



Der Große Weg des Erwachens 6

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



VI Verpflichtungen des Geistesstrainings

23 / Übe dich stets in den drei Grundsätzen

Diese drei Grundsätze sind:

a) Handle nicht den Versprechen des Geistesstrainings zuwider

Verletze nicht die Versprechen, die du auf den Ebenen von persönlicher Befreiung, Bodhicitta und Mantra gegeben hast, indem du sie beschädigst oder brichst – auch nicht die scheinbar unbedeutendsten.

b) Gleite nicht in unangemessenes Verhalten ab

Gib unangemessenes Verhalten auf, das von dem Wunsch motiviert ist, andere merken zu lassen, wie frei von Ichbezogenheit du bist, indem du z.B. geweihte Objekte zerstörst, Bäume fällst, Gewässer störst, in denen Naturgeister hausen, oder dich [demonstrativ] zu Leprösen und Bettlern gesellst. Gib ein reines, makellofes Lebensbeispiel.¹

c) Falle nicht in Einseitigkeit

Gib alle Bevorzugungen im Geistestraining auf, wie z.B. geduldig zu sein bei Problemen, die durch Menschen verursacht sind, nicht aber bei

¹ Eine freiere Übersetzung für „Gleite nicht in unangemessenes Verhalten ab“ könnte lauten: „Vermeide provokatives Verhalten“ oder: „Handle respektvoll und unauffällig.“ Die hier aufgeführten Handlungen wurden teilweise in Tibet als skandalös angesehen. Das Fällen eines Baumes bedeutete eine völlige Missachtung der lokalen Gottheiten, die in Hainen und Wäldern leben. Das Verunreinigen von Gewässern durch Urinieren entsprach einer Missachtung für die darin lebenden Nagas.

Chekawa Yeshe Dorje, der diesen Wurzeltext verfasst hat, gab die Lojong Unterweisungen zunächst vor allem an Leprakranke und Bettler, weil diese offener dafür waren als die Mönche in seinem Kloster. Dadurch wurden seine Lehren bekannt als „die Unterweisungen für Leprakranke“. In späteren Jahren wurde sein Verhalten offenbar von einzelnen Praktizierenden imitiert, ohne dass diese aber wirklich von Mitgefühl durchdrungen waren. Sich demonstrativ zu Leprakranken oder Bettlern zu gesellen, konnte also ein Ausdruck von Stolz oder sogar Scheinheiligkeit sein, weil man damit zeigen wollte, dass man als Lojong-Praktizierender keine Angst hatte, sich anzustecken oder von der Gesellschaft ausgestoßen zu werden.

Problemen, die durch Götter und Dämonen entstehen; oder zwar mit Freunden geduldig zu sein, nicht aber mit Feinden; oder aber, all diese geduldig zu ertragen, jedoch bei Leid durch Krankheiten und dergleichen ungeduldig zu sein; oder, bei all diesen Schwierigkeiten gleichmütig zu bleiben, aber in Zeiten des Glücks den Dharma fallen zu lassen.

Da dies Verpflichtungen sind, übe dich stets darin.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Nehmt die Situationen so wie sie kommen und nutzt sie für eure spirituelle Entwicklung. Gebt euch niemals mit eurem Fortschritt zufrieden. Versucht immer, noch schwierigere Erfahrungen zu meistern. Es gibt immer noch etwas zu verstehen. Trainiert euren Geist frei von Hoffnung, strebt mit eurer Praxis nicht nach persönlichen Resultaten.

24 / Ändere deine Einstellung, doch bleibe natürlich

Ändere deine bisherige Einstellung, dich selbst für wichtig und andere für unwichtig zu halten, in ihr Gegenteil, bis dass dir einzig das Wohl der anderen am Herzen liegt. Dabei sollte alles Geistetraining wenig Aufsehen machen und zugleich sehr wirksam sein. Bleibe deshalb so natürlich, wie du kannst – verhalte dich äußerlich so wie deine Gefährten, die im Einklang mit dem Dharma sind, und arbeite an deiner inneren Reifung, ohne dass andere dies merken.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Bewahrt immer die richtige Motivation. Wünscht, dass alle spirituellen Qualitäten, die sich dank Bodhicitta in euch entwickeln, auch im Seinsstrom aller Wesen reifen. Denkt nie, dass ihr schon genug getan habt.

25 / Sprich nicht über wunde Punkte

Sprich nicht auf kränkende Weise über andere – sei es über ihre weltlichen Makel, wie körperliche und geistige Behinderungen, oder über Fehler im Dharma, wie beschädigte Gelübde und dergleichen. Lächelnd, ruhig und gelassen sprich erfreuliche, angenehme Worte.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Seid sehr wachsam in euren Äußerungen. Böse Worte können sehr weh tun und jemanden depressiv machen.

26 / Denke nicht über die Angelegenheiten anderer nach

Denke nicht über die Angelegenheiten anderer Lebewesen nach und insbesondere nicht über die Fehler derer, die durchs Tor des Dharma eingetreten sind², denn diese sind ihre Sache. Halte dir vor Augen: „Dass ich Fehler sehe, beruht nur auf meiner eigenen unreinen Wahrnehmung. Der andere ist gar nicht so. Ich bin wie jene Leute, die sogar Fehler im Buddha, dem Siegreichen, sahen.“ Setze deiner eigenen fehlerhaften Geisteshaltung ein Ende.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn ihr über die Fehler der anderen nachdenkt, sagt euch: „Es ist besser, wenn ich mich um meine eigenen Fehler kümmere, denn die Fehler, die ich in anderen sehe, sind nichts weiter als die Spiegelung meiner unreinen Wahrnehmung. Dies zeigt mir, dass ich mich weiter üben muss bis ich alle Fehler beseitigt habe.“

² Wir treten durch das Tor des Dharma ein mit der Zufluchtnahme zum Buddha, Dharma und Sangha. Manchmal bezieht sich dies auch auf das Nehmen der Mönchsgelübde.

27 / Bereinige zuerst die Emotion, die am stärksten ist

Finde heraus, welche Emotion in deinem Geist am stärksten ist, und konzentriere als erstes allen Dharma darauf, sie zu bändigen und zu bereinigen.

28 / Gib alle Hoffnung auf Resultate auf

Wenn du das Geistetraining in der Hoffnung praktizierst, Götter und Dämonen zu unterwerfen, oder jemandem hilfst, der dir geschadet hat, um als guter Mensch zu gelten, so ist das Scheinheiligkeit. Befreie dich davon! Kurz gesagt, gib alle Hoffnung auf Resultate auf, die mit deinem eigenen Wohl zu tun haben, wie z.B. den Wunsch, Glück und Ruhm in diesem Leben, Glück in zukünftigen Leben als Gott oder Mensch oder die Überwindung des Leidens (*Nirwana*) für dich selbst zu erlangen.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Prüft Augenblick für Augenblick eure Motivation. Ihr mögt zum Beispiel auf eine Aggression nicht reagieren und eine gute Figur machen mit der Absicht, von den anderen als jemand Gutes anerkannt zu werden. Dann ist eure Motivation nicht rein und eure Praxis irregeleitet. Ihr mögt drei Jahre, drei Monate und drei Tage im Retreat verbringen und Tag und Nacht meditieren, wobei ihr euch für gute Praktizierende haltet und den Wunsch hegt, später als solche anerkannt und berühmt zu werden. All eure Praxis im Retreat kann so von dieser unreinen Motivation verdorben werden. Ihr könnt auch Koch sein und nicht eure Tage ausschließlich mit Meditation verbringen, aber die Motivation haben, den anderen nützlich zu sein und ihnen zu helfen, und so eine vollkommen reine Praxis haben.

Richtige Praxis entsteht in einem Geist, der von Freude, Vertrauen und Enthusiasmus für die Praxis des Dharma in all ihren Formen erfüllt ist. Bringt all euer Handeln mit Körper, Rede und Geist den Drei Juwelen dar und versteht euch bei allem, was ihr tut, als Diener des Buddha. Dann ist eure Motivation richtig und eure Praxis rein. Vergesst in der Meditation niemals Mitgefühl und Liebe für die fühlenden Wesen, die ja der Beweggrund aller positiven Aktivität sind. Wenn ihr in Bezug auf die Buddhas und die fühlenden Wesen so ausgerichtet seid, werdet ihr eure Praxis zur Vollendung bringen, da ihr euch fortwährend läutert. Alle Gedanken von ‚meine Arbeit, meine Idee, meine Praxis‘, all diese Rückbezüge auf sich selbst, sind nur Ausdruck des

ichbezogenen Bewusstseins, das trennt zwischen dem was ‚ich‘ mache oder denke und dem was der ‚andere‘ macht oder denkt. Die anderen haben auch ihre Arbeit, ihre Ideen, ihre Praxis und wenn jeder in dieser dualistischen Weise denkt und fühlt, werden notwendigerweise alle möglichen Probleme auftauchen, weil jeder andere Ideen, andere Aktivitäten hat und beweisen will, dass er recht und der andere unrecht hat.

Sobald ihr diese ichbezogene Haltung abwerft, könnt ihr den anderen zuhören, klammert euch nicht mehr an eure eigene Version von dem, was ist und sein sollte, erkennt eure Irrtümer und dass die anderen auch Recht haben. Ihr werdet so tolerant und erlebt nur noch glückliche und zufrieden machende Umstände. Alles Glück entsteht aus der Zurückweisung der Identifikation mit einem Ich. Da dies für euch nicht natürlich ist, müsst ihr euch jeden Augenblick mit Körper, Rede und Geist darin üben. Beim Denken, Reden, Gehen, Essen, Schlafen - immer solltet ihr das Geistetraining praktizieren. Beständiges Üben ist notwendig, weil euch diese Ausrichtung vollkommen fremd ist. Die euch natürlich erscheinenden Neigungen sind ichbezogen und negativ, und die Praxis besteht darin, sie zu reinigen und zu transformieren. Wenn es nichts zu reinigen gäbe, wäre das Geistetraining nutzlos. Es reicht nicht zu sagen, dass alles leer und der Körper illusorisch ist. Erst wenn ihr dies verwirklicht habt, verfügt ihr über vollkommene Freiheit, die Freiheit einen Körper anzunehmen und aufzugeben. Ihr seid dann nie wieder besorgt um Glück oder Leid eures Körpers und macht ihn zu einer Gabe ohne die geringste Vorstellung von ‚ich‘ oder ‚mein‘.

Die praktische Anwendung von Bodhicitta ist mit den Unterweisungen über die sechs Paramitas verbunden wie sie im ‚Dhagpo Targyen‘ (*Gampopas ‚Juwelenschmuck der Befreiung‘*) erklärt sind. Für den, der die Qualitäten eines Bodhisattva entwickeln will, sind die fühlenden Wesen genauso wichtig wie die Buddhas. Die erwachten Qualitäten der sechs Paramitas können nur in Beziehung zu den gewöhnlichen Wesen verwirklicht werden. Dank denen, die arm und besitzlos sind, können wir **Großzügigkeit** praktizieren und unsere Neigungen des Geizes reinigen. Dank der Böswilligkeit und der negativen Handlungen anderer verstehen wir, wie notwendig **reines ethisches Verhalten** ist, damit wir uns transformieren und vor solchen irrtümlichen Verhaltensweisen schützen können. Wut, Aggression und Hass lehren uns den Wert von **Geduld und Toleranz**. Faulheit und Gleichgültigkeit mahnen uns, **energievoll und enthusiastisch** zu handeln. Die chronische Instabilität unseres ständig leidenden Geistes zeigt uns, dass wir **meditative Sammlung** praktizieren müssen, um die erleuchteten Qualitäten hervor zu bringen. Durch die Verwirklichung geistiger Sammlung wird Freude geboren. Diese Freude lässt Enthusiasmus für die Praxis, Hingabe und Vertrauen wachsen, und der Geist öffnet sich dem Segensstrom des Lama. Alle Erfahrungen und Verwirklichungen entwickeln sich dann in uns,

und wir erlangen die richtige Einsicht, die **Weisheit**, die uns zur großen Befreiung führt.

Alle Stufen des spirituellen Fortschritts werden nur durch die Begegnung mit anderen und der Konfrontation mit Schwierigkeiten verwirklicht. Wenn ihr niemals auf schwierige Umstände trifft, sondern immer danach trachtet, eure Ruhe zu haben und euch zu schützen, werdet ihr niemals Bodhisattvas werden.

29 / Gib vergiftete Nahrung auf

Alle heilsamen Handlungen, die auf Selbstbezogenheit und dem Haften an vermeintlich konkreter Wirklichkeit beruhen, gleichen vergifteter Nahrung. Gib sie deshalb auf! Übe dich darin, nicht anzuhafte und der illusorischen Natur der Dinge gewahr zu sein.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Alle Schwierigkeiten kommen vom Glauben an die Existenz eines Ich. Solange ihr euch für ein Ich haltet, das dies oder jenes tut, werden selbst alle positiven Vorstellungen und Handlungen für das Wohl der Wesen zu einer vergifteten Nahrung. Alles, was ihr an Gutem tut, wird dann vom Ego vereinnahmt und so ist eure gesamte Praxis verunreinigt. Wenn ihr nach dem, was ihr tut, als wirklich existent greift, entwickelt ihr hauptsächlich geistige Verdunkelungen, denn Unwissenheit bedingt immer mehr Unwissenheit.

Das authentische Training des Geistes besteht darin, in jedem Augenblick das Bewusstsein zu entwickeln, dass das Ich und sein Tun ohne wirkliche Realität sind, und Subjekt und Objekt in ihrem Wesen einer Illusion, einem Traum gleichen.

30 / Sei nicht nachtragend ³

So wie sehr gewissenhafte, weltliche Menschen nie etwas vergessen, was

³ *Sei nicht nachtragend* ist wohl die treffendste Übersetzung. Sie könnte aber auch lauten: „Sei kein Prinzipienreiter“ oder „Sei nicht allzu gewissenhaft“.

sie betrifft – wie weit es auch zurückliegen mag – genauso vergessen wir nie jene, die uns einmal geschadet haben und hegen ihnen gegenüber weiterhin Groll. Gib diese Haltung auf und erwidere den Schaden, den andere dir zufügen, mit Gedanken und Handlungen zu ihrem Besten.

31 / Erfreue dich nicht an verletzenden Bemerkungen

Allgemein gesprochen, finde keinen Gefallen daran, die Fehler anderer bloßzulegen. Reagiere insbesondere nicht auf verletzende Bemerkungen anderer, indem du ihnen ebenfalls mit Worten Leid zufügst. Selbst wenn dir Unrecht widerfährt, zahle dieses nicht mit gleicher Münze heim, sondern bemühe dich, die Qualitäten der anderen zu preisen.

32 / Warte nicht im Hinterhalt

Wenn andere dir Schaden zufügen, so hege keinen Groll ihnen gegenüber und trage es ihnen nicht jahrelang nach. Warte nicht im Hinterhalt auf eine Gelegenheit, es ihnen heimzuzahlen, sondern tue dein Bestes, um Schaden mit Nutzen zu vergelten. Selbst wenn dir beispielsweise Dämonen schaden, solltest du ihnen nicht übel wollen, sondern dich ausschließlich in Liebe und Mitgefühl üben.

33 / Ziele nicht auf Schwachpunkte ab

Verletze andere nicht durch Worte, die ihre Schwachpunkte offenlegen, und sprich nicht über die versteckten Fehler von Menschen. Rezitiere zudem keine Mantras, um nichtmenschlichen Wesen das Leben zu nehmen.

34 / Lade einer Kuh nicht die Last eines Ochsen auf

Bürde anderen nicht deine eigene Verantwortung auf, weil sie dir lästig ist, und schiebe ihnen nicht auf hinterlistige Weise schwierige Aufgaben zu, für die du verantwortlich bist – denn das ist so, als würdest du einer Kuh die Last eines Ochsen⁴ aufladen.

35 / Strebe nicht danach, der Schnellste zu sein

⁴ Im Tibetischen wird hier das Beispiel eines Dzo (Kreuzung von Yak und Kuh) und des bei weitem stärkeren Dri (Yak) verwendet. Der Unterschied zwischen diesen beiden Hochlandtieren dürfte dem entsprechen, was bei uns Kuh und Ochse sind.

Bei Pferderennen schaut man, wer der Schnellste ist – und unter Dharmapraktizierenden auf gleicher Stufe ist es ähnlich: Man hofft, die anderen in Ansehen, Bekanntheit und dergleichen zu übertreffen, und strengt sich zudem auf verschiedenste Weise an, materielle Vorteile zu erlangen. Gib solche Absichten auf und lasse es dir gleichgültig sein, ob du Ansehen und Bekanntheit erlangst oder nicht.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn man im Dharma eine Qualität entwickelt oder eine spirituelle Verwirklichung erlangt, sollte dies für alle eine Quelle der Freude sein. Indem man sich aufrichtig darüber freut, verbindet man sich mit dem von der anderen Person geschaffenen Verdienst und teilt auch den daraus entstehenden Nutzen.

Die Welt wird von Rivalität und dem Geist des Wettbewerbs regiert. Der Erfolg des einen provoziert Neid bei den anderen und verleitet sie, mehr negative Handlungen auszuführen, wodurch wiederum mehr Leid und eine immer negativere Welt geschaffen wird. Wenn ihr die geistige Einstellung des Dharma habt, werdet ihr euch über das Glück und den Erfolg der anderen freuen und dadurch einen beträchtlichen Verdienst schaffen. Dieser Verdienst beschert euch dieselben Qualitäten und dasselbe Glück wie dem, der die positive Handlung ausgeführt hat, ohne dass ihr selbst auch nur das Geringste dafür tun müsst! Auf diese Weise entwickeln sich für die ganze Welt günstige Bedingungen.

Wenn jemand seine ganze Zeit mit der Praxis des Dharma verbringt, dabei aber eine hohe Meinung von sich selbst nährt und darauf aus ist, dass die anderen ihn für einen guten Praktizierenden halten, so wird seine ganze Praxis nichtig sein, und er wird überhaupt keinen Verdienst ansammeln. Alles, was er tut, ist von seiner unreinen Motivation verdorben. Ein anderer mag augenscheinlich vollkommen in einem weltlichen Leben verwickelt sein und tun, was er auf der Arbeit und für seine Familie zu tun hat, doch betrachtet er sich als Diener des Buddha und will - von Vertrauen in die Drei Juwelen erfüllt - den anderen nützlich sein. Solch ein Mensch hat eine vollkommen reine Motivation und wird unter den Menschen und Göttern hervorgehoben. Er sammelt durch sein Tun unermesslichen Verdienst, für sich selbst und für die anderen. Darum sollte man nicht nach der äußeren Erscheinung urteilen und bei den anderen diese oder jene Verhaltensweise kritisieren. Nicht die Form entscheidet darüber, ob eine Handlung positiv ist oder nicht, sondern die Motivation, die ihr zugrunde liegt.

Die Gelübde individueller Befreiung (z.B. Mönchs- oder Nonnengelübde), die ja Gelübde des äußeren Verhaltens sind, werden nicht nur für den Nutzen der Person selbst gehalten, sondern auch für den Nutzen der anderen. Wenn Mönche und Nonnen mit Körper, Rede und Geist reines ethisches Verhalten praktizieren, so werden die anderen ihre Qualitäten wertschätzen und Vertrauen in die Drei Juwelen haben. Sie tragen so dazu bei, dass die Samen des Erwachens im Geist der anderen gesät werden, was eine äußerst nützliche Aktivität ist, die den größten Verdienst schafft. Wenn ihr hingegen dem äußeren Verhalten keine Bedeutung beimisst und denkt, dass nur die innere Qualität allein zählt, werden die anderen in euch Fehler sehen und diese dem Dharma des Buddha zuschreiben. Sie werden dem Dharma gegenüber zweifelnd und kritisch sein und ihn schließlich euretwegen aufgeben. Dadurch begeht ihr die sehr negative Handlung, andere vom Weg des Erwachens abzubringen, selbst wenn ihr ansonsten ausgezeichnet meditiert. Die Praxis des Bodhisattva sollte in jeder Hinsicht vollkommen sein. Seine innere Einstellung und sein äußeres Verhalten sollten ganz und gar übereinstimmen.

36 / Verfälle nicht magischer Praxis

Wenn wir Lojong in der Hoffnung praktizieren, dadurch körperliche und geistige Krankheiten zu lindern oder Schwierigkeiten abzuwenden, und momentane Niederlagen zwar akzeptieren, aber dabei den Wunsch hegen, es möge uns letztendlich Gutes bringen, so ist dies eine Pervertierung des Dharma, die den magischen Ritualen von Schamanen gleicht. Handle also nicht so, sondern lege Hoffnung und Furcht, Anmaßung und Zweifel ab, ganz gleich ob dir Glück oder Leid widerfährt, und meditiere. *Gyalsä Thogme* sagte:

„Wir sollten verstehen, dass eine von Zielvorstellungen geprägte Lojong-Praxis geistige Verwirrung und Dämonen geradezu fördert. Wer daran festhält, unterscheidet sich nicht von einem Magier. Es wird gelehrt, dass Dharmapaxis als Gegenmittel für Emotionen und dualistische Vorstellungen wirken muss!“

Was hier angesprochen wird ist das, was wir falschen Dharma nennen:

- Falsche Sichtweise bezeichnet Ewigkeitsglauben oder Nihilismus.
- Falsche Meditation ist Meditation, die an etwas als dem Höchsten⁵ festhält.

⁵ Meditation, die an etwas als dem Höchsten festhält, zeigt sich im Festhalten an bestimmten Anschauungen, an Meditationserfahrungen, an ein für existent gehaltenes Erwachen oder im Fabrizieren einer künstlichen Leerheit.

- Falsches Verhalten meint Handlungen, die nicht in Einklang mit den drei Arten von Gelübden stehen.

Alle Sichtweisen und jedes Verhalten – bei wem auch immer, bei uns oder anderen, bei Niedrig- oder Hochgestellten – die im Widerspruch zu dem stehen, was der authentische, edle Dharma lehrt, werden falscher Dharma genannt. Sie werfen uns in den Daseinskreislauf und die niederen Daseinsbereiche und gleichen einem Fehler in der Rechtsprechung oder der Anwendung falscher Medizin.

Manche Leute stufen bestimmte Abhandlungen oder Termas als „falschen Dharma“ ein. Sie behaupten, diese Dharmatexte seien richtig oder falsch, ohne sich auch nur mit den Worten oder dem Sinn eines einzigen Kapitels der Abhandlung oder des Terma beschäftigt zu haben. Es scheint, dass ihre Aussagen durch Haften an den Standpunkten der eigenen philosophischen Schule oder durch persönliche Umstände bedingt sind. Es heißt, dass nur ein Buddha den Geist anderer wirklich kennt. Solange Sichtweise und Verhalten authentisch⁶ sind, sollten wir deshalb einen Text nicht als falschen Dharma ansehen, bloß weil wir den Verfasser nicht mögen. So hängt beispielsweise auch nicht die Reinheit von Gold vom Ansehen des Verkäufers ab. Der Buddha sagte hierzu: „Verlasse dich nicht auf die Person, sondern auf den Dharma.“ Immer wieder hielt er uns dazu an. Da mir dieser Punkt wichtig erscheint, habe ich mir diesen kleinen Einschub erlaubt.

37 / Lasse einen Gott nicht zum Dämon verkommen

Wenn beim Üben des Geistetrainings dein Charakter vor Stolz und Arroganz immer steifer wird, dann ist das so, als würde ein Gott zum Dämon verkommen: Dharma wird zu Nicht-Dharma. Je mehr du den Dharma und das Geistetraining praktizierst, desto geschmeidiger sollte dein Charakter werden. Handle als der geringste Diener für alle Wesen.

38 / Suche nicht das Leid anderer als Beitrag zu deinem Glück

Denke nicht: „Würde dieser Gönner von einer tödlichen Krankheit befallen, so erhielte ich Nahrung und Geld“, oder: „Wenn dieser Mönch, Gefährte oder Mitpraktizierende sterben würde, könnte ich seine Texte und Statuen bekommen“, oder: „Würde dieser mir Gleichgestellte sterben, kämen mir allein alle Verdienste zu“, oder: „Wie gut wäre es doch, wenn mein Feind stürbe!“ Kurz: Gib entschlossen jede Hoffnung auf, die Schwierigkeiten und

⁶ *Authentisch* bedeutet: im Einklang mit dem Dharma.

das Leiden anderer könnten zu deinem Glück beitragen.