

# Leid und Glück als Weg nutzen

von Jigme Tenpa Nyima,  
dem dritten Dodrupchen Rinpoche



## Verehrung

Edler Avalokiteshvara, deine guten Eigenschaften erinnernd,  
verbeuge ich mich vor Dir:

„Immer glücklich über das Glück der anderen,  
und tief traurig, wenn sie leiden,  
hast du Großes Mitgefühl mit all seinen Qualitäten  
vollkommen verwirklicht und alle Anhaftung  
an eigenem Glück wie Leid überschritten.“<sup>1</sup>

## Einleitung

Ich werde hier einen Teil der wesentlichen Unterweisungen niederschreiben, die erklären, wie man Glück und Leid als Weg zum Erwachen nutzt. Dies ist für ein spirituelles Leben unabdingbar, ein Werkzeug der Edlen, das wir dringend benötigen, und wohl die unschätzbare Lehre in der Welt. Sie hat zwei Teile:

- wie man Leid als Weg nutzt und
- wie man Glück als Weg nutzt.

Jedem Teil nähere ich mich zuerst mit relativer Wahrheit und dann mit absoluter Wahrheit.

---

<sup>1</sup> Von Chandragomin

# Wie man Leid als Weg zum Erwachen nutzt

## Durch relative Wahrheit

Wenn ihr durch Lebewesen oder anderes verletzt werdet und es euch dabei zur Gewohnheit macht, immer nur auf das Leid zu schauen, so wird bald selbst das kleinste auftauchende Problem riesigen Schmerz in eurem Geist verursachen. Dies ist deshalb so, weil jede Wahrnehmung oder Vorstellung - ob Glück oder Leid - ihrer Natur nach durch Wiederholung immer stärker wird. Wenn die Kraft dieses wiederholten Erfahrungsmusters allmählich wächst, wird nach einer Weile nahezu alles, was ihr wahrnehmt, die Ursache dafür, dass ihr wirklich Unglück auf euch zieht und so das Glück nie eine Chance erhält.

Versteht ihr nicht, wie alles davon abhängt in welchem Maße euer Geist solche Gewohnheit entwickelt, und gebt stattdessen den äußeren Objekten und Situationen allein die Schuld, dann werden sich die Flammen des Leids, des negativen Karmas, der Aggression und so fort wie eine Feuersbrunst endlos ausbreiten. Dazu heißt es: ‚Alle Erscheinungen und Wahrnehmungen erheben sich als Feinde.‘ Ihr solltet ganz genau verstehen, dass diese Schwäche im unterscheidenden Gewahrsein der eigentliche Grund ist, warum fühlende Wesen in diesem Zeitalter des Niedergangs so sehr von Leid geplagt werden.

Wenn es heißt, dass durch Feinde geschaffene Hindernisse, Krankheit oder schädliche Einflüsse nicht schaden können, so ist damit nicht gemeint, dass Umstände wie Krankheit vertrieben werden können und niemals wieder vorkommen, sondern es bedeutet einfach, dass sie euch nicht davon abhalten können den Weg des Erwachens zu praktizieren. Damit dies eintritt, müsst ihr euch

- erstens von der Einstellung freimachen, selber nie mit Leiden konfrontiert werden zu wollen,
- und zweitens die Haltung kultivieren, wirklich glücklich zu sein, wenn Leid erscheint.

Sich von der Einstellung freimachen, nie mit Leiden konfrontiert werden zu wollen

Ihr solltet euch immer wieder anhand eurer eigenen Erfahrung klar machen, wie nutzlos und bitter der Schmerz ist, der damit einhergeht Leiden ausschließlich als schädlich und unerwünscht zu betrachten, und wieviel nervenaufreibende Ängste ihr durchlebt, einfach nur weil ihr nicht leiden wollt. Gleichzeitig sagt euch: ‚Von jetzt an werde ich, welches Leid ich auch erlebe, nicht mehr ängstlich sein.‘ Sagt euch dies immer wieder in eurem Geist und trainiert euch darin, ein starkes Gefühl von Mut zu empfinden.

Es ist nutzlos, Leiden als nur schädlich und unerwünscht zu betrachten. Wenn man etwas tun kann, um ein Problem zu lösen, besteht kein Grund unglücklich zu sein. Kann man nichts tun, dann hilft es auch nichts, wenn man unglücklich darüber ist.

Ablehnung bewirkt ungeheuren Schmerz und Stress. Doch wenn ihr nicht ängstlich seid, wird eure geistige Stärke es euch leicht machen, das schwerste Leid zu tragen, das sich dann so flauschig und unkörperlich wie Baumwollflocken anfühlt. Werdet ihr hingegen von Angst beherrscht, dann ist selbst das kleinste Problem schier unerträglich, weil euer Geist durch ständiges Unglücklichsein niedergedrückt wird.

Nehmen wir ein Beispiel: Ihr möchtet euch von Begierde und Anhaftung befreien, denkt aber weiterhin ständig an schöne Frauen oder Männer, so wäre dies nur ermüdend. Genauso ist es, wenn ihr euch nur auf die schmerzvollen Seiten des Leides konzentriert: Ihr werdet dann weder Geduld noch Ausdauer entwickeln können. In den Unterweisungen ‚Über das Versiegeln der Sinnestore‘ heißt es, dass man sich nicht auf Leid fixieren und von ihm gefangen nehmen lassen soll. Stattdessen soll man sich daran gewöhnen, den Geist heimzubringen, dahin wo er zuhause ist, und in seinem eigenen natürlichen Raum verweilen.

Eine Haltung der Freude angesichts von Leid kultivieren

Entwickelt ein Gefühl der Freude, indem ihr Leid als Hilfe auf dem Weg seht. Jedoch wird es euch, wann immer euch Leiden überfällt, sehr schwer fallen dies erfolgreich zu beherzigen, wenn ihr nicht geeignete eurer Fähigkeit entsprechende Methoden kennt. Ihr mögt viel Zeit mit der allgemeinen Betrachtung verbringen, dass es einen gewissen Vorteil bringt, diese geschickten Mittel zu kennen

und Leid als Weg zu nutzen, aber am Ende werdet ihr weiter vom Ziel ,entfernt sein als der Himmel von der Erde'.

Deshalb nutzt Leiden als eine Basis für die folgenden Übungen:

### **Leid nützen, um sich in Loslösung zu üben**

Versteht, dass Leiden - solange ihr machtlos und unfrei im Samsara umherwandert - nicht etwas Ungerechtes oder Unbilliges ist, sondern genau das Wesen von Samsara ausmacht. Wenn es schon so schwierig ist, das bisschen Leid und Schmerz der Glücklichen Bereiche auszuhalten, wie mag es dann erst in den Niederen Bereichen sein. Lasst ein tiefes Gefühl der Traurigkeit und des Überdrusses entstehen, indem ihr denkt: ‚Kyemao, Samsara ist ein unendlicher und bodenloser Ozean der Leiden!‘ und lenkt euren Geist zur Befreiung hin.

### **Leid nützen, um sich im Zuflucht nehmen zu üben**

Sagt euch selbst: ‚Leben für Leben, bin ich immer wieder fortwährend von solchen Ängsten gequält worden. Die einzige Quelle der Zuflucht, die mich niemals im Stich lässt, sind Buddha, Dharma und Sangha, die Drei Juwelen. Auf sie sollte ich mich ganz und gar verlassen. Was auch immer geschieht, ich werde sie niemals wieder aufgeben.‘ Lasst dies zu eurer festen Überzeugung werden und übt euch im Zuflucht nehmen.

### **Leid nützen, um Stolz zu überwinden**

Untersucht genau auf welche Weise ihr selbst - wie oben erklärt - keine Freiheit habt und ihr nie und nimmer dem Zugriff der Leiden entkommen könnt. Dann fasst in eurem Geist den Entschluss, Ichbezogenheit und Stolz, ‚den Feind, der alles Heilsame und Gute zerstört‘ wie auch Verachtung und Geringschätzung gegenüber anderen Menschen aufzugeben.

### **Leid nützen, um schädliche und negative Handlungen zu läutern**

Alles Leid, das ihr bereits erlebt habt, und all die noch unvorstellbar größeren Leiden, sie alle wurzeln ausschließlich in euren schädlichen, negativen Handlungen. Bedenkt deshalb sorgfältig, dass

- Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung, unfehlbar ist;
- Karma die Tendenz hat enorm zu wachsen<sup>2</sup>;
- ihr niemals die Auswirkungen von etwas erfahren werdet, das ihr nicht getan habt;
- alles, was auch immer ihr getan habt, niemals verloren geht.

---

<sup>2</sup> wie aus einem kleinen Samen ein Baum mit vielen Früchten wachsen kann

Darum: Wenn ihr wirklich nicht mehr leiden wollt, müsst ihr klar verstehen, dass ihr eure negativen Einstellungen, die Ursache aller Leiden, aufgeben müsst. Legt all eure Energie darein, all die negativen Handlungen, die ihr bis jetzt angesammelt habt, mithilfe der Vier Kräfte<sup>3</sup> zu bekennen und zu reinigen, und entschließt euch fest, sie in Zukunft nicht mehr zu begehen.

### **Leid nützen, um Freude an positivem Handeln zu finden**

Erkennt: Wenn ihr wirklich den starken Wunsch spürt glücklich zu sein, was das Gegenteil von Leiden ist, dann müsst ihr euch bemühen, die Ursache von Glück - positives Handeln - zu praktizieren. Betrachtet dies genau aus verschiedenen Blickwinkeln und erforscht, was ihr tun könnt, um positives, nutzbringendes Handeln zunehmen zu lassen.

### **Leid nützen, um Mitgefühl zu üben**

Bedenkt wie alle fühlenden Wesen genau wie ihr selbst von ähnlichen oder noch größeren Leiden bedrückt werden. Übt euch darin zu denken: ‚Wie gut wäre es, wenn auch sie frei von all diesem Leid wären.‘ Dadurch werdet ihr liebende Güte entwickeln - den Wunsch jenen zu helfen, die kein Glück haben.

### **Leid nützen, um sich darin zu üben, andere mehr zu schätzen als sich selber**

Da der wahre Grund, warum ihr nicht frei von Leid seid, darin liegt, dass ihr seit anfangsloser Zeit euch selbst immer am wichtigsten genommen habt, solltet ihr euch jetzt üben, indem ihr denkt: ‚Ich will andere mehr lieben als mich selbst, denn dies ist die Quelle allen Glücks und allen Wohlergehens.‘

Leid als Weg zu nutzen ist äußerst schwierig, wenn es einem direkt ins Gesicht starrt. Darum ist es wichtig, dass ihr vorher entsprechende Methoden lernt, die ihr anwenden könnt, wenn ihr von Unglück und Schwierigkeiten heimgesucht werdet. Eine Praxis, die ihr bereits bestens kennt und von der ihr eine klare persönliche Erfahrung habt, ist sehr hilfreich.

Leid und Schwierigkeiten können so eine Unterstützung für eure spirituelle Praxis werden. Doch dies allein ist noch nicht genug. Ihr solltet auch ein echtes Gefühl der Freude über eure stetig stabiler werdende Entwicklung hegen.

---

<sup>3</sup> Die Kraft des Verwerfens aus Reue über früher begangene Taten; die Kraft der Anwendung von Gegenmitteln; die Kraft der Abkehr vom Übel; die Kraft des Rückhalts

Erkennt, wann immer ihr praktiziert, was ich hier erklärt habe. Sagt euch, dass genau dieses Leid, das ihr gerade erlebt, eine enorme Hilfe bietet, das Glück der höheren Bereiche und die Befreiung selbst, den großen dauerhaften Frieden zu erlangen, der so schwer zu verwirklichen ist. Das wird weiterhin immer so sein. Dann erlebt ihr euer Leid, selbst wenn es sehr intensiv ist, als eine äußerst freudvolle Sache, so wie ‚eine Süßigkeit aus Zucker, der Kardamom und Pfeffer untergemischt sind‘.

Erwägt dies in eurem Geist immer wieder sehr gründlich, und macht euch das Gefühl inneren Glücks und Friedens zur Gewohnheit. Habt ihr dies getan, so werden die Leiden der Sinne durch den in eurem Geist überströmenden Fluß des Glücks kaum noch wahrnehmbar sein, und sie werden euch folglich nicht mehr beunruhigen oder schaden. Diese Fähigkeit des Geistes ist das eigentliche Kriterium zum Besiegen der Krankheit durch Geduld. Ihr solltet verstehen, dass dieses Prinzip auch für das Überwinden von Feinden und schädlichen Geistern gilt.

Wie schon erklärt: Die Wandlung der Einstellung, auf keinen Fall leiden zu wollen, ist grundlegend, um Leid zum Weg zu machen. Denn solange ihr den Mut verliert und euer Geist von nervöser Angst gestört wird, könnt ihr Leid einfach nicht auf den Weg bringen. Wenn ihr euch übt, alles Leid als Herausforderung auf dem Weg zu nehmen, entdeckt ihr, dass eure Fähigkeit glücklich zu sein zunimmt und ihr mit fortschreitender Praxis immer heiterer werdet.

Es heißt:

‚Wer sich schrittweise angesichts kleiner Probleme und Leiden trainiert, wird schließlich imstande sein auch die großen Leiden zu meistern.‘

Dies sollte eure Herangehensweise sein, denn es ist sehr schwierig, eine gültige Erfahrung von etwas zu haben, das jenseits eures geistigen Vermögens liegt.

Wendet euch außerhalb der formalen Praxis an den Lama und die Drei Juwelen und bittet sie euch beizustehen, Leiden zum Weg zu machen. Und wenn euer Geist über größere Kraft verfügt, bringt den Drei Juwelen als auch den negativen Kräften Gaben dar und drängt sie, euch Schwierigkeiten zu beschern mit deren Hilfe ihr daran arbeiten könnt, eure Praxis zu stärken und weiter zu entwickeln. Dabei solltet ihr immer eine tiefe, vertrauensvolle Freude und Heiterkeit haben.

Anfangs, wenn ihr gerade mit dem Training begonnen habt, ist es wichtig, dass ihr Geschäftigkeit und Zerstreuung meidet. Inmitten aller Geschäftigkeit könntet ihr sonst von fehlgeleiteten Freunden beeinflusst werden, die euch fragen mögen: ‚Wie kannst du bloß solches Leid, so viel Erniedrigung aushalten?‘

Die Sorge um Feinde, Verwandte und Besitz wird das Gewahrsein trüben und euren Geist stören, so dass er außer Kontrolle gerät. Ihr werdet in schlechte Gewohnheiten abgleiten und euch von allen möglichen zerstreuen Objekten und Situationen mitreißen lassen.

Hingegen wird euer offenes Gewahrsein in der Abgeschiedenheit eines Retreats, das frei von all diesen Dingen ist, sehr klar und lichtvoll sein. Als Folge davon wird es euch leicht fallen, den Geist zu sammeln und euer Vorhaben umzusetzen. Genau aus diesem Grunde üben sich Chō Praktizierende, wenn sie ihren Geist darin trainieren, ‚Leiden direkt nieder zu trampeln‘, zu Anfang nicht mit dem Leid, das durch Menschen verursacht wird und inmitten von Zerstreuung auftritt, sondern wählen Leichenäcker und andere einsame, kraftvolle Orte, wo sie mit den illusorischen Erscheinungen von Göttern und Dämonen praktizieren.

Zusammenfassend, wenn euer Geist angesichts schwieriger Umstände und Krankheiten gelassen bleibt und sogar fähig ist durch sie Glück und Frieden zu gewinnen, dann solltet ihr euch gänzlich von der Haltung lösen, die Krankheit drinnen oder Feinde, Geister und böse Rede draußen als unerwünscht zu betrachten. Gewöhnt euch stattdessen daran, einfach vergnügt und erfreut auf sie zu reagieren. Damit euch dies gelingt, dürft ihr widrige und bedrohliche Situationen nicht länger als etwas Schlechtes betrachten, sondern müsst euch mit all eurer Energie darin trainieren, sie als fruchtbar, wertvoll und positiv zu empfinden. Ob man etwas als angenehm oder unangenehm empfindet, hängt gänzlich davon ab, wie der Geist es aufgreift. Dazu ein Beispiel: Wer fortwährend die Nachteile weltlicher Zerstreuungen und Vergnügen bedenkt, wird im gleichen Maße wie sein Reichtum oder Anhang zunehmen nur mehr Müdigkeit und Überdruß empfinden. Wer jedoch weltlichen Erfolg für wohlthuend hält, wird alles daran setzen, Wohlstand und Ansehen zu mehren.

Mit dieser Art von Training

- werden euer Geist und Charakter sanfter und flexibler
- wird euer Geist weiter und offener
- wird das Zusammensein mit euch angenehmer

- werdet ihr mutig und vertrauensvoll
- werdet ihr in der Praxis keine Hindernisse haben
- werden alle negativen Umstände wunderbar und Glück verheißend sein
- wird euer Geist in dem aus Glück geborenen Frieden immer zufrieden sein.

Wollt ihr in diesem Zeitalter des Niedergangs den Weg des Erwachens praktizieren, so braucht ihr dafür solch ein Rüstzeug wie dieses.

Habt ihr euch einmal aus dem Griff des durch Angst verursachten Leides befreit, dann werden auch alle anderen Arten von Leid von euch abfallen - wie Waffen aus den Händen der Soldaten. Sogar Krankheiten werden in der Regel von selbst verschwinden.

Die Verwirklichten der Vergangenheit drückten dies in Worten aus, die uns etwas Einsicht schenken können:

„Bist du über nichts unglücklich oder unzufrieden, dann wird dein Geist nicht erregt. Fühlt sich dein Geist ungestört, wird die innere Energie (Lung oder Prana) nicht erregt, was bedeutet, dass auch die übrigen Elemente des Körpers ungestört bleiben. Als Folge davon verweilt dein Geist gelassen. Und so geht es immer weiter, während das Rad ständigen Glücks sich dreht.“

Weiter:

„Pferde und Esel mit Wunden am Rücken sind für aasfressende Vögel eine leichte Beute. Ebenso werden Menschen, die voller Angst sind, leicht ein Opfer negativer Geister. Doch ist es sehr schwer jenen zu schaden deren Charakter vertrauensvoll und gefestigt ist.“

Deshalb suchen jene, die verstehen, dass alles Glück und Leid gänzlich vom Geist abhängt, Frieden und Glück im Geist selber. Denn alle Ursachen für Glück sind bereits vorhanden, vollkommen, in uns, und hängen nicht von irgendetwas im Außen ab. Es gibt nichts oder niemanden, der durch fühlende Wesen oder irgend jemand sonst Schaden erleiden könnte. Das Gleiche gilt für den Zeitpunkt des Todes. Ihr werdet immer frei sein. Das Samadhi der Bodhisattvas, das da heißt ‚alle Phänomene mit Glück durchdringen‘, wird genau auf diese Weise erlangt. Närrische Leute jedoch rennen äußeren Objekten hinterher und hoffen dort Glück zu finden. Aber welches Glück auch immer sie



erhaschen, sei es groß oder klein, es geht immer so aus wie es ein Sprichwort sagt: ‚Du hast es nicht unter Kontrolle, dein Haar hat sich in einem Baum verfangen.‘ Es gibt einen Misserfolg nach dem andern, die Dinge gehen nicht auf, du kannst sie nicht vollenden oder beurteilst sie falsch. Feinden und Dieben fällt es leicht dir Schaden zuzufügen, und selbst die kleinste Kritik macht dich unglücklich. Wie sehr auch eine Krähe ein Kuckucksjunges hütet, es wird sich dennoch niemals in ein Krähenjunges verwandeln. Dein Geist wird einfach unzuverlässig und launisch bleiben. Es gibt nichts in ihm, das für die Götter nicht ermüdend ist. Für die Geister ist er ein Auslöser negativer Gefühle und eine Quelle des Leids für dich selbst.

Dieser Herzensrat birgt in einer Nuss-Schale hundert verschiedene und wesentliche Punkte. Es gibt viele andere Unterweisungen, wie man Leiden und Härten in der Praxis des Weges akzeptiert, sowie geheime Unterweisungen, wie man Leid und schädliche Einflüsse auf den Weg bringt, wie z.B. in der Shije Tradition (*Tradition des Befriedens*) gelehrt. Doch hier gebe ich nur einen allgemeinen, leicht verständlichen Überblick, der auf den Lehren des Edlen Shantideva und seinen weisen Nachfolgern fußt.

## Durch absolute Wahrheit

Mit den Methoden der logischen Beweisführung, solchen wie das Widerlegen der Vier Extreme<sup>4</sup>, kann man aufzeigen, dass es negative Umstände oder Leid als solches überhaupt nicht gibt. Euer Geist öffnet sich für den erhabenen Frieden der Leerheit, für sein natürliches Sein so wie es ist und verweilt dort. Im natürlichen Sein kann nicht einmal der Name *negative Umstände* oder *Leid* gefunden werden. Selbst wenn ihr diesen Zustand wieder verlasst, wird Leid von eurem Geist nicht mehr wie vorher wahrgenommen, wo ihr mit Furcht und Verhaftung reagiert habt. Jetzt könnt ihr es überwinden, da ihr seht, dass Leid leer und unwirklich ist - bloß eine Zuschreibung.

Ich bin hier nicht ins Detail gegangen.

---

<sup>4</sup> Die vier großen logischen Argumente des Mittleren Weges sind: Dinge sind nicht aus sich selbst, nicht von etwas anderem, nicht von beiden geschaffen, noch sind sie ohne Ursachen.

# Wie man Glück als Weg zum Erwachen nutzt

## Durch relative Wahrheit

Wenn Glück oder Dinge, die Glück zur Folge haben, auftauchen und man unter ihre Kontrolle gerät, werden hochnäsige Arroganz, selbstgefälliger Stolz und Faulheit zunehmen, die den Weg zu spiritueller Entwicklung blockieren werden. Es ist schwierig, nicht unter ihre Kontrolle zu geraten, denn es ist wie Padampa Sangye sagt: ‚Menschen können einer großen Menge Leid gewachsen sein, aber nur einer kleinen Menge Glück.‘ Deshalb solltet ihr aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, wie alle Dinge vergänglich und von Natur aus voller Leid<sup>5</sup> sind. Entwickelt gegenüber Samsara ein tiefes Gefühl der Ernüchterung und strengt euch an, den Geist davor zu bewahren in achtlosen Leichtsinns zu fallen. Denkt darüber nach, wie alles Glück und aller materieller Wohlstand dieser Welt – auch wenn sie einige gute Seiten haben – geringwertig, bedeutungslos und mit allerhand Schwierigkeiten verknüpft sind. Der Buddha sagte: ‚Ein Mensch, der durch Leiden in seiner Freiheit beeinträchtigt ist, kann sehr schwer das Erwachen erlangen. Für einen glücklichen Menschen jedoch ist es sehr leicht.‘ Ihr solltet euch bewusst machen, dass es großes Glück und großer Verdienst ist, den Dharma unter glücklichen Bedingungen praktizieren zu können, und von jetzt an dieses Glück in jeder erdenklichen Weise für den Dharma nutzen. Da aus dem Dharma fortwährend Frieden und Glück entstehen, solltet ihr euch so üben, dass Dharma und Glück eine Hilfe füreinander sind. Sonst wäre es so als würdet ihr Wasser in einem hölzernen Topf kochen wollen – ihr werdet dort enden, wo ihr begonnen habt.

Der wesentliche Punkt dieser Unterweisung ist, dass ihr alles Glück und allen Frieden mit eurer Dharmapraxis verknüpfen müsst. Dies ist die Sichtweise von Nagarjunas *Ratnavali (Juwelengirlande)*<sup>6</sup>. Selbst wenn ihr glücklich seid, aber es nicht wirklich erkennt, wird euer Glück nicht etwas sein, das ihr für die Praxis des Dharma nutzen könnt. Damit ihr nicht euer ganzes Leben damit zubringt, irgendein zusätzliches, weiteres Glück zu erhoffen - beschäftigt mit vielen

---

<sup>5</sup> Dies bezieht sich auf das Leid des Wandels. Wenn eine angenehme Situation vergeht, wird sie eine Quelle von Leid.

<sup>6</sup> Nagarjuna schrieb das *Ratnavali* als Rat an seinen Freund, der als König in sehr großem Luxus lebte. Deshalb machte er ihm Vorschläge, wie er seine Situation nutzen und auf den Weg des Dharma bringen könne.

Projekten und Aktivitäten, nehmt als Heilmittel den Nektar der Zufriedenheit mit allem, was ihr bereits habt und praktiziert diese Unterweisung.

Es gibt andere Wege, Glück als Pfad zu nutzen, solche wie das Erinnern der Güte von Buddha, Dharma und Sangha und die Unterweisungen zur Übung in Bodhicitta, doch dies ist erst einmal genug. Wie beim Nutzen von Leid als Weg müsst ihr euch auch beim Nutzen von Glück in die Abgeschiedenheit eines Retreats zurückziehen und dort Verdienst wie Weisheit mehren.

Durch absolute Wahrheit - Hier gilt dasselbe wie im Fall von Leiden als Weg nutzen.

Könnt ihr nicht praktizieren, wenn ihr leidet, weil dies so sehr euren Geist belegt, und könnt ihr nicht praktizieren, wenn ihr glücklich seid, weil ihr so sehr an eurem Glück haftet, so werdet ihr nie und nimmer Zeit für die Praxis finden. Deshalb gibt es für einen Praktizierenden des Dharma nichts, was wichtiger oder nützlicher wäre als dies. Wenn ihr dies praktiziert, werdet ihr - wo immer ihr lebt, sei es an einem abgeschiedenen Ort oder in der Stadt; welche Gefährten ihr auch habt, seien sie gut oder schlecht; was immer auf euch zukommt, sei es Reichtum oder Armut, Glück oder Leid; was immer ihr hört, sei es Lob oder Tadel, gute oder schlechte Rede – nie fürchten, dass es euch schaden könnte. Darum wird dies der ‚löwengleiche Yoga‘ genannt. Bei allem, was ihr tut, wird euer Geist glücklich, offen, weit und entspannt sein. Ihr werdet einen lautereren Charakter haben und alles entwickelt sich ausgezeichnet. Euer Körper mag in dieser unreinen Welt leben, aber euer Geist wird genauso wie die Bodhisattvas in ihren reinen Gefilden die Pracht unvorstellbarer Glückseligkeit und Freude genießen. Es ist wie die kostbaren Kadampa Meister zu sagen pflegten:

‚Halte Glück unter Kontrolle,  
mache dem Leiden ein Ende.  
Glück unter Kontrolle  
und Leiden beendet,  
dies wird,  
wenn du ganz allein bist,  
dein wahrer Freund,  
und wenn du krank bist,  
deine Pflege sein.‘

Goldschmiede entfernen die Unreinheiten des Goldes, indem sie es im Feuer schmelzen, und machen es formbar, indem sie es immer wieder in Wasser spülen. Mit dem Geist verhält es sich genauso. Nutzt ihr Glück und Leid als Weg, so macht ihr euren Geist klar und rein. Dann werdet ihr leicht das außergewöhnliche Samadhi verwirklichen, das Körper und Geist befähigt zu tun, was immer ihr wünscht.

Diese Praxis ist - so glaube ich - das tiefste und wichtigste Mittel zur Vervollkommnung von Disziplin, der Quelle alles Positiven und Heilsamen. Dies ist aus folgendem Grunde so: Nicht an seinem Glück zu hängen bildet die Grundlage für die außergewöhnliche Disziplin der Loslösung und Leiden nicht zu fürchten macht diese Disziplin vollkommen rein. Es heißt:

„Großzügigkeit ist die Basis der Disziplin,  
und Geduld ist das, was sie reinigt.“

Wenn ihr euch jetzt in dieser Praxis übt, werdet ihr im Erlangen der höheren Stufen des Weges etwa folgendermaßen empfinden:

„Ihr werdet erkennen, dass alle Phänomene einer Illusion gleichen und wieder geboren zu werden wie der Spaziergang in einem lieblichen Garten ist. Ihr werdet weder in guten noch schlechten Zeiten, weder im Wohlstand noch in Ruin, negative Emotionen oder Leid zu fürchten haben.“<sup>7</sup>

Hier einige Beispiele aus dem Leben des Buddha.

Bevor er das Erwachen erlangte, gab er das Königreich eines universellen Monarchen auf, so als wäre es Stroh, und lebte am Fluss Nairanjana, wo er frei von Sorge die Härten der von ihm praktizierten Askese ertrug. Dadurch zeigte er, dass man den gleichen Geschmack von Glück und Leid erfahren muss, wenn man den eigenen letztendlichen Nutzen, den Nektar der Verwirklichung, vollenden will.

Nach seinem Erwachen erwiesen ihm die Anführer der Menschen und Götter bis hin zu den höchsten Gefilden größte Ehre, indem sie seine Füße auf den Scheitel ihrer Köpfe setzten und ihm anboten, ihm zu dienen und alle erdenklichen Freuden darzubringen.

Andererseits beschimpfte und kritisierte ihn ein Brahmane namens Bharadvaja hunderte Male; die schamlose Tochter eines anderen

---

<sup>7</sup> Maitreya: Ornament der Mahayana Sutras (Mahayana Sutralamkara)

Brahmanen beschuldigte ihn des sexuellen Missbrauchs; im Land des Königs Agnidatta lebte er drei Monate lang von verfaultem Pferdefutter und so weiter.

Sein Geist jedoch blieb wie der Berg Meru, der nicht vom Wind geschüttelt werden kann, vollkommen stabil, weder erhoben noch niedergeschlagen. Hieran sieht man, dass man den gleichen Geschmack verwirklicht haben muss, will man zum Nutzen der fühlenden Wesen handeln.

## Nachwort

Eine Unterweisung wie diese sollte eigentlich von den Kadampa Meistern gegeben werden deren Leben eine Verkörperung ihrer Redewendung war:

„Keine Klagen im Leid;  
große Gelassenheit im Glück.“

Doch, wenn jemand wie ich dies erklärt - da bin ich mir sicher - ist dies selbst meiner eigenen Zunge unangenehm und peinlich. Dennoch habe ich, der alte Bettler Tenpe Nyima, dies im Wald der vielen Vögel mit dem alleinigen Ziel geschrieben, mir angesichts aller weltlichen Befangenheiten<sup>8</sup> den einen Geschmack zur Gewohnheit zu machen.

---

<sup>8</sup> Die acht weltlichen Einstellungen von Glück und Leid, Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande.