



Der Große Weg des Erwachens 4

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](http://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 Geistesstraining  
von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye  
mit Erklärungen von Gendün Rinpoche



## IV

### Die Quintessenz der Praxis für das ganze Leben

Diese Unterweisung hat zwei Aspekte:

Was in diesem Leben zu tun ist

Was beim Sterben zu tun ist

*Was in diesem Leben zu tun ist*

17 / Wende die fünf Kräfte an –  
das ist die Essenz der Kernunterweisungen

In den „fünf Kräften“ sind die Schlüsselpunkte der Praxis, alle tiefgründigen Kernunterweisungen zur Anwendung des edlen Dharma, zusammengefasst.

Erstens, die **Kraft des Antriebs**: Gib dem Geist einen starken Impuls, indem du dir sagst: „Von jetzt an bis zum Erwachen, besonders aber bis zu meinem Tod, und insbesondere dieses Jahr und diesen Monat, ganz besonders aber von heute bis morgen, werde ich mich nie von den beiden Aspekten des Bodhicitta trennen.“

Zweitens, die **Kraft der Gewöhnung**: Welche Handlungen du auch ausführst – seien sie heilsam, nichtheilsam oder neutral – bewahre sorgfältig Achtsamkeit und Bewusstheit und übe dich immer wieder darin, nie die beiden Aspekte des Bodhicitta zu verlieren. Kurz gesagt, übe dich im Geist des Erwachens, der wichtigsten aller heilsamen Praktiken.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Ruft euch bei jeder Aktivität und jeder Erfahrung augenblicklich die Unterweisungen ins Gedächtnis, damit jede Situation in die Praxis des Bodhicitta integriert wird. Alle eure Ausdrucksweisen, positive wie negative, müssen zur Entwicklung von Achtsamkeit und Wachheit beitragen bis ihr euer Bewusstsein dauerhaft für die Dimension von Bodhicitta geöffnet habt. Ermutigt euch immer wieder zur Praxis bis ihr nicht einmal mehr für einen einzigen Augenblick von Bodhicitta getrennt seid. Jede Situation ist eine Hilfe beim Fortschreiten in der spirituellen Schulung.

\*\*\*

Drittens, die **Kraft der weißen Saat**: Um den Geist des Erwachens hervorzubringen und anwachsen zu lassen, mache unaufhörlich mit Körper, Rede und Geist Anstrengungen in heilsamem Handeln, ohne je zu meinen, es sei bereits genug.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Der Geist des Erwachens wird durch Übung entwickelt und durch sie fortwährend weiter entwickelt. Denkt jedoch nicht, dass ihr schon genug geübt habt. Seid nicht eher zufrieden mit eurer Übung in heilsamen Handlungen bis das Ziel erreicht ist. Haltet durch bis zum Erwachen. Soweit wie ihr noch nicht erwacht seid, so sehr fehlt es euch auch an Verdienst. Schiebt es nicht auf die lange Bank, sondern bringt all eure Kräfte auf, um mit Körper, Rede und Geist heilsam zu handeln und weiße Samen zu säen.

\*\*\*

Viertens, die **Kraft des Zurückweisens**: Wenn ichbezogene Gedanken auftauchen, denke: „Ihr seid schuld, dass ich seit anfangsloser Zeit im Daseinskreislauf umherirre und alle Arten von Leid erfahre. Auch für all die Negativität und das Leid, die mir in diesem Leben begegnen, seid allein ihr verantwortlich. Selbst jetzt gibt es in eurer Gesellschaft kein Glück. Deshalb muss ich sofort alles daran setzen, euch zu vernichten.“ Weise so die Gedanken des Ichanhaftens energisch von dir.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Vernichtet durch Selbstkritik jeden Gedanken der Anhaftung, jede auf euch selbst bezogene egoistische Fixierung. Sobald er erscheint, trampelt ihn nieder und werft ihn weit fort.

\*\*\*

Fünftens, die **Kraft der Wunschgebete**: Zum Abschluss jeder heilsamen Handlung bete: „Möge ich fähig werden – und sei es auch ganz allein – alle Wesen zur Buddhaschaft zu führen. Möge ich deshalb von jetzt an, bis ich Buddhaschaft erlangt habe, nicht einmal im Traum die beiden Aspekte des kostbaren Bodhicitta vergessen, sondern sie stets weiter anwachsen lassen. Möge ich fähig sein, aus allen schwierigen Situationen Verbündete für meine Praxis des Bodhicitta zu machen!“ Sprich dies aufrichtig und widme auf diese Weise alles Heilsame diesem Ziel.

## Was beim Sterben zu tun ist

Auf die Frage, wie die Unterweisungen dieser Tradition zum Zeitpunkt des Todes zu praktizieren sind, heißt es:

18 / Die Unterweisungen zum Hinüberwechseln (Phowa)  
im Mahayana sind dieselben fünf Kräfte  
Wichtig sind zudem bestimmte Handlungsweisen

Sind wir in dieser Praxis geübt und es befällt uns eine tödliche Krankheit, sollten wir als erstes sämtlichen Besitz weitergeben. Wir können ihn allgemein dem Meister und den Zufluchtsjuwelen darbringen oder aber denen geben, von denen wir meinen, dass es von großem Nutzen sei. Dies zu tun – ohne eine Spur von Anhaften, Festhalten oder Sorge – ist die **Kraft der weißen Saat**.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Sammelt im Tode all euren Besitz und besonders die spirituellen Güter und macht daraus eine Gabe an die Drei Juwelen oder den Lama. Gebt vor allem alles Heilsame und alles Nützliche, was ihr getan habt. Seid dabei frei von Stolz, Parteilichkeit und Fixierung und werft alle Anhaftung an dieses Leben ab. Durchschneidet jede Vorstellung, dies oder jenes Gute oder Wichtige getan zu haben, sodass nicht einmal die geringste Spur von Anhaftung im Geist zurück bleibt. Das ist die Kraft der weißen Samen.

\*\*\*

Bist du dazu in der Lage, bringe Siebenteilige Gebete dar. Ansonsten bete mit einsgerichtetem Geist: „Durch die Kraft aller Wurzeln des Heilsamen, die ich in den drei Zeiten angesammelt habe, möge ich in all meinen Leben nie den kostbaren Geist des Erwachens vergessen und ihn durch Übung stets weiter anwachsen lassen. Möge ich authentischen Lamas begegnen, die diese Lehren unterrichten. Ich bitte Euch, Lama und Ihr kostbaren Juwelen, segnet mich, dass dies genauso geschieht.“ – Dies ist die **Kraft der Wunschgebete**.

„Dieses Haften am geliebten Ich hat mich in unzähligen Leben leiden lassen und jetzt erfahre ich zudem das Leid des Sterbens. Da ein ‚Ich‘ oder ‚Geist‘ letztendlich nicht existiert, gibt es auch keinen Tod. Ich werde mein Bestes tun, um dich, dieses Ichanhaften, das denkt ‚Ich bin krank‘ und ‚Ich sterbe‘, zu vernichten.“ Diese und ähnliche Gedanken sind die **Kraft des Zurückweisens**.



## Kommentar von Gendün Rinpoche

Denkt folgendes: „Dieser Gedanke, der sagt ‚ich bin krank, ich werde sterben‘, ist nur Ausdruck der vom Ich produzierten Angst. Wieder einmal ist dies deine Projektion, egoistisches Greifen. Ich hoffe, dass du durch den nahenden Tod vollkommen vernichtet wirst.“ Ihr solltet in solchem Bewusstsein sterben, überhaupt kein Bedauern empfinden und bis zum letzten Atemzug die Kraft der selbstkritischen Beobachtung anwenden, die das egoistische Greifen überwindet und die Identifikation mit einem Selbst auflöst.

\*\*\*

Zu denken: „Weder im Sterben, noch im Zwischenzustand, noch in all meinen zukünftigen Leben werde ich mich je von den beiden Arten des kostbaren Bodhicitta trennen“ – das ist die **Kraft des Antriebs**.

Die beiden zuvor geübten Arten von Bodhicitta klar gegenwärtig zu halten – das ist die **Kraft der Gewöhnung**.

Die Hauptsache ist, all dies einsgerichtet zu praktizieren. Zusätzlich sind unterstützende Handlungsweisen wichtig: Nimm die Schlüsselhaltung in sieben Punkten<sup>1</sup> ein oder, falls das nicht möglich ist, lege dich auf die rechte Seite und lasse die Wange in der rechten Hand ruhen, während du mit dem kleinen Finger das rechte Nasenloch verschließt, so dass der Atem durch das linke Nasenloch strömt. Nachdem du zunächst Liebe und Mitgefühl entwickelt hast, übe das Geben und Annehmen in Verbindung mit dem Kommen und Gehen des Atems.

Danach ruhe in der Dimension frei von allem intellektuellen Haften in dem Gewahrsein, dass alle Phänomene – Samsara und Nirwana, Geburt und Tod und dergleichen – Erscheinungen des Geistes sind und dass der Geist selbst keinerlei Wirklichkeit besitzt. Praktiziere so, solange du noch atmen kannst. Es gibt viele Schlüsselunterweisungen für den Moment des Todes, die viel von sich reden machen; aber es heißt, keine von ihnen ist wunderbarer als diese.

Reibe den Scheitelpunkt des Kopfes mit einer Salbe ein, die aus der Asche von unbeschädigten Seemuscheln und einem Pulver aus magnetischem Erzgestein, vermischt mit wildem Honig besteht. Dies ist eine mündliche Unterweisung zum Hinüberwechselln (*Phowa*) mit Hilfe von Substanzen.

---

<sup>1</sup> Die Sieben-Punkte-Haltung ist eine Sitzhaltung für die Meditation. Erklärungen dazu sind im zweiten Teil des *Ozeans des Wahren Sinnes* des Neunten Karmapa zu finden.