VERTRAUEN

bodhisattva edition

Vertrauen ist die wesentliche Voraussetzung für den Weg des Erwachens

nach Deshung Rinpoche

Ohne Vertrauen fehlt das Fundament, auf dem die heilsamen Faktoren des spirituellen Weges sich aufbauen können.

Jemand ohne Vertrauen wird nicht von der Vorstellung die Befreiung zu suchen berührt werden.

Eine Person ohne Vertrauen ist kein Kandidat für den Weg, da ihr Geist verschlossen gegenüber all den wesentlichen Faktoren ist, welche die Frucht der Buddhaschaft hervorbringen, und wahrscheinlich auch verschlossen gegenüber der Möglichkeit, solch eine Frucht überhaupt erlangen zu können.

Vertrauen macht den Geist makellos und rein.

Es wirft Stolz ab und ist die Wurzel der Hingabe.

Vertrauen ist wie ein Schatz, wie Wohlstand.

Es trägt dich wie ein ausgezeichnetes Paar Füße, und ist - Händen vergleichbar - das Hauptmittel zum Ansammeln von Gutem.

Vertrauen macht den Geist makellos und rein

Der Geist ist nicht nur von Verwirrung hinsichtlich seiner wahren Natur getrübt, sondern auch von den emotionalen Zuständen der Anhaftung, Ablehnung, Gleichgültigkeit, des Stolzes, der Eifersucht usw. Die Gedanken, die in solch einem Geist auftauchen, sind natürlich von seinen Leidenschaften und Täuschungen geprägt.

Wenn aber unser Geist von Vertrauen erfüllt ist, so werden unsere Gedanken ruhig und klar, weil sie auf Objekte von großem Wert gerichtet werden, wie Nachdenken über die Qualitäten der Buddhas und Bodhisattvas, des Erwachens, der Liebe und des Mitgefühls für alle Wesen. Als

Folge davon werden wir auf die Drei Juwelen, auf Gutes Handeln zum Nutzen der fühlenden Wesen und sogar auf die Buddhaschaft selbst ausgerichtet sein. Vertrauen macht all diese veredelnden Gedanken möglich. Unser Geist ist geneigt über all diese Qualitäten nachzudenken und als Ergebnis davon werden wir uns ständig glücklich, erhoben und zielgerichtet fühlen.

Vertrauen wirft Stolz ab

Wenn wir über den großen und dauerhaften Wert der Buddhas und Bodhisattvas nachdenken, die selbstlos für das höchste Gut aller Wesen arbeiten, sehen wir unsere eigene Motivation und Anstrengung in der richtigen Perspektive. Aufgeblasen und stolz über unsere eigenen Bemühungen zu sein, wird im Vergleich mit ihnen schwierig für uns sein.

Vertrauen ist die Wurzel der Hingabe

Es veranlasst uns, eine große Wertschätzung für die Qualitäten der Buddhas und hohen Bodhisattvas sowie anderer Menschen, die auf dem Weg des Erwachens vorangeschritten sind, zu entwickeln. Hochachtung und Hingabe entstehen in uns, so dass wir unsere eigenen geringeren Qualitäten vergessen.

Vertrauen ist wie ein Schatz

Wie ein vergrabener Schatz sind die außergewöhnlichen Erfahrungen und Einsichten und spirituellen Verwirklichungen, die von einem Bodhisattva erlangt werden, für uns verborgen. Sie sind nicht Teil unserer gegenwärtigen Erfahrung, aber durch Vertrauen werden sie erreichbar für uns. Vertrauen zeigt wo dieser verborgene Schatz liegt, und in welcher Weise er erlangt werden kann.

Vertrauen ist wie Wohlstand

Wenn man Geld hat, kann man einfach die Dinge kaufen, die man braucht. Und mit Vertrauen wird man leicht Bodhicitta wecken, Einsicht in die wahre Natur des Geistes und aller Phänomene gewinnen, sowie die Paramitas und die unterschiedlichen Methoden der Meditation praktizieren.

Vertrauen ist wie ein ausgezeichnetes Paar Füße

Es trägt uns auf dem spirituellen Weg und führt uns auf diesem Weg der Befreiung von Gebundenheit an weltlichem Dasein. Mit seiner Hilfe durchschreiten wir das Tor des Dharma und schlagen den Weg der Bodhisattvas ein.

Vertrauen ist - Händen vergleichbar - das Hauptmittel zum Ansammeln von Gutem

Jene, die Buddhaschaft verwirklichen wollen, müssen ein unermessliches Ausmaß an spirituellem Verdienst ansammeln, indem sie gut handeln, meditieren und tiefe Einsicht in die wahre Natur des Geistes und der Phänomene erlangen. Vertrauen ist das beste und schnellste Mittel, um diese Menge an Verdienst anzusammeln. Ohne Vertrauen ist die Praxis des Weges nicht möglich. Wir wären dann wie jemand, der ohne Hände eine hohe Leiter oder einen steilen Hang erklimmen will. Mit Vertrauen ist unser Hinaufsteigen stetig und sicher.

In der Abhidharma Literatur wird Vertrauen als eine der fünf wichtigen Fähigkeiten für den Weg zur Buddhaschaft genannt:

1. stetiges Vertrauen,
2. großes Mitgefühl,
3. intensive Sorgfalt,
4. reine Weisheit und
5. makelloses Verhalten.

Vertrauen ist der Vorläufer der nachfolgenden vier.

Wer seinem Leid ein Ende machen
und erhabenes Glück erreichen will,
muss die Wurzel des Vertrauens fest einpflanzen
und seinen Geist in der Suche nach dem Erwachen stetig machen.

Shantideva

Die Abhidharma Texte nennen drei Arten von Vertrauen

1. volles Vertrauen in die Wirksamkeit von Handlung und deren Folgen, in die vier edlen Wahrheiten und in die Drei Juwelen.
2. Aspiration spirituelle Verwirklichung zu erlangen
3. klare geistige Wertschätzung der Wahrheit.

Zu 1 / Alles Leid ist das Ergebnis nichtheilsamer, alles Glück das Ergebnis heilsamer Handlungen. Durch unser Vertrauen in solch eine Verbindung, werden wir uns ernsthaft bemühen, mit Körper, Rede und Geist Negatives zu meiden und Gutes zu tun.

Weiterhin brauchen wir Vertrauen in die Vier Edlen Wahrheiten. Wir müssen gründlich über sie nachdenken, sodass wir ihre Bedeutung gut verstehen und in der Praxis anwenden.
Dann brauchen wir Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha, indem wir erkennen, dass sie eine große Schatzkammer spiritueller Qualitäten und als solche sehr wertvoll für die Menschheit sind.

Zu 2 / Aspiration, Sehnsucht oder Ausrichtung des Geistes: Wenn wir die spirituellen Qualitäten der Buddhas, Bodhisattvas und großen Verwirklichten kontemplieren und den starken Wunsch wecken, so zu werden wie sie, entwickeln wir das Vertrauen der Hingabe, das einem starken Wunsch nach spiritueller Verwirklichung entspringt.

Zu 3 / Klare geistige Wertschätzung oder Vertrauen in die Wahrheit des buddhistischen Weges. Buddha, Dharma und Sangha stehen für spirituelle Qualitäten, die Leben für Leben von zahlreichen Wesen verwirklicht worden sind. Dies ist möglich, weil Buddha aus dem reinen Wunsch, das Leiden der fühlenden Wesen aufzuheben, die Buddhaschaft erlangt und seine Einsichten selbstlos mit allen anderen Wesen geteilt hat, die geneigt sein könnten aus dieser Lehre Nutzen zu ziehen. Seine Einsicht ist aus zwei Gründen gültig:

1. weil sie aus der Wahrheit selbst kommt und völlig mit der Wirklichkeit übereinstimmt
2. und weil seine Motive völlig rein und lauter waren und aus großem Mitgefühl geboren sind.

Und genauso ist es mit all den anderen Meistern, die diese Lehre in reiner Weise übertragen haben. Die Lehren und Übungen entstanden aus dem aufrichtigen Wunsch, die Wesen von ihrem Leid zu befreien und ihr Wohlergehen in jeder erdenklichen Weise zu fördern. Aus diesem Grunde sind sie frei von aller Täuschung wahr und verlässlich.
Wenn wir klar sehen, dass eine wundervolle Lehre der Befreiung wie diese aus großem Mitgefühl entstanden und frei von der geringsten Täuschung seitens ihrer Verbreiter ist, dann entsteht das Vertrauen der Gewissheit in unserem Geist. Wir verstehen, dass es Menschen, die von großem allumfassenden Mitgefühl motiviert sind, unmöglich ist, andere Menschen zu täuschen oder in die Irre zu führen.

Wie können wir erkennen,
wer mit diesen drei Arten von Vertrauen versehen ist?
Wenn ein Schüler ständiges Interesse am Dharma hat und in seinen Anstrengungen zum Erlangen der Buddhaschaft beständig ist, dann ist dies ein Zeichen, dass er über diese drei Arten von Vertrauen verfügt. Eine

Person, die in ihrer Praxis unstetig ist, hat nicht genug Vertrauen entwickelt. Vertrauen ist wesentlich, damit man auf dem Weg bleibt. Jemand mit tiefem Vertrauen wird nicht wieder von seinem Streben nach Buddhaschaft abgelenkt werden.

Stolz, Argwohn und Zweifel - drei Geschichten

Surakshatra war ein hochgebildeter Mönch, der die Sutren gründlich studiert hatte. Er dachte, dass er in seiner Meditationspraxis Nirwana verwirklicht hätte, bat er aber unglücklicherweise niemals den Buddha um Überprüfung seiner Verwirklichung. Eines Tages jedoch verlor er die Kraft seiner Versenkung wieder, und da er tatsächlich noch keine echte Verwirklichung erreicht hatte, tauchten wieder störende Gefühle und Gedanken in seinem Geist auf. Dies machte ihn sehr unglücklich. Aufgrund seines Stolzes suchte er jedoch den Fehler nicht bei sich selbst, sondern dachte: „Wie ist es möglich, dass ich aus dem Nirwana zurückfalle. Der Buddha täuscht die Menschen, Nirwana ist nicht wirklich."
Der Buddha sah dies und schickte seinen Schüler Kashyapa, um Surakshatra zu besänftigen. Aber dieser war voller Wut und nicht zu beruhigen. Da ging der Buddha selbst zu ihm, doch Surakshatra verfluchte ihn und seine Lehre. In diesem Augenblick öffnete sich die Erde. und Surakshatra fiel direkt in die Hölle.

Ein hungriger Bettler stieß auf eine festliche Tafel, die einem König würdig gewesen wäre. Er fand es jedoch sehr merkwürdig, dass nicht einmal ein Mensch in der Nähe war. Das Essen war reichhaltig und prächtig, und er war sehr hungrig, aber sein Misstrauen und seine Angst hielten ihn zurück. Er fragte sich, ob dies nicht eine hinterlistige Falle sei oder ob vielleicht jemand das Henkersmahl für ihn angerichtet hatte. Schließlich fürchtete er sich so sehr, dass er fortlief, ohne auch nur ein einziges Stückchen Nahrung zu nehmen.

Ein Mann war seit langem krank. Er hatte viele Mediziner aufgesucht und viele Behandlungen angewendet, ohne dass es ihm geholfen hätte. Jeder Arzt sagte ihm, dass er unheilbar krank wäre und nur noch kurze Zeit zu leben hätte. Schließlich ging er zum besten Arzt der Welt, dem König der Ärzte, und dieser sagte ihm, dass er ihn heilen könne. Er gab ihm Medizin, und der Mann ging heim. Doch auf dem Heimweg stiegen Zweifel in ihm auf, ob er diesem Arzt Vertrauen schenken könne. Alle hatten ihm genau das Gegenteil erzählt. Und er warf die erhaltene Medizin fort.

Der wird vertrauensvoll und Gefäß für die Lehre der Befreiung genannt, der den Dharma weder aufgrund von Furcht, Ärger, Begierde oder Unwissenheit aufgibt.

Nagarjuna

Furcht – wenn man innerlich oder äußerlich auf extrem furchteinflößende Situationen trifft, so dass man um seine körperliche oder geistige Gesundheit oder gar um sein Leben fürchtet, so mag einem der einzige Ausweg scheinen, den Dharma aufzugeben. Wenn man jedoch echte Überzeugung und Gewissheit hat, wird man den Dharma unter keinen Umständen wieder aufgeben.

Ärger und Hass – ein einziger Augenblick von Ärger kann unendliche Mengen an Verdienst vernichten.

Gier – Versuchung durch Wohlstand, Ansehen, Beziehungen, Vergnügen. Weltliche Menschen suchen flüchtige Vergnügen, während entschiedene Sucher der Befreiung sich von ihnen lösen und den wahren Reichtum des Erwachens suchen.

Unwissenheit – ein von Unwissenheit getrübter Geist ist in all seinem Tun so machtlos wie ein Kranker. Wenn man nicht klar ist, was praktiziert werden sollte und was nicht, so kommt man nicht sehr weit. Z.B. Göttern Tiere opfern und denken dass man dadurch Gutes ansammelt, wobei man doch die Sünde des Tötens begeht... Wirklich Anstrengungen machen alles über die Übungen des Weges zu lernen, was sie sind, wie sie durchgeführt werden, die Stufen der Erfahrung und die durch sie erlangten Ergebnisse....

Guru Rinpoche

Vertrauen macht offen für Segen,
ein Geist frei von Zweifeln kann alles erreichen.

Bei großem Vertrauen und großer Hingabe werdet ihr großen Segen
und großes Mitgefühl von eurem Meister empfangen.
Bei mittelmäßigem – mittelmäßig
Bei schwachem – nur gering
Ohne Vertrauen würde es sogar nichts nutzen
dem Buddha selbst zu begegnen.

Das hingebungsvolle Vertrauen einer alten Frau

Eine alte Frau in Tibet hatte einen Sohn, der nach Indien aufbrechen wollte, um dort Handel zu treiben. Sie bat ihn, ihr einen vom Buddha selbst gesegneten Gegenstand mitzubringen. Der Sohn versprach es ihr und trat die Reise an. Wie alle Händler war er jedoch sehr beschäftigt und vergaß vollkommen das Geschenk für seine Mutter. Sein Versprechen fiel ihm erst wieder ein, als er sich bereits ihrem Hause näherte. Da er die alte Frau nicht enttäuschen wollte, überlegte er angestrengt, wie er seinen Fehler wettmachen könne. Es ergab sich, dass er an einem Hundeskelett vorbeikam. Und dies brachte ihn auf eine Idee. Er brach einen Zahn aus dem Kiefer des Hundeschädels, hüllte ihn in feine Seide und überreichte ihn, zuhause angekommen, seiner Mutter als eine Reliquie vom Buddha. Die Mutter war hocherfreut und hatte nicht den geringsten Zweifel an der Echtheit des Zahnes. Sie legte ihn auf ihren Altar und benutzte ihn all die letzten Jahre ihres Lebens als Stütze für ihre Gebet und Gaben. Und so empfing sie durch einen gewöhnlichen Hundezahn den Segen des erleuchteten Geistes in einem solchen Ausmaß, dass sie im Tode Zeichen der Verwirklichung offenbarte und in ihrer Verbrennungsasche Sharira hinterließ.

Nach Patrul Rinpoche

Vertrauen ist der Schlüssel zur Zufluchtnahme

Inspiriertes Vertrauen

erwacht, wenn wir an das unendliche Mitgefühl der Buddhas und großen Meister denken, oder nach einer Begegnung mit einem Meister oder spirituellem Freund, oder durch Lebensbeispiele großer Verwirklichter.

Sehnsuchtsvolles Vertrauen

ist die Sehnsucht, frei von allem Leid zu sein und das unvergängliche Glück der Befreiung zu erlangen.

Zuversichtliches Vertrauen

erhebt sich aus unserem tiefsten Innern, wenn wir die außerordentlichen Eigenschaften der Drei Kostbarkeiten und ihrer Segenskraft erkennen. Wir setzen unser Vertrauen einzig und allein in sie – ob glücklich oder traurig, krank oder gesund, lebendig oder tot.

Wie kann man Vertrauen entwickeln?

Man sollte sich auf die Drei Juwelen stützen, und zu ihnen beten, um ihren Segen zu erhalten, bitten dass der eigene Geist im richtigen Verständnis gestärkt wird und durch richtiges Verstehen Vertrauen aufkommen möge.

Es ist auch gut die Biografien großer Bodhisattvas zu lesen und zu sehen welch große spirituelle Qualitäten sie erworben und welche Anstrengungen unternommen haben, und dadurch den starken Wunsch zu wecken, solche spirituellen Qualitäten in sich selbst zu entwickeln.

Um Vertrauen zu vertiefen, ist es auch sehr hilfreich, sich mit Menschen zu verbinden, die auf dem spirituellen Weg weiter sind als man selber. Sie sind bereits durch verschiedene Anfechtungen hindurch gegangen und in ihrem Vertrauen in die Gültigkeit der Lehren stetig geworden. Man kann von ihrer Kenntnis und Einsicht profitieren und so die eigenen Zweifel und Unsicherheiten auflösen.

Es ist auch gut, sich von Freunden und Bekannten zu trennen, die euch aufgrund ihrer eigenen Neigung eher von eurem Studium und eurer Praxis des Dharma wegziehen, sei es durch ihre fehlende Wertschätzung oder durch ihren Wunsch, euch in nicht-dharmische Aktivitäten zu verwickeln.