



Der Große Weg des Erwachens 2b

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-Geistetrainings‘. 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



II

Die Hauptpraxis - die Übung in Bodhicitta

Die Hauptpraxis hat zwei Aspekte:

Übung in letztentlichem Bodhicitta als begleitende Praxis

Übung in relativem Bodhicitta als Hauptpraxis

DIE ÜBUNG IN RELATIVEM BODHICITTA

Die Übung hat drei Teile:

die Vorbereitungen, die Hauptpraxis
und die Praxis zwischen den Sitzungen.

Erstens, die Vorbereitungen

Nachdem wir, wie beschrieben, die vorbereitenden Betrachtungen usw. ausgeführt haben, ist es notwendig, sich als Basis für das [später erklärte] Geben und Annehmen (*Tonglen*) in Liebe und Mitgefühl zu üben. Dazu denken wir als erstes an unsere Mutter¹ aus diesem Leben und stellen uns vor, sie wäre direkt vor uns. Dabei kontemplieren wir Folgendes:

„Seit dem Moment der Empfängnis hat sie meinerwegen große Anstrengungen auf sich genommen, hat Krankheit, Kälte, Hunger und vieles mehr ertragen, mich ernährt, gekleidet und gewaschen. Sie hat mich gelehrt, Gutes zu tun und mich von schädlichen Handlungen fernzuhalten, so daß ich jetzt Buddhas Lehren begegnet bin und den Dharma praktiziere. Welch große Güte! Und das hat sie nicht nur in

¹ Unsere Mutter steht hier für die Person, der wir am meisten verdanken, weshalb es uns gewöhnlich leicht fällt, Liebe und Mitgefühl für sie zu entwickeln.

diesem Leben getan, sondern bereits in unzähligen früheren Leben. Indem sie mein Wohl bewirkte, wandert sie selbst in Samsara und erfährt eine Vielzahl von Leiden!“ – Kultiviere intensiv diese mitfühlende Haltung.

Wenn sich dann ein Mitgefühl einstellt, das kein bloßes Lippenbekenntnis ist, und du damit vertraut geworden bist, dann übe dich darin, dieses schrittweise immer weiter auszudehnen, indem du dir sagst: „Sämtliche Lebewesen haben sich seit anfangsloser Zeit wie meine jetzige Mutter um mich gekümmert. Sie alle, ohne Ausnahme, waren meine Mütter und haben mir geholfen.“

Übe zunächst mit jenen, bei denen es dir leicht fällt: deinen Angehörigen, Bekannten und Freunden sowie jenen, die in den drei niederen Daseinsbereichen großes Leid erfahren. Übe dann mit Menschen, die Not erleiden, sowie mit sehr negativen Personen, die zwar in diesem Leben glücklich sein mögen, jedoch sofort nach ihrem Tod in die Höllenbereiche fallen werden.

Wenn du darin geübt bist, meditiere über jene, bei denen es dir schwer fällt, Mitgefühl zu entwickeln: Übeltäter, Feinde, Dämonen usw. Dann meditiere über alle Lebewesen:

„Ohne es zu wollen, erfahren meine Eltern vielfältiges Leid und finden noch dazu Gefallen daran, immer weitere Ursachen für großes Leid zu schaffen. Wie traurig! Was kann ich nur für sie tun? Jetzt ist es an mir, ihre Güte zu erwidern und ihnen zu helfen, indem ich ihre Not beende und für ihr Glück und Wohlergehen Sorge.“ – Übe dich in diesen Betrachtungen, bis du es kaum mehr ertragen kannst.²



Kommentar von Gendün Rinpoche

Nehmt als Meditationsobjekt eure eigene Mutter, die ihr euch deutlich vorstellt. Denkt an die Schwierigkeiten, die sie seit eurer Empfängnis bis heute aufgrund ihrer gütigen Haltung euch gegenüber aushalten musste. Sagt euch, daß dies während vieler, vieler Leben genauso gewesen ist. „Da sie für mein Glück viele unguete Handlungen ausgeführt hat, ist sie jetzt in Verwirrung verstrickt und leidet intensiv.“ Denkt über dieses Leid nach bis ihr es wirklich als unerträglich

² Beim Kontemplieren dieser Sätze können wir auch die direkte Anrede „du“ und „ihr“ verwenden, so als würden wir unmittelbar zu unserer Mutter und all den anderen Wesen sprechen.

empfindet.

Dehnt dann das Mitgefühl, das ihr empfindet, auf alle Wesen aus. Beginnt mit den einfachsten, eurem Vater, euren Freunden und so fort bis zu den Wesen in den niederen Daseinsbereichen. Dann denkt an eure Feinde, an übeltäterische Wesen, an Dämonen. Und schließlich meditiert über alle Wesen. Seht, wie sie unzählige Leiden erfahren und wie ihr unersättlicher Durst die Ursache für noch mehr künftige Leiden ist.

Dies deutlich sehend entscheidet ihr euch, alles zu tun, um diese eure Mütter, die so gütig zu euch waren, zur Befreiung zu führen. Versprecht, diese Güte zurück zu zahlen, indem ihr euch anstrengt, für sie das Glück zu erringen, nach dem sie sich alle sehnen: „Aufgrund ihrer Unwissenheit sind sie nicht imstande, die Ursachen für echtes Glück zu schaffen. Ich entscheide mich, meine ganze Energie auf das Ausführen heilsamer Handlungen zu richten, da sie allein die Ursache für das Glück der Wesen sind.“

Zweitens, die Hauptpraxis

7 / Übe Geben und Annehmen im Wechsel, lasse die beiden auf dem Atem reiten

„Alle meine Eltern, auf die sich mein Mitgefühl richtet, erfahren Leid nicht nur direkt, sondern auch indirekt – durch den Ursprung allen Leids³. Deshalb will ich das vielfältige Leid, das meine Mütter erfahren, sowie auch all das Karma und die Emotionen, den Ursprung dieses Leidens, auf mich nehmen.“ – Meditiere hierbei, daß all dieses Leid in dich eingeht und entwickle darüber ein Gefühl von intensiver Freude.

„Meinen Körper und Besitz sowie all das Heilsame und Glück der drei Zeiten [Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft] gebe ich vollständig und ohne zu zögern allen Lebewesen, meinen Eltern.“ – Mit diesem Gedanken meditiere, daß jedes einzelne Wesen all dieses Glück erhält, und entwickle darüber ein Gefühl von intensiver Freude.

Insbesondere, um diese Vorstellungen deutlicher zu machen, denke zudem beim Einatmen, daß sämtliche Vergehen, Schleier und Leiden

³ Der Ursprung allen Leids wird von Buddha Shakyamuni in in der zweiten edlen Wahrheit (Tib.: *kun 'byung gi bden-pa*) erklärt: Leid entsteht aus Unwissenheit: der Vorstellung, es gäbe ein wirklich existierendes Ich. Darauf beruht unsere dualistische Sichtweise, auf deren Grundlage die Emotionen entstehen, die unser Handeln bestimmen. Diese emotionalen, ichbezogenen Handlungen (negatives Karma) reifen in der Folge zu leidvollen Erfahrungen heran.

aller Wesen sich in Form von dichter Schwärze sammeln. Diese tritt dann durch deine Nasenlöcher in dich ein und verschmilzt in dein Herz, wodurch die Wesen vollständig von allem Übel und Leid befreit werden.

Beim Ausatmen visualisiere, wie all dein Glück und deine Tugenden strahlend weiß wie Mondlicht aus deinen Nasenlöchern herausströmen und in alle Lebewesen verschmelzen. Stelle dir vor, daß sie hierdurch alle auf der Stelle Buddhaschaft erlangen und entwickle erneut tiefe Freude.

Lasse in dieser Weise Geben und Annehmen auf dem Atem reiten und mache diese Übung zur Hauptpraxis der Sitzungen. Kultiviere dieses Gewahrsein auch außerhalb der Sitzungen und praktiziere zu allen Zeiten *Tonglen*. Dies ist die Hauptpraxis des Geistestrainings. *Shantideva* lehrte dies ausführlich. Er sagte zum Beispiel:

„Wenn ich mein Glück nicht vollständig gegen das Leid anderer austausche, werde ich nicht Buddhaschaft verwirklichen und auch in Samsara nicht glücklich sein.“



Kommentar von Gendün Rinpoche

Beginnt diese Meditation, indem ihr Körper und Geist entspannt, und entwickelt dann die Kraft der Liebe und des Mitgefühls. Denkt an das Leid aller Wesen bis ihr es wirklich in euch selbst fühlt. Sagt euch: „All die Wesen sind außerstande sich vom Leiden abzuwenden. Sie haben einen Körper, der Leiden ist, und in diesem Körper erfahren sie die Auswirkungen ihrer Handlungen. Es ist ihnen nicht möglich, ihre Bedingungen zu ändern. Ihr Leid hat Unwissenheit und Blindheit als Ursache. Da ich mir jetzt des Leides und seiner Ursachen bewusst bin, ist das einzig Nützliche, diese Wesen glücklich zu machen. Es wäre zu nichts nutze, wenn ich nur für mich allein Glück suchen würde, einer einzigen Person, während all die vielen anderen ihres Glückes beraubt sind. Das Glück einer so großen Menge ist wichtiger als mein Glück. Die wirklich wichtige Handlung besteht also darin, den anderen Glück zu geben und ihr Leid auf mich zu nehmen.“

Wünscht euch, die Leiden der Wesen auf euch zu nehmen. Stellt euch vor, daß all ihr Karma, ihre Schmerzen, ihre Krankheiten und so fort mit euch verschmelzen. Entwickelt die klare Überzeugung, daß sie davon vollkommen befreit und gereinigt sind und - so befreit - wirklich glücklich werden. Diese Gewissheit, die Wesen von ihren Leiden befreit zu haben, wird für euch zu einer

Quelle unermesslicher Freude, da ihr ja dadurch euren Herzenswunsch erfüllt habt.

Verweilt in dieser Dimension der Freude und dem Gewährsein der natürlichen Leerheit des gesamten Vorgangs. Seid frei von Greifen gegenüber eurem Tun. Prüft euch und löst jedes Greifen in der Dimension des Dharmakaya auf, ohne eine realistische Fixierung zu entwickeln, die euch denken lässt: „Ich habe das Leid der Wesen genommen, und es ist jetzt in mir. Ich riskiere krank zu werden, ihr negatives Karma vergiftet mich.“ Oder ihr denkt umgekehrt: „Ich selbst muss unbedingt an Stelle der fühlenden Wesen leiden und all ihr Leiden auf mich nehmen, ich muss für sie leiden.“ Beide Auffassungen sind falsch. Ihr müsst mit dem Gewährsein der Leerheit praktizieren. Wollt ihr wirklich das Leid der Wesen nehmen, so müsst ihr authentisches Mitgefühl frei von dualistischen Bezugspunkten entwickeln, indem ihr euch Leerheit vergegenwärtigt.

Manche haben Angst, diese Praxis zu machen, und sagen sich: „Wenn ich wünsche die Leiden aller Wesen zu nehmen, wird mich dies bestimmt krank machen.“ Diese Angst ist unangebracht, sie entsteht aus einem sehr starken Greifen nach sich selbst. Es kann jedoch vorkommen, daß man aufgrund der Kraft des Wunsches, des Segens der Drei Juwelen und der machtvollen Läuterung der Praxis tatsächlich krank wird. Man sollte dies als ein Erfolgszeichen in der Praxis werten und noch mehr Freude darüber empfinden, indem man sich sagt: „Güte und Wohlwollen der Drei Juwelen machen es möglich, daß ich diese Leiden und Krankheiten erlebe. Dies ist die Erfüllung meiner Herzenswünsche für das Wohlergehen der fühlenden Wesen.“

Man sollte in allen Situationen entsprechend den Wünschen des Geistestrainings handeln: „Wenn es gut für mich ist, krank zu sein, möge ich krank sein. Wenn es gut für mich ist zu sterben, möge ich sterben. Wenn es gut für mich ist, glücklich und gesund zu sein, möge ich glücklich und gesund sein.“

So überlässt man sich vollständig und von Vertrauen erfüllt den Drei Juwelen. Man hält sich nicht für den Besitzer seines Lebens oder Körpers, sondern lässt alle Identifikation mit sich selbst und gibt, ohne etwas zurück zu halten, Körper, Rede und Geist den Drei Juwelen. Es ist wirklich sehr schwierig, das Leid der Wesen auf sich zu nehmen. Man braucht dafür eine sehr tiefe Verwirklichung, wie es das Beispiel von Dharmarakshita zeigt. Es geschieht als Ergebnis einer hochgradigen Entwicklung von Mitgefühl.

Ich will eine Geschichte erzählen, die ich selbst erlebt habe, als ich im Dreijahresretreat war. Ich hatte gehört, daß jemand im Nachbarort von einer unheilbaren Krankheit befallen war. Der ganze Körper war von Eiterbeulen übersät, und der Arzt sagte, daß es keine Hoffnung mehr gäbe, die Krankheit mit Medizin zu heilen, aber eine geistige Heilung möglich wäre, wobei allerdings die Person, die diese Krankheit nehmen würde, selber sterben müsste. Ich

dachte, es sei besser, wenn ich daran sterben würde, und beschloss, mit ganzer Kraft über Liebe und Mitgefühl zu meditieren. Ich sagte mir, daß die Krankheit in ihrer Essenz Leerheit ist und keine wirkliche Existenz hat und meditierte so über Leerheit und Mitgefühl. Nach einiger Zeit wurde mein Körper tatsächlich von denselben Eiterbeulen übersät, und der Kranke wurde geheilt. Ich weiß nicht, ob es die Qualität meiner Meditation war, die diese Heilung möglich gemacht hat, aber ich bin mir sicher, daß es tatsächlich möglich ist, den Wesen zu helfen und ihre Leiden greifbar zu lindern, wenn man aufrichtig über Mitgefühl und Leerheit meditiert.

Wenn man von Geistestraining spricht, worauf bezieht man sich dann? Man trainiert den Geist darin, sich vom egoistischen Greifen zu befreien. Das alleinige und einzige Ziel des Trainings ist, als Mittel zu dienen, mit dem man alles egoistische Greifen ein für allemal auflösen kann. Der einzige wirkliche Feind ist das Ego. Wir müssen unseren Zorn gegen das Ego richten, denn es ist das Ego aufgrund dessen wir alle anderen als Feinde betrachten. Wen hält das Ego für Freunde? Die konfliktgeladenen Emotionen. Wer ist der Verbündete des egoistischen Greifens? Es ist Unwissenheit.

Seid nach der Praxis, zwischen den Meditationssitzungen, aufmerksam und gewahr. Verbindet so das aus der formalen Praxis geborene Verstehen mit der Wachsamkeit im Alltag. Es heißt, daß dies der wesentliche Punkt, das Herz des Geistestrainings selbst ist.

Drittens, die Praxis zwischen den Sitzungen

8 / Drei Objekte, drei Gifte, drei Wurzeln des Heilsamen

Auf angenehme oder nützliche Objekte reagieren wir mit Verlangen, auf unangenehme oder schädliche Objekte mit Abneigung, und auf neutrale Objekte mit gleichgültigem Desinteresse. So manifestieren sich ständig aufgrund der drei Arten von Objekten die drei Geistesgifte. Die Praxis besteht darin, diese Emotionen unmittelbar bei ihrem Auftreten zu erkennen und zum Beispiel beim Erscheinen von Begierde zu denken: „Möge sich die gesamte Begierde aller Wesen in meiner Begierde sammeln. Mögen dadurch alle Wesen die Wurzeln des Heilsamen besitzen, die durch die Abwesenheit von Begierde entstehen. Mögen sie dadurch, daß ich so ihre Emotionen austausche⁴, frei davon bleiben, bis sie die Buddhaschaft erreicht haben.“

⁴ *Austauschen*, wörtlich *ersetzen* (Tib.: *go chod*) bedeutet hier, ihre aufwühlenden, verdunkelnden Emotionen auf uns zu nehmen und ihnen dafür die Wurzeln des Heilsamen zu geben.

Mache die gleichen Wünsche auch für Zorn und die anderen Emotionen und bringe sie so auf den Weg der Dharmapraxis. Dadurch werden die drei Geistesgifte zu drei grenzenlosen Wurzeln des Heilsamen.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn Begierde-Anhaftung aufkommt, müsst ihr sie augenblicklich erkennen und euch sagen: „So wie ich sind alle Wesen Gefangene der Begierde. Möge die Begierde aller Wesen und die Unwissenheit, die ihre Ursache ist, sowie alles aufgrund von Begierde entstehende negative Karma mit mir verschmelzen.“ Stellt euch vor, während ihr die Begierde-Anhaftung aller Wesen nehmt, daß sie von aller Begierde befreit werden und als Folge davon in den Besitz allen Verdienstes und aller Wurzeln des Guten gelangen. Wünscht euch, daß sie alle durch diesen Verdienst den Zustand der Buddhaschaft erlangen.

Die Handlung, die Negativitäten der Wesen auf sich zu nehmen, schafft eine ganz und gar außergewöhnliche, positive Energie.

Verfahret genauso mit Wut und Unwissenheit. Denkt, wenn ihr von der Emotion ergriffen werdet: „Möge ich durch diese Erfahrung, die Wut aller Wesen, die aufgrund von Wut in Samsara umherirren, auf mich nehmen. Mögen sie vollständig und für immer davon befreit sein und den Zustand der Buddhaschaft erlangen.“

Auf diese Weise werden die drei Wurzeln aus denen die drei Gifte erwachsen in Wurzeln des Guten verwandelt, und wir werden mit einem Schatz der Möglichkeiten beschenkt, um unsere negativen Äußerungen in positive Energie umzuwandeln.

Unwissenheit zum Beispiel bedeutet, sich nicht bewusst zu sein; Dummheit ist, nicht zwischen dem, was richtig und was nicht richtig ist, unterscheiden zu können. Die Wesen sind sich der wahren Ursachen von Glück nicht bewusst. Sie sind unfähig, zwischen positiven und negativen Handlungen zu unterscheiden. Dies sehend wünschen wir, daß all ihre Unwissenheit mit uns selbst verschmilzt.

Der Begriff Unwissenheit bedeutet hier nicht ein Mangel an Kenntnissen, sondern meint den Bewusstseinszustand fundamentaler Unwissenheit, wo man die wahre Natur der Dinge nicht erkennt.

9 / Übe dich bei allen Aktivitäten mit Merksprüchen

Übe dich zu allen Zeiten mit Sprüchen wie dem des edlen *Shantideva*:

„Mögen ihre schädlichen Handlungen in mir heranreifen
und alle meine heilsamen Handlungen in ihnen zur Reife
kommen.“

Und wie es in den Lehren der Kadampas heißt:

„Allen Gewinn und Sieg schenke ich den Wesen, meinen Meistern
und alle Verluste und Niederlagen nehme ich auf mich.“

Oder wie es *Gyalsä Thogme* ausdrückte:

„Mögen alle schädlichen Handlungen
und alles Leid der Wesen in mir heranreifen
und mögen alle meine heilsamen Handlungen
und all mein Glück in ihnen zur Reife kommen.“

Wann immer sich die Gelegenheit bietet, praktiziere mit passenden
Sprüchen wie diesen und entwickle eine kraftvolle Motivation.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Sich selbst ermahnend trainiert man sich mit Sprüchen. Das Ziel ist das Training des Geistes; die Sprüche sollen den Geist daran erinnern, daß er gewahr, aufmerksam und wach bleiben soll. „Mögen alle Gewinne und Siege den Herren, den fühlenden Wesen, geschenkt werden.“

Wenn euch etwas Glückliches widerfährt, erkennt es als Güte der Drei Juwelen, als Ausdruck des liebenden Mitgefühls des Guru, als gütige Aktivität der Buddhas. Haltet dies nicht nur für ein großes Glück, sondern nutzt es auch als Mahnung, mit Körper, Rede und Geist ausschließlich positiv zu handeln und euch ganz und gar dem Wohl der Wesen zu widmen. Sagt euch: „Möge die Wurzel des Guten, welche die Ursache dieser angenehmen Erfahrung ist, die Wurzel des Guten aller fühlenden Wesen werden. Mögen sie in allen Wesen reifen. Mögen sie allen Wesen Glück geben. Alle Gewinne, aller Profit, alle Siege, die ich genieße, kommen von den Drei Juwelen. Ich werde sie als Gabe an alle Wesen geben.“ Diese Widmung ist sehr umfassend und in ihrer befreienden Kraft für alle Wesen unermesslich.

Wenn hingegen Schwierigkeiten auftauchen, sagt euch: „Möge ich alle Fehler,

alle Verluste, alle Niederlagen auf mich nehmen.“ Werdet ihr von Leid geschlagen und mit schwierigen Situationen, Hindernissen, Feinden konfrontiert, so fasst dies nicht als wirkliches Leid auf. Klagt nicht: „Das ist zu schrecklich, das ist zu hart, warum geschieht mir dies bloß!“ Nehmt dieses Leid im Gegenteil als euren Meister und sagt euch: „So wie ich leide, leiden alle anderen auch. Jetzt bin ich mir des Leides der Wesen bewusst. Möge das ganze Leid aller Wesen mit mir verschmelzen und sich vollständig auflösen. Mögen sie dadurch von all ihren Leiden vollständig befreit sein und in Glück, in den vollkommen leidfreien Zustand des Erwachens versetzt werden.“

Empfindet Freude beim Nehmen und empfangt dieses Leid aller Wesen vollständig und mit leichtem Herzen. Wünscht dann: „Möge ich durch dieses Gute alle Wesen in den Zustand wahren Glücks versetzen können.“

Welchen Merkspruch ihr auch nehmt, er soll als Erinnerung für den Geist dienen, damit er dieses Engagement des Geistestrainings, den Austausch von selbst und anderen, nicht vergisst.

10 / Beginne den Prozess des Annehmens bei dir selbst

Um fähig zu werden, das Leid anderer auf dich zu nehmen, solltest du stufenweise vorgehen. Beginne den Prozess als erstes mit dir selbst: Nimm jetzt in Gedanken bereits alles Leid an, das in Zukunft noch für dich heranreifen wird. Wenn du darin geübt bist, nimm die Leiden anderer auf dich.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Befasst euch zuerst mit eurem eigenen Leid und versteht und akzeptiert, daß das Leid, das euch schüttelt, Ergebnis früheren Karmas ist und eine günstige Gelegenheit darstellt, euch von diesem Karma zu befreien. Das Erscheinen von Leid wird dann für euch zu einer Quelle der Freude und Wertschätzung, da ihr dieses Karma nicht mehr nach diesem Leben erfahren müsst. Wenn es latent in eurem Seinsstrom bleiben würde, könnte dieses Karma in anderen Leben in viel leidvollerer Weise zur Reife kommen oder euch im Bardo des Werdens in unglückliche Bereiche der Wiedergeburt drängen.

Wünscht euch, daß durch den Segen der Drei Juwelen all euer negatives Karma sobald als möglich in diesem Leben zur Reife kommt, damit es gereinigt

werden kann, solange noch Zeit ist. Wenn ihr jetzt euer Karma reinigt, erlangt ihr die Fähigkeit, das Karma der anderen zu reinigen. Ihr verfügt dann über die Kraft, das Leid der anderen als auch ihr Karma und dessen Ursachen, die leidvollen Emotionen, zu tragen. Es ist also an der Zeit, daß ihr das Leid der anderen nehmt und sie davon befreit.