



Der Große Weg des Erwachens 5

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 Geistesstraining
von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye
mit Erklärungen von Gendün Rinpoche



V

Maßstäbe für Fortschritte im Geistetraining

19 / Aller Dharma hat nur ein Ziel

Das Ziel allen Dharmas des großen wie des kleinen Fahrzeugs lässt sich in einem Punkt zusammenfassen: das Ichanhaften zu überwinden. Wenn du also den Dharma praktizierst und dich im Geistetraining übst, dann sollte deine Ichbezogenheit immer geringer werden. Wenn deine Dharmapraxis nicht als Gegenmittel für das Ichanhaften wirkt, dann ist sie nutzlos. Das ist der wahre Maßstab, um zu beurteilen, ob unsere Praxis wirklich dem Dharma folgt. Dies ist, wie es heißt: „die Waage, die das Gewicht des Praktizierenden anzeigt.“

20 / Halte dich an den wichtigeren der beiden Zeugen

Andere mögen dich als authentischen Praktizierenden betrachten, was auch als Zeugnis gelten kann. Aber deine Gedanken bleiben ihnen verborgen, denn als gewöhnliche Menschen können sie diese nicht wahrnehmen. Sie finden vielleicht einfach Gefallen an deinem etwas besseren Verhalten. Das eigentliche Zeichen für einen geübten Geist ist, sich niemals des eigenen Geistes schämen zu müssen. Mache dich deshalb nicht abhängig von dem, was andere über dich aussagen, sondern halte dich an den wichtigeren Zeugen: deinen eigenen Geist.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Die anderen mögen euch von außen betrachtet für einen Praktizierenden halten und in euch Qualitäten sehen, doch was in eurem Geist ist, das sehen sie nicht. Was der gewöhnlichen Wahrnehmung verborgen bleibt, ist aber das Wesentliche. Wenn euer äußeres Verhalten gut ist, und es bei anderen Vertrauen in den Dharma weckt, so ist das natürlich gut, aber nicht ausreichend. Ihr müsst euch selber prüfen. Wenn euer Geist in allen Umständen vollkommen friedlich und sorgenfrei ist, so ist dies das Anzeichen, daß er wirklich von Bodhicitta durchtränkt ist.

Versucht nicht von anderen Bestätigung und Anerkennung zu erhalten, die euch wohl tun soll. Haltet es nicht für wesentlich, daß die anderen eine gute Meinung von euch haben, sondern nehmt euren eigenen Geist als Zeugen, denn nur im eigenen Geist seht ihr, was ist und was nicht ist. Wenn ihr die Sichtweise der anderen für euch als Maßstab nehmt, könnt ihr euch Illusionen über euch selbst machen und glauben, daß ihr bereits ein Gott seid, während ihr eigentlich nichts weiter als ein stinkender Kadaver seid.

Das echte Anzeichen ist, daß euer Vertrauen wächst. Je mehr ihr fühlt, daß sich Vertrauen, innere Ausrichtung und Gewissheit entwickeln, desto sicherer könnt ihr eures spirituellen Fortschritts sein. Der wahre Praktizierende entwickelt sich in Übereinstimmung mit dem Dharma. Alle Praxismethoden dienen dazu, mit dem Stolz des Ego auf verschiedenen Stufen, in immer tieferer Weise zu arbeiten. Wenn die Praxis euch noch stolzer macht, so ist es gewiss, dass ihr euch nicht auf dem guten Weg befindet. Seid immer klar und beurteilt die Wirkung eurer Praxis danach, ob euer Stolz größer oder kleiner wird.

21 / Stütze dich stets und ausschließlich auf einen freudigen Geist

Wenn angesichts all der schwierigen Situationen und Leiden, die dir begegnen, nie Ängste oder Verzweiflung entstehen und Schwierigkeiten zu Helfern des Geistetrainings werden, so ist dein Geist stets freudig. Ist das immer der Fall, dann ist das ein Zeichen für Fortschritt im Geistetraining. Übe dich deshalb darin, dich über alle widrigen Situationen, die dir begegnen, zu freuen, und lerne zudem, sämtliche Schwierigkeiten anderer mit ebensolcher Freude auf dich zu nehmen.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn ihr immer unglücklich und niedergeschlagen seid, werdet ihr anderen nicht helfen können und euer eigenes Leid wird sich nur weiter vergrößern. Hegt ihr hingegen einen glücklichen Geist, frei von den Wolken der Niedergeschlagenheit, werdet ihr anderen nützlich sein und niemals leiden.

Was sind Probleme und wer schafft sie?

Probleme sind nichts anderes als Ausdruck der Geistesgifte, und ganz besonders der Gifte des Stolzes und des Neides, die allesamt in den Reaktionen der Anhaftung, Ablehnung und Gleichgültigkeit gegenüber Situationen wurzeln. Probleme sind charakteristisch für einen Geist, der fortwährend etwas begehrt und auf der Suche ist nach dem, was er nicht hat, der immer unruhig und durstig ist nach mehr oder besserem. Dieses Gefühl ständigen Mangels schafft ein permanentes Missbehagen, einen Zustand des Neides, der Eifersucht gegenüber allem und jeden. Dies wiederum führt zu einer Haltung des Wettstreits und der Rivalität, dann der Gereiztheit, der Wut und des Hasses. All das geschieht aufgrund mangelnden Gewahrseins und Klarheit in Bezug auf sich selbst, aufgrund der eigenen Unfähigkeit, zu sehen wie man wirklich ist und den tatsächlichen Zustand seines Geistes wahrzunehmen. Sobald sich eine Äußerung von Neid oder Hass zeigt, wird sie augenblicklich nach außen auf die anderen projiziert und ohne weitere Prüfung ist man überzeugt, daß diese Emotionen von den anderen kommen: jener ist stolz, der ist neidisch, der hat ein schlechtes Verhalten und so fort. Schließlich ist man vollkommen überzeugt, daß immer nur die anderen mit ihren Fehlern für alles verantwortlich sind.

In solch einem Geist sind die anderen immer Feinde oder Rivalen, mit denen man sich streiten muss. Ständig werden Gefühle des Konfliktes, der Unzufriedenheit und der Frustration genährt, und die Emotionen zeigen sich immer heftiger, stören immer mehr bis sie völlig den Geist beherrschen, so sehr, daß man keine Entspannung, keinen Frieden, keine Ruhe mehr kennt. Ständig stößt man auf Leid und die eigenen Begierden werden niemals gestillt. Je mehr man so funktioniert, desto mehr versinkt man in Leid.

Seid ihr euch nicht eurer Fehler bewusst, so seht ihr sie fortwährend bei den anderen. Ihr beurteilt dann all ihre Haltungen als negativ, wobei ihr nur eure eigene Negativität auf sie projiziert, bis zu dem Punkt, wo ihr ganz besessen davon seid. Mit dieser Einstellung empfindet ihr alles, was von außen kommt, als Bedrohung und könnt kein Vertrauen in die anderen haben. Ihr bleibt in der Defensive, verschließt euch und weigert euch, euch zu öffnen, aus der Angst heraus ihr könntet die Kontrolle über die Situation verlieren.

Könnt ihr in euch hineinschauen, so werdet ihr sehen, daß sich die Emotionen in eurem Geist erheben, und euch bewusst werden, daß die Fehler eure Fehler sind. Indem ihr eure Fehler akzeptiert, könnt ihr euch öffnen und Vertrauen in

euch selbst und in die anderen gewinnen. Alles Negative kann dann schrittweise aufgelöst werden bis alle Formen von Leid verschwinden und ihr schließlich Frieden und Glück genießt.

Reagiert angesichts von Schwierigkeiten, Krankheiten, Hindernissen niemals mit Angst oder Verzweiflung, sondern behandelt im Gegenteil diese Umstände als Verbündete für das Training des Geistes, als Gelegenheiten euch zu transformieren und eure Neigung zu Glück und Wohlwollen zu stärken. Könnt ihr diesen positiven Zustand des Geistes halten und jede Form von Widrigkeit als Mittel für das Geistestraining nutzen, so ist dies das Anzeichen für einen bedeutenden Fortschritt in der Übung. Das ist das wirkliche Kriterium eurer spirituellen Entwicklung.

Gemeint ist nicht, daß ihr euch das Gesicht verhüllt und so tut als gäbe es keine Probleme, denn in solch einem Falle hätte die spirituelle Lehre noch nicht einmal begonnen. Es geht nicht darum, Leid zu leugnen, sondern ihr müsst es erkennen, ihm begegnen, und es akzeptieren, damit ihr es vollständig erfahren und schließlich in der Verwirklichung seiner leeren Natur überschreiten könnt. So werdet ihr immer weniger von euren Emotionen aufgewühlt und alle negativen Bedingungen, Widrigkeiten, unerwünschten Situationen dienen dann dazu, eure Meditation zu entwickeln und eure spirituelle Freude zu vergrößern. Freude nicht nur in Bezug auf eure persönliche Situation, sondern auch die Freude, die anderen von ihren Leiden befreien zu können. Je mehr ihr das Leid der anderen auf euch nehmt, desto größer wird eure Freude.

22 / Du bist geübt, wenn dir dies gelingt, auch wenn du abgelenkt bist

Ein geschickter Reiter beispielsweise fällt auch dann nicht vom Pferd, wenn er abgelenkt ist. Genauso zeigt sich, ob wir wirklich geübt sind, wenn unerwartet Schwierigkeiten auftauchen: Es gelingt uns, diese schwierigen Situationen als Helfer des Geistestrainings zu nutzen, auch ohne bewusst unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten. Die beiden Aspekte des Bodhicitta zeigen sich spontan und mühelos bei allem, was dir begegnet, seien es Feinde, Freunde, Übeltäter, Glück oder Leid.

Diese vier Leitsätze beschreiben die Anzeichen dafür, daß wir im Geist des Erwachens geschult und zu seiner Essenz vorgedrungen sind, was aber keineswegs bedeutet, daß wir nicht mehr zu üben bräuchten. Übe dich darin, den Geist des Erwachens bis zur Buddhaschaft immer weiter anwachsen zu lassen.