



Der Große Weg des Erwachens 7

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



VII

Richtlinien für das Geistetraining

39 / Praktiziere alle Yogas durch ein einziges

Essen, Ankleiden, Schlafen, Gehen, Sitzen usw. – bringe sie alle auf den Weg durch ein einziges Yoga: nie von dem Wunsch getrennt zu sein, anderen zu nutzen.

40 / Alle Fehler sind durch eines zu berichtigen

Will man eine fehlerhafte Analyse korrigieren, so führt man eine gründliche Untersuchung aus. Genauso solltest du in der Praxis des Geistetrainings vorgehen, wenn viele Krankheiten oder Probleme auftauchen, wenn du verletzt bist, weil Leute dich erniedrigen oder beleidigen, wenn du mit Geistern, Dämonen, Feinden und Streit konfrontiert bist, wenn deine Emotionen stärker werden oder du keine Lust zum Meditieren hast. Bedenke, daß es im Universum viele Wesen gibt, die ähnliche Schwierigkeiten durchmachen wie du selbst. Voller Mitgefühl für sie denke:

„Mögen sich in diesem Unerwünschten

all das Unerwünschte und Leid sämtlicher Wesen sammeln.“

Berichtige Fehler einzig durch den Austausch von dir selbst und anderen.

41 / Es gibt zwei Dinge zu tun:

eins zu Beginn und eins zum Abschluss

Zu Beginn des Tages, sobald du aufwachst, gib dir selbst eine klare Ausrichtung, indem du dir sagst: „Heute werde ich mich nicht von den beiden Arten von Bodhicitta trennen!“ Tagsüber erinnere dich dann ständig daran, und zum Abschluss, wenn du abends schlafen gehst, überprüfe die Gedanken und Handlungen des Tages.

Falls es zu Verstößen gegen den Geist des Erwachens gekommen ist,

führe sie dir einen nach dem anderen vor Augen und gestehe sie ein. Versprich dann, daß dies in Zukunft nicht mehr geschehen wird. Wenn es keine Verstöße gab, freue dich und mache Wünsche, daß du selbst und alle anderen zukünftig in der Praxis von Bodhicitta noch weitaus besser werden mögen. Schule dich beständig in diesen beiden Übungen [des Ausrichtens und Überprüfens] und kultiviere auch bei Fehlern und Übertretungen anderer Gelübde die gleiche Ausrichtung und Motivation.

42 / Welches von beiden auch eintreten mag, sei geduldig

Selbst wenn du heftig leidest und verzweifelt bist, bedenke, daß dies die Auswirkungen deiner früheren Handlungen sind, und lass dich nicht entmutigen. Wende stattdessen entschlossen die Methoden an, die Negativität und das Leid anderer auf dich zu nehmen, sowie schädliche Handlungen und Schleier zu bereinigen.

Solltest du hingegen sehr glücklich sein und dich großen Reichtums und ausgezeichneter Gesellschaft erfreuen, dann gleite nicht in Achtlosigkeit und Gleichgültigkeit ab, sondern verwende deinen Reichtum für gute Zwecke, setze deinen Einfluss für Heilsames ein und mache Wunschgebete, daß alle Wesen Glück und Wohlergehen erfahren mögen.

Kurz: Welches von beiden auch eintreten mag – Glück oder Leid – sei geduldig.

43 / Bewahre diese beiden, selbst um den Preis deines Lebens

Alles Glück in diesem wie auch in zukünftigen Leben entsteht daraus, daß wir uns an die allgemeinen Dharma-Richtlinien – wie die Gelübde der drei Ebenen – sowie an die besonderen Schulungsanweisungen und Verpflichtungen des Geistetrainings halten. Deshalb bewahre diese beiden selbst wenn dein Leben auf dem Spiel steht. Um sie zu wahren, lass dich bei allem, was du tust, nicht von eigennützigen Impulsen leiten, sondern denke einzig an das Wohl anderer.

44 / Übe dich in den drei schwierigen Dingen

Zunächst ist es schwierig, die Emotionen wahrzunehmen. Dann ist es schwierig, ihnen entgegenzuwirken. Und schließlich ist es schwierig, ihnen ein Ende zu setzen. Übe dich also in diesen dreien:

- Lerne zunächst, die Emotion zu erkennen, sobald sie auftaucht,
- dann lasse die Emotion los, indem du die Kraft des Gegenmittels

hervorbringst,

- schließlich fasse den Entschluss, sie nicht wieder auftauchen zu lassen.

45 / Sorge für die drei wichtigen Voraussetzungen

Die wichtigen Voraussetzungen für Dharmapraxis sind:

- ein guter Lama,
- den Dharma korrekt und mit einem flexiblen Geist anzuwenden,
- die Bedingungen für die Dharmapraxis, wie Nahrung und Kleidung, zusammen zu bringen.

Wenn diese drei vorhanden sind, entwickle Freude und mache Wunschgebete, daß auch andere all diese Voraussetzungen finden mögen. Sind sie nicht vorhanden, entwickle Mitgefühl für andere und nimm den Mangel aller Wesen, die diese wichtigen Voraussetzungen nicht zusammenbringen, in gebündelter Form auf dich. Mache Wunschgebete, daß du und alle anderen diese drei Bedingungen finden mögen.

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

- Da in den Mahayana-Lehren alle Qualitäten vom Lama abhängen, darf die Hingabe für den Lama nicht schwächer werden.
- Da das Geistestraining das eigentliche Herz der Mahayana-Lehren ist, darf unser Enthusiasmus für die Übung im Geistestraining nicht schwächer werden.
- Zudem darf unsere Schulung in den drei Arten von Gelübden nicht schwächer werden.

Übe dich in diesen drei Dingen.

47 / Handle mit den dreien so, daß sie nie getrennt sind

Vermeide mit den dreien – Körper, Rede und Geist – zu jeder Zeit alle schädlichen Handlungen und handle so, daß sie nie von den Wurzeln des Heilsamen getrennt sind.

48 / Übe dich unvoreingenommen in allen Bereichen; bei aller Übung ist es wichtig, daß sie tief und allumfassend ist

Es ist wichtig, daß wir einzig durch unsere Übung des Geistestrainings unvoreingenommen alles umfassen, was im Geist auftaucht, sei es gut oder schlecht: Lebewesen ebenso wie unbelebte Phänomene – wie

etwa die vier Elemente – oder auch nichtmenschliche Wesen. Achte dabei darauf, daß deine Übung tief geht und nicht ein bloßes Lippenbekenntnis ist.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Wenn ihr mit einer parteiischen Haltung praktiziert, werdet ihr nicht alle fühlenden Wesen in eure Praxis einbeziehen, sondern einigen gegenüber voreingenommen sein und sie aus eurem Mitgefühl ausschließen.

Ihr mögt böse auf die sein, die arbeiten, die studieren, die praktizieren, auf eure Gefährten im Dharma, auf den Lama, den Dharma und endet schließlich damit, daß ihr auf alle Wesen böse seid. Reißt diese Neigung an der Wurzel aus bevor sie sich ausbreiten kann. Weigert euch konsequent, gegenüber einem fühlenden Wesen oder einem Objekt eine einseitige Haltung zu hegen. Seht in dem Objekt eurer Wut den Boten der mündlichen Unterweisungen des Lama, der euch anspricht, eure Wachsamkeit und euer Training des Geistes zu stärken.

49 / Meditiere ständig auf all das, was dir Schwierigkeiten bereitet

Lege beim Entwickeln von Liebe und Mitgefühl den Schwerpunkt besonders auf die schwierigen Objekte des Geistestrainings: Feinde, die dich hassen; schädigende, hinderliche Kräfte; insbesondere auch jene, die undankbar sind und deine Hilfe mit Schaden erwidern. Dazu gehören auch deine Rivalen und die Menschen, mit denen du lebst, sowie Personen, die dir ohne feindselige Absicht schaden, einfach weil es in ihrer Natur liegt, und auch jene, die dir aus karmischen Gründen unangenehm sind. Vermeide insbesondere alles, was den Objekten von zentraler Wichtigkeit schadet: dem Meister, deinen Eltern usw.

50 / Schenke wechselnden Umständen keine Beachtung

Ob du gesund bist oder krank, reich oder arm, ob die Leute freundlich oder unfreundlich sind, ob man dir schadet oder nicht – mache dich nicht abhängig von guten oder schlechten Umständen. Findest du günstige Umstände vor, so nutze genau diese fürs Geistestraining – und

kommen solche Umstände nicht zusammen, dann übe dich in eben dieser unvollkommenen Situation in den beiden Arten von Bodhicitta. Kurz: Ohne inneren oder äußeren Umständen Beachtung zu schenken, trenne dich nie vom Yoga des Geistesstrainings.

51 / Dieses Mal praktiziere das Wichtige

Seit anfangsloser Zeit haben wir bereits unzählige Male gelebt, aber all diese Leben haben wir völlig nutzlos vergeudet. Zudem werden in zukünftigen Leben wohl kaum ähnlich günstige Bedingungen wie die jetzigen zusammenkommen. Deshalb sollten wir dieses Mal – nun, da wir die kostbare menschliche Existenz erlangt haben und dem vollkommen reinen Dharma begegnet sind – das wirklich Wichtige praktizieren, durch das wir das bleibende Ziel aller Leben verwirklichen:

- Nutzen für zukünftige Leben ist wichtiger als Nutzen für dieses Leben.
- Befreiung aus Samsara ist wichtiger als zukünftige Leben.
- Nutzen für andere ist wichtiger als der eigene Nutzen.
- Von den beiden – Lehren und Praktizieren des Dharma – ist Praktizieren wichtiger.
- Bodhicitta zu üben ist wichtiger als andere Praktiken.
- Dabei ist das intensive Meditieren über die mündlichen Unterweisungen des Meisters wichtiger als analytische Meditation, die auf Texten und Logik aufbaut.
- Auf dem Kissen zu sitzen und zu praktizieren ist wichtiger als andere Aktivitäten.

52 / Vermeide verkehrte Einstellungen

Vermeide sechs verkehrte Einstellungen:

Keine Geduld mit Schwierigkeiten in der Dharmapraxis zu haben, aber geduldig das Leid auf sich zu nehmen, das aus dem Bekämpfen von Feinden, Beschützen von Freunden, Bestellen von Feldern, Treiben von Handel und dergleichen entsteht, ist **verkehrte Geduld**.

Nicht nach der Praxis des reinen Dharma zu streben, sondern nach Glück, Wohlergehen und Reichtum in diesem Leben, ist **verkehrtes Streben**.

Kein Gefallen am Hören, Kontemplieren und Meditieren zu finden, aber weltlichen Vergnügungen zugeneigt zu sein, ist **verkehrtes Gefallen-Finden**.

Kein Mitgefühl mit denen zu haben, die schädlich handeln, aber diejenigen zu bedauern, die für den Dharma Schwierigkeiten auf sich nehmen, ist **verkehrtes Mitgefühl**.

Diejenigen, für die wir verantwortlich sind, nicht im Dharma zu fördern, ihnen aber zu Ruhm und Ansehen in diesem Leben zu verhelfen, ist **verkehrte Fürsorge**.

Sich nicht am Glück, Wohlergehen und Heilsamen in Samsara und Nirwana zu freuen, aber Freude am Unglück anderer und dem Leid unserer Feinde zu haben, ist **verkehrte Freude**.

Diese sechs solltest du unter allen Umständen aufgeben.

53 / Sei nicht unbeständig

Wenn du manchmal praktizierst und dann wieder nicht, zeigt dies, daß noch keine Gewissheit über den Dharma entstanden ist. Mach dir also nicht so viele Gedanken, sondern praktiziere einsgerichtet das Geistestraining.

54 / Übe entschlossen

Gib dich ganz dem Geistestraining hin und praktiziere einsgerichtet, ohne dich ablenken zu lassen.

55 / Befreie dich durch Prüfen und Untersuchen

Es ist nötig, daß du deinen Geist durch beständiges Prüfen und Untersuchen von Emotionen und Ichanhaften befreist. Um dies zu üben, stelle dir etwas vor, was eine Emotion hervorruft und prüfe dann, ob sie stark ist. Wenn sie stark ist, wende entschlossen das Gegenmittel an. Untersuche zudem, wie viel Ichbezogenheit vorhanden ist. Falls keine vorhanden zu sein scheint, prüfe was passiert, wenn du an ein Objekt der Begierde oder Abneigung denkst. Wenn dann Ichbezogenheit auftaucht, löse sie sofort auf, indem du das Gegenmittel anwendest: den Austausch von dir selbst und anderen.

56 / Gib nicht an

Warst du zu jemandem freundlich, so gib damit nicht an, denn du übst dich ja darin, andere wichtiger zu nehmen als dich selbst. Ob du gelehrt bist, Gelübde hältst, den Dharma praktizierst oder über längere Zeit Schwierigkeiten auf dich nimmst – all dies ist zu deinem eigenen Nutzen und es ist widersinnig, sich anderen gegenüber damit zu brüsten. Versuche also nicht, dich gut zu verkaufen. Hierzu riet *Radrengpa* [Dromtönpa]:

„Setze deine Hoffnungen nicht in Menschen, bete lieber zu den Drei Juwelen.“

57 / Sei nicht reizbar

Hege keine eifersüchtigen Gedanken in Bezug auf andere und reagiere nicht, wenn andere dich beispielsweise öffentlich beleidigen oder dir Schaden zufügen. Lasse deinen Geist dadurch nicht in Aufruhr kommen. *Potowa* sagte hierzu:

„Wenn wir den Dharma nicht als Gegenmittel für die Ichbezogenheit eingesetzt haben, sind wir Dharmapraktizierende so empfindlich wie eine offene Wunde. Wir sind sogar noch reizbarer als *Tsang-tsä*!¹ Solcher Dharma ist nicht wirksam – Dharma muss unbedingt als Gegenmittel für das Ichanhaften wirken!“

58 / Sei nicht launisch

Wühle nicht den Geist deiner Freunde auf, indem du jede kleinste Stimmungsschwankung – jede Freude, jeden Schmerz – zum Ausdruck bringst,

59 / Erwarte keinen Dank

Ob du den Dharma praktizierst, anderen hilfst oder heilsame Handlungen ausführst – hege keinerlei Hoffnung, daß andere dir dafür danken oder dich loben werden. Kurz gesagt: Gib die Hoffnung auf Anerkennung gänzlich auf.

Diese Richtlinien zu befolgen ist das Mittel, um das Geistetraining nicht schwächer, sondern immer stärker werden zu lassen. Kurz, übe dich so, wie es *Gyalsä Thogme Rinpoche* lehrt:

„Übe dich dein ganzes Leben lang
gründlich in den beiden Arten von Bodhicitta,
sowohl während der Meditation als auch danach,
und erlange so das tiefe Vertrauen,
das durch wahres Geübtsein entsteht.“

¹ *Tsang-tsä* ist ein weltlicher Schützer aus der Region Tsang im westlichen Zentral Tibet, der zur Klasse der Tsän gerechnet wird.

Schlusswort von Chekawa Dorje

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 fünf Arten des Verfalls – in Bezug auf Zeit, Lebewesen, Lebensspanne, Emotionen und Sichtweise – immer weiter zunehmen, sind Bedingungen, die Glück begünstigen, selten. Widrige und ungünstige Bedingungen hingegen werden immer zahlreicher. Die Gegenmittel aus anderen Unterweisungen sind dadurch möglicherweise zu wenig wirksam. Für Praktizierende des Geistetrainings aber wird die Praxis des Heilsamen umso stärker, je mehr Schwierigkeiten auftauchen. Es ist wie bei einem Feuer: Je mehr Holz, desto höher lodern die Flammen. Alle Emotionen und schwierigen Situationen ohne Ausnahme zum Weg des Erwachens zu machen, ist eine spezielle Unterweisung, die es sonst nirgendwo gibt. Da diese Kernunterweisungen allen Wesen nutzen, unabhängig von ihren unterschiedlichen Fähigkeiten, und sich mit ihrem Geistesstrom verbinden, gleichen sie der Essenz eines Nektars. Dieser tiefgründige Dharma wurde von Serlingpa (Dharmakirti) überliefert, der unter den drei Lehrern von Jowo Atisha derjenige war, der ihm die größte Güte zeigte.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Haltet ihr Leiden für einen Fremdkörper oder macht andere dafür verantwortlich, so täuscht ihr euch über die wahre Ursache des Leidens, euer egoistisches Greifen. Ihr solltet Leid schätzen, denn nur wenn ihr leidet, könnt ihr die Ursache des Leidens und seine Heilmittel erkennen. Solange ihr von Leid beherrscht werdet, seid ihr nicht imstande, es als Manifestation des Ego zu verstehen, und könnt ihm folglich kein Ende setzen. Wer leidet? Das Ich leidet. Leiden existiert nur, weil euer Ich danach als Leiden greift und ihr euch mit dem, was euer Ich erfährt, identifiziert. Einzig das Ich ist unmittelbar für die Wahrnehmung von Leiden verantwortlich. Das Heilmittel erscheint augenblicklich, sobald das egoistische Greifen als die Ursache eures Leidens erkannt wird. Heißt euer Leiden immer als Mittel gegen egoistisches Greifen willkommen und wünscht euch, daß es sich solange manifestiert bis euer Ego

vollständig vernichtet ist. Löst euch davon, Leiden für etwas Schlechtes zu halten. Seht, daß es die Angst vor dem Leiden ist, die euren Geist blockiert und euch davon abhält, euch vom Leid zu befreien.

Wenn ihr diese Meditation nicht machen könnt, sagt euch: „Warum ist dieses Leiden da? Es kommt von all dem Karma, das ich seit anfangsloser Zeit angesammelt habe, und erscheint nur als Ausdruck der notwendigen Läuterung von allem begangenen Übel. Dank der Güte der Drei Juwelen, kann ich es jetzt erleben, es mir bewusst machen und mich davon befreien. Darüber sollte ich mich wirklich freuen.“ Wenn ihr euch darüber freut, so seid ihr glücklich und wenn ihr glücklich seid, leidet ihr nicht. Leiden wird durch geistige Fixierung geschaffen, die sagt: „Ich will glücklich sein, ich will nicht leiden.“ Dieses Greifen ist allein für alle Leiden verantwortlich.

Samsara, das ist der krampfhaft nach Glück und Vergnügen gierende Geist. Dieses Begehren hat sich in einem illusorischen Körper kristallisiert, den man für wirklich existent hält und auf dessen Basis man weiter nach Glück sucht. Solange man Glück sucht, wird man auf Leiden stoßen. Diese willentliche Suche nach Glück ist es, die alle Formen von Leid schafft. Der Zustand des Erwachens erscheint, wenn alle Suche nach einem illusorischen Glück aufgegeben ist. Leid wird vom Geist geschaffen, der begehrt und will. Aber wer will etwas? Es ist das Ego. Was will das Ego? Es will haben, was es begehrt und gerade noch nicht hat. Und es will das loswerden, was es hat und nicht mag. Leid entsteht also nicht aus dieser oder jener äußeren Situation, sondern hängt ausschließlich davon ab, wie die vorgefundene Situation wahrgenommen und beurteilt wird. Das Fürwirklichhalten einer Situation macht den Geist von ihr abhängig und lässt ihn mit den Mustern der Anhaftung und Ablehnung reagieren. Wenn man sich von dieser Fixierung befreit, kann man von nichts mehr in Mitleidenschaft gezogen werden, und es gibt keine Umstände mehr, die Leiden sind.

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 Ichanhaften bezähmen. Sollte ich jetzt sterben, habe ich nichts zu bedauern.

Weil die Kraft früheren Karmas in ihm erwachte, strebte Chekawa, der große spirituelle Freund und Meister, einzig nach diesen Unterweisungen. Nach großen Mühen erhielt er [von Meister Sharawa aus Shang] die Übertragung der Linie Jowo Atishas und seiner spirituellen Söhne mit den mündlichen Schlüsselunterweisungen, die das Ichanhaften unseres

Geistes bezähmen und die Wurzel allen Dharmas sind. Indem er seinen Geist vollkommen darin schulte, brachte er die Geisteshaltung hervor, andere wichtiger zu nehmen als sich selbst, und wurde völlig frei von den Fesseln persönlicher Wünsche. Er verwirklichte die letztendliche Frucht, das Ziel der Dharmapraxis, und erlangte Gewissheit. Deshalb hatte er nichts zu bedauern.

Mit den beiden zuletzt zitierten Versen beendet Chekawa Dorje den Wurzeltext.



Kommentar von Gendün Rinpoche

Frei von Bedauern zu sein, ist das Anzeichen eines Praktizierenden, der wirklich den Dharma integriert hat. Sein Geist ist frei, vertrauensvoll, gelassen, denn er ist sich sicher, daß er selbst die Frucht der Praxis erlangt hat. Er hat erkannt, daß alle Phänomene ihrem Wesen nach eine Illusion sind und dem Traum gleichen. Er hat Kontrolle über seinen Geist erlangt und besitzt die Gewissheit, daß ihn überhaupt kein Umstand, nicht einmal der allerschwierigste, beunruhigen kann.

Ihr müsst euch so lange unentwegt üben bis ihr diese Frucht des Geistetrainings erlangt habt.