur des Geistes. Den eigenen Geist völlig in einem Zustand vollkommener Einfachheit verweilen zu lassen, frei von allen Komplikationen und besonderen Vorstellungen, diese Form natürlichen Betens ist die höchste Art der Praxis.

Blanker Geisteszustand

Meditieren ist einfach. Es besteht darin, sich von jeglicher Art von Anhaftung zu befreien. Gegenwärtig ist unser Geist in seinen Vorstellungen und Anschauungen gefangen. Er hängt an der Welt und besonders an allem, was er für einen Gegenstand der Befriedigung hält. Wir sind ganz und gar Gefangene unserer eigenen Gedanken. Folglich kommen wir nicht in den Genuss der Freiheit des Geistes sondern erleben Anspannung und Druck. Die Arbeit in der Meditation zielt darauf, sich dieser misslichen Lage bewusst zu werden und alle Anhaftung, alles Gefesselt- und Gebundensein loszulassen. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir in der Meditation die Gedanken unterdrücken oder vernichten. Häufig glauben Praktizierende, dass sie beim Meditieren einen blanken Geisteszustand erlangen müssen, in dem nichts mehr geschieht und überhaupt keine Gedanken mehr auftauchen. Dies ist ein großer Irrtum. Wäre diese Auffassung richtig, dann müsste ein Tisch, der niemals in seinem Dasein auch nur einen einzigen Gedanken hat, ein sehr großer Meditierender sein. Es geht aber nicht darum, den Zustand eines Tisches zu erreichen. Wir haben Gedanken im Geist und genau aus diesem Grund sind wir imstande zu meditieren. Meditation ist keine Technik, mit der man bunte Punkte, Kreise und Vierecke visualisiert - ganz und gar nicht - sondern bedeutet einfach: Alles, was im Geist erscheint, loszulassen - nichts ergreifen, nichts festhalten, an nichts haften.

Bodhisattva

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 ausgerichtet, den Wesen unmittelbar jetzt für dieses Leben - für das, was man sehen kann - zu helfen.

Wenn ihr zwischen Freunden und Feinden unterscheidet und nur mit Freunden Freundschaft schließt, seid ihr nicht länger ein Bodhisattva. Unterscheidet ihr zwischen Freunden und Feinden, so verletzt ihr die Bodhisattvageübde. Die Hilfe, die ihr anderen geben könnt, ist dann sehr begrenzt. Eigentlich ist sie gar keine Hilfe. Sie wird weder den Wesen noch euch von Nutzen sein, sondern bewirken, dass die Anhaftung an euch selbst und eurem Tun größer wird. Da ihr nicht die Motivation eines Bodhisattva habt, sind eure Handlungen zu sehr auf dieses Leben beschränkt und kippen schließlich in negatives Verhalten um. Darum wird diese Haltung weltliche Anhaftung und nicht wahres Mitgefühl genannt.

Buddha

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

Buddhanatur

Wenn wir von der Buddhaschaft und ihren Qualitäten reden hören, denken wir vielleicht, dass gewöhnliche Menschen wie wir nie diesen Zustand erlangen können. Doch dies ist nicht richtig. Wir sollten uns nicht für unfähig halten. Buddhaschaft ist bereits in uns, sie ist die wahre Natur unseres Geistes. Wenn wir gelernt haben, wie wir praktizieren müssen, können wir sie sehr schnell verwirklichen. Wir müssen

die Buddhanatur nicht erst erschaffen, sie wartet bereits in uns. Und wir werden sie entdecken, sobald wir die Natur unseres Geistes erkennen.

Wenn die Buddhanatur so nahe ist, wieso können wir sie dann nicht sehen? Wir können sie nicht sehen, weil wir die Fähigkeit, nach innen zu schauen, noch nicht entwickelt haben: Nur die innere Schau erlaubt es uns, die wahre Natur des Geistes zu sehen. Unser bisheriges Sehen ist, genau wie unsere physische Sehfähigkeit, stets nach außen gerichtet: So wie wir unser eigenes Gesicht nicht direkt sehen können, ist es uns auch nicht möglich, unsere Buddhanatur ohne weiteres zu erkennen. Um diese Buddhanatur zu sehen, müssen wir eine ganz neue Sichtweise entwickeln.

Die Buddhanatur ist von zeitweiligen Schleiern verhüllt, die aus den verschiedenen Gedanken und Vorstellungen in unserem Geist, sowie unseren verschiedenen emotionalen Tendenzen bestehen. Gedanken, Vorstellungen und Emotionen erzeugen karmische Kräfte, welche die wahre Natur unseres Geistes verhüllen. Wenn all diese Schleier aufgelöst sind, sehen wir, wer wir wirklich sind: Buddhas. Deshalb dürfen wir nicht nach Buddhaschaft außerhalb von uns selbst suchen. Wenn wir unsere Buddhanatur entdecken wollen, müssen wir in uns hinein schauen, um zu erkennen, wer wir wirklich sind.

Wollen wir unser eigenes Gesicht sehen, brauchen wir nur einen Spiegel zu nehmen und können darin das Spiegelbild unseres Gesichtes sehen. Wenn wir die Natur unseres Geistes sehen wollen, brauchen wir den Lama als Spiegel. Er ist es, der sie uns enthüllt.

Sämtliche Lebewesen des gesamten Universums tragen die Buddhanatur in sich. Selbst wenn sie im Moment noch gewöhnliche Wesen sind, werden sie ohne jeden Zweifel eines Tages Buddhas werden. Die allem zugrundeliegende Wirklichkeit der Buddhanatur, das Herz vollkommenen Erwachens ist unbegrenzt in Raum und Zeit. Sie ist allgegenwärtig wie der Raum und untrennbar eins mit allen lebenden Wesen, ohne dass es dabei irgendeinen Unterschied in Quantität oder Qualität gäbe. Jedes Wesen trägt die vollkommene Buddhanatur in sich.

D

Danach

Demütiger Geist

Denker

Dharma

Drei Jahre, drei Monate, drei Tage

Drei Kayas

Drei Siegel

Dualität

Danach

Wir sollten in Betracht ziehen, dass dieser Körper, dieses Leben, diese Welt im Vergleich zu dem, was wir danach erfahren müssen, nur sehr kurze Zeit währen. Hingegen wird das, was danach kommt, unser wirkliches Land sein. Auf diese neue Erfahrung, auf diese neue Welt, die wir nach dem Tode erleben, müssen wir uns vorbereiten. Wenn wir lediglich mit diesem Leben befasst sind, werden wir unsere kurze Lebensspanne nur damit verbringen, mehr Geld, mehr Wohlstand, mehr Ruhm, mehr Macht, mehr Wissen zu erlangen. Aber nichts von dem kann uns zur Zeit des Todes und bei dem, was danach kommt, helfen, weil wir nichts davon mitnehmen können - weder Geld, noch Macht, noch Ruhm, selbst unser Wissen nicht. Wir sind ganz und gar auf uns gestellt. Das einzige, was wir mitnehmen können, ist der Zustand unseres Geistes, das heißt das, was wir an positiven und negativen Handlungen angesammelt haben. Das Ergebnis von schlechten Handlungen wird unser Geist in der Form von Verwirrung und großem Leid erleben. Zu dem Zeitpunkt wird es weder möglich sein, dieses Karma mit jemand anderem zu tauschen, noch die eigene Lage zu verbessern. Wir werden völlig hilflos und machtlos sein und keine Kontrolle darüber haben, was aus uns wird, sondern den Auswirkungen unseres Karmas und der negativen Zustände unseres Geistes ohnmächtig ausgeliefert sein. Wir sollten verstehen, dass wir jetzt die Freiheit besitzen zu bestimmen, wie und mit welchem Ziel wir handeln, und damit beginnen, durch gute Handlungen und Dharma-Praxis positive Umstände für die Zukunft zu schaffen.

Nur eins wird uns zur Zeit des Todes wirklich hilfreich und nützlich sein: wie sehr wir unseren Geist im Dharma ausgebildet haben. Diese Ausbildung wirkt in natürlicher Weise positiv auf unseren Geist. Und wenn wir sterben, wissen wir, was getan werden muss und wie es getan werden soll. Wir verfügen über die Möglichkeit, die Situation zu kontrollieren. Haben wir diese Fähigkeit nicht vorher erarbeitet, können wir sie im Tode nicht mehr erlangen.

Demütiger Geist

Ihr solltet in eurem Geist eine sehr reine, aufrichtige und dem Dharma verpflichtete Einstellung hegen. Habt gegenüber den Lehren einen sehr demütigen Geist und großes Vertrauen in die Drei Juwelen

und eine reine Sicht, so dass ihr den Dharma nicht zu eurer persönlichen Sache macht. Wenn die Ichanhaftung zu stark ist, wird sie den Dharma schlucken und ihn zu einem Teil der Ichanhaftung machen. Seid ihr hingegen gegenüber eurer Ichbezogenheit auf der Hut und kreist sie förmlich ein und bemüht euch fortwährend dem Dharma mit Aufrichtigkeit, reiner Sicht und Demut zu begegnen, so werdet ihr solche Probleme vermeiden.

Denker

Denkt ihr beim Meditieren ‚Ah, jetzt meditiere ich richtig‘, dann schickt den Gedanken nicht fort, sondern schaut, wer das denkt. Schaut das Ich an. Versucht, eine Form, eine Farbe, irgend etwas zu finden, das den Denker ausmacht. Merkt ihr, dass nichts als solches zu sehen ist, dass es keinen Denker gibt, dann seid ihr von diesem Gedanken befreit. Dieser Augenblick, wo man erkennt, dass der Denker nicht wirklich existiert, ist ein Augenblick der Verwirklichung.

Genau dasselbe solltet ihr tun, wenn der Gedanke auftaucht: ‚Meine Meditation ist schlecht‘ oder ‚Ich habe zu viele Gedanken‘. Schaut den Denker an, der diese Idee hat. Entdeckt, dass es keinen Denker als solches gibt und verwirklicht dies!

Es ist wichtig, dass man klar zwischen Erfahrung und Verwirklichung unterscheiden lernt. Das ist Teil der Meditationspraxis. Verwirklichung beurteilt und bewertet das, was wir gerade erleben, überhaupt nicht. Ob der Geist ruhig verweilt oder von zahlreichen Gedanken aufgewühlt ist, er bleibt doch der Geist. Und eben deshalb macht es keinen Sinn, einen ruhigen Geist als gut und einen aufgewühlten Geist als schlecht zu bewerten. Tatsächlich ist es genau diese Bewertung der Meditation, die nicht korrekt ist.

Wenn uns dies unterläuft, müssen wir direkt den Gedanken über ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ anschauen und sehen, dass diese Vorstellung keinerlei eigene Wirklichkeit besitzt, sondern einfach eine Projektion unseres Geistes ist. Gedanken sind wie Wellen auf dem Meer, sie können unterschiedliche Formen annehmen, sind aber doch nur Ausdruck desselben Meeres, und als solche muss man sie nicht beurteilen. Genau so sind alle Gedanken unseres Geistes einfach unser eigener Geist, und es ist nicht nötig, sie zu beurteilen und als gut oder schlecht zu bewerten. Wir müssen nur ihre wahre Natur erkennen, indem wir se-

hen, dass sie einfach Geist sind. Wenn wir dies sehen, erkennen wir die wahre Natur der Gedanken, die zugleich die wahre Natur des Geistes ist.

Dharma

Der heilige Dharma bringt das Mitgefühl des Buddha zum Ausdruck. Der Buddha hat nach der Erleuchtung an all die Wesen gedacht, die nicht imstande sein würden, so wie er von selbst den reinen und authentischen Weg zu finden. Wir sind außerstande zu sehen, was der Weg ist und wie wir ihn praktizieren sollen. Auf uns selbst gestellt fehlt es uns an der nötigen Weisheit und Zuversicht, um die geeigneten Mittel zur Verwirklichung der Erleuchtung anwenden zu können. Darum hat der Buddha uns voller Mitgefühl seine Erleuchtung und seine Lehren in Worten mitgeteilt, um den Weg zugänglich zu machen: Die Wesen können diesen Weg beschreiten, und er führt sie zur Erleuchtung. Dies ist der unfehlbare Weg des Dharma. Er hat zwei Aspekte. Der erste ist der von Buddha gelehrt Dharma der Überlieferung, der alle Arten von Belehrungen - Sutra wie Tantra - umfasst. Dies ist die Grundlage, auf die wir uns stützen und mit der wir vorankommen. Der zweite Aspekt ist der Dharma der Verwirklichung, den wir von selbst entdecken werden, wenn wir diese Lehre in die Praxis umsetzen und Schritt für Schritt durch unsere eigene Erfahrung die wahre Bedeutung des Dharma immer mehr verstehen. Er wird Dharma der Verwirklichung genannt, weil er uns ins Herz der vollkommenen Erleuchtung führt. In Kürze: Der Dharma ist unsere Straße zur Erleuchtung - die Grundlage, von der wir ausgehen, und der Weg, der uns zur Verwirklichung der Erleuchtung führt.

Drei Jahre, drei Monate, drei Tage

Der Grund für eine Meditationsklausur von drei Jahren und drei Monaten ist, dass dieser Zeitraum einem seelisch körperlichen Zyklus im Menschen entspricht. In drei Jahren kann man eine vollständige Revolution der karmischen Energien erlangen. Wenn man sich von allen weltlichen Dingen abwendet und sich wirklich für die Erleuchtung entscheidet, werden in diesen drei Jahren alle karmischen Energien ans Licht gebracht, durch die Praxis gereinigt und in Weisheitsenergien verwandelt. Dann kann man in drei Jahren, die dreizehnte Bhumi,

die Verwirklichung der Buddhaschaft erlangen. Dies ist möglich, weil in drei Jahren hundert Lebensjahre zusammengefasst sind, wie eine verdichtete Revolution der seelisch körperlichen Energien des Menschen. Alle drei Jahre geschieht dies. Warum aber ist es so selten, dass Praktizierende in drei Jahren die Buddhaschaft erlangen? Da sie so starke Anhaftung an die Welt haben, können sie sich nicht richtig davon lösen. Sie sind von Samsara gefesselt und wegen ihrer Anhaftung an die gewohnheitsmäßigen Neigungen sind sie nicht imstande, alle karmischen Energien in Weisheitsenergien zu verwandeln. Mit dieser Anhaftung an die Welt gelingt es ihnen sogar Weisheitsenergie in karmische Energie zu transformieren.

Drei Kayas

Denker oder Geist 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 - alle Formen und Farben annehmend, fortwährend in einem nie anhaltenden Prozess des Wandels - ist der Nirmanakaya. Wenn wir die spontane natürliche Aktivität des Geistes zulassen können, werden wir diese drei Kayas entdecken. Wir erkennen, dass die Gedanken ihrer Natur nach nichts anderes als diese drei Kayas oder Qualitäten des Geistes sind: Leerheit, Klarheit und Vielfalt. Mit dieser Entdeckung werden wir hochzufrieden sein, weil wir nicht einfach in einem Zustand des Nichts sind, wo nichts mehr bleibt, nachdem wir gesehen haben, dass Geist und Gedanken leer sind. Wir befinden uns nicht in einem blanken Zustand, worüber wir uns sehr enttäuscht fühlen könnten, sondern im Gegenteil: wir sehen, dass Gedanken der Schatz der drei Kayas sind. Es gibt also fortwährend Fülle und Reichhaltigkeit. Dies gibt dem Geist volle Zufriedenheit.

Drei Siegel

Welche Praxis wir auch für unseren Weg zur Erleuchtung wählen, wir sollten sicher gehen, dass sie mit den drei Siegeln versehen ist, die ihre Reinheit gewährleisten. Sie sollten in jeder Praxis enthalten sein, auch wenn wir nur ein einziges Chenresi-Mantra rezitieren!

Das erste dieser drei Siegel besteht aus dem Zufluchtnehmen in die Drei Juwelen und dem Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung. Dadurch ist gewährleistet, dass die Praxis authentisch ist und mit Gewissheit zur Erleuchtung führt.

Das zweite Siegel betrifft die Hauptphase der Praxis. Sie sollte stets mit einer Meditation jenseits aller Bezugspunkte abschließen. Dieser Hauptteil der Praxis hat viele Aspekte: das Reinigen schädlicher Handlungen, Ansammeln von Verdienst und Weisheit, das Ausführen der schöpferischen und der vollendenden Phase der Meditation, sowie das Entwickeln geistiger Ruhe und intuitiver Einsicht.

Das dritte Siegel schließlich ist die Widmung: Wir teilen die positive Kraft, die spirituellen Verdienste, die durch die Praxis entstanden sind, im Geist mit allen anderen Lebewesen und wünschen, dass wir alle dadurch schnell zur letztendlichen Erleuchtung gelangen mögen.

Ob wir Anfänger oder fortgeschrittene Praktizierende sind: Die drei Siegel müssen stets vorhanden sein, denn sie garantieren authentische Praxis.

Dualität

Worte sind nicht ausreichend für eine echte Verwirklichung der Natur des Geistes. Durch die wiederholte Untersuchung unseres Geistes jedoch gelangen wir zu der Einsicht, dass die Welt um uns herum nichts anderes als die Erscheinungsform oder Ausstrahlung des Geistes ist. Man meditiert also bis man erkennt, dass Erscheinungsform und Geist untrennbar sind. Hat man dies verwirklicht, sieht man, dass es völlig unnötig ist, die Erscheinungswelt während der Meditation ausschalten zu wollen, dass es unnützlich ist, unsere Wahrnehmungen der uns umgebenden Welt unterdrücken zu wollen und dass man die Erfahrung der Leerheit nicht künstlich herstellen muss. Wir verbleiben einfach in der Einheit von Erscheinungsform und Leerheit. Auf diese Weise erkennen wir, dass wir selbst - das Subjekt, das an Dingen anhaftet - vom Objekt, an dem wir hängen, nicht verschieden sind. Dieser Zustand des Verstehens und Sich Öffnens ist echte Meditation. Wenn wir uns damit zufrieden geben uns hinzusetzen, wobei wir uns selbst für das sitzende Subjekt halten, das ein Objekt kontempliert, so werden wir niemals die Dualität von Meditierendem und Meditation überschreiten.

E

Einfach sitzen

Einsicht in sich selbst

Eltern

Ergreifen und festhalten

Erfahrungen

Erleuchtungsgeist

Erwachen

Erwartungen

Einfach sitzen

Wenn ihr meditiert, ist alles, was ihr zu tun habt, einfach zu sitzen, euch zu entspannen, den Geist zu öffnen und ihn in seinem augenblicklichen Zustand zu belassen. Augenblickliches Gewahrsein ist frei von Festhalten und Anhaften, es ist der grundlegende, natürliche Zustand des Geistes. Ihr braucht eurem Geist oder eurer Meditation weder eine bestimmte Form noch eine bestimmte Richtung zu geben, da überhaupt keine Notwendigkeit besteht, irgend etwas zu erschaffen, über irgend etwas zu meditieren oder in irgendeiner Weise zu handeln. Verweilt frei von all diesen Versuchungen einfach in einem Zustand der Unzerstreutheit. Wenn ihr so verfährt, werdet ihr imstande sein, den Geist unmittelbar so zu sehen, wie er ist.

Einsicht in sich selbst

Wenn ihr den Geist so belastet 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.

Eltern

Wenn man nicht sehr tief über die liebevolle Zuneigung und all die Aufmerksamkeit nachdenkt, welche die eigenen Eltern einem gegeben haben, mag man vielleicht sagen, dass sie sich gar nicht so gut um einen gekümmert haben. Dies liegt aber nur daran, dass man bloß sehr oberflächlich darüber nachgedacht hat und glaubt: „Die Schwierigkeiten und Leiden, denen ich mich jetzt gegenüber

sehe, rühren von meinen Eltern her. Ich habe keine so gute Beziehung zu ihnen und sehe überhaupt keine besondere Zuneigung und Liebe, die sie mir erwiesen hätten'. Manche mögen so denken. Sie müssen ein tieferes Verständnis entwickeln, um wirklich zu sehen, über welche Art von Zuneigung wir hier sprechen. Unsere Beziehung zu unseren Eltern begann, als wir uns im Bardo aufhielten. Zu der Zeit waren wir einfach ein Bewusstsein, das nach Schutz suchte, da wir angesichts all der Manifestationen des Bardo, die wir nicht kontrollieren konnten, vollkommen von panischer Angst beherrscht waren. Zu jener Zeit hielten wir verzweifelt nach einem sicheren Unterschlupf Ausschau. Dieser Schutz erschien in Form des Schoßes unserer Mutter. Das war die erste Handlung wahrer Zuneigung uns gegenüber.

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

Jetzt im Erwachsenenalter haben wir große Kraft und Intelligenz, Beziehungen mit anderen, und alles erscheint jetzt sehr leicht. Diese Fähigkeiten, über die wir inzwischen verfügen, haben allesamt ihren Ursprung in der Zuneigung unserer Mutter. Wenn sie nicht in dieser Weise gehandelt hätte, hätten wir niemals all diese Fähigkeiten voll entwickeln können. Mehr noch: Sie musste vielleicht negativ handeln, um unser Leben zu schützen, oder Tiere töten, um uns zu ernähren. So könnte es sein, dass sie aufgrund des dadurch angesammelten schlechten Karmas in einem der niederen Bereiche Wiedergeburt nehmen muss. Dies alles sollten wir sehr sorgfältig bedenken.

Erfahrungen

Es heißt, dass Erfahrungen und Meditationszustände wie der Nebel sind, der sich am frühen Morgen um den Berg sammelt. Wohingegen echte Verwirklichung wie der Berg selbst ist. Die Nebel um den Berg sind zeitweilige Erfahrungen, die verschwinden werden, so wie der Nebel sich auflöst, wenn die Sonne aufgeht. Aber die Verwirklichung wird immer bleiben. Wenn wir jedoch an diesen Erfahrungen festhalten, können sie sich nicht auflösen, und wir werden niemals imstande sein, Verwirklichung zu finden.

Erfahrungen sind notwendig für die Verwirklichung, und so sollten wir nicht versuchen, die Erfahrungen nicht zuzulassen. Wir brauchen sie. Halten wir uns jedoch an ihnen fest, werden sie zu einem Hindernis und verhindern echte Verwirklichung. Falls wir nicht an den Erfahrungen haften, werden sie sich allmählich auflösen, und wir werden nach und nach einen klaren Geisteszustand erlangen, in dem echte Verwirklichung sichtbar zu werden beginnt.

Es heißt, es könne genauso wenig einen Yogi ohne Erfahrungen geben, wie es unmöglich ist, dass im Grasland zur Sommerzeit keine Blumen blühen. Dies besagt, dass es für den Meditierenden nicht möglich ist, ein Leben der Meditation zu leben, ohne verschiedene Erfahrungen zu machen. Denn die Meditation schafft die Bedingungen für das Entstehen dieser Erfahrungen. Es ist wie mit dem Grasland im Sommer: Wenn die Sonne scheint und Regen fällt, erblühen viele Blumen. Der Boden kann einfach nicht trocken und unfruchtbar bleiben.

Ergreifen und Festhalten

Gewöhnlich greifen wir jeden Gedanken auf, haften daran, urteilen gut oder schlecht und bilden eine ganze Gedankenkette, die den Geist in Unruhe versetzt. Wären wir frei von Anhaftung, würde der Gedanke bei seinem Erscheinen nicht von einem Subjekt beurteilt, das ihm gute oder schlechte Eigenschaften zuschreibt, die es entsprechend ergreifen oder abweisen will. Der erscheinende Gedanke wäre dann lediglich eine schöpferische Bewegung des Geistes, die ihn nicht festlegt. Die Handlung des Ergreifens und Festhaltens jedoch hindert die natürliche schöpferische Bewegung des Geistes. Denken ist all das, was sich in der Folge einer Bewegung des Geistes

abspielt: Ein Gedanke erscheint, wir greifen ihn auf und im Nu erhebt sich eine ganze Serie von Vorstellungen, die mit der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft verknüpft sind und zu denen wir uns zugeeignet oder abgeneigt verhalten. Da wir den natürlichen Fluss der Gedankenbewegung des Geistes nicht einfach gleichmütig vorbeifließen lassen, sondern ihn aufgreifen und mit dem Muster der Anhaftung und Ablehnung beurteilen, entstehen Unruhe und Anspannung im Geist.

Erleuchtungsgeist

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

Damit wir für ihr Glück und ihre Befreiung vom Leiden die Bedingungen schaffen können, müssen wir uns verpflichten, den Dharma zu praktizieren. Damit wir die Mittel und Fähigkeiten erlangen, wirklich das Wohlergehen und Glück aller fühlenden Wesen zu ermöglichen, wünschen wir uns, das volle Ziel des Weges, die vollkommene Erleuchtung des Buddha zu erreichen. Diese Verpflichtung müssen wir vorbehaltlos eingehen, ohne uns von den Schwierigkeiten und Hindernissen, denen wir notwendigerweise auf dem Weg begegnen, entmutigen zu lassen. Wenn wir uns nicht nur mit Worten, sondern von ganzem Herzen zutiefst wünschen, das Glück aller fühlenden Wesen zu verwirklichen, dann realisieren wir den Erleuchtungsgeist des Wunsches. Mit dieser Motivation werden wir uns allen Wesen gegenüber völlig rein und aufrichtig verhalten, und jede Dharmapraxis, die wir ausführen, wird dann zur Verwirklichung des Erleuchtungsgeistes. Und weil dies so ist, werden unsere Aktivitäten tatsächlich für alle fühlenden Wesen nutzbringend sein. Alle Handlungen des täglichen Lebens - selbst eine ganz gewöhnliche Handlung - bringen dann den

Erleuchtungsgeist zum Ausdruck, da sie auf dem Wunsch nach höchster Erleuchtung und der aufrichtigen Motivation, anderen zu nützen, gegründet sind. In dieser Weise werden wir allen Wesen nützen und brauchen uns nicht länger um unser persönliches Glück oder unsere persönliche Verwirklichung zu kümmern, weil sie sich von selbst daraus ergeben.

Erwachen

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 das Erwachen 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 und alle Hoffnung auf Erfolg und Ansehen in der Welt fallen zu lassen und sich einzig auf den letztendlichen Erfolg, das Erlangen vollkommener Erleuchtung auszurichten.

Erwartungen

Wenn wir meditieren, haben wir oft große Erwartungen. Wir erhoffen eine Erfahrung von Glückseligkeit und Ruhe und legen große Energie in unsere Meditation, um den vorgestellten Zustand zu erlangen. Diese Vorgehensweise ist jedoch nur ein Ausdruck von Begierde. Wir haben Verlangen nach einem Zustand entwickelt, der uns erstrebenswert scheint. Da wir die Erfahrung von Glückseligkeit und Ruhe meistens mit einem gedankenfreien Zustand des Geistes verbinden, erwarten wir hauptsächlich von der Meditation, von allen Gedanken frei zu werden, sozusagen einen blanken Geisteszustand zu erreichen, in dem überhaupt keine Gedanken mehr entstehen. Dies führt jedoch zu einer weltlichen Meditation, die ein weltliches Ergebnis hervorbringt. Das Glück und die Ruhe, die wir genießen wollen, sind

nicht etwas Erleuchtetes, das aus Weisheit entsteht, sondern sie entspringen der Unwissenheit. Ihre Verwirklichung schafft nur noch mehr Dunkelheit im Geist und kann sogar zur Wiedergeburt als Tier führen.

Solange wir derartige Erwartungen haben, sind wir beständig auf der Suche. Und je mehr wir suchen, desto angespannter wird der Geist - völlig starr und festgefahren. Da dies sehr schmerzvoll für uns ist, und wir unsere Gedanken für diese Lage verantwortlich machen, versuchen wir noch entschiedener, sie unter Kontrolle zu bekommen. Eben dadurch vergrößern wir jedoch unsere geistige Anspannung so sehr, dass die Gedanken immer wilder werden. Es ist einfach unmöglich, sie zu kontrollieren. Je mehr wir sie zu unterdrücken versuchen, desto wilder und mächtiger werden sie, und wir geraten gleichermaßen immer mehr in einen Zustand des Leidens und der Frustration.

Selbst wenn es uns gelingen würde, gedankenfreie Ruhe zu erlangen, würden wir dadurch nicht befreit, sondern noch mehr an Samsara gebunden werden, weil sie als das Ergebnis von starker Anhaftung nur noch mehr Anhaftung schafft. Wir sind nicht aus Holz. Wenn wir jedoch so meditieren, erlangen wir den Zustand von totem Holz, was der Verwirklichung vollkommener Verwirrung oder völliger Unwissenheit gleichkommt.

Essenz des Geistes

Wenn man das erlangt, wonach man gestrebt hat, sucht der Geist nicht länger nach diesem oder jenem. Man ist dann ganz sicher, dass man alles vollendet hat, was getan werden musste. Dieses Gefühl, angekommen zu sein, seine Arbeit vollendet zu haben, ist das Gefühl, das man hat, wenn man die Essenz des Geistes sieht. Wenn man einmal die Essenz des Geistes gesehen hat, ist man sich völlig gewiss, dass dies die Essenz des Geistes ist, und es gibt kein Streben mehr, kein Fragen und kein Suchen. Der Geist kann dann völlig natürlich, ohne irgendeine Anstrengung oder Veränderung und voller Vertrauen in diesem Zustand verweilen. Solange man jedoch nicht diesen Zustand erreicht hat, versucht man immer wieder, dies oder jenes zu tun, in dem Bemühen, die Essenz des Geistes zu verwirklichen.

F

Falscher Friede

Fehler

Feinde

Fleck auf der Stirn

Freude

Frustration

Für und Wider

Fundament

Falscher Friede

Wenn euch allein die Suche nach geistiger Ruhe, innerem Frieden und Wohlbehagen motiviert zu meditieren, so zeigt dies, dass die Unwissenheit im Innern eures Geistes aktiv ist, denn dieser Zustand unberührten Friedens ist nichts anderes als ein Ausdruck emotionaler Verblendung. In solch einem Geisteszustand gibt es keinerlei Notwendigkeit, positive Handlungen auszuführen und keine Dringlichkeit, negative Handlungen zu vermeiden. Schlussendlich verweilt man in apathischer Stumpfheit und vergeudet seine Zeit. Es ist sehr wichtig, dies zu verstehen und nicht auf solche Weise zu meditieren. Wenn die ideale Meditation darin bestünde, einen Geisteszustand bar jeglicher Aktivität zu erlangen, könnte man sagen, dass ein Tisch ein sehr guter Meditierender ist und ständig in tiefer meditativer Versenkung verweilt. Aber das Ziel der Meditation ist nicht, wie ein Tisch zu werden!

Fehler

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 vollendet ist, der keine Fehler hat und glaubt, dass die Ursache aller Probleme nur die anderen sind, so ist dies das Anzeichen, 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 beschaffen. 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 Buddhageist ist, der nur durch die auf grundlegender Unwissenheit und Ichanhaftung beruhenden Gefühle verschleiert ist. Die ganze Arbeit der Dharmapraxis besteht darin, diesen ursprünglichen Buddhageist, der seit anfangslo-

ser 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.

Feinde

Gewöhnlich denkt man: "Wenn ich viele negative Seiten in mir sehe, bin ich wirklich ein schlechter Mensch. Doch wenn ich mir viele gute Eigenschaften zuschreibe, werde ich gewiss ein guter Mensch sein." 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 Ichanhaftung. Wenn man Ich denkt, dann kann es Feinde geben. Doch wenn es keine Ichanhaftung 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 Ichanhaftung beherrscht, die immer stärker wird. In so einem Fall solltet ihr euch wirklich sorgen, denn der größte Feind befindet sich innen, 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.

Fleck auf der Stirn

Der Unterschied zwischen Weisheit und Unwissenheit besteht in der Fähigkeit oder Unfähigkeit, sich selbst zu sehen wie man ist. Am besten lässt sich diese Unwissenheit bezüglich unseres wahren Geisteszustandes mitsamt den sich daraus ergebenden Folgen am Beispiel ei-

ner Person veranschaulichen, die mit einem Schmutzleck im Gesicht auf der Straße spazieren geht. Da sie den Fleck selbst nicht sieht, ist sie von ihrer eigenen Attraktivität überzeugt und ahnt nicht im geringsten, dass etwas mit ihr nicht stimmen könnte. Andere, die ihr begegnen, sehen diesen Fleck jedoch. Erst wenn diese Person an einem Spiegel vorbeikommt, kann sie den Fleck entdecken und den Schmutz abwaschen. Genauso verhält es sich auch mit unserem inneren, geistigen Zustand. Erst wenn wir uns so sehen, wie wir tatsächlich sind, und unsere Unvollkommenheiten klar und deutlich wahrnehmen, können wir uns von ihnen befreien und zu jemand wahrhaft Reinem werden.

Freude

Ihr solltet auf keinen Fall an euren Leiden, seien es körperliche Krankheiten oder Ängste des Geistes, anhaften, denn Anhaftung vergrößert Leid. Wenn sich Anspannung und Anhaftung des Geistes zu dem eigentlichen Leid hinzufügen, wird es nur noch schlimmer. Ihr macht eine Gewohnheit daraus und vergesst allmählich, was es heißt frei von Leid zu sein, da euer Geist jetzt darauf fixiert ist und es aufrecht hält.

Damit ihr diesen Teufelskreis vermeidet, vergegenwärtigt euch bei jedem Leiden, dass alle Wesen im Universum vergleichbare Leiden erfahren müssen. Nehmt das Leid aller Wesen auf euch. Wünscht, dass eure Leidenserfahrung, das Leid aller Wesen mit einschließt und beendet. Stellt euch vor, dass sie sich - so befreit - dem Glück öffnen. Wenn ihr in jeder schmerzhaften Situation auf diese Weise praktiziert, werdet ihr überhaupt nicht mehr leiden. Da ihr bereit seid, alles Leid anzunehmen, es mit Freude umzuwandeln und als Mittel zu nutzen, um anderen zu helfen, leidet ihr nicht mehr.

Frustration

Nichtgewahrsein der Vergänglichkeit führt zu großer Frustration, da ihr dann nicht einseht, dass euer Bemühen, Situationen in gewünschter Weise zu beeinflussen oder zu bewahren, erfolglos sein muss. Ihr verhaltet euch dem täglichen Leben gegenüber wie ein Kind, das fasziniert einen Regenbogen einfangen möchte. Es wird ihn nie zu

fassen bekommen, da er von Natur aus unfassbar ist. Genauso werdet ihr die Dinge der Welt, die ihrer Natur nach unbeständig und flüchtig sind, euch nicht aneignen oder festhalten können, auch wenn ihr noch so viel Zeit und Energie darauf verwendet. Euer Wunschdenken deckt sich nicht mit der tatsächlichen Beschaffenheit der Dinge. Aufgrund der Kluft, die Wunsch und Wirklichkeit voneinander trennt, entstehen Unzufriedenheit und Leid.

Träume sind ein gutes Beispiel für euer Haften an vermeintlicher Wirklichkeit. Im Traum haltet ihr die erlebten Situationen für real, lasst euch von ihnen davontragen und reagiert emotional. Angenehme Traumerlebnisse liebt ihr, unangenehme möchtet ihr loswerden und verstrickt euch so in Zu- und Abneigung. Haltet ihr nach dem Aufwachen weiterhin an der vermeintlichen Wirklichkeit des Traumes fest, so fallt ihr noch tiefer in Täuschung. War der Traum angenehm, haltet ihr ihn für ein gutes Zeichen und orientiert euch entsprechend. Hattet ihr hingegen einen Alptraum, betrachtet ihr dies als schlechtes Omen und seid möglicherweise sehr beunruhigt, da ihr darin Anzeichen für kommende Schwierigkeiten seht. Ihr erkennt nicht, dass der Traum schlicht eine Projektion des Geistes ist und gebt ihm einen Stellenwert, den er gar nicht hat. Dinge für wirklich halten, die keine Wirklichkeit besitzen, verursacht Leid und geistiges Unwohlsein.

Auch im Wachzustand verfährt ihr so. Ihr habt das Verlangen, Dinge zu ergreifen, weil ihr sie für wirklich und beständig haltet. Da sie aber ihrem Wesen nach unwirklich und vergänglich sind, erzeugt ihr mit eurem Bemühen, sie an euch zu binden, Frustration und verschwendet nutzlos eure Zeit. Seid ihr gewahr, wie unbeständig die Erscheinungswelt ist, und wie alles, was ihr wahrnehmt, sich immerzu wandelt und schlussendlich keinerlei Wirklichkeit besitzt, so kommt das aus eurem Anhaften entstehende Leid zur Ruhe. Euch wird klar, dass eure ehrgeizigen Bestrebungen kein Glück bringen, da die Dinge, nach denen ihr trachtet, leer wie der Himmel sind. Solange ihr euch jedoch der Flüchtigkeit des Daseins nicht bewusst seid, lebt ihr in dem Glauben, dieses oder jenes erlangen und bewahren zu können, und unternimmt Anstrengungen, die von verkehrten Annahmen ausgehen und Leid hervorrufen, da sie zwangsläufig in Enttäuschung enden.

Für und Wider

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

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

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

Wir leiden auch unter der Vergangenheit, weil wir immer wieder daran denken, was wir in der Vergangenheit getan haben. Wenn es gut war, sind wir stolz; wenn es schlecht war, sind wir ganz verzweifelt. Und so erwächst uns Leiden aus der Vergangenheit. Wir leiden auch unter der Zukunft, weil wir so viele Hoffnungen in die Zukunft setzen und so viele Dinge erwarten, die möglicherweise nicht eintreffen werden. Darüber ängstigen wir uns und vermehren so unser Leiden. Wir leiden auch an der Gegenwart, weil wir nicht verstehen, was die Gegenwart ist, und versuchen, einen falschen Zustand von Gegenwärtigkeit zu erschaffen.

Aus all diesen Gründen sollten wir, falls wir vom Leiden freikommen wollen, in der Meditation weder an Freunden noch Feinden hängen,

weder von der Vergangenheit gejagt werden, noch die Zukunft vorausnehmen. Wir müssen verstehen, dass die Vergangenheit vergangen ist, vollständig aus und vorbei. Die Zukunft ist die Zukunft. Es gibt sie nicht, sie kommt später - es ist unmöglich, sie jetzt zu erschaffen. Und die Gegenwart ist immer neu. Wir dürfen sie nicht als etwas wirklich Bestehendes betrachten, indem wir sie in eine feste Gegenwart verwandeln.

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

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

Fundament

In der Dharmapraxis müssen wir Schritt für Schritt vorgehen und die Praxis stufenweise in richtiger Reihenfolge erlernen, indem wir eine nach der anderen verwirklichen. Wenn man ein Haus bauen will,

muss man zu Beginn das Fundament in die Erde setzen. Darauf werden die Mauern errichtet, und dann erst kommt das Dach. Würde man das Dach decken, ohne einen soliden Unterbau zu haben, bräche alles zusammen. Mit der Dharmapraxis ist es genau dasselbe: Man sollte nicht mit zu vielen Übungen beginnen und nicht gleich zu hoch ansetzen, sondern zuerst ein solides und festes Fundament schaffen.



Gedanken

Geduld

Gefühle

Gelassenheit

Gewissheit

Glücklich

Großes Fahrzeug

Guru Yoga

Gedanken

Ihr sollt die Gedanken einfach beobachten. Wenn sie erscheinen, seid ihres Erscheinens gewahr. Seid direkt am Gedanken selbst und durchschaut ihn, erkennt seine Natur und woher er kommt. Seht, dass er keine Wirklichkeit hat, sondern einfach eine Bewegung des Geistes ist. Und dann lasst ihn sich auflösen, ohne einen zweiten Gedanken anzuhängen. Haftet nicht an Gedanken, sie haben keine Wirklichkeit, sie sind nur Bewegung. Haltet ihr sie nicht fest, lösen sie sich von selbst wieder auf, und dann könnt ihr im Beobachten des Erscheinens und Verschwindens eines Gedankens die Natur des Geistes erkennen. Oder sagt euch einfach, dass all diese Gedanken bedeutungslos sind. 'Warum denke ich bloß darüber nach.' Dann werden sie auch verschwinden.

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. Und sie entdecken dabei, dass sie nicht in der Lage sind, dies zu tun, und fühlen sich 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. Richtige Meditation bedeutet nicht, dass man überhaupt keinen Gedanken hat, sondern dass man überhaupt keinen der erscheinenden Gedanken festhält. Bleibt einfach ganz gelassen gegenüber allen Gedankenregungen, denn sie sind die ganz natürliche Aktivität des Geistes. Haftet aber an keinem der geistigen Zustände, führt nicht eine 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 selbstbefreiter Geist genannt.

Geduld

Leute haben oft eine falsche Auffassung von Geduld. Wenn sie sich über jemand ärgern, denken sie zum Beispiel, dass sie sich besser beherrschen, den Ärger zurückhalten und nicht explodieren. Sie

bleiben kühl und halten dies für Geduld. Aber dies ist nur weltliche Geduld und hat nichts mit der Geduld gemein wie sie im Dharma verstanden wird. 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 wirklich gesehen zu werden. Geduld im Dharma heißt imstande 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, so dass ihr sie wirklich 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.

Gefühle

Ihr solltet eure Gefühle nicht vor euch selber 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 die Gefühle in eurem Geist hochsteigen zu sehen und sie wieder im Geist aufzulösen, so ist das wirklich wunderbar, denn dies ist der wesentliche Punkt der Praxis. Beginnt ihr jedoch eine Diskussion und sagt: ‚Ich ärgere mich über dich, denn du hast das und jenes getan‘, dann mag dies zu einem endlosen Streitgespräch führen. Der andere wird antworten: ‚Dies ist nicht wahr, es ist nur dein Problem, du projizierst nur auf mich.‘ Und ihr werdet dagegenhalten: ‚Nein, das stimmt nicht. Diesmal bist du es, der projiziert‘, und möglicherweise werdet ihr mit einem Streit enden. Dies ist gewiss nicht der richtige Weg, ein Problem zu lösen. ‚Ich habe recht, du hast unrecht‘, dies ist endlos. ‚Ich will dies, ich mag nicht das, ich habe recht, du hast unrecht etc.‘ sind einfach nur Ausdruck von Ichanhaftung. Das Ego will Herr der

Lage sein, möchte immer der erste sein und all die besten Dinge für sich allein haben.

Jetzt ist es an der Zeit die Ichhaftung abzuschneiden. Die Quelle aller Probleme, allen Leids, aller Begierden, Frustrationen usw. ist Ichhaftung. 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.

Gelassenheit

Ohne echte Gelassenheit kann man in der Praxis des Dharma nichts erreichen. Solange der Geist an seinen Interessen in der Welt anhaftet, wird man keine Verwirklichung und Einsicht in die Natur des Geistes erlangen. Darum sollte man wirklich sehen lernen, wie sinnlos Samsara seinem Wesen nach ist und seine Interessen in der Welt gründlich untersuchen: ‚Warum habe ich diese Interessen, woher kommen sie, welchen Nutzen bringen sie mir tatsächlich und wohin werden sie mich führen, wenn ich ihnen folge?‘ Analysiert man sie sehr sorgfältig, wird man einsehen, dass sie am Ende nichts als Leid bringen. Tut man dies nicht, hat man weiterhin Anhaftung daran und kommt nicht frei.

Gewissheit

Es ist so: Wenn euch jemand erklärt, was die Natur des Buddhageistes ist, dann werdet ihr vielleicht einige Zweifel haben, und der andere erklärt es bis zu dem Punkt, wo ihr wirklich Gewissheit habt. An diesem Punkt werdet ihr sagen: ‚Jetzt sehe ich, es ist mir klar, und ich brauche niemanden mehr, der es mir erklärt, ich habe wirklich verstanden.‘ Es gibt mehrere Stufen der Gewissheit. Als erstes die Gewissheit, wenn man die Lehren hört und versteht. Dann wendet man sie in der Praxis an und hat den ersten Geschmack der Erfahrung und kommt darüber zu einer Gewissheit, doch ist diese noch nicht unumstößlich. Schließlich gibt es die letztendliche Stufe der Verwirklichung, wo diese Gewissheit wirklich dauerhaft wird. Auf all diesen verschiedenen Stufen gibt es Gewissheit, doch nur auf der Stufe voll-

kommener Verwirklichung ist sie unumstößlich. Man weiß es dann ganz sicher.

Wenn ihr die Natur des Geistes erkennt, erkennt ihr euch selber. Zur Zeit wisst ihr nicht, ob ihr wisst oder nicht wisst. Ihr habt immer noch viele Zweifel. Doch wenn ihr wisst, werdet ihr wissen, dass ihr wisst. Von ganz tief innen werdet ihr die Gewissheit haben.

Glücklich

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 und trachtet nicht danach 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 des Glücks 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 Weise dies zu tun die Praxis des heiligen Dharma ist, da ihr durch sie wirklich 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.

Großes Fahrzeug

Die Größe des Fahrzeugs, mit dem wir zur Erleuchtung reisen, hängt einzig von der Zahl der Wesen ab, mit denen wir uns befassen. Wenn wir nur mit uns selbst beschäftigt sind und einfach nur wünschen, persönlich frei von Leid zu sein und den Zustand des Glücks nur für ein

Wesen erreichen wollen, nämlich uns selbst, so reisen wir im kleinen Fahrzeug. Wenn wir andererseits an alle fühlenden Wesen denken und uns wirklich darum bemühen, glückliche Bedingungen für alle zu schaffen, praktizieren wir im Sinne des großen Fahrzeugs. Die Art des Fahrzeugs, in dem wir reisen, hängt nicht von irgendeinem theoretischen Verständnis ab, sondern von der Größe und Offenheit unserer Motivation. Es besteht ein Unterschied zwischen der Suche nach seinem eigenen Glück und der Suche nach dem Glück aller anderen.

Guru Yoga

Obwohl die Natur unseres Geistes in Wirklichkeit erleuchtet oder Buddha-Natur ist, sind wir gegenwärtig nicht imstande, unsere Buddha-Natur zu erkennen und zu nutzen. Eine der wirkungsvollsten Methoden, die wir anwenden können, um unsere erleuchtete Natur zum Vorschein zu bringen, ist der Guru Yoga, die Vereinigung mit dem Lama.

In der Praxis des Guru Yoga beten wir zum Lama und wenden uns mit starker Sehnsucht an ihn. Dies ermöglicht, dass der Segen und die Verwirklichung des Lama mit unserem Geist verschmelzen und das Kontinuum unseres Geistes zur Reife bringen kann. Wenn man Samen sät, so reicht die Erde allein nicht, ihn sprießen zu lassen, sondern er braucht auch die Wärme der Sonne und den Regen der Wolken, damit er zur Pflanze heranwachsen und schließlich zur Blüte kommen kann. Mit unserem Geist ist es genauso. Es genügt nicht, dass wir den Samen der Buddha-Natur besitzen, sondern wir brauchen, damit er aufgeht, Wärme und Regen. Die Wärme, die wir benötigen, entsteht durch Vertrauen und Hingabe. Mit Vertrauen und Hingabe rufen wir den Lama und richten unsere Gebete an ihn. Der Regen, der den Samen in eine Blume verwandelt, ist der Segen des Lama. Wenn wir nach dem Lama rufen, empfangen wir seinen Segen. Ohne Sonne und Regen kann keine Pflanze heranwachsen, genauso kann sich die Buddha-Natur ohne Vertrauen und Hingabe und ohne den Segen des Lama nicht manifestieren.

H / I / J

Helfen

Hingabe

Hoffnung und Furcht

Ichvorstellung

Intellektueller Geist

Irrtum

Jenseits dieses Lebens

Jetzt

Helfen

Der Wunsch, anderen beim Erlangen vom Glück und bei der Befreiung von Leid zu helfen, sollte aus der Tiefe des Herzens kommen und von großer Aufrichtigkeit sein. Er sollte nicht bloß aus Worten bestehen sondern eine Haltung sein, die wir in allen unseren Handlungen kultivieren.

Ist es uns gegenwärtig nicht möglich jemand anderen zu helfen, so entwickeln wir den Wunsch, ihm in der Zukunft wirklich helfen zu können. Es kommt auch vor, dass ein Mensch die Hilfe, die wir ihm anbieten, nicht will und wir absolut nichts für ihn tun können. Wir sollten uns dann nicht von ihm abwenden, sondern akzeptieren, dass wir im Augenblick nichts tun können und wünschen, dass die Umstände sich ändern, damit wir ihm wirklich helfen können. Dies entspricht der Lehre des Buddha, der gesagt hat, dass wir niemals negativ sondern immer ausschließlich positiv handeln sollen. Danach sollten wir uns immer richten, doch gibt es Situationen, wo es einem nicht möglich ist jemandem zu helfen.

Hingabe

Man sollte eine Hingabe besitzen, die wie es im tibetischen heißt jenseits aller Klarheit und aller Schleier ist, eine Hingabe, die nicht manchmal klar und stark und manchmal von Zweifeln verschleiert ist. Solchen Wankelmut sollten wir überwinden und eine Hingabe entwickeln, die jenseits der täglichen Wechselhaftigkeit des Geistes ist. Zuerst ist unsere Hingabe künstlich, doch je mehr wir beten und um den Segen des Lama bitten desto natürlicher wird sie. Und schließlich muss man nicht einmal mehr daran denken oder etwas besonderes unternehmen, sondern wir sind die ganze Zeit mit dem Lama vereint. Vertrauen und Hingabe sind ein Teil unserer selbst und so zu etwas ganz natürlichem geworden.

Als Anfänger mag man die Vorstellung haben, dass man den Lama um etwas bittet und man folglich eine Art von Antwort erhält. Dies ist ein Mittel, um Vertrauen und Hingabe zu entwickeln. Doch dann geht man über diese Art des Empfindens hinaus, dass es etwas gibt oder nicht gibt, der Lama existiert oder nicht existiert, dass es Segen gibt oder nicht gibt und all diese Dinge. Der Segen wird permanent, wir sind nicht länger von ihm getrennt. Wo immer wir sind, ob wir be-

ten oder nicht beten, ob wir an den Meister denken oder nicht, wir sind fortwährend in seinen Segen eingetaucht. Wir können dann nicht mehr sagen, er ist dies und nicht jenes, er ist hier und nicht dort. Doch als erstes müssen wir einsgerichtete Hingabe zum Lehrer entwickeln.

Hoffnung und Furcht

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 eine entsprechende Erfahrung von etwas, die ihr für Meditation haltet. Und dann entwickelt ihr Anhaftung daran und erhofft immer mehr von diesen etwas seltsamen Erfahrungen. 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. Ihr solltet euch überhaupt nicht sorgen, sondern einfach denken: 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 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.

Ihr solltet keine Befürchtungen und Zweifel in dieser Hinsicht haben. Vergewissert euch, dass es so ist. Es besteht keine Veranlassung, sich über auch nur irgendetwas zu sorgen.

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.

Ichvorstellung

Es fängt mit der Ichvorstellung an. Ohne Reflexion denkt man ganz natürlich ‚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, und gegenüber diesen anderen beginnt man unterschiedliche Gefühle zu entwickeln wie Anhaftung, Ablehnung und Gleichgültigkeit. Mit diesen Gefühlen nimmt man Verbindung mit den anderen auf und handelt entsprechend, um zu erhalten, was man begehrt, und zurückzuweisen, was man nicht wünscht. Und in dieser Weise erschafft man das ganze Samsara. Samsara besteht nur aufgrund der Ichvorstellung. Befreit man sich von diesem Ich, so hat man auch jede mögliche zukünftige Verstrickung in Samsara abgeschnitten.

Intellektueller Geist

Eine intellektuell fabrizierte Meditation ist falsch, denn dann kann der Geist sich nur in einem begrenzten Bereich der Erfahrung ausdrücken und kann den Intellekt nicht überschreiten. Der intellektuelle Geist ist verglichen mit dem natürlichen Geist ein sehr kleiner Geist. Wenn ihr den Geist frei und offen lasst und nicht intellektuell irgendeine Art von Meditation fabriziert, fühlt sich der Geist viel wohler, sehr weit, sehr offen und Einsicht und Erkenntnis kommen ganz von selbst.

Irrtum

Alle Irrtümer hinsichtlich der Meditation haben als Ergebnis einen eingeeengten und frustrierten Geist, der sich allmählich mit Wut und Ärger füllt, der sehr verstört wird und in der Meditation großes Leiden

schaft. Es ist wichtig, dass jeder Meditierende erkennt, welchen Irrtum er begeht, denn nur wenn man einmal deutlich seinen Fehler sieht, kann man ihn auflösen. Wenn man seinen Fehler nicht erkennt, sondern nur die Fehler der anderen sieht, kann man sich weder von seinen eigenen Irrtümern befreien noch die echten Qualitäten entwickeln, die aus einer richtigen Meditation entstehen. Aus diesem Grunde spielt der Lama eine sehr wichtige Rolle in der Suche des Schülers auf dem Weg zum Erwachen. Der Lama muss dem Schüler die Fehler aufzeigen, die er begeht, damit er sich von ihnen befreien und die Qualitäten entwickeln kann, die aus einer irrtumsfreien Meditation entstehen. Selbst wenn ihn dies beim Schüler nicht sehr beliebt macht, muss der Lama darauf bestehen, dass der Schüler richtig meditiert. Würde der Lama sich damit zufrieden geben, einfach eine angenehme Beziehung mit dem Schüler zu unterhalten, ohne Traurigkeit oder Unstimmigkeit hervorzurufen, würde der Schüler in seiner Meditation überhaupt nicht vorankommen, sondern immer stolzer und überzeugter werden, dass er in richtiger Weise meditiert und die wirklichen Qualitäten der Meditation könnten sich niemals in ihm entwickeln.

Jenseits dieses Lebens

Das Problem ist, dass die meisten Leute fast ausschließlich auf das schauen, was gerade jetzt vor ihnen liegt. Sie streben noch danach, unmittelbar jetzt dieses gegenwärtige Leben in einer sehr begrenzten und engen Weise zu verbessern und sie berücksichtigen nicht genügend das Letztendliche, was jenseits dieses Lebens liegt, die wirkliche Beobachtung von Karma. 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.

Jetzt

Wir müssen uns jetzt darin üben, Kontrolle über unseren Geist zu gewinnen, damit wir nicht dem Einfluss von Ärger, Zorn, Eifersucht und ähnlichen Gefühlen erliegen. Dies ist hauptsächlich für die Zeitspanne nach unserem Tod wichtig, wo ein einziger Gedanke von Ärger, Zorn, Eifersucht etc. zur unmittelbaren Erfahrung wird, da wir nicht

mehr unseren Körper haben, der die Auswirkungen solcher Gedanken auffängt. Jeder Gedanke, der sich nach dem Tod manifestiert, wird zur Erfahrung: Wir wären einfach hilflos unseren negativen Gefühlen und deren Folgen ausgeliefert. Wir sollten also nicht zulassen, dass unser Geist unter die Macht dieser Emotionen gerät: Jetzt! Denn jetzt können wir sie noch kontrollieren. Wenn wir uns in dieser Weise üben, festigen wir unseren Geist. Mit weniger negativen Gefühlen verfügen wir über mehr Freiheit, unseren Geist zum Zeitpunkt des Todes in eine positive Richtung zu lenken.

K

Karma

Kleines und Großes Fahrzeug

Königlich

Körper

Körperhaltung

Konflikte

Keine Kontrolle

Kostbarer Menschenkörper

Karma

Der Buddha hat gesagt, dass wir erkennen können, wie wir in der Vergangenheit gehandelt haben, wenn wir unseren gegenwärtigen Zustand betrachten - und was wir in Zukunft sein werden, wenn wir darauf schauen, wie wir uns in diesem Leben verhalten. Indem wir unseren jetzigen Körper und unsere gegenwärtige Lebenssituation anschauen - ob sie gut oder schlecht, glücklich oder unglücklich ist - können wir verstehen, welche Art von Handlungen wir in den vergangenen Leben ausgeführt haben mögen. In gleicher Weise können wir aus unserem jetzigen Handeln, sei es gut oder schlecht, folgern, welche Lebensbedingungen wir in zukünftigen Leben vorfinden werden.

Wenn wir die Wesen betrachten, können wir verstehen, dass sie alle sich Glück wünschen und viel Anstrengung aufwenden, um jegliche Art von Leid zu vermeiden. Obwohl dies alle gleichermaßen versuchen, sind einige glücklich und andere unglücklich, einige leiden viel, andere weniger, einige haben Glück, das sich zu Leid wandelt, und andere haben Leid, das sich in Glück verwandelt. Daraus kann man schließen, dass das Ergebnis nicht allein von dem Wunsch und den Bemühungen abhängt, mit denen man versucht, Glück zu erlangen und Leid zu vermeiden, sondern noch von etwas anderem. Die Unterschiede zwischen den Wesen und ihren Erfahrungen haben ihre Ursache im Karma, in den Handlungen, die sie in der Vergangenheit begangen haben. Und weil sie von ihrem vergangenen Karma abhängig sind, haben sie nicht die Freiheit, so wie sie es wünschen, Leid zu vermeiden und Glück zu erlangen.

Wenn wir die Lebensumstände der Menschen betrachten, so sehen wir, dass sie eine Mischung aus mehr oder weniger viel Glück und mehr oder weniger viel Leid sind. Einige erfahren großes Leid und andere kleines Leid, einige haben viel Glück und andere haben wenig Glück. Es ist immer eine Mischung. Dies ist charakteristisch für das menschliche Dasein.

Die Götter in ihren Bereichen dagegen erfahren in ihrem Leben nur Glück und kein bisschen Leid. Dies liegt daran, dass sie eine Vielzahl positiver Handlungen ausgeführt haben. Ihr Glück ist jedoch nicht das letztendliche Glück. Es währt nicht ewig, sondern endet eines Tages. Das hat seinen Grund darin, dass die Götter nicht imstande sind, den Verdienst und die positiven Auswirkungen ihrer guten Hand-

lungen in wirkliche Weisheit, in Nicht-Dualität umzuwandeln. Sie halten immer noch an der Idee eines Ichs und der Vorstellung des Verdienstes fest und können daher die nicht-duale Einheit von Weisheit und Verdienst nicht verwirklichen. So fehlt oder entgeht ihnen etwas. Sie können deshalb ihr Glück nur so lange genießen, wie das von ihnen geschaffene positive Karma währt. Wenn jedoch dieses Karma erschöpft ist, werden sie ihre guten Bedingungen einbüßen und in die niederen Bereiche fallen, wo sie umgekehrt nur Leid erfahren. Im selben Augenblick, in dem sie ihren Götterzustand verlieren, verschwindet gleichzeitig alles Glück, denn in den niederen Bereichen gibt es nur Leid, und es kann aufgrund des negativen Karmas der Wesen nicht einmal ein Fünkchen Glück dort aufscheinen. Die Zustände der niederen Bereiche werden von den Wesen erfahren, deren Geist hauptsächlich mit der Ausführung negativer Handlungen beschäftigt ist.

Wir können jetzt bestimmen, was uns in Zukunft widerfahren wird. Wollen wir günstigen Bedingungen und guten Dingen begegnen, so können wir dies durch positive Handlungen jetzt bewirken. Sind wir jedoch fortwährend voller negativer Neigungen und begehen mit Körper, Rede und Geist viele negative Handlungen, säen wir weiterhin nur Leid. Das Ergebnis aus all unseren Handlungen, seien sie positiv oder negativ, werden mit Sicherheit wir selbst erfahren müssen. Kein Weg führt daran vorbei. Es ist unmöglich, dass uns etwas begegnet, das wir nicht selbst geschaffen haben. Wenn wir Gutes tun, so ist es gewiss, dass dies uns selber, die dieses Gute getan haben, Glück bringt. Tun wir Schlechtes, dann ist genauso gewiss, dass wir selbst infolgedessen Leid erfahren werden. Es kann lange Zeit dauern - einige Monate, Jahre, Leben oder mehr - bevor sich das Ergebnis zeigt, aber es wird sich auf jeden Fall zu dem einen oder anderen Zeitpunkt manifestieren.

Kleines und Großes Fahrzeug

Die Größe des Fahrzeugs, mit dem wir zur Erleuchtung reisen, hängt einzig von der Zahl der Wesen ab, mit denen wir uns befassen. Wenn wir nur mit uns selbst beschäftigt sind und einfach nur wünschen, persönlich von Leid frei zu sein - wenn wir den Zustand des Glücks nur für ein Wesen erreichen wollen, nämlich für uns selbst, reisen wir im kleinen Fahrzeug. Wenn wir andererseits an alle fühlenden Wesen den-

ken und uns wirklich darum bemühen, glückliche Bedingungen für alle zu schaffen, praktizieren wir im Sinne des großen Fahrzeugs. Die Art des Fahrzeugs, in dem wir reisen, hängt nicht von irgendeinem theoretischen Verständnis ab, sondern von der Größe und Offenheit unserer Motivation. Es besteht ein Unterschied zwischen der Suche nach eigenem Glück und der Suche nach dem Glück aller.

Königlich

Alles Haften und Festhalten überschreiten

- die königliche Sicht.

Nicht-Tun, Nicht-Meditation und Nicht-Zerstreuung

- die königliche Meditation.

Mühelosigkeit, Nicht-Annehmen und Nicht-Ablehnen

- die königliche Handlung.

Frei von Hoffnung und Furcht

wird die Frucht sichtbar.

Alle geistigen Bezugspunkte überschreitend, Nicht-Geist,

ist die Natur des Geistes klar.

Ohne Pfade und Stufen durchlaufend

ist das Ende des Buddha-Weges erlangt.

Ohne einen Gegenstand der Meditation meditierend

ist unübertreffliche Buddhaschaft erreicht.

Körper

Dieser unser Körper ist mit Leid verknüpft. Geburt ist Leid und Karma ist der Urheber des Leids, da Karma Geburt bewirkt. Dieser Körper ist aus Aggregaten (Skandhas) geschaffen. Durch diese Aggregate haben wir die Empfindungen der Sinne, 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.

Körperhaltung

Beim Sitzen in Meditation 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 selber 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 und 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 wechselt, der Kopf z. B. nach vorne neigt 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 ist 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, gesammelt, sehr gewahr und klar zu sein, ohne wirklich irgendetwas als solches zu sehen, zu bewahren, 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.

Konflikte

Sind wir in unserem Denken nicht mehr in den Kategorien von richtig und falsch etc. gefangen, so geraten wir mit niemanden mehr in Konflikt. Wir müssen niemand mehr ändern, mit niemand diskutieren, niemand unsere Meinung aufzwingen, da kein Ich mehr in den Beziehungen verwickelt ist, kein Wunsch andere zu überzeugen, kein Gefühl anderen klarmachen zu müssen, dass sie im Unrecht sind und wir recht haben. Sobald wir uns in die dualistische Beziehung von ich und andere begeben, entsteht daraus Schaden - für uns selbst wie für andere. Haben wir einmal entdeckt, dass es kein Ich gibt, was 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.

Keine Kontrolle

Wenn ihr meditiert, solltet ihr keinen Zustand des Geistes festhalten und weder dem ruhigen, glücklichen, gedankenfreien Geist, noch dem erregten Geist voller Gedanken, noch dem Gewahrsein dieser verschiedenen Zustände den Vorzug geben. Der friedvolle Geist ist der Geist und der erregte Geist ist der Geist. Im Geist gibt es keine Unterschiede, keinen Anfang, kein Ende und keine Mitte. Alles, was erscheint, ist immer und fortwährend der Geist. Es gibt keinen guten oder schlechten Geist, und so gibt es auch keine gute oder schlechte Meditation. Häufig denkt man, dass man eine besonders gute Meditation gehabt hat, wenn der Geist sehr stabil, friedvoll, ruhig und leicht war, und dass man eine schlechte Meditation gehabt hat, wenn Erregung und viele Gedanken im Geist waren. Dies ist jedoch einfach eine Vorstellung, an der wir festhalten, und der gemäß wir die Trennung zwischen gut und schlecht treffen. Wenn wir den Geist einfach akzeptieren, so wie er ist, dann lassen wir die Gedanken und verschiedenen Zustände des Geistes erscheinen, und sie werden sich aus sich selbst heraus befreien. Die Gedanken besitzen das Vermögen, sich selbst vollständig zu befreien, sobald man sie sein lässt, wie sie natürlicherweise sind.

Wenn ihr so meditiert, werdet ihr in eurer Meditation frei von jeglicher Furcht, Hoffnung oder Erwartung sein. Ihr solltet euch nicht von euren Vorstellungen über gut und schlecht gefangen nehmen lassen, weil ihr dann mit großer Erwartung von eurer Meditation etwas erhofft und sehr besorgt seid, wenn die Meditation nicht eure Erwartungen erfüllt. Versucht also nicht, eurer Meditation oder eurem Geist irgendeine Gestalt oder Form zu geben, sondern lasst den Geist sich aus sich selbst heraus befreien. Auf diese Weise solltet ihr meditieren.

Kostbarer Menschenkörper

Wir nehmen Zuflucht, damit wir den Weg des Dharma praktizieren können und die Fähigkeit erlangen, die fühlenden Wesen aus Samsara zu befreien und sie in einen Zustand des Glücks zu versetzen. Wir besitzen diese Fähigkeit im Augenblick noch nicht und suchen Zuflucht, um uns selbst zu transformieren und diese Fähigkeit in uns auszubilden. Dies ist die wirkliche Bedeutung der Mahayana-Zuflucht.

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



Lama

Leben

Leerheit

Lehrer

Leid

Licht und Dunkel

Liebende Güte und Mitgefühl

Loslassen

Lama

Ein qualifizierter Lama ist eine Person, bei der äußere Erscheinung und innere Wirklichkeit nicht verschieden sind. Es gibt Leute, die eine ansprechende Erscheinung haben und sehr geschickt darin sind, den Dharma mit schönen Worten zu erklären. Alles scheint gut zu sein, wenn man ihnen begegnet. Aber inwendig sind sie nicht so rein: Es fehlt ihnen die reine Motivation des Dharma. Sie haben das Ziel noch nicht erreicht und sind immer noch unreife Wesen. Andererseits gibt es auch die, die nach außen hin nicht so gut wirken, keine so schöne Ausdrucksweise haben und ein ungeschicktes Verhalten, aber inwendig sehr aufrichtige, tief verwirklichte Wesen mit vielen Qualitäten sein können. Von beiden Personentypen kann man jedoch sagen, dass sie noch nicht wirklich qualifizierte Lamas sind. Ein wirklich qualifizierter Lama ist jemand, bei dem außen und innen vollkommen mit dem Dharma übereinstimmen: In jedem Punkt, welchen Vergleich man mit den Lehren des Buddha auch immer anstellt, ist alles genauso, wie die Lehre es sagt. Treffen ein solcher Lehrer und ein vollkommen qualifizierter Schüler zusammen, ist eine ganz reine Übertragung möglich.

Leben

Tötet auf keinen Fall selber ein Tier und beauftragt auch nicht andere es für euch zu töten. Es gibt Menschen, die so ihren Lebensunterhalt verdienen. Sie empfinden nicht, dass ein Tier ein fühlendes Wesen ist. Fischer fangen oft Berge von Fischen, und sie fühlen nicht, dass die Fische Lebewesen sind und einen Geist haben, sondern sehen sie einfach als Nahrungsmittel. Ob Gemüse oder Krabben, für die Menschen ist es einfach ein Nahrungsmittel, das sie kaufen und verzehren wollen. Ihr solltet dies verstehen und es auch anderen erklären, so dass sie das sehr negative Karma vermeiden, für eine Mahlzeit viele Lebewesen zu töten.

Leerheit

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 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 der Wirklichkeit der Welt, da sie zu einer Art Nihilismus führt, wo nichts was auch immer 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. Und dies ist eine sehr 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 nicht völlig blank, 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.

Lehrer

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 bin unrein, 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 wirklich 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.

Leid

Wenn ihr leidet, sucht den Denker, der das Leiden erfährt. Ihr werdet niemanden und nichts finden. Wie kann noch ein Körper übrig bleiben, der leidet, 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 zu haben ist sehr kostbar, denn durch schmerzvolle 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 überhaupt nichts empfindet und völlig gleichgültig gegenüber allem seid, ohne dass euch etwas aus diesem neutralen Zustand herausholt, wird überhaupt nichts bewirken.

Licht und Dunkel

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 sollten wir nicht dunkle Erfahrungen für schlecht halten und unterdrücken noch helle Erfahrungen für gut halten und pflegen. Wir verweilen einfach in dem Gewahrsein, dass alles von Anfang bis Ende eine Projektion des Geistes ist.

Liebende Güte und Mitgefühl

Bei allem, was wir tun, sei es gehen, sitzen, essen, arbeiten, schlafen oder was auch immer, müssen wir darauf achten, dass unser Geist niemals von liebender Güte und Mitgefühl getrennt ist. Liebende Güte bedeutet, aus seinem Geist vollständig alle negativen Absichten zu verbannen, sie durch positive zu ersetzen und sich in dieser Weise weiterzuentwickeln, bis man die Fähigkeit erlangt, allen fühlenden Wesen gegenüber mit Körper, Rede und Geist liebende Güte auszudrücken und ihnen einen Zustand dauerhaften Glücks zu wünschen. Mitgefühl bedeutet, darüber nachzudenken, dass es unendlich viele Wesen gibt, die alle unendlich viele Arten von Leiden erfahren. Sie sind in einem Kreislauf des Leidens gefangen. Solange sie darin gefangen sind, werden sie weiterhin negative Gefühle haben, negative Handlungen ausführen und dadurch ein Karma schaffen, das ihnen wiederum noch mehr Leid bringt. Wenn wir wirklich sehen, wie die Wesen, weil sie nicht ihre Unwissenheit als die Wurzel allen Leidens erkennen, in einem Kreislauf von Ursache und Auswirkung des Leidens gefangen sind, gebären wir ein kaum zu ertragendes Mitgefühl. Wir wünschen uns dann zutiefst, alle Wesen vom Leiden und von der Ursache des Leidens befreien zu können. Entsteht dieser starke Wunsch im Geist, so besitzen wir Mitgefühl.

Wenn wir liebende Güte und Mitgefühl entwickeln, sollten wir nicht mehr denken: ‚Dies ist ein sehr negatives Wesen, es ist mein Feind - zu seinen Gunsten werde ich überhaupt nichts tun‘, oder andererseits, ‚dies ist mein Freund, er hilft mir sehr - ich werde ihm helfen, soviel ich kann‘. Wir sollten auch nicht die anderen Wesen einfach vergessen, weil wir glauben, in keiner Beziehung zu ihnen zu stehen. Diese Denkweise ist ganz einseitig und partiisch, und wir müssen uns davon frei machen, damit wir für alle fühlenden Wesen gleichermaßen Mitgefühl entwickeln können, ohne eine Einteilung in gut, schlecht und gleichgültig zu treffen. Wir müssen für alle fühlenden Wesen dieselbe Fürsorge entwickeln, wer oder was auch immer sie sind und unabhängig davon, ob wir glauben eine Beziehung zu ihnen zu haben oder nicht.

Viele machen möglicherweise den Fehler zu denken, sie hätten Mitgefühl, weil sie zu bestimmten Leuten, wie ihren Verwandten, Freunden und Bekannten, die sie besonders gern mögen, eine starke Zu-

neigung empfinden. Sie lieben sie und denken, dies sei Mitgefühl. Das ist jedoch nicht der Fall. Diese Liebe wird nicht Mitgefühl genannt, sondern ist einfach eine Art weltlicher Anhaftung, bloß Ausdruck unserer eigenen Begierde: die Projektion eines unreinen und engen Geistes.

Wahres Mitgefühl dagegen kennt keine Unterscheidung zwischen guten und schlechten Wesen, zwischen Verwandten und Fremden, zwischen Freunden und Feinden, sondern äußert sich in dem unwiderstehlichen Wunsch, allen Wesen zu helfen, ohne einige vorzuziehen und andere abzulehnen. Wenn wir diese Geisteshaltung entwickeln, können wir sicher sein, dass wir keine Fehler machen und uns wirklich auf dem Weg des wahren Mitgefühls befinden.

Wir sollten nicht die Anzahl der Wesen, denen wir mit unserem Mitgefühl nutzen wollen, künstlich begrenzen, indem wir denken: ‚Ich kann vielleicht einer oder zwei Personen oder vielleicht einer Stadt oder einer Großstadt oder einer Nation oder der ganzen Erde nützen‘. Dies alles ist nicht genug. Wir sollten uns unendlich viele Wesen vorstellen, so grenzenlos wie der Raum, so unermesslich wie der Himmel selbst. Unser Mitgefühl sollte eine Dimension ohne Grenzen haben, unendlich wie der kosmische Raum sein, so dass kein Wesen, an welchem Ort und welcher Art auch immer, ausgelassen wird. Entwickeln wir in dieser Weise völlig grenzenloses und unermessliches Mitgefühl, so wird die Frucht, die uns daraus erwächst, auch grenzenlos und unermesslich sein. Wir werden dann imstande sein, für zahllose Wesen immer mehr Freude und Glück zu schaffen, und unsere Aktivität wird genauso umfassend wie das Weltall selbst sein.

Wenn wir wirklich in echter Weise liebende Güte und Mitgefühl gebären, wird alles, was wir tun, der Ausdruck dieser Aufrichtigkeit und Positivität unseres Geistes sein. Ob wir nun Dharma praktizieren oder eine ganz gewöhnliche Tätigkeit ausführen, alles wird zum Weg und dient als Mittel, mehr und mehr wahre liebende Güte in uns zu entwickeln. Alle Umstände werden zu einer Gelegenheit, anderen wirklich zu nützen, und für uns dadurch zur unmittelbaren Ursache der Erleuchtung.

Loslassen

Wenn wir einfach loslassen, 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 wir ruhig oder erregt sind, macht von daher keinen Unterschied. Wir sollten Gedanken und Geist nicht künstlich trennen. Da jeder Gedanke, der im Geist erscheint nichts anderes als der Geist selber ist, brauchen wir nicht der Besitzer der Gedanken zu werden. Wir lassen sie einfach los, verhalten uns unbekümmert, nehmen sie einfach wahr, ohne uns selber ins Spiel bringen zu wollen. Auf diese Weise haben wir keine Probleme mit ihnen und entwickeln keine Anspannung. Wenn wir jedoch die Bewegung des Geistes nicht natürlich lassen können, sondern uns einmischen, sie kontrollieren und etwas erreichen wollen, wird alles sehr schwierig. Es ist dann so, als ob wir unseren Geist vor seinen Gedanken beschützen und sie wegschicken wollen. Gedanken lassen sich aber nicht wegschicken, sie kommen immer wieder zurück, und so wird alles kompliziert und schmerzhaft. Wenn wir hingegen einfach alle Kontrolle aufgeben und loslassen, gibt es keine Schwierigkeiten mehr.

M / N

Mahamudra

Milch und Butter

Missverständnisse

Mitgefühl

Mühe los anstrengen

Natur des Geistes

Negativität

Normalzustand des Geistes

Mahamudra

In der Mahamudra-Meditation lässt man den Geist in einem Zustand von Frieden und Glück verweilen, so dass Körper und Geist entspannt sind. Aus diesem entspannten, offenen und unerschütterlichen Zustand kann man unmittelbar die Essenz des Geistes erkennen und zur Buddhaschaft erwachen.

Mahamudra heißt auf Tibetisch *Chagya Chenpo*. Die erste Silbe *cha* ist der Ausdruck für die Natur der ursprünglichen Weisheit als Leerheit oder - in anderen Worten - für den Dharmakaya. Die zweite Silbe *gya* bedeutet vollkommen frei von allen Erscheinungsformen und Herangehensweisen des Samsara und drückt die Nicht-Verschiedenheit von Samsara und Nirwana aus. Die letzten beiden Silben *tschenpo* bezeichnen die Einheit oder Nicht-Dualität aller Erscheinungsformen: dass sie eine einzige Essenz sind, ganz gleich, ob sie Samsara oder Nirwana angehören. Dies zusammengenommen ist die Bedeutung von Chagya Chenpo oder Mahamudra. Mahamudra ist nicht etwas Substantielles, etwas wirklich Bestehendes, das Farbe oder Gestalt besitzt.

Wenn wir alle dualistischen Konzepte von Existenz und Nicht-Existenz, Subjekt und Objekt aufgeben, betreten wir den Bereich der Wirklichkeit, wo die verschiedenen Aspekte der Erscheinungsformen völlig untrennbar sind. Auf diesen Bereich, der die eigentliche Essenz der Wirklichkeit ist, weist der Begriff Mahamudra hin.

Missverständnisse

In der Dharmapraxis sollten wir frei von allem Hoffen und Streben sein.

Manche Leute meditieren rigide wie Bohnenstangen. Alle Energie sammelt sich oben unter ihrer Schädeldecke, sie sind auf der Suche nach der mystischen Erfahrung, die der Vorbote ihrer völligen Erleuchtung sein wird. Dies ist eine grobsinnige Auffassung von Meditation, die einem höchstens Kopfschmerzen einbringt.

Andere denken, dass Meditation eine Art benebeltes Glücksgefühl ist, wo keine störenden Gedanken mehr auftauchen und der Geist sich in einem angenehmen Kokon der Ruhe und Stille befindet. Sie halten den Kopf ein wenig nach vorne geneigt, und es sieht so aus,

als wollten sie mit ihrem Kinn die Gedanken abblocken, damit sie nicht hervorkommen und zu viel Lärm machen. Sie möchten gern in einem sanften Zustand verweilen. Dies ist Ausdruck großer Anhaftung: sie wollen einfach nur ruhig im Warmen schlafen.

Andere wiederum haben alles verstanden: sie kennen die Leerheit, wissen wie man meditiert, und sind dermaßen von sich überzeugt, dass sie sich ihre Anschauungen vor Augen halten. Sie meditieren mit nach innen gerichtetem Blick und betrachten ihre Vorstellungen über Leerheit und Meditation und gratulieren sich, dass sie sich in einem Zustand befinden, wo sie alles verstanden haben. Dies hat nichts mit Meditation zu tun, sondern ist einfach ein Zustand, wo der Geist mit seinen eigenen Vorstellungen spielt und Vergnügen an seinen intellektuellen Einsichten findet. Meditation und die mit ihr verbundenen Erfahrungen sind nicht ein Spiel mit intellektuellen Anschauungen, sondern überschreiten sie völlig.

Dies sind die häufigsten Missverständnisse. Wenn einem nicht erklärt wird, welche Irrtümer man machen kann, wird man seine Fehler nicht korrigieren können und nie zu einer richtigen Meditation gelangen. Deshalb habe ich mit dem Finger darauf gewiesen, damit jeder erkennen kann, ob er sich in diesem oder jenem verschleierte Bewusstseinszustand befindet und durch die Berichtigung seiner Fehler allmählich eine richtige Herangehensweise an die Meditation erarbeitet.

Mitgefühl

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, 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.

Milch und Butter

Bisher sind wir in unseren vergangenen Leben nicht dem richtigen Weg gefolgt, sonst wären wir bereits zur Erleuchtung gelangt. Es muss ein Irrweg gewesen sein, der nicht in die richtige Richtung führte. Jetzt, wo wir einen Weg kennen, der uns direkt zum vollkommenen Erwachen führen kann, ist es wichtig, ihm auch ohne Abweichung zu folgen. Wenn wir wissen, dass die Natur unseres Geistes die Buddhanatur ist und wir den Wunsch verspüren, in diese erwachte geistige Dimension zu gelangen, dann müssen wir einem Weg folgen, der frei von Irrtum ist. Unternehmen wir nichts und belassen es bei diesem intellektuellen Wissen, wird sich uns die Buddhaschaft nicht von selbst enthüllen. Das ist genauso wie Butter, die als Möglichkeit bereits in der Milch vorhanden ist: Wenn wir die Milch schlagen, erhalten wir Butter. Aber wenn wir nichts tun, uns hinsetzen und die Milch nur anblicken, dann wird sich die Butter nicht von selbst zeigen. Um Erleuchtung zu erlangen, müssen wir etwas tun.

Mühe los anstrengen

Damit man wirklich fähig wird, den Geist in der beschriebenen Weise zu erkennen, muss man Mühe aufbringen und daran arbeiten, loszulassen und von allem Wollen zu entspannen, so dass der natürliche Geisteszustand von selbst aufscheinen kann. Diese Arbeit ist jedoch genau entgegengesetzt zur weltlichen Anstrengung, wo man nach materiellen, fassbaren Dingen strebt und sich in einen Zustand der Anspannung und des Strebens versetzt. In der Dharmapraxis muss man sich dagegen mühe los anstrengen, was aber nicht heißt, dass man überhaupt nichts tut und einfach so bleibt wie man ist. Nichts zu tun würde bedeuten, dass man etwas tut, nämlich weiterhin dieselben seit anfangsloser Zeit bestehenden Verhaltensmuster zu reproduzieren. Wenn man nicht meditiert und nicht seine negativen Neigungen reinigt, handelt man ohne seiner Beweggründe gewahr zu sein.

Wir müssen uns in der Meditation anstrengen, doch nicht in weltlicher Weise, sondern frei von allem Streben und Wünschen.

Natur des Geistes

Wenn wir meditieren wollen, müssen wir wissen, wie man meditiert und worauf man meditiert - sonst hat die Meditation keinen Sinn. Wir müssen verstehen, was die Natur des Geistes ist, da wir ja meditieren, um diese Natur zu entdecken. Zu Anfang brauchen wir also, damit wir die richtige Herangehensweise haben, eine Art von intellektuellem Verständnis.

Die Natur des Geistes ist ungeschaffen, ungeboren. Sie hat keinen Ursprung, sie beginnt nicht irgendwo an einem bestimmten Punkt noch irgendwann zu einer bestimmten Zeit. Sie hat gleichermaßen kein Ende, sie endet nicht an irgendeinem Punkt zu irgendeiner Zeit. Es gibt kein Aufhören in der Natur des Geistes. Da der Geist ungeboren und ohne Aufhören ist, hat er auch keinen besonderen Ort, an dem er für eine bestimmte Zeit verweilt. Der Geist hat weder eine bestimmte Dauer noch einen bestimmten Wohnsitz. Er ist ohne Anfang, ohne Ende und ohne Verweilen. Da dies so ist, sagt man, dass er selbstwahrnehmende oder selbstwissende Klarheit ist, und bezeichnet die Weise, wie er funktioniert, mit Begriffen wie ‚zusammen erscheinend‘ oder ‚gleichzeitig entstehend‘.

Die Natur des Geistes ist nicht etwas, das von etwas anderem abhängt. Sie ist völlig spontan und manifestiert sich gleichzeitig mit der Erscheinungsform selbst. Der Geist und die Phänomene entstehen nicht in der Weise, dass eins vom anderen abhängt, sondern gleichzeitig. Dies ist mit Bezeichnungen wie ‚zusammen erscheinend‘ oder ‚gleichzeitig entstehend‘ gemeint. Die selbstentstehende Essenz des Geistes drückt sich in den Qualitäten von Freude, Klarheit und Vorstellungsfreiheit aus. Diese Qualitäten sind völlig spontan. Man kann sie nicht erschaffen, denn sie sind der Geist selbst. Wollen wir die Essenz und die Qualitäten des Geistes entdecken, müssen wir meditieren. Für die Meditation müssen wir jedoch zuerst verstehen, wie die Natur des Geistes beschaffen ist, weil wir sonst nicht wissen, was wir in der Meditation tun sollen.

Versuchen wir herauszufinden, was unser Geist wirklich ist, dann ist alles, was wir über ihn sagen können: Er kann weder gedacht noch

vorgestellt, weder analysiert noch ausgedrückt werden. All unsere Anstrengungen, den Geist zu beschreiben, sind nichts anderes als Ausdruck des Geistes selber. Was auch immer wir über den Geist wüssten, wir wären dennoch nicht imstande, ihn zu sehen. Würden wir ihn sehen, sähen wir, dass er nicht gesehen werden kann. Versuchen wir ihn zu analysieren, verstehen wir, dass er nicht verstanden werden kann. Verwirklichen wir ihn, verwirklichen wir, dass er nicht verwirklicht werden kann. Alles, was wir mit dem Geist zu tun versuchen, erweist sich als unmöglich. Versuchen wir, ihn zu fangen oder zu fixieren - unmöglich. Versuchen wir ihn, von uns zu stoßen oder loszuwerden - unmöglich. Versuchen wir, ihn in Stücke zu schneiden oder zu unterteilen - ohne Erfolg. Versuchen wir, ihn zu vervielfältigen oder mit etwas anderem zu vermischen - es geht nicht. Der Geist ist zwar immer da, aber nicht als etwas Fassbares.

Negativität

Denken wir nur oberflächlich darüber nach, welche negativen Handlungen wir in diesem Leben ausgeführt haben, glauben wir vielleicht, es seien nicht so viele. Denken wir jedoch tiefer darüber nach und untersuchen uns sorgfältig, werden wir sehen, wie viele es tatsächlich waren. Je mehr wir schauen, desto mehr werden wir finden, bis wir verstehen, dass wirklich Berge von Negativem auf unseren Schultern lasten. Bedenken wir dann, dass wir infolge dieser Handlungen vielleicht in einem der drei niederen Bereiche wieder geboren werden, was uns großes Leid bringen wird, so erfasst uns vielleicht Furcht oder sogar Panik angesichts solcher Aussichten. Aufgrund dieser Betrachtung werden wir echte Reue sowie ein Verständnis von Karma entwickeln - verstehen, wie Ursache und Wirkung arbeiten. Unsere negativen Einstellungen werden für uns solch eine schmerzvolle und unerträgliche Haltung, dass wir sobald wie möglich davon freikommen möchten. Nicht erst morgen, sondern gleich jetzt, in diesem Augenblick. Wir fühlen uns genauso, als hätten wir etwas getrunken und merkten dann, dass in dem Getränk Gift war. Im selben Augenblick, da wir begreifen, dass wir Gift getrunken haben, werden wir sofort alles daran setzen, dieses Gift wieder loszuwerden. Mit derselben Entschiedenheit müssen wir, sobald wir verstanden haben, dass wir soviel Gift in uns tragen, augenblicklich die richtigen Mittel

suchen, die uns die Möglichkeit geben, uns von allem Negativen zu befreien.

Normalzustand des Geistes

Bei allen Meditationsmethoden - sei es geistige Ruhe, intuitive Einsicht, Mahamudra oder andere - steht immer das Loslassen an erster Stelle. Was auch immer im Geist erscheint, wir halten nichts fest, haften an nichts, sondern lassen alles vorüberziehen. In dieser Bewegung fortwährenden Loslassens lösen sich allmählich all unsere Anspannungen und Anhaftungen auf. Unser verspannter Geist findet seine ihm von Natur aus gegebene Offenheit wieder und erfährt natürlichen Frieden und natürliches Glück. Wir erleben dann einfach unseren gewöhnlichen Geist, den Normalzustand des Geistes, frei von Anhaftung, ohne Änderung und Hinzufügung, den Geist so wie er an sich ist, ganz gewöhnlich und vollkommen. Wir müssen weiter nichts besonderes tun, um in diesem ganz gewöhnlichen, natürlichen Zustand des Geistes zu verweilen, sondern lediglich alles Anhaften loslassen. Dann entsteht allmählich ganz natürlich und von selbst Einsicht in die Natur des Geistes. Der Geist erkennt sich selbst, ohne dass es ein Subjekt gäbe, das ein Objekt anschaut, ohne dass etwas als solches gesehen würde und ohne die Vorstellung einer Erfahrung. Es ist unmittelbare Selbsterkenntnis, die direkte Wahrnehmung des Geistes durch sich selbst.

O / P /
Q / R

Objekte

Ohne Denken, ohne Handeln, ohne Meditation

Opfergaben

Parteiische Haltung

Positive Einstellung

Probleme

Qualität des Meditierenden

Respekt

Objekte

Alle Objekte unserer Wahrnehmung sind nichts als Manifestationen des Geistes: sie sind keine Objekte, sondern Geist selbst. Dies zu erkennen, befriedet das Spiel emotionaler Reaktionen, weil es dann keinen Grund mehr für den Geist gibt, an äußere Dinge zu denken, denn er ist nicht von ihnen getrennt.

Es geht darum zu erkennen, dass alles, was wir erfahren, Ausdruck unseres eigenen Geistes ist. Geist und Manifestation sind ein und dasselbe, nicht im geringsten getrennt. Der Geist ist kein Objekt, das sich beschreiben oder eingrenzen ließe. Er ist jenseits aller Gedanken, jenseits aller Vorstellungen und Beschreibung. Und die Manifestation, die der Geist projiziert, ist ebenfalls jenseits alles Denk- und Vorstellbaren. Meditieren bedeutet, die wahre Natur von allem, was erscheint, zu erkennen, anstatt den Geist weiterhin in seinem üblichen mangelnden Gewahrsein, in einem Fehlen korrekter Wahrnehmung der Natur der Dinge, verweilen zu lassen. Beim Meditieren handelt es sich nicht um einfaches Wohlfühlen, das auf Unwissenheit beruht.

Da Manifestation und Geist untrennbar sind, dürfen wir beim Meditieren nicht versuchen, Manifestation, also Gedanken, Bilder und dergleichen zu blockieren und absichtlich Leerheit in uns zu erzeugen. Wir lassen den Geist einfach im Jetzt verweilen, im gegenwärtigen Moment, in seinem gewöhnlichen Bewusstsein, frei von jeder Beeinflussung. Um dahin zu gelangen, reicht es, sich zu entspannen und alles Anhaften loszulassen, so als würden wir die Kleider ausziehen und uns ausruhen. So sollten wir meditieren.

Ohne Denken, ohne Handeln, ohne Meditation

Außen und innen,
das Gefäß und sein Inhalt,
alles ist deine eigene Erscheinung.
Erscheinend und dennoch leer,
leer und dennoch manifest,
untrennbar erscheinend und leer.
Vergleichbar einer Illusion, einem Traum,
nicht seiend und doch fähig zu erscheinen,
so wie der Mond im Wasserspiegel.
Dies zu erkennen befreit völlig

vom Anhaften und Festhalten
und Wandern von einem Extrem zum andern.
So bleibt einem nur,
sich selbst in Gelassenheit aufzugeben -
in unausgedachter Erleichterung
auf dem Grunde der Essenz
selbsterkennenden Gewährseins.
Außer diesem gibt es nichts
zu denken oder zu meditieren.
Ohne Denken, ohne Handeln,
ohne Meditation
und ohne Zerstreuung.
Bleibe bitte einfach natürlich
und meditiere so.

Opfergaben

Wenn wir zum Beispiel eine Blume geben, können wir uns vorstellen, dass aus dieser Blume zehn, Hunderte, Tausende, Hunderttausende oder Millionen Blumen werden. Dies ist geistiges Darbringen, die Vielfältigung der Opfergaben durch die Vorstellungskraft des Geistes. Wir können auch allen Besitz aller Götter und Menschen aus allen Welten der zehn Richtungen - alles, was wir uns denken können - darbringen; auch alle Dinge im Universum, die niemandem gehören, wie Berge, Ozeane, den Himmelsraum usw. Oder wir opfern symbolisch das ganze Universum in der Form des Berges Meru und der vier Hauptkontinente, angeordnet als Mandala. Ferner können wir alle guten Handlungen darbringen, die wir und alle anderen fühlenden Wesen jemals ausgeführt haben.

Wir sammeln also alles Positive, alle materiellen und geistigen Opfergaben und geben sie vollständig weg: allen Wohlstand und alles Gute sämtlicher Wesen in den sechs Bereichen, wie wenn wir selbst es besäßen. In dieser Weise stellen wir uns vor, dass wir tatsächlich alle diese Dinge darbringen, und vergrößern so durch die Macht des Geistes die Ansammlung von Verdienst. Wenn man einfach nur ein paar Reiskörner nehmen und diese darbringen würde, so wäre dies eine wahrhaft armselige Gabe, die keinen großen Verdienst schaffen würde. Stellt man sich jedoch vor, dass man das ganze Universum darbringt, dass die gekreuzten Finger die vier Kontinente und die auf-

recht stehenden Mittelfinger der Berg Meru sind und so das gesamte Universum mit allem Wohlstand der Götter und Menschen symbolisieren, und vergrößert und vervielfacht dies im eigenen Geist, dann wird die Gabe wirklich unermesslich. Entsprechend wird auch der durch die Kraft des Geistes geschaffene Verdienst unermesslich sein.

Wir machen diese Opfergaben an die Drei Juwelen und Yidams nicht, um ihren Hunger oder Durst zu stillen, sondern weil wir selber all diesen Dingen so sehr anhaften. Wir denken ständig in den Begriffen des Ichs: Mein Körper, mein Geist, mein Besitz, mein Geld, meine Handlungen, meine Gedanken, meine Freunde, immer mein, mein, mein und noch mal mein. Durch diese Sichtweise haben wir soviel Negatives angesammelt, dass wir jetzt keine andere Wahl haben als zu versuchen, uns davon sowie von der Vorstellung eines Ichs zu reinigen. Dies ist die eigentliche Bedeutung dieser Gaben.

Sobald wir diese außerordentlich umfassenden Gaben dargebracht haben, lösen wir die Vorstellung eines Gebers, einer Gabe und eines Empfängers der Gabe restlos auf und verweilen einen Augenblick lang im völlig bezugsfreien Zustand des Geistes, in seiner wirklichen Natur, die frei von dualistischen Konzepten ist. Dies wird die Opferwolke von Samantabhadra genannt, eine Gabe, die unendlich wie der Raum ist, ohne Bezugspunkt, ohne Anfang, ohne Ende, ohne Mitte, ohne Außen - völlige Reinheit und vollkommene Weisheit. Dadurch werden die Gaben grenzenlos und unerschöpflich, währen so lange wie der Raum selbst und sind allen Wesen verfügbar, die sich versammeln, um Opfergaben zu erhalten.

Parteiische Haltung

Es heißt ‚Wenn man seinen Geist nicht von Samsara abwendet, ist man kein Praktizierender des Dharma. Und wenn man immer noch mit sich selbst befasst 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 partiische Haltung haben und zwischen Freunden und Fremden unterscheiden ist immer mit Anhaftung verbunden. Mitgefühl entwickelt sich 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 anderen fühlenden Wesen 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. Das einzige, was er denkt, dass er nie und nimmer jemals ein einziges Wesen aus seinem Geist ausschließen wird. Er bevorzugt nicht einzelne Wesen, sondern umfasst in seinem Geist fortwährend alle fühlenden Wesen ohne Ausnahme und Unterschied.

Positive Einstellung

Hegt immer eine positive Einstellung und verhaltet euch nicht wie Hunde, die immer nach unten schauen. Seid wie Vögel, die immer aufwärts blicken, das heißt seid nicht negativ und kritisch und seht nur Fehler, sondern schaut auf die guten Eigenschaften eurer Freunde. Und wenn ihr echte Qualitäten bei jemandem seht, so solltet ihr euch darüber freuen und euch wünschen: ‚Möge ich eines Tages dieselben guten Eigenschaften besitzen.‘

Probleme

Verschließt euch nicht in euren Schmerzen und Problemen und macht eine große Sache aus ihnen, denn dann wird alles immer schwerer und ihr werdet eure Tage in Selbstmitleid verbringen. Ihr werdet euch dann sagen: ‚Es ist zu schwer für mich, ich kann das nicht.‘ und allmählich werden die Dinge immer schwerer. Je mehr ihr euch bemitleidet, desto mehr beklagt ihr euch und desto bedrückender wird eure Lage. Alles Glück ist entschwunden, alles wird sehr schwierig und die aller kleinste Anstrengung erscheint euch unglaublich hart. Wenn ihr hingegen ein Gefühl von Freude und Hingabe entwickelt und euch sagt, dass ihr alle Leiden und Probleme besiegen werdet, so wird dies euren Geist aufhellen und ihr könnt wirklich alle Probleme bewältigen. Es ist sehr wichtig, eine positive, heitere Geisteshaltung zu entwickeln, und sich nicht immer zu beklagen.

Qualität des Meditierenden

Ihr müsst verstehen, dass Meditation nicht von Meditation 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, werdet ihr nicht länger Gedanken für etwas halten, das verschieden oder außerhalb vom Denker selbst ist. Dann trifft ihr den richtigen Punkt, berührt die Essenz, das wirkliche Herz der Meditation.

Respekt

Die folgende Geschichte handelt von drei Menschen, die im Verlauf eines selben Tages an einem Tsa-Tsa vorbeikamen. Ein Tsa-Tsa ist ein kleiner Abguss aus Ton, der einen Stupa oder hundertacht Stupas versinnbildlicht und den erleuchteten Geist symbolisiert.

Als der erste den Weg entlangkam und das Tsa-Tsa auf der Erde liegen sah, sagte er sich: ‚Es ist wirklich nicht respektvoll ein Tsa-Tsa auf der Erde liegen zu lassen. Ich werde es auf einen Felsen am Wegrand stellen. So werden die Menschen nicht darauf treten.‘ Dieser Mensch bezeugte so dem Erwachen großen Respekt und öffnete sich für den allgegenwärtigen Segen des erleuchteten Geistes.

Ein zweiter kam vorüber, sah das Tsa-Tsa auf dem Felsen und sagte sich: ‚Die Menschen haben wirklich keinen Respekt. Sie lassen ein Tsa-Tsa aus ungebranntem Ton einfach so draußen liegen. Wie leicht kann es sich durch die Einwirkung von Regen und Sonne auflösen.‘ Und er begann im Umfeld nach einem Gegenstand zu suchen, mit dem er es gegen Wettereinflüsse schützen könne, fand aber nichts außer einer alten Schuhsohle. So nahm er diese und deckte das Tsa-Tsa damit zu.

Schließlich kam eine dritte Person des Weges, sah die Schuhsohle über dem Tsa-Tsa und sagte sich: ‚Die Menschen haben überhaupt keinen Respekt. So eine alte, abgewetzte und dreckige Schuhsohle auf ein Tsa-Tsa zu legen!‘ Und sie warf die Schuhsohle fort.

Diese drei Menschen haben nicht dasselbe getan. Man kann sogar sagen, dass ihre Handlungen völlig unterschiedlich waren. Ihre Motivation aber war dieselbe, nämlich ein Sinnbild des erleuchteten

Geistes zu beschützen. Durch ihr Handeln, das widersprüchlich gewirkt hätte, wenn es zum gleichen Zeitpunkt stattgefunden hätte, haben diese drei Menschen sich für den Segen des erleuchteten Geistes geöffnet und Positives daraus erlangt.

S

Samsara

Sangha

Schmerzen bei der Praxis

Selbstaufgabe

Spiegel

Sravakas und Pratyekabuddhas

Stolz

Streben

Samsara

Der wichtigste Punkt für eine erfolgreiche Meditation ist, dass ihr wirklich versteht wie Samsara 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 den weltlichen Angelegenheiten. 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 die Meditation kraftvoll ist, nicht ablegen, da ihr euch mit beiden Händen an Samsara festklammert.

Das Seil Samsara loszulassen fällt euch sehr schwer, weil ihr seit anfangslosen Zeiten daran festhaltet. Diese Anhaftung ist die tatsächliche Wurzel des Daseins. Ihr hängt an allen möglichen Dingen der Welt. Es gibt vieles, was ihr sehr mögt, und folglich fällt es euch schwer, all das zu lassen. Es ist sehr schwierig eine solche reine Motivation zu entwickeln, dass man sich ganz natürlich von der Welt löst. Darum ist Meditation manchmal nicht so leicht, weil man einen inneren Kampf auszufechten hat. Durch die Meditation werdet ihr höher getragen und gleichzeitig ziehen euch die eigenen Neigungen, 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. Und so geht ihr auf und ab und 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 die Grundlage für eine schnelle Verwirklichung Gelöstheit ist, lasst ihr das Seil Samsara wirklich los und steigt sehr schnell höher. Dann ist Buddhaschaft nicht weit entfernt, sondern tatsächlich sehr nah.

Sangha

Was bedeutet Sangha?

Es gibt den höchsten Sangha, der aus den Bodhisattvas der ersten bis zehnten Stufe der Verwirklichung besteht, sowie aus den Sravakas und Pratyekabuddhas des Hinayana, die das Ziel des Weges, die Be-

freierung von Samsara, erreicht haben. Des weiteren gibt es den monastischen Sangha, der aus mindestens vier voll ordinierten Mönchen oder Nonnen bestehen muss. Der Buddha selbst hat gesagt, dass man den Sangha als die Gegenwart seines Geistes ansehen und daher Zuflucht zum Sangha nehmen solle. In Kürze: Sangha bezeichnet alle spirituellen Lehrer, die auf dem spirituellen Weg ausgebildet worden sind, ihn vollendet und die Lehren verwirklicht haben. Dies sind die Lehrer, die voll befähigt sind, andere Wesen bis zur Erleuchtung zu führen.

Schmerzen bei der Praxis

Wenn wir die Niederwerfungen ausführen, werden wir unter Umständen ziemlich Schmerzen in Armen und Beinen, ja möglicherweise im ganzen Körper spüren und werden vielleicht denken: ‚Dies ist zu schwierig für mich. Ich bin nicht imstande, da hindurch zu gehen‘. Das Vertrauen in die Praxis beginnt zu schwinden oder, wie man auf tibetisch sagt, das Vertrauen wird aufgeessen. Zu dem Zeitpunkt müssen wir uns folgendermaßen ermutigen: ‚Was ich hier tue, ist eine wirklich heilsame und positive Handlung. Sie ist so außerordentlich wichtig, weil daraus ein positives Ergebnis entstehen wird. Bis jetzt war ich imstande, alle meine Energie für weltliche, bedeutungslose und verrückte Tätigkeiten aufzubringen, und bin dessen bis zu diesem Augenblick niemals müde geworden. Infolge dieser nutzlosen Aktivitäten leide ich jetzt, weil ich immer noch so sehr an Samsara festhalte. Ich habe mich bis jetzt immer in Samsara aufgehalten und bin nun aufgrund dieser durch die Niederwerfungen verursachten Schmerzen fast schon wieder bereit, zu all seinen Leiden zurückzukehren. Ich hänge wirklich sehr am Leiden. Wenn ich schon so sehr daran hänge, dann soll es zumindest etwas Nützliches für die fühlenden Wesen sein. Vielleicht bin ich durch dieses Leiden imstande, das Leiden der anderen zu verstehen, es auf mich zu nehmen und so die Leiden aller Wesen aufzulösen. Ich wünsche mir, durch diese Praxis jemand zu werden, der alles Negative dieses Körpers in diesem Leben vollständig läutern und alle Wesen in den Zustand der großen Befreiung versetzen kann.‘ In dieser Weise findet man die nötige Energie und Begeisterung, mit der Praxis weiterzumachen und kann sie beständig mit einem großen Gefühl von Freude und Glück ausführen.

Damit man sich an den Schwierigkeiten oder Krankheiten, die während der Niederwerfungen auftreten können, nicht festklammert, sollte man folgendes denken: ‚Was mir im Augenblick geschieht, ist das Ergebnis von Ich-Anhaftung. An diesem Ich liegt es, dass ich seit anfangsloser Zeit durch Samsara wandere. Die Niederwerfungen sind jedoch das unmittelbare Heilmittel gegen Ich-Anhaftung, die Wurzel von Samsara. Aufgrund früherer Handlungen des Ego leide ich jetzt. Und wer leidet? Es ist das Ego selbst! So befinde ich mich tatsächlich in einer günstigen Lage, denn je mehr das Ego leidet, desto schneller werde ich von ihm befreit werden. Dies ist ein sehr gutes Zeichen, und ich sollte es als die Güte der Drei Juwelen betrachten, dass ich imstande bin zu sehen, wie machtvoll meine Ich-Anhaftung ist. Wie glücklich bin ich, diese Anhaftung jetzt auflösen zu können.‘ Wenn man so denkt, entsteht Dankbarkeit für die Schmerzen, die man erfährt, und dadurch werden die Schmerzen verschwinden.

Selbstaufgabe

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 falsch. Es wird nichts dabei herauskommen, außer mehr Ichanhaftung und mehr Aufgeblasenheit. Ihr solltet im Gegenteil denken, dass alles dem Dharma zu verdanken ist und ihr nur durch seine Macht, Qualität und Reinheit 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 selber 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 Ergebnisse aus der Praxis gelassen, 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.

Spiegel

Ihr solltet meditieren, ohne euch von der Bewegung der Gedanken zerstreuen zu lassen. Versteht, dass Gedanken und Geist nicht getrennt sind. Es gibt nichts Widersprüchliches, nicht einerseits die Gedanken und andererseits den Geist. Sie sind ein und dasselbe, was heißt alles wird völlig grenzenlos und offen. Gedanken entstehen ganz natürlich im Geist, es ist nichts Besonderes dabei und ihr müsst nichts Besonderes damit tun. Nicht nötig die Gedanken festzuhalten. Seid einfach wie ein Spiegel. Es können hunderttausend Leute zur selben Zeit vor einem Spiegel stehen, der Spiegel wird all diese Leute reflektieren, aber weder sie festhalten noch sie ändern wollen. Der Spiegel selbst wird einfach ein Spiegel bleiben, ohne dass etwas Besonderes geschieht. Verhaltet euch genauso. Der größte Fehler, den man in der Meditation machen kann, ist einen Zustand ohne Gedanken, ohne geistige Aktivität erreichen zu wollen.

Sravakas und Pratyekabuddhas

In der buddhistischen Tradition praktizierten nicht einmal die Sravakas und Pratyekas die Meditation der Geistesruhe, um ausschließlich einen ruhigen und friedvollen Geisteszustand zu erlangen, sondern ihre Praxis gründete sich auf tiefes Nachdenken über die mit den weltlichen Erfahrungen verbundenen Leiden. Sie waren wirklich von der Wahrheit des Leidens überzeugt. und lösten sich in ihrem Geist ein für allemal von allen weltlichen Zielen und allem weltlichen Glück. Sie wollten sich nicht in diesem Leben besser fühlen, sondern suchten wirklich die Befreiung von dieser Welt. Und in diesem Zusammenhang ist das, was jenseits dieses Lebens liegt, wichtiger. Daher dachten sie

tief über die Relativität weltlichen Glücks nach. Sie entwickelten ein klares Bewusstsein von der Tatsache, dass sich alles in dieser Welt wandelt und dieser Wandel, dem man machtlos ausgeliefert ist, ständig in Leid mündet. Und so fassten sie den unwiderruflichen Entschluss, sich auf das zu konzentrieren, was jenseits allen Wandels liegt und die unvergängliche Natur des Geistes zu entdecken. Alles, was sie in der Welt vorfanden, nahmen sie als Anlass, ihr Verstehen, ihre Meditation, ihre Gelöstheit zu vertiefen. Wenn sie zum Beispiel einen Knochen sahen, dachten sie darüber nach, dass dieser Knochen jemandem gehört hatte, der einen Körper besaß, und der dann dem Weg alles Vergänglichen folgend vom Tod ereilt wurde. Sie verstanden: Dieser Knochen wurde aus Unwissenheit geboren, und wenn man unwissend bleibt, wird man nach dem Tode ein neues Leben, einen neuen Körper bekommen und so fortwährend im Kreislauf des Leidens wiedergeboren werden. Da sie tief darüber nachdachten, waren sie imstande, sich von ihrer Unwissenheit, ihrer Anhaftung und Gier zu lösen und in der Meditation einen echten Wandel zu vollziehen. Sie saßen nicht einfach da, um Ruhe und eine gute Zeit in diesem Leben zu haben, sondern sahen wirklich, dass sie in der Falle Samsaras gefangen waren und entwickelten so wahrhaftig die Sehnsucht nach Erleuchtung. Da sie die Natur des Leidens verstanden, entwickelten sie innere Gelöstheit und erlangten in der Tat die Befreiung von Samsara.

Stolz

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 beigemischt. Es ist sehr schwierig, ihn nicht zu haben. Stolz ist etwas sehr Subtiles, er kann sich in jeder Haltung niederschlagen. Wir müssen uns unseres Stolzes bewusst werden, ihn wahrhaben wollen. Wenn wir nach innen schauen und unsere Geistesverfassung prüfen, werden wir ihn finden und sehen, dass wir wirklich unseren eigenen Stolz haben. Je mehr wir seiner gewahr werden, desto mehr wird unser Seinsstrom vom Stolz befreit. Werden wir uns seiner be-

wusst, rückt der Stolz ins Licht und wird gereinigt. Und als Ergebnis hat man allmählich immer weniger davon. Wir fühlen uns dann besser, werden umgänglicher und haben anderen gegenüber weniger negative Gefühle. Dies ist das Anzeichen, dass Stolz wirklich erkannt und aufgelöst wird. Wir müssen ihn einfach wahrhaben wollen. Solange man vorgibt, dass alles in Ordnung ist, kann man sich nicht läutern. Wenn wir wirklich in uns hineinschauen, sehen wir Stolz und können zugeben, dass er vorhanden ist. Sobald man sich seine Fehler eingesteht, entwickelt sich Gewahrsein. Und durch Gewahrsein löst sich Negativität auf.

Streben

Wenn ihr Erklärungen zur Natur des Geistes 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 dies nicht geschafft habt, leidet ihr, weil ihr es doch so sehr wollt und nicht sogleich haben könnt. Und so wird die Unterweisung des Lehrers 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. Diese Art 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 selbst den Dharma mit dieser Geisteshaltung praktiziert, werdet ihr nicht die Erleuchtung erlangen, sondern immer weiter im Samsara kreisen.

T / U

Tatsächliche Arbeit

Tod

Unabhängigkeit

Ungezwungen

Unreife

Ursache und Wirkung

Unsichtbares Band

Unwissenheit

Tatsächliche Arbeit

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 aus sich selbst heraus kommen, 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 gegenüber sehen, da ihr alle in euch verborgenen Komplikationen reinigen müsst. Dies ist keine leichte Aufgabe, sie verlangt die Bewältigung von Schwierigkeiten, so dass ihr nicht einfach unbeteiligt zuschauen und die Hände in den Schoß legen könnt. Ihr müsst euch selbst in die Probleme hineinbegeben und mit euch ringen und unmittelbar die Wurzel des Problems in euch selber berühren und erfahren. Dies beinhaltet auch, dass ihr auf schmerzhaftes Erlebnisse und viele unerledigte Dinge stoßt. Ihr müsst euch dieser Tatsache bewusst sein und solltet euch nicht mit dem Denken 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. Es wird nicht eines Tages ganz sanft von selbst herauskommen, so funktioniert es nicht. Ihr solltet wirklich einsehen, dass ihr euch selbst betrügt, wenn ihr in dieser Weise denkt. Ihr müsst, wenn ihr euch von eurem negativen Karma befreien wollt, viele Anstrengungen machen und viele Schwierigkeiten durchstehen.

Tod

Wir alle werden früher oder später unausweichlich mit dem Tod konfrontiert. Haben wir während unseres Leben gemäß den Unterweisungen des Buddha praktiziert, werden wir ohne Angst und voller Zuversicht dem Tode entgegen sehen, da wir uns Klarheit darüber verschafft haben, was wir tun und lassen und mit welcher Geisteshaltung wir sterben sollten. Der wahre Sinn unserer täglichen Praxis liegt genau in dieser Vorbereitung auf den Tod. Wir sollten nicht mit dem

Wunsch praktizieren, die Annehmlichkeiten und das relative Glück dieses Lebens - Wohlstand, Ansehen, Einfluss, Ehre etc. - zu erwerben, noch sollten wir auf angenehme Bedingungen nach dem Tode aus sein, indem wir uns die Annehmlichkeiten einer Wiedergeburt in der Menschenwelt oder in den Götterbereichen wünschen. Solch eine Motivation wäre sehr kurzfristig und ohne langfristigen Nutzen. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass wir im Tode alles, was wir in der Welt erstrebt und angesammelt haben, zurücklassen müssen. All unsere weltlichen Errungenschaften können im besten Falle vorübergehendes Glück bringen aber kein langfristiges Ziel darstellen. Der Weg des Buddha hat einzig zum Ziel, das unwandelbare Glück vollkommenen Erwachens zu erlangen.

Unabhängigkeit

In der Praxis des Dharma gibt es nichts, das man von außen bekommen müsste. Wir müssen nicht etwas Neues, das wir noch nicht haben, herbeischaffen, noch müssen wir etwas, das wir haben, zurückweisen oder fortwerfen. Wir müssen einzig und allein erkennen, dass unser Geist seit anfangsloser Zeit der reine Buddhageist ist, der nur durch die auf grundlegender Unwissenheit und Ichanhaftung beruhenden Gefühle verschleiert ist. Die ganze Arbeit der Dharmapraxis besteht darin, diesen ursprünglichen Buddhageist, der seit anfangsloser Zeit unser eigener Geist ist, aufzudecken. Haben wir unseren Geist geklärt und von allen Fehlern gereinigt, so sind wir zu einem Buddha geworden. Wenngleich es nichts Neues zu erlangen gibt, müssen wir doch einen Arbeitsprozess durchlaufen und alle Fehler bereinigen. Wir haben seit anfangsloser Zeit diesen reinen Buddhageist, doch ist er jetzt von den Schleiern der Unwissenheit verdeckt. Als Erhellung kann man das Beispiel Tibets nehmen. Tibet war lange ein unabhängiges Land. Dann verlor es seine Unabhängigkeit und jetzt müssen die Tibeter hart arbeiten, 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. Wir müssen uns also anstrengen, um unsere Unabhängigkeit wiederzuerlangen. Wir müssen für den freien Buddhageist kämpfen.

Ungezwungen

Man sollte sich nicht mühen, etwas erlangen zu wollen, was höher als man selber ist. Und auch nicht versuchen, den Geist willentlich zu kontrollieren. Man verweilt einfach frei von jeder Künstlichkeit, frei von allen auf die Meditation projizierten Vorstellungen und lässt den Geist vollkommen gewöhnlich, ganz für sich und nimmt alles wie es kommt. Dann wird man völlig natürlich in einen Zustand gelangen, wo Geist und Meditation, der Meditierende und das Meditierte ununterscheidbar sind. Alles entwickelt sich ungezwungen. Hat man alle Neigungen den Geist kontrollieren oder auf seine Ansicht von Meditation reduzieren zu wollen fallen gelassen, ist der Geist von selbst heiter. Dieser heitere Geist ist der erleuchtete Geist, der klar, freudvoll und offen-leer ist.

Unreife

Eure Vorstellungen, wie die edle Lehre zu praktizieren sei, zeugen noch von einer gewissen Unreife. Ihr stürzt euch auf die Mahamudra Lehren von der Natur des Geistes, und irgendwann später geht euch dann auf, dass ihr vielleicht zunächst die vorbereitenden Übungen praktizieren solltet. In dieser Hinsicht seid ihr ein wenig wie Kinder, die einen Gegenstand, sobald sie ihn erblicken, gleich für sich haben möchten. Wenn ihr tatsächlich Mahamudra verwirklichen wollt, müsst ihr euch zuallererst der unglaublichen Gelegenheit bewusst werden, die sich euch im Moment bietet: Ihr wurdet als Menschen geboren, seid der edlen Lehre begegnet und erfreut euch aller erforderlichen Voraussetzungen, um zur Erleuchtung zu gelangen. Ihr solltet diese Gelegenheit nicht vergeuden, sondern euch klar machen, dass jedes weitere Verweilen im Daseinskreislauf reine Zeitverschwendung ist. Alle Daseinsformen in Samsara haben zahllose Nachteile und sind von Leid geprägt. Ihr solltet euch unablässig der Vergänglichkeit und des Todes bewusst sein. Das wird euch anspornen und eine Ahnung von der Dringlichkeit ernsthafter Praxis entstehen lassen. Außerdem solltet ihr verstehen, dass zwischen Handlungen und ihren Folgen ein unfehlbarer, direkter Zusammenhang besteht und euer Augenmerk allein auf heilsames, nutzbringendes Tun richten.

Durch diese vier grundlegenden Kontemplationen vollzieht ihr einen Erkenntnisprozess, der die Voraussetzung für alle folgenden Schritte auf dem Weg zur Erleuchtung ist. Wollt ihr jedoch diese Stufen des Weges überspringen und euch einzig mit dem Ziel selbst befassen, werdet ihr auf dem Weg zur Spitze abstürzen. Ihr müsst einsehen, dass ihr eine folgerichtige Entwicklung durchlaufen müsst, und es daher unerlässlich ist, am Anfang zu beginnen und eine Stufe nach der anderen zu erklimmen.

Unsichtbares Band

Das unsichtbare Band, das Meister und Schüler verbindet, hat zwei Enden. Das Ende des Meisters heißt Mitgefühl, Liebe und Unterstützung. Das Ende des Schülers heißt Hingabe, Bemühen und Vertrauen. Diese Verbindung kann von beiden Seiten unterbrochen werden. Fehlen dem Meister Mitgefühl, Geduld und Interesse am Wohlergehen des Schülers wird das Band von ihm durchtrennt. Verliert der Schüler Vertrauen und Hingabe und entfernt sich vom Meister, so bricht er die Verbindung ab. Das zwischen Meister und Schüler geknüpfte Band ist wesentlich für den Fortschritt des Schülers. Der Meister stärkt es durch sein Mitgefühl und die Aufmerksamkeit, die er dem Schüler zukommen lässt, und der Schüler durch Hingabe und Vertrauen, die er dem Meister gegenüber entwickelt. Solch eine Beziehung hat aber nichts Förmliches. Es ist nicht nötig, dass der Meister dem Schüler offiziell erklärt: ‚Du bist mein Schüler‘ oder der Schüler den Meister fragt: ‚Nehmen Sie mich als Schüler an?‘ Die Verbindung entsteht natürlich, ohne alle Förmlichkeit, wenn der Wunsch nach gemeinsamer Arbeit vorhanden ist. Wenn dieses für die Praxis lebenswichtige Band durchschnitten wird, bricht die Arbeit zwischen Meister und Schüler ab. Geschieht dieser Bruch aufgrund negativer Einstellungen, so leiden beide. Begeht der Meister Fehler, fällt das Negative auf ihn. Ist es der Schüler, muss dieser die Konsequenzen tragen. Verläuft hingegen alles positiv, wird der vertrauensvolle Schüler von der spirituellen Entwicklung des Meisters voran gezogen. Sie helfen sich gegenseitig und entwickeln sich gleichzeitig weiter.

Ursache und Wirkung

Unsere gegenwärtigen Lebensbedingungen sind Ergebnis vorausgegangener Handlungen. Alle Freude, alle Erfolge und glücklichen Umstände, die wir erleben, entspringen heilsamen Handlungen, die wir in diesem oder früheren Leben ausgeführt haben. Alles Leid, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Umstände sind Auswirkungen vergangener nichtheilsamer Handlungen. Als natürliche Folge unseres Tuns reifen unweigerlich die entsprechenden Früchte heran. Deshalb können wir das, was wir im Alltag erleben nicht wirklich kontrollieren. Obwohl wir uns oft mit ganzer Kraft wünschen, glücklich zu sein und Problemen zu entgehen, gelingt uns dies nicht immer. Das weist uns deutlich darauf hin, dass zwischen ausgeführten Handlungen und den sich daraus ergebenden Folgen ein untrüglicher Zusammenhang besteht, den wir nicht einfach willentlich ändern können. Wir sollten uns daher nicht in dem Bemühen erschöpfen, Dinge ändern zu wollen, die wir nicht mehr ändern können, sondern uns von jetzt ab um die Zukunft kümmern und uns vergegenwärtigen, dass die Qualität unseres jetzigen Tuns unsere Zukunft bestimmen wird. Handeln wir positiv säen wir Samen des Glücks, die später zu günstigen, glücklichen Umständen gedeihen. Begehen wir aber gegenwärtig nichtheilsame, negative Handlungen, so können wir sicher sein, uns später in unangenehmen leidvollen Daseinsformen wiederzufinden.

Unwissenheit

Untersucht ihr euch gründlich, werdet ihr zu dem Schluss gelangen, dass ihr bis jetzt völlig unwissend wart und nicht die Fähigkeit hattet, wirklich 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 werdet ihr Vertrauen in die Lehre und den Lehrer entwickeln, 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, in dem ihr nichts gesehen habt, erwacht und ein ganz klein wenig die Augen öffnet und etwas seht. Ihr seht noch nicht sehr klar, aber ihr seid euch bewusst, dass ihr zu sehen beginnt und 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.

Alles dessen man sich nicht gewahr ist, ist Unwissenheit, alle Einsicht ist Weisheit. Der Zustand des Ungewahrseins ist Unwissenheit, Samsara. Alles in Samsara ist Ungewahrsein, folglich ist es Unwissenheit. Alles, was nicht der reine und authentische Weg ist, ist Unwissenheit. Sich dessen bewusst zu sein, was richtig ist und was nicht, was passend ist und was nicht ist Weisheit und sich dessen nicht bewusst zu sein ist Unwissenheit.



Vergänglichkeit

Vertrauen

Vier grundlegende Betrachtungen

Wandelbar und flüchtig

Weises Handeln

Weiter Geist

Weltliche Werte

Widmung

Vergänglichkeit

Die Kadampa Meister im alten Tibet machten jeden Abend folgende Betrachtung. Sie stellten ihre Essenschale vor sich 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 Essenschale 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.

Und wenn sie am nächsten Morgen aufwachten, dachten sie: ‚Oh, es ist wirklich wundervoll, dass ich letzte Nacht nicht gestorben bin, so habe ich diesen Tag eine weitere große Gelegenheit den Dharma zu praktizieren. Und so will ich nicht einmal eine Sekunde heute 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 mittelmäßigen in drei Monaten und die weniger Begabten in drei Jahren. Sie alle erlangten in dieser kurzen Zeit die dreizehnte Bhumi, das heißt den Zustand vollkommener Buddhaschaft.

Vertrauen

Wenn wir uns während des Lebens gut vorbereitet haben, bietet der Augenblick des Todes eine große Gelegenheit, die Praxis zu vertiefen. Weit fortgeschrittene Praktizierende können in diesem Augenblick Buddhaschaft erreichen, indem sie erkennen, dass ihr Geist der Dharmakaya ist.

Wer nicht ganz so weit in seiner Praxis vorangeschritten ist, sich aber darin geübt hat, alle Erscheinungen als die vielfältigen Ausdrucksformen des Yidams (Meditationsgottheit) zu sehen, hat nach dem Tod die Gelegenheit, sich in den Sambhogakaya zu befreien, den Freudenkörper der Buddhas.

Ist man noch etwas weniger qualifiziert, hat aber Offenheit und Vertrauen dem Lama gegenüber entwickelt, wird man die illusorischen Erscheinungen des Zwischenzustandes nach dem Tod (Bardo) nicht

für erschreckend oder furchteinflößend halten. Man ist mit ihnen vertraut, da man bereits mit der Erkenntnis vertraut ist, dass alle Erscheinungen ihrer Natur nach Dharmata sind - die wahre Natur aller Phänomene, Leerheit. Da man also die Gewohnheit hat, Wünsche zu machen und vor allem Hingabe und Offenheit dem Lama gegenüber zu entwickeln, ist man fähig, den eigenen Geist mit dem des Lamas zu vereinigen. So reinigen sich alle Manifestationen, die lediglich der Ausdruck unserer karmischen Tendenzen sind, sobald sie in Erscheinung treten, und wir können uns in der Nachtodphase völlig befreien.

Darum ist es so wichtig, dass wir uns jetzt, wo wir noch am Leben sind, dem Studium des Dharma zuwenden und Vertrauen und Offenheit dem Meister und der Lehre gegenüber entwickeln. Wir müssen verstehen, dass die materielle Welt und die soziale Umgebung in schwierigen Situationen keine Hilfe darstellen. Nur die in der Praxis entwickelte eigene Kraft und unsere Fähigkeit zur Offenheit und Empfänglichkeit für den Segen des Lamas können uns dann schützen. Deshalb sollten wir von jetzt an in den schwierigen und schmerzhaften Situationen unseres Lebens, in denen wir mit Problemen, Leid oder Aggressionen konfrontiert sind, ein Gefühl von Offenheit, Vertrauen und Hingabe den Drei Juwelen und insbesondere dem Lama gegenüber entwickeln, so dass wir uns für deren Segen öffnen und so ihren Schutz erhalten.

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

Vier grundlegende Betrachtungen

Der Dharma beginnt mit der vorbereitenden Praxis, die in die vier äußeren, inneren und besonderen vorbereitenden Übungen unterteilt ist. Die vier äußeren vorbereitenden Übungen bestehen in der Auseinandersetzung mit den vier grundlegenden Betrachtungen:

Die erste bezweckt, die Freiheiten und Vorteile, die wir mit diesem menschlichen Leben erlangt haben, richtig zu verstehen. Wir müssen über die Seltenheit und Kostbarkeit des menschlichen Lebens gut nachdenken und begreifen, dass seine eigentliche Bedeutung darin liegt, dass wir als Menschen über die Möglichkeit verfügen, den Dharma zu praktizieren.

Als zweites denkt man, um die Kostbarkeit dieses Lebens besser würdigen zu können, über Tod und Vergänglichkeit nach. Zur Zeit des Todes sind alle Anstrengungen, die wir in die Welt gelegt haben, aller Wohlstand, aller Ruhm, alle Macht dieser Welt völlig nutzlos. Wir müssen allein gehen, ohne Hilfe, ohne Besitz - nichts und niemand wird uns begleiten. Das einzige, was zur Zeit des Todes weiterhilft, ist der Dharma, die Ansammlung positiver Handlungen. Wenn man sich darauf besinnt, wird man es sehr wichtig finden, den Dharma zu praktizieren, und ohne Zögern und Zaudern die notwendige Begeisterung für die Praxis aufbringen.

Als drittes muss man erwägen, dass von unserem jetzigen Verhalten abhängt, welcher Art von Erfahrungen wir in Zukunft begegnen. Positive Handlungen bringen Glück und negative Handlungen bringen Leid. Wenn man sich dessen bewusst ist, trifft man die Wahl. Falls man nach Glück strebt, versteht man, dass man dieses Glück selbst hervorbringt, indem man durch positives Handeln und Aufgeben alles Negativen mehr Kontrolle über sein Verhalten gewinnt.

Als viertes denkt man über die Fehler und Unzulänglichkeiten des Samsara, des weltlichen Lebens und der weltlichen Ziele nach: darüber, dass sie einen alle nur dahin führen, mehr negative Handlungen zu begehen und mehr negatives Karma zu schaffen. Aufgrund unserer negativen Handlungen befinden wir uns schon in diesem Leben in vielen Schwierigkeiten, und das durch sie angesammelte negative Karma wird uns in den nächsten Leben noch mehr Leid bereiten.

Bedenkt man so seine Lage anhand der vier grundlegenden Betrachtungen, dann wendet man seinen Geist von Samsara ab und gewinnt Interesse am Dharma, weil er einem bedeutungsvoller und sinnvoller erscheint. Nur durch diese Art von Nachdenken kann man das nötige Verlangen nach Dharmapraxis entwickeln. Sonst fehlt einem der Antrieb, den Dharma zu praktizieren.

Wandelbar und flüchtig

Wir sprechen von den drei Zeiten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, was ein Ausdruck der Erkenntnis ist, dass nichts dauerhaft ist und alle Ereignisse von Werden und Vergehen bestimmt sind. Da alles, was erscheint, nichts anderes als Erscheinungsformen des sich fortwährend in Bewegung befindenden Geistes sind, ist es nur natürlich, dass alle Geschehnisse wandelbar und flüchtig wie der Geist selber sind. Es reicht aus, auf die Uhr zu schauen, um deutlich zu sehen, dass die Zeit in ständiger Bewegung ist - der Sekundenzeiger steht nie still. Dies können wir leicht mit unserem Intellekt verstehen, doch fällt es uns meistens schwer, diese Einsicht in unserem Lebensalltag anzuwenden, wo wir ständig der Neigung nachgeben, die Zeit anhalten und Geschehnisse an ihrer Entfaltung hindern zu wollen, indem wir Dinge festhalten oder ablehnen. Und aufgrund dieses Wunsches, den Wandel der Dinge anhalten zu wollen, leiden wir. Wenn wir wirklich Werden und Vergehen als etwas Unabwendbares annehmen, gibt es keinen Grund mehr zu leiden. Haben wir dies einmal erlebt und tief in uns selbst verstanden, so helfen uns Werden und Vergehen die Dimension der augenblicklichen Gegenwart zu erkennen.

Weises Handeln

Es heißt, dass derjenige weise ist, der Glück und Wohlergehen für die anderen will, und er aufgrund dessen Erleuchtung erlangen wird. Wie Narren verhalten sich dagegen diejenigen, die nur auf ihr eigenes Wohlergehen aus sind. Sie irren aus diesem Grunde noch immer in Samsara umher. Das ausschließliche Handeln für den eigenen Nutzen ist die Wurzel von Samsara: nur an sich selbst zu denken, sich mit anderen Wesen überhaupt nicht zu befassen, nur für sich selbst Reichtum, Ruhm, Wohlergehen oder was man sonst für gut hält erlangen

zu wollen und andere vollständig zurückzuweisen. Wenn wir so handeln, begehen wir mit Körper, Rede und Geist viele negative Handlungen, die wiederum in Leid münden, das ja die Grundbedingung von Samsara ist. Solange wir so denken und handeln, müssen wir von einem Leben zum andern endlos diesen Daseinskreislauf des Leidens erfahren. Nur Narren verhalten sich so.

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

Weiter Geist

Ihr solltet nicht denken, dass ihr erst praktiziert und dann später den fühlenden Wesen helft. Stellt euch selbst nicht in den Vordergrund, sondern sagt euch: ‚Meine Praxis ist darauf gerichtet alle fühlenden Wesen vom Leid zu befreien. Diesem Ziel widme ich mich ganz.‘ Da ihr für alle Wesen praktiziert, seid auch ihr darin eingeschlossen. Die Frucht solcher Praxis wird Verwirklichung sein, doch behaltet ihr die Frucht nicht für euch selbst, ihr habt sie bereits weggegeben. Was immer ihr verwirklicht, es geht an die fühlenden Wesen. Dies ist die Gabe des Dharma. Praxis ist also das Geben von Dharma.

Wenn ihr nur euren eigenen Nutzen bedenkt und euch selbst in den Vordergrund stellt, ist euer Geist sehr klein und folglich wachsen eure guten Eigenschaften auch sehr klein. Euer Geist sollte sehr weit sein, dies bringt dann unermessliche Qualitäten. Eure Arbeit und Praxis und die Verwirklichung, die daraus entstehen mag, sollten nur darauf gerichtet sein weiter gegeben zu werden. Die grundlegende Motivation ist, allen fühlenden Wesen etwas Gutes zu geben, so dass sie die Erleuchtung erlangen können.

Weltliche Werte

Nun kann es sein, dass wir der Lehre Buddhas schon begegnet sind und trotzdem nicht die Zeit finden, sie in die Praxis umzusetzen. Der Grund hierfür liegt im Haften an weltlichen Werten. Wir lassen uns leicht von den attraktiven Wohlstandsgütern, die uns in vielerlei Formen und Farben umgeben, verführen und halten mitunter sogar unser gewöhnliches Leben im Daseinskreislauf für recht angenehm. Empfinden wir so, sind unsere Anstrengungen rein weltlicher Art. Wieviel Dharma wir auch gehört haben mögen, wir finden dann weder Zeit noch Möglichkeiten, uns der Praxis zu widmen und wenden uns schließlich ganz von den erhaltenen Unterweisungen ab. Häufig sind wir von einflussreichen Persönlichkeiten in der Welt fasziniert und trachten danach ebensolchen Reichtum, Einfluss oder Ruhm zu erlangen wie sie. Diese anspruchsvollen Wünsche sind eine Quelle großen Leids, da unser Geist ständig von Verlangen, der hauptsächlichsten Ursache aller Unzufriedenheit, gequält wird. Wenn wir Vergänglichkeit, die Wahrheit des Werdens und Vergehens, nicht verstehen, bleiben wir mit unseren weltlichen Wünschen im Daseinskreislauf gefangen und rennen Dingen hinterher, ohne zu erkennen wie vergänglich und unwirklich sie sind. Alles wandelt sich Augenblick für Augenblick. Folglich werden wir das Begehrte, selbst wenn wir es erreichen, nicht lange behalten können. Nichtgewahrsein der Vergänglichkeit führt zu großer Frustration, da wir nicht einsehen, dass unser Bemühen, Situationen in gewünschter Weise zu beeinflussen oder zu bewahren, erfolglos sein muss. Wir verhalten uns dem täglichen Leben gegenüber wie ein Kind, das fasziniert einen Regenbogen einfangen möchte. Es wird ihn nie zu fassen bekommen, da er von Natur aus unfassbar ist. Genauso werden wir die Dinge der Welt, die ihrer Natur nach unbeständig und flüchtig sind, uns nicht aneignen oder festhalten können, auch wenn wir noch so viel Zeit und Energie darauf verwenden. Unser Wunschdenken deckt sich nicht mit der tatsächlichen Beschaffenheit der Dinge. Aufgrund der Kluft, die Wunsch und Wirklichkeit voneinander trennt, entstehen Unzufriedenheit und Leid.

Widmung

Widmet am Ende eurer Meditationssitzung alles in der Praxis angesammelte positive Potential euren Müttern und Vätern, den fühlenden Wesen, ohne etwas für euch selbst zurück zu behalten. 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 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. Früher oder später könntet ihr von sehr starkem Ärger erfasst werden. Wir sind nicht wirklich sicher vor Ärger, 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.

Y / Z

Yogi

Zerstreuung

Ziel

Zuflucht

Zukunft

Zwanghaftigkeit

Zweck der Meditation

Zweifel

Yogi

Für den Geist eines Yogi 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; alle Manifestation erscheint als eigenes Gewahrsein in Weisen und Mittel, um den Geist von der Anhaftung an Konzepten zu befreien etc.‘ 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.

Zerstreuung

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 allerhand Wünsche für die Zukunft und entsprechende Frustration, 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 und euch nicht im Nachdenken darüber verlieren, was ihr in Zukunft als Ergebnis eurer Praxis tun werdet. Ihr solltet euch solch einer Haltung wirklich bewusst werden

und sehen wie sehr in dieser Lage der eigene Geist immer noch unter dem Einfluss von Hoffnung und Furcht ist.

Ziel

Wenn wir Vertrauen und Zuversicht besitzen und von den empfangenen Lehren inspiriert sind, werden wir direkt zum letztendlichen Ziel gelangen. Ändern wir hingegen die erhaltenen Lehren nach unseren eigenen Vorlieben und Wünschen, so werden wir niemals dieses Ziel erreichen, sondern weichen von unserem Weg ab und begeben uns in eine falsche Richtung.

Zuflucht

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

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

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

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

Zukunft

Während der Meditation solltet ihr nicht in die Zukunft abschweifen und sie für etwas Konkretes und tatsächlich Existierendes halten. Die Zukunft ist noch nicht da, darum ist sie ein unbeschriebenes Blatt, und alles ist möglich. Gedanken über die Zukunft haben keinen großen Einfluss darauf, wie sie sein wird. All die Wunschvorstellungen und Pläne, die ihr während der Meditation hegen mögt, sind reine Zeitverschwendung, da es nicht diese Gedanken sind, welche die Zukunft bestimmen werden. Manchmal versucht man bewusst und mit großen Anstrengungen bestimmte Umstände herbeizuführen, nur um sich schließlich einzugestehen, dass die künftigen Dinge nicht vollständig unserem Einfluss unterliegen. Ob eine Situation eintritt oder nicht, hängt nicht allein von den eigenen Absichten ab, sondern auch von den früheren Handlungen, die wir wie ebenso die anderen an der Situation beteiligten Personen in der Vergangenheit begangen haben. Ihr solltet also eure Zeit nicht damit vergeuden, euch die Zukunft auszumalen.

Zwanghaftigkeit

Unser Geist ist in den Reaktionsmustern von Hoffnung und Furcht gefangen. Diese Muster schaffen Anspannung in unserem Geist. Gewöhnlich denken wir, dass unsere Anspannung größtenteils durch andere Menschen und äußere Zwänge verursacht wird. Dies ist nicht richtig. Das Gefühl des Unbefriedigtseins entspringt unserer eigenen Zwanghaftigkeit. Es entsteht aus Verhaltensmustern, die wir selbst aufrecht halten. Unser Suchen - der Wunsch etwas zu erreichen, was nicht erreichbar ist - verursacht das allermeiste Leid und bewirkt den Kreislauf sich immer wiederholenden Leidens. Befreien wir uns in der Meditation von unserer Anhaftung, löst sich alle Anspannung und somit auch alles Leid auf, und wir können die dem eigenen Geist innewohnende Buddhanatur entdecken.

Zweifel

Der erste Schritt ist, wenn ihr versteht: ‚Oh, dies ist die Natur des Geistes.‘ Der zweite Schritt ist, wenn ihr die Erfahrung macht, dass es die Natur des Geistes ist, welche die Natur des Geistes erkennt. Der letzte Schritt ist, wenn überhaupt keine Zweifel mehr zurück geblieben sind, wenn nichts mehr Spuren im Geist hinterlässt, und man nicht manchmal einen freundlichen Geist und andere Male einen Geist hat, der wie ein Feind handelt. Wenn euer Geist einfach natürlicher Geist ist und ihr nicht mehr versucht, euch in das einzumischen, was in eurem Geist vor sich geht, dann ist euer Geist ohne Suchen, ohne Angst. Er ruht natürlich in dem, was er von Natur aus ist. Dies ist die letztendliche Verwirklichung.

Solange der Geist sich unwohl fühlt, besorgt und mit persönlichen Gedanken beschäftigt ist, hat man nicht diese Erfahrung. Es gibt dann immer noch Unsicherheit und Angst und Suchen und Zweifel und Fragen im Geist. Der Geist und auch der Körper fühlen sich nicht gänzlich wohl. Dies ist das Zeichen, dass der Geist noch nicht das letztendliche Ziel verwirklicht hat.

Zweck der Meditation

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

