



Der Große Weg des Erwachens 1

Der Kommentar wurde von Tilmann Lhündrup Borghardt aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt. Er ist enthalten im Buch ‚Der große Weg des Erwachens - Grundlagentexte des Mahayana-Geistestrainings‘. Dieses Buch ist im Norbu Verlag erschienen: norbu-verlag.de

Herzlichen Dank für die großzügige Erlaubnis, diesen Text in der Bodhisattva Edition anbieten zu dürfen.

Die Erklärungen von Gendün Rinpoche wurden von Öser Bünker aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.



bodhisattva edition



Kommentar zum 7 Punkte Geistestraining
von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye
mit Erklärungen von Gendün Rinpoche

Wurzeltext zum 7 Punkte Geistetraining

(von Chekawa Dorje)

Ich verbeuge mich vor dem Großen Mitfühlenden.

I. Die Grundlage des Dharma: die vorbereitenden Übungen

Übe dich zuerst in den Vorbereitungen.

II. Die Hauptpraxis: die Übung in Bodhicitta

Letztendliches Bodhicitta üben:

Betrachte alle Erscheinungen als traumgleich.

Untersuche die Natur des ungeborenen Gewahrseins.

Lasse auch das Heilmittel sich natürlich befreien.

Ruhe in der Dimension der Basis von allem, der wahren Natur.

Zwischen den Sitzungen handle als Meister der Illusion.

Relatives Bodhicitta üben:

Übe Geben und Annehmen im Wechsel. Lasse die beiden auf dem Atem reiten.

Drei Objekte, drei Gifte, drei Wurzeln des Heilsamen.

Übe dich bei allen Aktivitäten mit Merksprüchen.

Beginne den Prozess des Annehmens bei dir selbst.

III. Das Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens

Wenn die Welt und ihre Bewohner voller Negativität sind,
verwandle Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens.

Gib einem alle Schuld.

Meditiere über die große Güte aller Wesen.

Illusorische Erscheinungen als die vier Buddhakayas zu meditieren
ist der unübertreffliche Schutz der Leerheit.

Die vier Vorkehrungen sind die besten Methoden.

Um unerwartete Umstände auf den Weg zu bringen: Verbinde alles,
was dir im Moment begegnet, mit Meditation.

IV. Die Quintessenz der Praxis für das ganze Leben

Wende die fünf Kräfte an – das ist die Essenz der
Kernunterweisungen.

Die Unterweisungen zum Hinüberwechseln (Phowa) im Mahayana
sind dieselben fünf Kräfte. – Wichtig sind zudem bestimmte

Handlungsweisen.

V. Maßstäbe für Fortschritte im Geistetraining

Aller Dharma hat nur ein Ziel.

Halte dich an den wichtigeren der beiden Zeugen.

Stütze dich stets und ausschließlich auf einen freudigen Geist.

Du bist geübt, wenn dir dies gelingt, auch wenn du abgelenkt bist.

VI. Verpflichtungen des Geistetrainings

Übe dich stets in den drei Grundsätzen.

Ändere deine Einstellung, doch bleibe natürlich.

Sprich nicht über wunde Punkte.

Denke nicht über die Angelegenheiten anderer nach.

Bereinige zuerst die Emotion, die am stärksten ist.

Gib alle Hoffnung auf Resultate auf.

Gib vergiftete Nahrung auf.

Sei kein Prinzipienreiter.

Erfreue dich nicht an verletzenden Bemerkungen.

Warte nicht im Hinterhalt.

Ziele nicht auf Schwachpunkte ab.

Lade einer Kuh nicht die Last eines Ochsen auf.

Strebe nicht danach, der Schnellste zu sein.

Verfalle nicht magischer Praxis.

Lasse einen Gott nicht zum Dämon verkommen.

Suche nicht das Leid anderer als Beitrag zu deinem Glück.

VII. Richtlinien für das Geistetraining

Praktiziere alle Yogas durch ein einziges.

Alle Fehler sind durch eines zu berichtigen.

Es gibt zwei Dinge zu tun: eins zu Beginn und eins zum Abschluss.

Welches von beiden auch eintreten mag, sei geduldig.

Bewahre diese beiden, selbst um den Preis deines Lebens.

Übe dich in den drei schwierigen Dingen.

Sorge für die drei wichtigen Voraussetzungen.

Übe dich in den drei Dingen, die nicht schwächer werden dürfen.

Handle mit den dreien so, dass sie nie getrennt sind.

Übe dich unvoreingenommen in allen Bereichen; bei aller Übung ist es wichtig, dass sie tief und allumfassend ist.

Meditiere ständig auf all das, was dir Schwierigkeiten bereitet.

Schenke wechselnden Umständen keine Beachtung.

Dieses Mal praktiziere das Wichtige.

Vermeide verkehrte Einstellungen.
Sei nicht unbeständig.
Übe entschlossen.
Befreie dich durch Prüfen und Untersuchen.
Mache kein Aufheben.
Sei nicht reizbar.
Gehe anderen nicht auf die Nerven.
Erwarte keinen Dank.

Dies verwandelt die zunehmende Präsenz der fünf Arten des Verfalls in den Weg des Erwachens. Die Nektaressenz dieser Kernunterweisungen wurde von Serlingpa überliefert.

Da die karmische Kraft früherer Praxis in mir erwachte, entstand ein starkes Streben in mir; und so bat ich – ohne Leid und üble Nachrede zu beachten – um die Schlüsselunterweisungen, die das Ichanhafte bezähmen. Sollte ich jetzt sterben, habe ich nichts zu bedauern.

[Chekawa Dorje]

Der Große Weg des Erwachens

*Eine Anleitung zu den 7 Punkten des Mahayana Geistestrainings,
die auch für weniger Intelligente leicht verständlich ist¹*

GURU BUDDHA BODHISATTVE BHYO NAMA.²

Indem Du zuerst das Rad der Liebe praktiziertest,
hast Du den zweifachen Nutzen vollkommen verwirklicht.
Höchster Muni, mit unerschütterlichem Vertrauen
setze ich Deine Lotusfüße auf mein Haupt.³

Ich verneige mich vor Manjushri, Avalokiteshvara
und den anderen ruhmreichen Söhnen der Siegreichen,
jenen Helden, die das Schiff des Mitgefühls steuern
und die Wesen aus dem Ozean des Leidens bedingter Existenz befreien.⁴

Ich verneige mich vor dem Lehrer,
dem Führer aller Siegreichen und
unübertrefflichen spirituellen Freund,
der den vollkommenen Weg von Leerheit und Mitgefühl lehrt.⁵

Ich werde nun den einen Weg erklären,
den alle Siegreichen und ihre Söhne gegangen sind:
Leicht zu verstehen, kann er nicht verfälscht werden,
leicht zu praktizieren, macht es Freude, ihn zu gehen,
tiefgründig, führt er zum Verwirklichen der Buddhaschaft.

¹ Der tibetische Titel lautet: *theg-pa chen-po'i blo-sbyong don bdun-ma'i krid-yig blo dman 'jug bder bkod-pa byang-chub gzhung lam shes bya-ba*; eigene Übersetzung.

² *Guru Buddha Bodhisattve Bhyo Nama* ist Sanskrit und bedeutet: „Ich verbeuge mich vor dem Lama (Meister), dem Buddha und den Bodhisattvas.“ Diese Preisung wird in den folgenden drei Strophen auf Tibetisch weiter ausgeführt.

³ Der erste Vierzeiler preist Buddha Shakyamuni. *Muni* bedeutet Mächtiger und ist eine Kurzform für *Shakyamuni*, dem „Mächtigen aus dem Geschlecht der Shakyas“.

⁴ Der zweite Vierzeiler preist alle Bodhisattvas, das heißt alle, die den Weg zur vollkommenen Buddhaschaft eingeschlagen haben und hier *Söhne der Siegreichen* genannt werden. Stellvertretend werden *Manjushri* und *Avalokiteshvara* aufgeführt, die die erleuchteten Qualitäten von Weisheit und Mitgefühl verkörpern.

⁵ Der dritte Vierzeiler preist den persönlichen Meister oder Wurzellama, von dem der Schüler (hier Lodrö Thaye) diese Übertragung erhalten hat.

Dieser Kommentar zu den Sieben Punkten des Geistestrainings mit seinen speziellen Kernunterweisungen zur Praxis des Bodhicitta hat drei Teile:

- der Ursprung der Überlieferung,
- die Notwendigkeit dieser Praxis,
- die eigentlichen Unterweisungen zum Wurzeltext.

Der Ursprung der Überlieferung

Die Übertragung der essenziellen Herzensunterweisungen des mächtigen Buddha und der Bodhisattvas wurde mündlich von einem Praktizierenden zum anderen weitergegeben, bis sie die folgenden drei Lehrer erreichte: den Meister des Bodhicitta *Serlingpa (Dharmakirti)*, den Lama *Dharmarakshita*, der tatsächlich Fleisch von seinem eigenen Körper hergab und aufgrund von Liebe und Mitgefühl die Leerheit verwirklichte, sowie *Maitriyogin*, der das Leid anderer wirklich auf sich nehmen konnte.

Von diesen dreien erhielt Jowo Je, der edle Meister *Atisha*, dank seiner lang anhaltenden, großen Ausdauer die vollständigen Unterweisungen und sein ganzes Wesen wurde vom Geist des Erwachens erfüllt. Atisha kam als Beschützer nach Tibet und gab dort zahllose Unterweisungen, doch alles, was er lehrte, basierte einzig auf dieser Übertragung⁶, mit der er unzählige Schüler der drei Arten in die Befreiung des Erwachens führte. Seine drei Hauptschüler waren: *Khutön Tsöndrü*, *Ngog Legpä Sherab* und *Dromtön Gyalwä Jungnä*.

Unter ihnen hatte *Dromtön Rinpoche*, Avalokiteshvara in Person, seinerseits drei Schüler, welche die „drei Brüder“ genannt wurden und Ausstrahlungen der drei Familien waren. Jeweils einem von ihnen übertrug er die kanonischen Texte, die Schlüsselunterweisungen und die mündlichen Kernunterweisungen.⁷ Diese wurden dann jeweils von einer ganzen Folge großer spiritueller Meister weiter übertragen.

Es heißt, dass die Übertragung der Erklärungen der sechs kanonischen Texte der Kadampas an die Schule der Gelugpas ging; die Unterweisungen, welche die vier Wahrheiten des Buddha in Form von Schlüsselunterweisungen erklären, fielen an die Dhagpo Kagyü Linie –

⁶ *Übertragung* bezieht sich hier auf das Geistestraining, also alle Methoden, um relatives und letztendliches Bodhicitta zu entwickeln.

⁷ Die drei Schüler Dromtönpas, die als Ausstrahlungen dieser drei Familien angesehen wurden, heißen *Potowa*, *Tschen-ngawa* und *Putschungwa*. Die drei Aspekte des Geistestrainings wurden insbesondere an diese drei Schüler weitergegeben und in der Folge mit gewissen Nuancen in alle tibetischen Linien aufgenommen.

und beide Schulen wahren die Kernunterweisungen zur Übertragung der sechzehn Lichtsphären. Die berühmten „kostbaren Kadampas“ sind zudem Meister der vier Meditationsgottheiten und drei Dharmas. Die vier Meditationsgottheiten gelten hierbei als Schmuck des Körpers, die drei Körbe des Dharma als Schmuck der Rede und die drei Schulungen als Schmuck des Geistes.

Die Übertragungen der kostbaren Linie authentischer Unterweisungen⁸ beinhalten unzählige Schlüsselunterweisungen. Einige gehören ganz zur Sutra Tradition und andere haben geringe Bezüge zur Mantra Tradition. Doch sie alle lehren ausschließlich den Weg der Einheit von Leerheit und Mitgefühl⁹. Da in dieser Übertragung [des Geistestrainings] der Schwerpunkt auf dem relativen Geist des Erwachens liegt, sind die meisten großen Linienhalter sehr geübt in den Kernunterweisungen zum Austausch von sich und anderen, was sich auch deutlich an ihrer beispielhaften Lebensgeschichte sehen lässt.

Viele verschiedene Weisen, die Erklärungen zu geben, wurden überliefert; wir werden hier der Darstellung in Sieben Punkten folgen und uns dabei auf die Erklärungen aus der Tradition des großen *Chekawa Yeshe Dorje* aus *Ja (Bya)* stützen.

Die Notwendigkeit dieser Praxis

Die Freuden der Menschen und Götter in den höheren Daseinsbereichen sind die Frucht [heilsamer Handlungen]. Erkenne, dass diese Freuden substanzlos sind und dass sogar das Erwachen, das die Hörer und Selbsterwachten erlangen, noch nicht das letztendliche Nirwana ist. Strebe deshalb einzig nach der Verwirklichung der wahrhaft vollkommenen Buddhaschaft.

Um diese zu erreichen, gibt es keine andere Methode, als sich in den beiden Aspekten des Bodhicitta zu üben: im Geistestraining des relativen Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl sowie im letztendlichen Bodhicitta, dem ausgeglichenen Verweilen in der Dimension der Einfachheit jenseits aller Vorstellungen. Der edle *Nagarjuna* schrieb hierzu:

⁸ Die *Linie authentischer Unterweisungen* heißt, wie die Linie von Marpa, Milarepa und Gampopa, auf Tibetisch *Kagyü*. Damit ist aber hier die Linie (*gyü*) von Atisha gemeint, die sich auf *Ka*, die authentischen Unterweisungen Buddhas (d.h. die Mahayana Sutren) beruft.

⁹ *Leerheit* steht hier für letztendliches Bodhicitta, das Hervorbringen von Weisheit, d.h., die Erkenntnis der Abwesenheit eines Selbst, während *Mitgefühl* für relatives Bodhicitta steht. Die *Einheit* dieser beiden zu verwirklichen ist das Ziel des Sutra- wie auch des Tantrayana.

„Für jene, die das unübertreffliche Erwachen anstreben,
für sich selbst wie für alle Wesen in der Welt,
ist die Hauptvoraussetzung das Bodhicitta:
stabil wie der König der Berge¹⁰,
ein Mitgefühl, das sich überallhin ausbreitet,
sowie zeitloses Gewahrsein, das nicht auf Dualität beruht.“

Der Geist des Erwachens (*Bodhicitta*) ist die eine Wurzel von allem, was das große Fahrzeug ausmacht, wie z.B. den befreienden Qualitäten des nirgends verweilenden Nirwanas, unabhängig davon, wie viel Verdienste und Gewahrsein wir haben – und er entsteht auf der Basis von Liebe und Mitgefühl. Selbst nachdem letztendliche Buddhaschaft erlangt ist, gibt es nichts weiter zu tun, als mit einem Mitgefühl jenseits aller Bezugspunkte ausschließlich zum Wohl anderer zu wirken.

Nun wird authentisches letztendliches Bodhicitta im Geistesstrom eines Anfängers nicht einfach so entstehen. Übt man sich jedoch in relativem Bodhicitta, so wird dieses mit Gewissheit entstehen – und ist erst einmal relatives Bodhicitta hervorgebracht, so wird die Verwirklichung des letztendlichen Bodhicitta ganz natürlich folgen.

Um die letztendliche Frucht zu erlangen, müssen wir uns also zunächst auf vielfältige Weise ausdauernd im relativen Geist des Erwachens üben. Für jene, die sich nach den Schlüsselunterweisungen hierzu sehnen, ist die grundlegende Methode dieses Trainings laut Meister *Shantideva* folgende:

„Wer schnellen Schutz für sich und andere wünscht,
sollte das edle Geheimnis praktizieren,
sich selbst und andere auszutauschen.“

Damit ist nichts anderes gemeint, als die im Folgenden erklärte schrittweise Übung des Austauschs von sich und anderen. Alle darauf folgenden Punkte des Geistestrainings sind lediglich weitere Ausführungen hierzu.

Die eigentlichen Unterweisungen

Dieser Teil hat zwei Abschnitte:
den eigentlichen Kommentar zum Wurzeltext und
zusätzliche Unterweisungen aus der Übertragungslinie.

¹⁰ Meru, der *König der Berge*, ist in der traditionellen indischen Kosmologie das Zentrum der Welt. Er symbolisiert hier Unerschütterlichkeit.

Der Kommentar zum Wurzeltext

Dieser erste Teil behandelt sieben Punkte:

1. Die Unterweisung zu den vorbereitenden Übungen, der Grundlage des Dharma
2. Die Hauptpraxis: Die Übung in Bodhicitta
3. Das Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg des Erwachens
4. Die Unterweisung zur Quintessenz der Praxis für das ganze Leben
5. Maßstäbe für Fortschritte im Geistetraining
6. Verpflichtungen des Geistetrainings
7. Richtlinien für das Geistetraining



I

Die Grundlage - die vorbereitenden Übungen

Der Merkspruch hierzu lautet:

1 / Übe dich zuerst in den Vorbereitungen

Diese beinhalten:

- a) die Vorbereitungen für die Meditationssitzung
- b) die vorbereitenden Unterweisungen

Die Vorbereitungen für die Meditationssitzung

Zu Anfang jeder Meditationssitzung vergegenwärtige dir deinen Wurzellama, der auf einem Sitz aus Lotus und Mond¹¹ über deinem Scheitel weilt. Er lächelt liebevoll, sein Körper erstrahlt in großem Glanz und in seinem Mitgefühl frei von Bezugspunkten ist er aller Wesen gewahr. Er ist die Essenz, die alle Wurzel- und Linienlamas in sich vereint.

Nach Wunsch rezitiere dann respektvoll und mit inniger, tiefer Hingabe das Liniengebete, jedoch vor allem hundert- oder tausendmal das folgende Gebet:

„Vollkommen reiner Lama, großer, universeller spiritueller Freund, bitte gewähre Deinen Segen. Bitte lasse höchste Liebe, wahres Mitgefühl und außergewöhnliches Bodhicitta in mir entstehen.“

¹¹ Der Wurzellama sitzt auf einer flachen Vollmondscheibe inmitten einer Lotusblüte. Der Lotus ist ein Symbol für Reinheit und Bodhicitta; wächst er doch im Schlamm (ein Bild für den Sumpf von Samsara) und öffnet dennoch seine Blüte unbefleckt und makellos über dem Wasser. Der Mond symbolisiert Mitgefühl. Dieses Bild stammt aus der nordindischen Ebene, wo die Nächte nach der sengenden Hitze des Tages Linderung bringen.

Schließlich stelle dir vor, dass der Lama durch die Brahma-Scheitelöffnung in dich eintritt und sich in deinem Herzen in einem Lichtzelt niederlässt, das die Form von einem aufrecht stehenden Ei hat. Praktiziere mit starker Hingabe. Es ist sehr wichtig, jede Sitzung mit diesem Guru Yoga zu beginnen.

Die vorbereitenden Unterweisungen

Die vorbereitenden Unterweisungen beschreiben vier Kontemplationen:

- die schwer zu erlangenden Freiheiten und günstigen Bedingungen,
- Tod und Vergänglichkeit,
- die Nachteile des Daseinskreislaufs,
- die Ursache-Wirkungsbeziehungen von Handlungen.

Falls wir mit diesen nicht vertraut sind, können wir ausführliche Erklärungen dazu in den Texten zum Stufenweisen Weg finden. Wir sollten sie kontemplieren, bis Gewissheit über ihre Bedeutung entsteht. Für die, die es wünschen, seien im Folgenden die wesentlichen Gedanken zusammengefasst.

Kontempliere wie folgt:

„Die Basis für die Dharmapraxis ist eine kostbare menschliche Existenz mit den vorzüglichen Freiheiten und günstigen Bedingungen. Um sie zu erlangen, brauchen wir deren Ursache: vorzügliche heilsame Handlungen. Da nur sehr wenige Lebewesen reine, heilsame Handlungen ausführen, ist es schwierig, deren Frucht, die Freiheiten und günstigen Bedingungen eines Menschendaseins zu erlangen. Für Tiere und andere [nicht menschliche] Lebewesen ist es fast unmöglich, eine menschliche Existenz zu erlangen. Sage dir: Da ich nun endlich einmal einen Menschenkörper erlangt habe, werde ich ihn nicht vergeuden, sondern alles tun, um einzig den authentischen Dharma zu praktizieren.

Zudem ist die Lebensdauer ungewiss und es gibt viele Todesursachen. Ich kann nicht einmal sicher sein, dass ich nicht schon heute sterbe. Deshalb sollten meine Anstrengungen von jetzt an dem edlen Dharma gelten.

Im Tod wird mich außer meinen heilsamen und schädlichen Handlungen nichts begleiten – weder Nahrung, Besitz, Reichtum oder Wohnstätte, noch mein Körper oder Einfluss. Von daher haben all diese Dinge nicht den geringsten Nutzen und sind völlig bedeutungslos. Nach dem Tod werde ich unter dem Einfluss von Karma als ein Wesen der sechs Daseinsbereiche wiedergeboren. Und wo immer dies auch sein wird, es gibt dort nichts als Leid und nicht einmal einen Schimmer von Glück.

Die unvermeidliche Folge von heilsamen Handlungen ist Glück und die

von schädlichen Handlungen ist Leid. Deswegen werde ich, selbst wenn mein Leben auf dem Spiel steht, keinerlei schädliche Handlungen ausführen, sondern mit großer Anstrengung ausschließlich heilsam handeln.“ – Übe dich ausdauernd in diesen Betrachtungen.

Zum Abschluss der Sitzungen rezitiere so oft du kannst das Siebenteilige Gebet. Zwischen den Sitzungen setze diese Betrachtungen dann in die Praxis um. Dies gilt für die vorbereitenden Übungen wie auch für die Hauptpraxis.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Kostbare Geburt als Mensch

Wir haben das Glück, einen mit allen Qualitäten versehenen kostbaren Menschenkörper zu haben. Er ist die unerlässliche Voraussetzung für die Praxis des Dharma und das Ergebnis einer großen Ansammlung von Verdienst. Seid euch dieser so seltenen Gelegenheit bewusst und vergeudet nicht euer kostbares menschliches Leben, nutzt es um jeden Preis für die Praxis des Dharma.

Die menschliche Existenz ist außergewöhnlich. Sie ist die einzige Daseinsform, in der man in sinnvoller Weise dem Dharma begegnen und ihn praktizieren kann. Man kann unmöglich ohne die Praxis des Dharma das Erwachen erlangen. Die menschliche Existenz ist weder eine Frucht des Zufalls noch unseres Willens; sie ist das karmische Ergebnis vergangener hauptsächlich heilsamer Handlungen. Dass wir uns jetzt dieser mit achtzehn Freiheiten versehenen günstigen Bedingung als Mensch erfreuen, verdanken wir den positiven Handlungen aus unseren vergangenen Leben.

Die Leute denken oft, dass das menschliche Leben etwas Selbstverständliches ist, das von selbst kommt. Diese Vorstellung ist falsch. Unter allen Daseinsformen ist die menschliche Geburt sicherlich die seltenste und am schwierigsten zu erlangende. In unserer Welt gibt es nur wenige Länder, wo es Dharma gibt. Und wo er verbreitet ist, gibt es nur wenige Menschen, die sich dafür interessieren. Unter denen, die sich dafür interessieren, gibt es nur wenige, die ihn in die Praxis umsetzen. Unter diesen wiederum gibt es nur wenige, die ihn in authentischer Weise praktizieren. Sie sind so selten wie Sterne bei Tag. Wir müssen uns bewusst machen, wie wertvoll und selten diese Gelegenheit ist.

In der tierischen Existenz wird man vom Körper und den Instinkten beherrscht

und kann aus diesem Grunde nicht die kleinste positive Handlung ausführen. Man ist dazu gezwungen negativ zu handeln, und das Resultat davon ist, dass wir uns noch tiefer an das Leid binden und uns immer weiter von der Möglichkeit entfernen, uns daraus zu befreien.

Vergänglichkeit und Tod

Die meisten Menschen um uns herum interessieren sich nur für dieses Leben. Sie haften ausschließlich an ihren Empfindungen, Gütern, Freunden, an dem was sie in diesem Leben machen oder erlangen könnten. Sie glauben, dass das Leben ewig währt und denken nicht an den Tod. Sie sind sich nicht bewusst, dass sie sehr bald die Folgen ihrer Handlungen erleben müssen, ohne die geringste Möglichkeit ihnen zu entkommen. Da sie dies nicht wissen, haben sie keine Sehnsucht nach einem spirituellen Leben. Wäre ihnen wirklich klar, was sie erwartet, was ihre wahre Lage ist, würden sie keinen Augenblick zögern, den Dharma zu praktizieren. Sie würden die Notwendigkeit erkennen.

Die spirituelle Praxis besteht darin, mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen auszuführen, in welcher Form auch immer. Die Frucht solcher Handlungen ist, dass wir Leben für Leben ohne zurückzufallen zum Erwachen fortschreiten, in einer fortlaufenden Entwicklung bis wir die vollkommene Erleuchtung erlangen. Wenn wir uns nur mit diesem Leben befassen und nur tun, was uns gefällt, sammeln wir ausschließlich negative Handlungen an, was unnütz und gefährlich ist. Das Ergebnis wird eine schmerzliche Wiedergeburt sein, mit einem beschränkten Potential, das die Ursachen des Zerfalls und der Abhängigkeit vom Leid vermehrt. Man muss darüber solange meditieren bis man dies wirklich empfindet.

Ihr Praktizierende, ihr sagt euch: „Zur Zeit mache ich eine Klausur von drei Jahren, aber was kann ich später Gutes tun? Vielleicht etwas anderes als den Dharma praktizieren?...“ Wenn man sich Fragen über zukünftige Projekte stellt, so ist dies ein Zeichen, dass man noch nicht wirklich über Vergänglichkeit und Tod nachgedacht und meditiert hat.

Die Kadampa Meister meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit. Wenn sie ihren Tee tranken, sagten sie sich: „Wie glücklich bin ich heute, dass ich meine Tasse Tee trinken kann, denn ich weiß nicht, ob ich das morgen auch noch kann, vielleicht bin ich dann schon tot.“ Jeden Abend vor dem Schlafengehen drehten sie ihre Teeschale um und machten diese Meditation. Und am anderen Morgen nach dem Aufwachen drehten sie ihre Schale wieder um und sagten sich: „Ah, ich bin heute Morgen noch am Leben, welch ein Glück. Andere Wesen sind in dieser Nacht gestorben, und ich bin noch am Leben. Ich muss diese Gelegenheit bestens nützen und Körper, Rede und Geist für heilsame Handlungen einsetzen.“ So trainierten sie ihren Geist, indem sie über

Vergänglichkeit meditierten.

Es handelt sich hier nicht um einen kulturellen Aspekt, Tod und Vergänglichkeit sind wahrhaftig eine Realität, die alle angeht. Es gibt keine Sicherheit, dass man am Leben bleibt. Hingegen sind die Umstände zahlreich, die den Tod verursachen können, besonders in unserer Zeit. Wir bewegen uns viel mit Auto, Zug und Flugzeug, und viele Menschen finden so den Tod, meistens in brutaler Weise. Gleichermassen kann sich das, was eine Quelle des Vergnügens für uns ist, Zerstörungen, Schauspiele, Ferien, plötzlich in etwas Schreckliches wandeln. Niemand kann dies verhindern. Dies geschieht in einem Augenblick, man ist tot, und es ist vorbei. Niemand kann sagen: „Das geht mich nichts an, denn ich bin reich, ich bin stark, ich bin bei guter Gesundheit, ich bin jung.“ Dies betrifft alle. Selbst wenn man sich sagt „ich werde mich nicht fortbewegen, ich unternehme nichts, und so werde ich nicht sterben“, wird dies nichts ändern. Der Tod braucht es nicht, dass man sich bewegt. Er schlägt ohne Vorwarnung zu, und niemand ist davor geschützt.

Da es keine Sicherheit gibt auch nur bis heute Abend noch am Leben zu sein, entschließen wir uns, von jetzt an den heiligen Dharma zu praktizieren. Wir sind uns sicher, dass uns nichts außer dem Dharma im Tode helfen wird, wo wir Gefangene unserer Handlungen sein werden, die uns folgen wie unser Schatten. Nahrung, Güter, Reichtümer, Besitzungen, Häuser, Länder, Macht, soziale Stellung, Freunde, Eltern, nichts kann uns dann helfen noch uns begleiten. Wir werden allein und uns selbst ausgeliefert sein, ohne etwas an unserem Karma ändern zu können. Alles Karma, das wir unter dem Einfluss unserer Abneigungen und Anhaftungen angesammelt haben, wird uns überhaupt keine Hilfe bieten. Im Gegenteil, wir müssen das Resultat unserer negativen Handlungen in Form vielfacher und intensiver Leiden in ungünstigen Wiedergeburten erfahren.

Ihr müsst dies kontemplieren bis ihr einseht, dass all diese Anhaftung und all diese Geschäftigkeit nicht nur nutzlos sondern auch schädlich sind. Vergewissert euch, wie sehr alle weltliche Aktivität ohne Sinn und Bedeutung ist, und wendet euch radikal und entschieden davon ab. Sagt euch dies und meditiert darauf, bis ihr von einem natürlichen und tiefen Überdruß durchtränkt seid.

Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung

Nach dem Tod führt unser Karma uns zu einer Wiedergeburt in eine der sechs Bereiche der fühlenden Wesen, wo wir nichts als Leid erleben. Gleich welcher Art die Wiedergeburt oder welcher Art die Bedingung im Samsara ist, es gibt kein endgültiges Glück. Es gibt nicht das kleinste Atom ungetrübten Glücks im Samsara, denn Samsara ist Leiden.

Leid ist das Ergebnis negativer Handlungen. Karma reift unfehlbar und

individuell für jeden, der es geschaffen hat, als Glück oder als Leid je nach Ursache. Dessen bewusst sollten wir uns sagen: „Ich werde, wie auch immer die Bedingungen sein mögen, selbst um den Preis meines Lebens keine negativen Handlungen ausführen und mich von allem nichtheilsamen Verhalten fern halten.“ Man muss dafür nichts Besonderes tun, weder fliehen noch seinen Körper ins Gefängnis stecken, sondern einfach nur seinen Geist beherrschen. Durch den Wandel unserer Ausrichtung wandelt sich auch unsere Weise zu handeln. Wenn der samsarische Geist sich umkehrt und die egoistische und übelwollende Ausrichtung durch eine altruistische und wohlwollende ersetzt ist, sind Frieden, Glück und Wohlergehen spontan gegenwärtig.

Leiden aufgeben bedeutet nicht, etwas Zusätzliches zu tun, sondern heißt einfach die Ursachen des Leids zu erkennen und sie aufzugeben. Wir müssen den emotionsgeladenen Geist auflösen, den Geist der Samsara erschafft, der die Quelle falschen Handelns und des darauf folgenden Leids ist. Unser Geist ist es, den wir meistern müssen; weder die anderen noch die Welt müssen sich ändern. Wir müssen Kontrolle über unseren Geist erlangen und in Folge über unser Tun und Reden; denn alles, was wir tun, wird vom Geist befohlen. Letztlich schaden unsere negativen Handlungen nur uns selbst und werden von uns durch die Aggregate und Begrenztheiten unserer Lage erfahren. Zu dem Zeitpunkt, wo diese Frucht reif oder das Resultat unseres Tuns sichtbar wird, haben wir überhaupt keine Möglichkeit mehr, etwas zu ändern, abzuwandeln, zu meiden und können auch nicht einen anderen Körper kaufen oder ihn gegen einen anderen austauschen. Dazu ist es dann zu spät.

Das nie zufrieden stellende Samsara

Wenn wir all das, was wir seit unserer Geburt getan haben, aufmerksam betrachten, wird uns klar, dass wir in unserer Suche nach weltlichem Glück ausschließlich negativ gehandelt haben, was nur zu mehr Leid führt. Es gibt nicht eine einzige Handlung, die Glück oder etwas Positives geschaffen hat.

Unser Irrtum liegt darin, dass wir denken, wir könnten durch gewöhnliche weltliche Aktivität und allein mit unserem Willen über unser Glück entscheiden. Wir glauben zu wissen, was gut für uns ist und wie wir Glück erlangen können. Und wir sind uns auch sicher zu wissen, was schädlich für uns ist und wie wir uns vor Schaden hüten können. Tatsächlich ist es völlig unmöglich Glück zu erlangen, solange wir nicht seine wirklichen Ursachen kennen.

Wir schaffen, indem wir unserem Verlangen nach Glück folgen, doppeltes Leid. Leid in diesem Leben, weil wir immer unzufrieden und frustriert sind und niemals unsere Ziele erreichen. Und zukünftiges Leid, weil unsere Ansammlung falscher, egoistischer Handlungen, durch die wir anderen Schaden zugefügt haben, die Ursache für niedere Wiedergeburten wird, wo wir große Leiden erleben und zudem konditioniert sind, noch mehr schädliche Handlungen zu begehen, die

wiederum Ursache für noch größeres Leid sind, in einem Kreislauf ohne Ende. Wir müssen üben, uns der Folgen unseres Verhaltens bewusst zu werden und Bedeutung und Beschaffenheit unserer Erfahrung erkennen. Wenn wir glauben, dass Samsara uns Glück bringen kann, fesseln wir uns an endloses Leid. Wir praktizieren dann das Training in Leid und die Gewöhnung ohne Unterlass noch mehr zu leiden. Wir sollten das Netz von Ursache und Wirkung aufmerksam untersuchen und immer wieder darüber nachdenken bis es uns offensichtlich ist. Wenn wir ganz und gar Gewissheit haben, ist uns klar, dass die Praxis des Dharma die einzige Sache ist, die wirklich einen Sinn macht. Nur der heilige Dharma gibt uns die Möglichkeit, zwischen heilsamen und nichtheilsamen Handlungen zu unterscheiden. Nur durch die Praxis des Dharma gehen wir sicher, dass wir negatives Handeln meiden und ganz im heilsamen Tun aufgehen. Wir müssen uns dies solange bewusst machen, bis wir nur noch den Dharma - und nichts anderes - praktizieren wollen.