

Kalu Rinpoche

Wie ein Vogel  
im weiten Himmel

# Inhalt

## Unterweisung I

- Diese so seltene günstige Gelegenheit
- Sich vertrauensvoll für Mitgefühl und Segen der Drei Ju-welen öffnen
- Von Indien nach Tibet und nun in den Westen
- Die Natur des Geistes
- Shine, Lhagthong und Mahamudra
- Meditationsanleitung

## Unterweisung II

- Der karmische Prozess
- Die Leerheit des Geistes
- Gewöhnliche Wesen, Bodhisattvas und Buddhas
- Unsere menschliche Lage

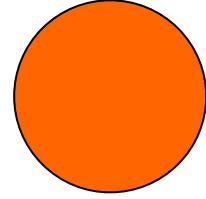
## Unterweisung III

- Augenblick für Augenblick wandelt sich alles
- Die Praxis des Dharma in die täglichen Aktivitäten einbinden
- Vertrauen, Mitgefühl und Weisheit verleihen allem, was man tut, große Kraft
- Weltliche und die weltüberschreitende Meditation
- Angeleitete Meditation

## Unterweisung IV

- Die Bodhisattva Gelübde
- Relatives und letztendliches Bodhicitta

# | ABEND



## DIESE SO SELTENE GÜNSTIGE GELEGENHEIT

Als Wesen auf diesem besonderen Planeten Erde haben wir den Zustand einer menschlichen Wiedergeburt erlangt, diesen kostbaren Menschenkörper mit allen günstigen Bedingungen und Freiheiten, die er uns bietet. Wir befinden uns an einem Wendepunkt, wo wir die Wahl haben entweder wirklichen Nutzen aus dem Potential unseres menschlichen Körpers zu ziehen und höhere Zustände der Wiedergeburt oder gar die Erleuchtung zu erreichen, oder aber weiter im Daseinskreislauf umherzuwandern, unseren Geist in niedere Zustände der Wiedergeburt absinken zu lassen und immer mehr Verwirrung und Leid zu erleben. Gerade jetzt sind wir an diesem Wendepunkt, wo wir uns entscheiden können, höher oder tiefer zu steigen.

Buddhaschaft ist der Zustand vollkommenen Erwachens, in dem Allwissenheit und die Fähigkeit jeden Aspekt der Wirklichkeit zu sehen verwirklicht sind. Als Buddha Shakyamuni die verschiedenen Daseinsbereiche im Kreislauf der Wiedergeburt beschrieb, tat er dies aus seiner Allwissenheit heraus. Er erklärte, dass es im Samsara sechs Daseinsbereiche gibt: die drei niederen Bereiche der Höllenwesen, der Hungergeister und der Tiere und die drei höheren Bereiche der Menschen, der Halbgötter und der Götter. Als Menschen haben wir also einen Zustand höherer Wiedergeburt erlangt, der verglichen mit den anderen Daseinsbereichen sehr günstig ist.

Durch welche Bedingungen kommt eine menschliche Wiedergeburt zustande? Ganz allgemein können wir sagen, dass wir als Menschen alle ein gewisses Maß an positivem, guten Karma teilen. Dieses Karma wurde in früheren Leben durch die zehn Arten heilsamen Handelns aufgebaut und verstärkt und hat uns in diesen besonderen Daseinsbereich geführt. Dies ist unser kollektives Karma, das wir gemeinsam teilen. Doch gibt es in der Struktur eines jeden von uns auch Elemente negativen Karmas, bei einigen mehr und bei anderen weniger. Und aufgrund der

unterschiedlichen Anteile von positiven und negativen karmischen Eindrücken, haben die Menschen viele verschiedene Qualitäten und Eigenschaften und viele verschiedene Weisen das Leben im Menschenbereich zu erfahren. Einige erleben günstigere und positivere Umstände als andere. Die positiven Erfahrungen eines eher glücklichen menschlichen Daseins wie auch die eher negativen Erfahrungen eines nicht so glücklichen menschlichen Daseins haben ihre Wurzel jeweils in unserem positiven und negativen Karma.

Wir können die Menschen vielleicht in drei Gruppen aufteilen, nämlich in die höchste und edelste Art, in die mittlere Art und in die geringste Art. Diese Einteilung hat als Kriterium, wieviel Nutzen ein Mensch tatsächlich aus seinem menschlichen Potential zieht. Es gibt viele Menschen, die eindeutig böse sind. Sie interessieren sich nicht für die Lehren des Dharma. Nicht nur, dass sie kein Interesse haben, sie sind sogar erklärte Gegner des Dharma und hassen die spirituellen Lehren. Sie verbringen ihr Leben mit sehr negativen Handlungen, die schädlich für sie selbst und schädlich für andere sind. Dies ist die niederste Art menschlicher Geburt, eben weil solche Menschen ihre günstigen Gelegenheiten allesamt vergeuden, und die einzige mögliche Bestimmung für sie eine Wiedergeburt in niedere Daseinsbereiche ist, die von großem Leid und großer Verwirrung geprägt sind. Ihr Geist wird weiterhin im Kreislauf der Wiedergeburten umherirren, und er wird solange nicht freikommen wie er mit solch negativen Handlungen fortfährt. In Hinblick auf die spirituelle Entwicklung wird die menschliche Existenz vergeudet. Es ist eine niedere Weise als Mensch zu leben.

Die meisten Menschen leben in einer eher durchschnittlichen Weise, was bedeutet, dass sie ihre günstige Gelegenheit als Mensch das Erwachen zu erlangen nicht wirklich nützen. Sie sind weder besonders schlechte noch besonders gute Menschen; sie tun nichts, das in positiver oder negativer Weise eine nachdrückliche Wirkung hätte. Ihr Leben verläuft einfach mittelmäßig und das Ergebnis – nicht überraschend – ist auch mittelmäßig. Die Wiedergeburt, die ein solcher Geist annimmt, ist nicht außergewöhnlich gut und auch nicht außergewöhnlich schlecht. Es kann nichts besonders Gutes oder Schlechtes darüber gesagt werden, sie ist einfach mittelmäßig.

Andererseits gibt es Menschen, die erkennen, welche Möglichkeit die menschliche Geburt bietet. Sie verstehen, dass man als Mensch, wenn man wirklich will, vollkommene Erleuchtung erlangen kann, und dies nicht nur für sich selbst, sondern zum Nutzen aller fühlenden Wesen. Solche Menschen sind den Lehren des Dharma zugeneigt und motiviert diese in der Praxis anzuwenden. Sie machen wirklich den besten Gebrauch von ihrem menschlichen Potential. Nur dann, wenn jemand sich dieses Potentials bewusst ist und es nutzt, reden wir von einer wirklich kostbaren, ausgezeichneten menschlichen Geburt. Sie alle, die zu diesen Unterweisungen gekommen sind, erfahren diese höchst kostbare und ausgezeichnete menschliche Existenz mit all ihren günstigen Gelegenheiten und Freiheiten, die sie bietet. Dies ist offensichtlich, einfach weil Sie Interesse an den Lehren des Dharma zeigen.

Was bedeutet es, ein Buddhist zu sein? Es bedeutet, den Lehren des Buddha zu folgen. Der Buddha verwirklichte das vollkommene Erwachen, indem er sich völlig von aller Unwissenheit, aller Verwirrung, allen emotionalen Konflikten, aller Negativität, allen Schleieren befreite, welche die wahre Natur des Geistes verdunkeln. Wenn alle Verdunkelungen beseitigt sind, kann sich die wahre Natur des Geistes, ohne durch irgendetwas begrenzt oder behindert zu sein, unmittelbar ausdrücken. Solche Befreiung und Entfaltung - Befreiung von den negativen, hinderlichen und einschränkenden Faktoren im Geist und Entfaltung der offenbar werdenden unglaublichen Qualitäten des Geistes - das genau ist die Buddhaschaft. Der Buddha hat dies verwirklicht, und ein Buddhist ist jemand, der auch danach trachtet, dies zu verwirklichen.

Die Tibeter bezeichnen die Unterweisungen des Buddha als innere Lehren. Wir können unsere Körper-Geist-Struktur aufteilen in die äußere Ebene des physischen Körpers und der physischen Welt und die innere Ebene des Geistes. Die Lehren des Buddhismus befassen sich hauptsächlich mit dem inneren Geist und der Entdeckung der wahren Natur dieses Geistes. Wenn man der Lehre des Buddha folgt, lernt man die Unterweisungen, die sich mit der inneren Ebene des Geistes befassen. Und darum beziehen sich die Tibeter auf die buddhistischen Unterweisungen als innere Lehren.

Traditionell werden der kostbaren menschlichen Existenz in den Schriften des Buddhadharma acht verschiedene Arten von Freiheit und zehn verschiedene Arten günstiger Bedingungen zugeschrieben. Diese zu erläutern würde relativ viel Zeit in Anspruch nehmen. Und darum möchte ich vorschlagen, da Sie ja alle gebildete Leute sind, dass sie selber in den entsprechenden Schriften nachlesen und diese Punkte dort tiefer studieren. Ein Standardwerk, das die acht Freiheiten und zehn günstigen Bedingungen beschreibt, ist der „Kostbare Schmuck der Befreiung“ von Gampopa<sup>1</sup>, der in mehrere westliche Sprachen übersetzt worden ist. Jeder, der mehr über die tatsächlichen Qualitäten wissen will, die eine kostbare menschliche Existenz auszeichnen, sollte diesen oder ähnliche Texte lesen. Der wichtige Punkt ist, dass man diesen menschlichen Körper, wenn man ihn erlangt hat, wirklich nützen sollte, indem man eine spirituelle Disziplin praktiziert, die einem hilft, das menschliche Potential ganz auszuschöpfen. Diese Disziplin ist die Praxis des Dharma, die nur im Kontext einer menschlichen Wiedergeburt ausgeführt werden kann. Das ist das Wichtigste, was man wirklich sich zu Herzen nehmen und tun sollte. Denn, so wie es der indische buddhistische Meister Shantideva<sup>2</sup> sagt, werden wir diese so schwer zu erlangende günstige Gelegenheit in Zukunft nicht einfach so wieder erhalten, wenn wir nicht jetzt richtigen Gebrauch von ihr machen. Wir besitzen zwar jetzt eine kostbare menschliche Existenz, doch gibt es keinerlei Garantie, dass dies in zukünftigen Wiedergeburten genauso sein wird. In der Tat ist eine menschliche Existenz sehr selten. Und wenn wir nicht Gebrauch von unserer günstigen Gelegenheit machen, die wir jetzt haben, mögen wir vielleicht niemals wieder eine andere Chance bekommen, da eben eine menschliche Existenz so selten ist.

Wir drücken uns in dieser Welt durch körperliche, verbale und geistige Handlungen aus bzw. in einer Kombination von allen. Ob wir darüber reden, dass negative Handlungen und negative karmische Tendenzen oder dass positive Handlungen und

---

<sup>1</sup> Gampopa (1079 – 1153) war der wichtigste Schüler des großen Yogi Milarepa und ein großer Meditierender und großer Gelehrter. Das obengenannte Werk ist auch mehrfach ins Deutsche übersetzt worden.

<sup>2</sup> Shantideva lebte im siebten/achten Jahrhundert in Indien. Sein berühmtestes Werk ist das Bodhicharyavatara, ein Lehrtext, der in allen tibetischen Schulen hoch angesehen ist und oft unterrichtet wird. Diese Schrift ist auch mehrfach ins Deutsche übersetzt worden.

positive karmische Tendenzen verstärkt werden, wir sprechen dabei immer über körperliche, verbale oder geistige Handlungen, die solch positive oder negative Tendenzen verstärken. Ein wichtiger Punkt in der eigenen Praxis ist, dass man vom Gesetz des Karma überzeugt ist und wirklich sieht, dass es zwischen den eigenen Handlungen und den eigenen Erfahrungen eine ursächliche Verbindung gibt. Die von uns ausgeführten Handlungen sind die Ursache und bringen uns als Ergebnis entsprechende Zustände der Erfahrung. Mit dieser Überzeugung hat man in seinem Leben eine Grundlage, auf der man entscheiden kann, was eine gute und richtige Handlung und was eine negative oder schädliche Handlung ist. Solch eine Basis zu haben, ist sehr wichtig. **Das Verstehen des karmischen Prozesses ist ein Schlüssel dafür wie man handelt.**

#### SICH VERTRAUENSVOLL FÜR MITGEFÜHL UND SEGEN DER DREI JUWELEN ÖFFNEN

Wenn wir die Praxis des Buddhismus zu unserem geistigen Weg machen wollen, so ist das Nehmen der Zuflucht der erste Schritt in dieser Praxis. Und von diesem Zeitpunkt an immer wieder Zuflucht zu nehmen ist die Grundlage des Weges. Dies ist wirklich wichtig, denn die Essenz der Zufluchtnahme ist unser Vertrauen in die Drei Juwelen, in Buddha, Dharma und Sangha. Wenn wir nicht als erstes Vertrauen in den Buddha als Lehrer und in die Buddhaschaft als spirituelles Ziel haben, werden wir auch kein Vertrauen in die Unterweisungen haben, die solch ein Buddha gab. Ohne Vertrauen in seine Lehren werden wir sie nicht praktizieren, und selbst wenn wir es tun, werden wir nicht sehr weit kommen und keinen großen Nutzen daraus ziehen. Darum ist es besonders wichtig, dass wir Vertrauen darin haben, dass die Drei Juwelen für uns eine Quelle der Inspiration und des Nutzens sind. In den Buddha Vertrauen zu haben ist sehr gut, denn es gibt nichts Erhabeneres, worin man sein Vertrauen setzen könnte. Wenn man die verschiedenen Aspekte betrachtet, welche die Erleuchtung eines Buddha ausdrücken, so besitzt der Buddha auf der körperlichen Ebene 112 verschiedene Zeichen der Vollkommenheit, größere und kleinere, die ihn von einer gewöhnlichen menschlichen Gestalt und selbst von der Gestalt eines Gottes unterscheiden. Die Rede eines voll er-

leuchteten Wesens hat 60 Qualitäten und ist ein perfektes Mittel für spirituelle Kommunikation, für die Darlegung des Dharma. Und der Geist eines Buddha besitzt 32 verschiedene Qualitäten, die ein erleuchtetes Bewusstsein auszeichnen und vom Bewusstsein eines gewöhnlichen Wesens unterscheiden. In diesen Reichtum von Qualitäten und Möglichkeiten setzt man sein Vertrauen, wenn man Zuflucht zum Buddha nimmt.

Buddha ist der erste der Drei Juwelen. Der zweite Juwel ist der Dharma, der Reichtum der Lehren, die Buddha Shakyamuni aus seinem Zustand der Allwissenheit und aus seinem Gewahrsein der emotionalen Verwirrung der fühlenden Wesen darlegte. Um den Wesen helfen zu können, die sehr komplexe Zustände der Verwirrung erfahren, lehrte der Buddha sehr komplexe, sehr weite und tiefgründige Lehren, auf die man sich traditionell als die 84000 Sammlungen von Lehrdarlegungen bezieht, die als Antwort auf die 84000 Zustände emotionaler Verwirrung gegeben wurden, unter denen fühlende Wesen leiden können. Dieser Pfad der Lehren, durch den man die Verwirrung auflöst und das Erwachen erlangt, das ist der Juwel des Dharma. Zuflucht in den Dharma zu nehmen bedeutet also von diesem Juwel der Lehrdarlegungen Gebrauch zu machen. Der dritte Juwel ist der Juwel des Sangha. Dieser hat zwei Aspekte. Es gibt den gewöhnlichen Sangha, wo gewöhnliche Menschen die Lehren praktizieren und in einem bestimmten Ausmaß die Wahrheit dieser Lehren realisieren und daraufhin anderen als Lehrer oder Ratgeber dienen. Und es gibt einen erhabeneren Aspekt. Dieser bezieht sich auf jene Wesen, die durch ihre Praxis sehr hohe Stufen der Verwirklichung erlangt haben, von der ersten bis zur zehnten Stufe der Bodhisattva Verwirklichung bzw. von der ersten bis zur zehnten Bhumi. Auf diese Wesen bezieht man sich im allgemeinen als den Edlen oder Erhabenen Sangha.

Wenn wir Zuflucht zu Budha, Dharma und Sangha nehmen, so nehmen wir Zuflucht zu diesen hauptsächlichen spirituellen Aspekten. Dies ist eine Handlung, die uns großen Nutzen bringt und gleichzeitig überhaupt keine Gefahren, Einschränkungen oder Schwierigkeiten für uns als Zufluchtnehmende beinhaltet. Die Drei Juwelen sind eine Quelle von Mitgefühl und Segen und strahlen eine mütterliche Fürsorge aus wie sie eine Mutter für ihr

einziges Kind empfindet. Doch ist diese Quelle von Mitgefühl und Segen nicht auf ein oder wenige Wesen beschränkt, sondern umfasst alle fühlenden Wesen. Sie ist einfach da, um erfahren zu werden. Wir könnten dieses Mitgefühl auch mit einem Haken vergleichen. Und das einzige, was nötig ist, dass der Praktizierende seinen Geist vertrauensvoll öffnet. Diese vertrauensvolle Öffnung ist wie ein Ring, in den der Haken greifen kann. Ohne solche Öffnung, ohne solches Vertrauen kann keine Verbindung hergestellt werden. Indem man das Gelübde der Zuflucht nimmt und fortfährt mit einer Haltung von Glauben und Vertrauen Zuflucht zu nehmen, stellt man diese Verbindung her und öffnet sich für die Quelle von Segen und Nutzen, was nicht nur kurzfristig im Hinblick auf die in diesem Leben erfahrenen Leiden und Schmerzen hilft, sondern den Geist auch davor bewahrt in niedrigere Zustände der Wiedergeburt zu fallen und ihn in höhere Daseinsbereiche und letztlich zum Erlangen der vollkommenen Erleuchtung führt. Die nutzbringenden Auswirkungen, die von diesem ersten Augenblick an entstehen, wo man tatsächlich seinen Geist vertrauensvoll öffnet, sind wirklich außergewöhnlich auf unterschiedlichen Ebenen, kurzfristig und langfristig.

Die Zufluchtnahme birgt in sich keine Gefahren oder Einschränkungen, weder äußerlich noch innerlich. Sie schränkt uns in unseren alltäglichen Aktivitäten nicht ein. Zufluchtnahme hat nicht diesen Aspekt, sondern es geht im Wesentlichen darum das Vertrauen in diese Quelle von Mitgefühl und Segen zu entwickeln. Es ist auch nicht der Fall, dass einem der Zugang zu anderen spirituellen Traditionen dadurch verwehrt wäre oder von einem erwartet wird, dass man diese Traditionen ablehnt. Es gibt viele Übertragungen von spirituellen Lehren in dieser Welt. Der Buddha sagte, dass all diese als Aktivität erleuchteter Buddhaschaft betrachtet werden sollen, die sich in verschiedenen Umständen für unterschiedliche Zwecke ausdrückt, um die verschiedenen Bedürfnisse der Wesen zu erfüllen. Dies ist etwas, was Buddhisten akzeptieren. Alle Religionen sind in ihrem eigenen Kontext gültig. Wenn man Zuflucht nimmt, wird nicht von einem verlangt, die Wahrheit anderer spiritueller Lehren zu verneinen und zu sagen: „Nur diese Lehre ist richtig, alle anderen sind falsch. Wir wollen mit ihnen nichts mehr zu tun

haben.“ Dies ist ganz und gar nicht der Fall. Nachdem man Zuflucht genommen hat, ist es immer noch vollkommen in Ordnung, Vertrauen in ein anderes religiöses System zu haben und sogar dieses System zu praktizieren, indem man versteht, dass die eine wie die andere Religion in ihrem Ziel identisch sind. Einer Person, die Zuflucht nimmt, werden also keine Schwierigkeiten oder Einschränkungen gemacht. Dies ist einfach nicht Teil der Zuflucht, sondern das einzige was zählt ist, ob jemand Vertrauen und Glauben in die Drei Juwelen hat oder nicht.

#### VON INDIEN NACH TIBET UND NUN IN DEN WESTEN

Die besonderen Umstände in der heutigen Welt haben dazu geführt, dass der Buddhadharma sich in Ländern verbreitet, die von ihrer Tradition her nicht buddhistisch sind. Wir sehen, dass dies gegenwärtig in der ganzen Welt geschieht. In drei Ländern scheint die Aufnahmefähigkeit besonders groß zu sein, nämlich in den USA, in Frankreich und in Deutschland<sup>3</sup>. Dort hat der Dharma, als er in diese Länder kam, besonderen Zuspruch bei den Menschen gefunden. Wenn wir von tibetischem Buddhismus sprechen, ist es wichtig sich zu erinnern, dass dieser nicht von einigen cleveren tibetischen Lamas zu einer bestimmten Zeit erfunden und als Buddhismus präsentiert wurde, sondern dass damit die authentische Übertragung der Lehren gemeint ist, die auf Buddha Shakyamuni in Indien zurückgehen. Der Buddha erschien als voll erleuchteter Nirmanakaya<sup>4</sup> unter den Menschen, wirkte sein ganzes Leben lang zum Nutzen der Wesen und lehrte dieses umfassende Lehrsystem der Sutra und Tantra Traditionen, um die Wesen aus der Verwirrung zu befreien. Dieser authentische Hauptstrom der Übertragung des Buddhismus, wie er zuerst in Indien erschien, wurde von den tibetischen Menschen empfangen und bewahrt.

---

<sup>3</sup>

<sup>4</sup> Einer der drei Kayas oder Körper, wobei man Körper nicht in unserem gewöhnlichen Sinn verstehen sollte. Dharmakaya ist der Wahrheitskörper, es ist der Name für die unfassbare, leere, vollkommen reine Natur, die allem zugrunde liegt. Mit seiner Verwirklichung erscheinen gleichzeitig die beiden Formkörper zum Nutzen der getäuschten fühlenden Wesen. Der Sambhogakaya oder Freudenkörper ist nur Wesen zugänglich, die bereits einen sehr geläuterten Geist haben. Der Nirmanakaya oder Erscheinungskörper ist allen Wesen zugänglich. Es ist der sichtbare, fassbare Körper, der zum Nutzen der fühlenden Wesen in diese Welt geboren wird und Alter, Krankheit und Tod unterliegt. In dieser Form hat Buddha Shakyamuni den Dharma gelehrt, der bis in unsere Zeit überliefert ist.

Zu der Zeit als die Lehren des Buddha in Indien sich verbreiteten, war Tibet noch kein spirituell orientiertes, sondern ganz im Gegenteil eher ein barbarisches Land. Barbarisch in dem Sinne, dass die Menschen dort nicht oftmals viel höher als die Tiere entwickelt waren. Tiere wie Elefanten, Pferde oder Kühe verstehen zu essen, zu trinken, zu schlafen, und können sich um ihre grundlegenden Bedürfnisse kümmern, aber sie denken nie an etwas, das darüber hinausgeht. Sie denken niemals an Karma oder an frühere und zukünftige Existenzen; und sie denken auch nie daran, die Erleuchtung zu erlangen. Sie sind einfach nicht dafür empfänglich. Und die Tibeter waren es zu jener Zeit auch nicht, sondern waren mehr oder minder spirituelle Barbaren. An einem bestimmten Punkt der Entwicklung jedoch drangen die spirituellen Werte des Buddhismus zu den tibetischen Menschen vor und begannen ihre Kultur zu durchtränken. Dies vollzog sich während eines langen Zeitraumes durch die Bemühungen einer Vielzahl einzelner Menschen. Einige von ihnen waren erleuchtete Herrscher des tibetischen Volkes, die als inkarnierte Bodhisattvas<sup>5</sup> unter den Leuten erschienen, um die spirituellen Lehren und deren Werte bei ihnen zu verbreiten. Andere von ihnen waren Tibeter, die als Übersetzer ausgebildet und nach Indien gesandt wurden, um den Buddhismus dort zu studieren und die Schriften des Dharma nach Tibet zu holen. Wieder andere waren Meister und Gelehrte der buddhistischen Tradition Indiens, die nach Tibet eingeladen wurden, und dort mit den tibetischen Gelehrten und Übersetzern an einem schrittweisen Prozess der Assimilation arbeiteten. In dieser Weise wurde allmählich das gesamte Spektrum der buddhistischen Lehren nach Tibet gebracht und in der tibetischen Kultur verankert. Und von dieser Zeit an wurde Tibet zu einem Land mit kulturellen und spirituellen Werten, was es davor nicht gewesen war.

Nachdem diese Lehren des Dharma nach Tibet übertragen worden waren, konnte zum Beispiel Milarepa<sup>6</sup> in einem einzigen Leben vollkommene Erleuchtung erlangen. Milarepa war nicht der einzige, sondern die Zahl der Menschen, die durch

---

<sup>5</sup> Bodhisattvas sind Wesen, die das Erwachen zum Wohle aller fühlenden Wesen anstreben und dabei deren Wohl vor ihr eigenes setzen. *Bodhi* heißt Erwachen und *Sattva* bedeutet Wesen.

<sup>6</sup> Milarepa (1025 – 1135) ist einer der berühmtesten Verwirklichten Tibets. Seine Biografie und seine Vajra-Lieder sind auch ins Deutsche übersetzt worden.

diese Lehren hohe Verwirklichung oder gar die Erleuchtung erlangten, ist wirklich groß. Es gab auch viele Gelehrte, die in den weltlichen und spirituellen Wissensgebieten der buddhistischen Tradition ausgebildet waren, Meister wie Sakya Pandita<sup>7</sup> und der große Tsongkhapa<sup>8</sup>. Menschen, die aus der Sicht der drei Yanas – Hinayana, Mahayana und Vajrayana - das Ideal spiritueller Praxis verkörperten. Das Hinayana Element ist die äußere Ebene von Disziplin und Selbstbeherrschung im persönlichen Lebensstil; das Mahayana Element ist die innere Ebene der altruistischen Motivation und Fürsorge; und das Vajrayana Element ist die geheime Ebene in der eigenen Erfahrung, die durch tantrische Praxis erweckt wird. In dieser Weise konnte der gesamte Reichtum der buddhistischen Lehren im Land der Tibeter verankert werden.

An einem bestimmten Punkt in neuerer Zeit entwickelten sich die Umstände so, dass einerseits bei den Menschen in der Region Tibets ein Schwund an Verdienst sichtbar wurde und andererseits bei den Menschen im Westen eine Zunahme an Verdienst und Empfänglichkeit. Die Tibetisch Buddhistische Tradition musste aufgrund der politischen Umstände, welche die Verbreitung der Lehren behinderten, aus ihrem Heimatland fliehen. Die militärische Besetzung Tibets zwang sie ins Exil. Angeführt von solchen Lehrern wie der Dalai Lama, der sechzehnte Gyalwa Karmapa, Dudjom Rinpoche und Sakya Trizin Rinpoche<sup>9</sup> konnten viele Tulkus und Lamas Tibet verlassen und in den Grenzländern Tibets wie Nepal, Indien etc. Freiheit für ihre spirituelle Praxis und Lehraktivität suchen.

Will man die nachfolgende Verbreitung des Buddhismus in der westlichen Welt erklären, so ist der karmische Aspekt der wichtigste Faktor, den wir in Betracht ziehen könnten, um zu verstehen, dass es zur Zeit im Westen nicht nur allgemein angesammelte Verdienste gibt, die auf positiven karmischen Tendenzen

---

<sup>7</sup> Sakya Pandita (1182 – 1251) war einer der fünf großen Meister, die maßgeblich zur Formung der Sakya Schule beigetragen haben. Die Sakya Schule ist eine der vier Hauptüberlieferungen des Buddhismus in Tibet.

<sup>8</sup> Tsongkhapa (1357 – 1419) war ein großer Gelehrter Tibets, der die Gelugpa Schule gründete, die Schule der auch der Dalai Lama angehört.

<sup>9</sup> Diese vier Genannten waren die Oberhäupter, der vier Hauptströmungen des Buddhismus in Tibet, nämlich der Gelug, Kagyu, Nyingma und Sakya Tradition. Der sechzehnte Karmapa und Dudjom Rinpoche sind verstorben. Der Dalai Lama und Sakya Trizin sind inzwischen in fortgeschrittenem Alter, aber noch sehr aktiv zum Wohle der fühlenden Wesen.

früherer Leben beruhen, sondern offensichtlich auch eine karmische Verbindung mit dem Buddhadharma, die in diesem Leben sichtbar wird. Menschen kommen wieder mit dieser Verbindung, mit den Drei Juwelen in Kontakt.

Zudem müssen wir den Einfluss der christlichen Tradition in der westlichen Gesellschaft berücksichtigen, die der westlichen Zivilisation wirklich unglaublichen Reichtum geschenkt hat. Sie hat sie mit solchen Vorstellungen wie Glauben und Vertrauen versehen – Glauben an Gott in diesem Falle – und diese Qualität von Glauben und Vertrauen ist die Basis für spirituelle Entwicklung. Sie hat die Grundlage für Mitgefühl und humanitäre und altruistische Motivation gegeben. Sie hat Vorstellungen von Moral und ethischer Disziplin, von Großzügigkeit und Mildtätigkeit übermittelt. Viele fundamentale Werte des Christentums gelten auch im Buddhismus. In vielen Fällen handelt es sich um genau dasselbe, nur in zwei unterschiedlichen Formen. Es gibt solch eine Ähnlichkeit, dass es fast gleich scheint. Und dies ist auch sehr hilfreich bei der Verbreitung des Buddhismus im Westen, da der Geist der Menschen bereits offen für die oben genannten Vorstellungen ist.

Und dann ist es noch so, dass die allgemeine Ebene der Bildung und kulturellen Erziehung im Westen verglichen mit anderen Teilen der Welt ziemlich hoch ist. Menschen in den Ländern des modernen Westens haben einen hohen Wissensstand. Sie wissen mehr über die Welt, in der sie leben, und können leichter aufgrund von Informationen, die sie erhalten, Entscheidungen treffen. Und wenn sie der Lehre des Buddhismus begegnen, dann sind sie in vielen Fällen sehr beeindruckt, weil sie sehen, wie genau aus der Sicht der erleuchteten Wesen die Grundlagen des spirituellen Weges, der Weg selbst und die Frucht, die dieser Weg bringt, beschrieben werden. Die Lehre klingt nicht wie ein Märchen, sondern wie etwas, das tatsächlich gültig und in der eigenen Erfahrung überprüfbar ist. Dies ist beeindruckend und zieht die Menschen an, da sie verstehen, dass sie mit etwas wirklich Nützlichem in Berührung gekommen sind. Und dies ist ein weiterer Grund für die Verbreitung des Buddhismus im Westen.

## DIE NATUR DES GEISTES

Während unserer gemeinsamen Zeit hier im Zentrum werden wir uns hauptsächlich in Unterweisung und Praxis mit den Meditationsphasen der geistigen Sammlung (Tibetisch: Shine / Sanskrit: Shamatha) und der intuitiven Einsicht (Tibetisch: Lhagthong / Sanskrit: Vipashyana) sowie auch ein wenig mit der Mahamudra Sichtweise und Mahamudra Erfahrung befassen. Es ist wichtig zu verstehen, dass jede Herangehensweise an spirituelle Praxis oder Meditation, jede besondere Technik ein Verstehen der Natur des Geistes selber voraussetzt, um wirklich wirksam zu sein, denn es ist der Geist, der den Vorgang der Meditation und die spirituelle Übung erfährt. Je mehr wir die Natur unseres Geistes verstehen, mit der wir arbeiten, desto wirkungsvoller wird unsere Praxis sein. Wenn wir nicht ein grundlegendes Verständnis der Natur unseres Geistes haben, dann ist es so als würden wir – statt unseren eigenen Baum zu hegen - ausgehen und die Blätter von den Bäumen anderer Leute pflücken. Kümmern wir uns jedoch um die Wurzel und den Stamm des eigenen Baumes, so sorgen die Blätter für sich selber und wir müssen nicht anderswo nach ihnen suchen. Wir haben dann eine solide Grundlage in uns selbst. Es heißt, dass die Erklärung von Karma eine der grundlegendsten Unterweisungen Buddha Shakyamunis ist. Doch noch grundlegender ist das Verständnis der Natur des Geistes, denn ohne Einsicht in die Natur des Geistes ist es wirklich schwierig von der Wirkungsweise des karmischen Prozesses überzeugt zu sein. Es wird uns sehr schwerfallen, uns selber die Wahrheit des Karma gültig zu erklären, wenn wir nicht die Natur des Geistes verstehen, der Karma erfährt. Also selbst auf dieser theoretischen Ebene ist ein Wissen um die Natur des Geistes sehr nützlich und natürlich erst recht auf der praktischen Ebene der Meditation.

Wir können Samsara, den Kreislauf der Wiedergeburt, den Kreislauf bedingter Existenz in unterschiedlicher Weise erklären. In seiner äußeren Bedeutung ist Samsara der Kreislauf der Wiedergeburt, der die verschiedenen Zustände höherer und niedriger Wiedergeburt umfasst, die das Ergebnis von positivem und negativem Handeln sind, sowie die fortwährende endlose Wiederverkörperung des Geistes in einem der Sechs Daseinsbereiche. Der innere Aspekt von Samsara wird als die „Zwölf Glieder Abhängigen Entstehens“ beschrieben. Diese zwölf

Glieder wechselseitigen Bedingtseins beginnen mit der fundamentalen Unwissenheit des Geistes, die zu karmischen Gestaltungen führt, welche sich zum Dualismus von Selbst und Andere entwickeln, woraus dann eine Sinnesstruktur des Geistes entsteht, die unterschiedliche Phänomene in unterschiedlicher Weise durch die Sinne erfährt, was natürlich zur Folge hat, dass zwischen dem Geist und dem wahrgenommenen Objekt ein Kontakt hergestellt wird, der wiederum zu einer Empfindung und dem Greifen nach dieser Empfindung führt. Durch das Greifen entwickelt sich im Geist ein Wille zu Werden, sich zu verkörpern, der dann zu körperlicher Geburt führt als Geist in einem physischen Körper, der dem Prozess des Alterns, des Sterbens und des Todes unterworfen ist. Mit dem Tode schließt sich der Kreis und der Geist fällt wieder in fundamentale Unwissenheit, die ja die Quelle der gesamten Verkettung ist.

Ob wir nun Samsara, diesen Kreislauf bedingter oder unerleuchteter Existenz, unter seinem äußeren oder inneren Aspekt betrachten, es bleibt doch immer der Geist selber, der all diese Aspekte Samsaras erfährt, und darum ist es von grundlegender Wichtigkeit die Natur des Geistes zu verstehen.

Alle unter uns sind in derselben Lage: Wir haben dieses Etwas, das erfährt und das wir Geist nennen. Wir haben dieses vage Verständnis „Oh ja, ich habe einen Geist, mein Geist“, aber wir versuchen nie wirklich zu verstehen, was denn dieser Geist ist bzw. nicht ist. Verstehen wir die Natur des Geistes? Haben wir eine direkte Erfahrung der wahren Natur des Geistes, der uns allen so vertraut ist? Solange wir keine tiefere Einsicht haben, werden wir weiterhin in alle möglichen Arten von Problemen geraten. In dem Fehlen von direkter Erfahrung liegt die Wurzel aller Probleme. Das gilt auch für unsere Meditationspraxis. Wenn wir Meditation ohne ein grundlegendes Verständnis des Geistes üben, wird uns die Meditation nur in sehr eingeschränkter Weise nützen. Nehmen wir als Beispiel Menschen, die in einem sehr kalten Raum sitzen und sich aufwärmen wollen. Sie gehen nach draußen und machen dort ein Feuer. Dies ist gut, solange sie draußen sind, aber es hilft ihnen nicht im Raum selber. Sie schauen am falschen Ort und tun nicht das Richtige in der Situation. Und genauso verhält sich jemand, der keine innere Verwirklichung hat. Wenn er mit der Meditation arbeitet, so

sucht er anderswo nach dem, was tatsächlich in der Natur des Geistes eingebettet ist. „Der Kostbare Schmuck der Befreiung“ von Gampopa ist in sechs Hauptkapitel unterteilt. Im ersten Kapitel erklärt Gampopa, dass die Buddhanatur, die erleuchtete Natur des Geistes, allen fühlenden Wesen als ursächliches Potential der Erleuchtung innewohnt. Und der Buddha sagt in einem Sutra, dass alle fühlenden Wesen ausnahmslos Buddhanatur besitzen. Buddhanatur ist die grundlegende Natur des Geistes selbst, mit der wir nicht nur in der Meditation arbeiten, sondern die all unseren Erfahrungen zugrunde liegt. Darum ist ein Verstehen der Natur des Geistes in allen Situationen sehr hilfreich, sei es in der formalen Meditation oder bei gewöhnlichen alltäglichen Handlungen und Erlebnissen.

Mit dem Wort Geist bezeichnen wir gewöhnlich das, was die Auffassung von Ich hat, wenn wir sagen „Ich bin glücklich“ oder „Ich bin traurig“ und was Glück oder Traurigkeit sowie überhaupt jeden Gedanken und jedes Gefühl erfährt. Wir sehen unseren Geist nirgendwo anders als dort. Gedanken und Gefühle sind die Inhalte des Geistes, aber wie können wir den Geist selbst beschreiben, der diese Gedanken und Gefühle hat? Der Geist ist seiner wahren Natur nach leer und unfassbar. Er hat keine begrenzenden Eigenschaften anhand derer wir ihn beschreiben könnten. Er hat überhaupt keine Form, keine Größe, keine Farbe, keinen Ort. Nichts davon trifft auf ihn zu. Wir können nur sagen, dass er Leerheit ist. Das ist die besondere Terminologie, die wir benutzen. Doch bleiben wir da nicht stehen und sagen nur, dass Geist leer wie Raum ist, denn er ist offensichtlich doch mehr als wir von ihm wissen. Der Geist zeigt auch eine Art von Klarheit oder Licht. Mit Licht ist hier nicht das sichtbare Licht von Sonne, Mond, einer Glühbirne oder einer Kerze gemeint, sondern der Geist ist lichtvoll oder klar in dem Sinne, dass er das Potential besitzt alles zu erfahren. Wenn wir von der Klarheit oder der lichtklaren Natur des Geistes sprechen, so meinen wir damit, dass jede Art von Gedanke, Gefühl, Erfahrung im Geist erscheinen kann. Aber dies ist nicht genug. Wir haben die Natur des Geistes noch nicht so genau beschrieben wie es innerhalb der Grenzen der Sprache möglich ist. Verstehen müssen wir auch, dass der Geist nicht nur alles ausdrücken kann, sondern sich tatsächlich auch ausdrückt. Er

drückt sich aus als Bewusstsein. Ganz gleich ob wir es Bewusstsein, Gewahrsein oder Erkenntnisvermögen nennen, es gibt diese ungehinderte oder dynamische Eigenschaft des Geistes, die sein Ausdruck ist. Und so sprechen wir, wenn wir die Natur des Geistes beschreiben, von seinem leeren Wesen, seiner lichtklaren Natur und seinem ungehinderten, dynamischen Ausdruck als Bewusstsein. Wir nehmen diese drei Aspekte zusammen und verwenden dafür den Begriff Geist.

Diese leere, lichtklare und dynamische Natur des Geistes ist nicht Geburt und Tod unterworfen. Auf dieser Ebene sprechen wir nicht von etwas, das an einem bestimmten Punkt ins Sein kam und an einem anderen Punkt in der Zukunft sterben wird. Diese Natur des Geistes ist immer schon gewesen und wird immer sein. Und in diesem Sinne können wir sagen, dass der Geist unvergänglich und ewig ist, jenseits von Geburt und Tod oder Wandel. Die Vergänglichkeit, die wir erleben, wie Geburt, Tod und Wandel, ist eine oberflächliche Schicht von projizierter Erscheinung im Geist selbst. Sie ist nicht die wahre Natur des Geistes, sondern gehört zur eher oberflächlichen Ebene illusorischer Erscheinungen und Projektionen, die der Geist erfährt.

Die leere, lichtklare, reine, ungehinderte Natur des Geistes wird Buddhanatur oder Potential des Erwachens genannt. In ihr liegen alle Qualitäten der vollkommenen Erleuchtung verborgen. Die vollkommene Erleuchtung der Buddhaschaft wird auch als die Verwirklichung der drei Kayas oder drei Körper beschrieben: Verwirklichung des Dharmakaya oder der absolut formlosen Ebene der Leerheit, des Sambhogakaya oder der Ebene reiner Erscheinung und des Nirmanakaya oder der Ebene vergänglicher körperlicher Erscheinung. Das leere, unfassbare Wesen des Geistes ist die Quelle für das unglaubliche Potential und die inhärenten Qualitäten des Dharmakaya; in der lichtklaren Natur des Geistes liegt der Schlüssel für all die Qualitäten des Sambhogakaya; und im dynamischen, ungehinderten Bewusstsein, welches der Ausdruck des Geistes ist, liegt all der Reichtum des Nirmanakaya. In der Natur des Geistes sind also all die Qualitäten völliger Erleuchtung bereits als Teil der Natur des Geistes selbst gegenwärtig.

Wenn wir schon die Buddhanatur haben, diese leere, lichtklare und ungehinderte Natur des Geistes, die wie reines kristallklares

Wasser ist oder wie die am Himmel scheinende Sonne, wieso sind wir dann nicht erleuchtet? Warum kennen wir sie nicht? Welche Formen von Verwirrung oder Verdunkelung halten uns davon ab erleuchtet zu sein?

Die erste Ebene der Verwirrung ist fundamentale Unwissenheit, die einfach ein Mangel an direkter Erfahrung ist, wo der Geist aus irgendeinem Grunde sich selber nicht sieht und nicht unmittelbar seine eigene Natur erlebt. Aus diesem Fehlen unmittelbaren Erlebens seiner wahren Natur, das Unwissenheit oder Nicht-Erkennen ist, entstehen weitere Verzerrungen. Statt unmittelbar seine eigene Leerheit zu erfahren, hat der Geist die verzerrte Wahrnehmung von etwas Solidem wie einem Selbst, Ego oder Subjekt. Und weil dem Geist die direkte Erfahrung seiner eigenen lichtklaren Natur entgeht, projiziert er sie als Anderes. Der Geist hat so die gewohnheitsmäßige Neigung, Selbst und Andere, Subjekt und Objekt als zwei völlig getrennte und unabhängige Einheiten zu erfahren. Dies ist etwas, das immer schon so gewesen ist. Der Geist hat die Dinge immer in dieser Weise erfahren und tut dies auch weiterhin. Es ist einfach eine grundlegende Angewohnheit des Geistes die Welt in den Begriffen von Selbst und Andere zu erfahren. Diese Ebene der Verwirrung wird in den buddhistischen Lehren als dualistische Anhaftung oder gewohnheitsmäßige Tendenzen erklärt, eben weil der Geist die Gewohnheit hat in Begriffen von Ich und anderen, Selbst und anderen, Subjekt und Objekt zu denken. Dies ist nach der fundamentalen Unwissenheit die zweite Ebene der Verwirrung, die wir unterscheiden können. Es ist die weitere Verzerrung in einen Subjekt und Objekt Bezugsrahmen, in einen dualistischen Bezugsrahmen.

Da der Geist die eigene Leerheit als ein Selbst oder solides Subjekt und seine lichtklare Natur als etwas Anderes oder solide Objekte erlebt, drückt sich sein ungehinderter dynamischer Ausdruck als Bewusstsein in emotionalen Reaktionen aus, die das Subjekt gegenüber Objekten empfindet. Er erlebt ein angenehmes Gefühl, eine Anziehung oder ein Begehrten gegenüber dem, das er als verführerisch oder attraktiv wahrnimmt; und reagiert auf das, was er als unangenehm oder bedrohlich wahrnimmt, mit Abneigung oder Zurückweisung. Und bei allem ist immer Ungewahrsein oder Trübheit im Spiel, weil der

Geist einfach nicht richtig wahrnimmt, was eigentlich vor sich geht, sondern mit allem so umgeht als wäre es tatsächlich wirklich: Subjekt, Objekt und Emotionen. Er sieht nicht, dass er seine leere, lichtklare und ungehinderte Natur verzerrt wahrnimmt. Dies sind die drei primären Gefühle, die wir unterscheiden können: Unwissenheit, Anhaftung und Ablehnung. Natürlich bleibt es nicht so einfach, denn aus Anhaftung entsteht Gier oder Geiz, aus Ablehnung Misstrauen oder Neid und aus Unwissenheit Stolz oder Arroganz. Und so haben wir mit einem Male schon sechs grundlegende Gefühlsmuster, die sich in immer komplexere Muster weiter entwickeln können. In der Tat sagen die Schriften, dass zum Beispiel allein das Muster der Anhaftung vielerlei Gestalt annehmen kann: Anhaftung an sich selbst, Anhaftung an jemand anderes, Anhaftung an Form, Klang, Geruch, Geschmack, stoffliche Struktur. Anhaftung kann sich in vielerlei verschiedene Weise ausdrücken. Die traditionellen Schriften sprechen allein von 21000 Aspekten von Anhaftung, und weiter von 21000 Aspekten von Ablehnung und 21000 Aspekten von Unwissenheit sowie 21000 Aspekten von einer Mischung aus diesen dreien. Wir haben somit die Summe von 84000 Zuständen emotionaler Verwirrung, was heißt dass wir als unerleuchtete Wesen ein großer Haufen von emotionaler Verwirrung sind. Diese Masse emotionaler Verwirrung ist die dritte Ebene der Verdunkelung im Geist, die Schicht emotionalen Konfliktes, welche die direkte Erfahrung der Natur des Geistes selbst verdunkelt.

Mit dieser emotionalen Verwirrung als ursächlicher Faktor, als Basis handeln wir mit Körper, Rede und Geist oft in unguter Weise, indem wir mit dem Körper Leben nehmen und stehlen, mit der Rede lügen, verletzen oder Zwietracht säen und mit dem Geist alles Mögliche Negative denken. Solche Handlungen schaffen und verstärken Gewohnheitsmuster, was Karma genannt wird. Die durch Handlungen geschaffenen Tendenzen lassen in der Zukunft bestimmte Erfahrungen entstehen. Und es ist dieser karmische Prozess, die Ursache und Wirkung Beziehung zwischen Handlung und Erfahrung, welche den Kreislauf von Samsara in Gang setzt und antreibt. Das Zusammenwirken aller von uns geschaffenen karmischen Tendenzen erschafft

alle Erfahrungen, die wir als unerleuchtete Wesen in irgendeinem der sechs Bereiche samsarischen Seins erleben.

Um zu erklären wie diese verschiedenen Ebenen von Verwirrung miteinander verwoben sind und aufeinander beruhen, könnten wir das Beispiel unseres Körpers nehmen. Sagen wir unser Torso ist fundamentale Unwissenheit, der Oberarm dualistische Anhaftung, der Unterarm emotionale Verwirrung und das Handgelenk, die Hand und die Finger sind die vielfältigen karmischen Tendenzen, die aufgrund emotionaler Verwirrung geschaffen wurden. Dieses Beispiel soll deutlich machen, wie jede Ebene in ihrer Existenz von den anderen abhängt. Hat man eine bedeutet dies in der Tat, dass die anderen auch da sind und unterstützend wirken.

Wir mögen uns fragen, wie und an welchem Punkt dieser wundervolle Geist, diese leere, lichtklare und ungehinderte Natur des Geistes angefangen hat sich in solche Verwirrung zu verstricken. Auf diese Frage gibt es keine Antwort. Es ist nicht möglich einen Zeitpunkt zu finden, wo dies begann. Es ist immer schon so gewesen. Solange es den Geist gibt, solange gibt es auch schon fundamentale Unwissenheit, dualistische Anhaftung, emotionale Verwirrung und Karma. All dies gibt es immer schon, genau wie es die Natur des Geistes immer schon gibt. Mehr als dass die Natur des Geistes wie auch die Unwissenheit ohne Anfang sind kann man nicht sagen. Wir können dies mit einem Beispiel veranschaulichen und den Geist mit Gold vergleichen. Reines Gold bildet auf seiner Oberfläche immer einen Schleier. Dies ist einfach Teil der chemischen Zusammensetzung des Goldes. Und so können wir reines Gold und seine durch Oxydation bedingten Flecken nicht voneinander trennen. Oder wir können es noch deutlicher anhand des Beispiels unserer Augen betrachten. Unsere Augen können alle möglichen Dinge sehen, selbst sehr feine Details. Die Augen können alles sehen außer sich selbst. Sie sind niemals imstande gewesen sich selbst zu sehen, und sie werden niemals imstande sein sich selber zu sehen. Die Augen funktionieren einfach nicht in dieser Weise. Und unserem Geist in seiner jetzigen Verfassung geht es genauso, er sieht nicht sich selbst und hat niemals sich selbst gesehen. Dies ist die Situation in der wir uns befinden.

Ziel aller Übungen, Techniken und Herangehensweisen des Buddhadharma ist, die vier Ebenen der Verwirrung und Verdunkelung des Geistes – fundamentale Unwissenheit, dualistische Anhaftung, emotionale Verwirrung und Karma – aufzulösen. Dies geht einher mit dem Verstehen, dass die Natur des Geistes mit ihrem unermesslichen innewohnenden Potential sich vollkommen frei ausdrücken kann, wenn diese vier Schleier beseitigt sind. Sind die Wolken aufgelöst, scheint die Sonne ungehindert, da es nichts mehr gibt, was ihr im Wege ist. Sie kann einfach ihre inhärente Qualität von Wärme und Licht ohne Einschränkung ausdrücken.

Wenn wir den Weg des Erwachens beschreiben, sprechen wir von fünf Pfaden: Pfad der Ansammlung, Pfad der Verbindung, Pfad des Sehens, Pfad der Meditation und Pfad der Vollendung. Und wir sprechen auch von den zehn Bodhisattva-Ebenen, die auf Sanskrit Bhumis heißen, den zehn Stufen, die ein Bodhisattva auf dem Wege zur Verwirklichung durchschreitet. Nun, diese etwas grobe Einteilung des Weges in fünf Pfade und zehn Stufen soll anzeigen: Soviel wie wir von den vier Ebenen der Verdunkelung aufgelöst haben, genau soviel ist das unermessliche Potential unseres Geistes frei sich selbst auszudrücken. Es besteht hier eine Entsprechung, wie bei einer Waage, und darauf beruhend wird zwischen einer ersten, zweiten, dritten Stufe und so weiter unterschieden.

Durch Einsicht in die Natur des Geistes, in unsere Buddhanatur, selbst wenn diese Einsicht erst gering ist, wird unser Vertrauen in die Qualitäten der Buddhaschaft oder des erleuchteten Geistes größer werden, weil wir verstehen, dass diese Qualitäten Teil der Natur unseres Geistes sind. Allwissendes Gewahrsein, höchstes Mitgefühl, wirksames Handeln und die Fähigkeit Zuflucht zu gewähren, die der Buddhaschaft zueigen sind, sind allesamt Teil der Natur unseres Geistes. Das Verstehen der Natur des Geistes schenkt uns mehr Vertrauen in das Ziel der Buddhaschaft und lässt in unserem Geist mehr Mitgefühl für andere Wesen entstehen, denen noch Verstehen fehlt. Wir erkennen, dass dieser Mangel an Verstehen die Ursache aller Leiden und der grundlegende Fehler ist, den alle fühlenden Wesen machen. An diesem Punkt wird uns klar, wie aufgrund dieses Mangels an Einsicht Leiden entsteht, und wir empfinden ganz von

selbst mehr Mitgefühl für andere. Indem wir also einfach mehr über die Natur unseres Geistes in Erfahrung bringen, erwecken wir Vertrauen in unser geistiges Potential und Mitgefühl für andere Wesen.

### SHINE, LHAGTHONG UND MAHHAMUDRA

Wenn wir die Praxis der Meditation mit solch grundlegendem Verstehen der Natur des Geistes, der Buddhanatur ausüben, so wird sie viel wirkungsvoller sein. Die erste Phase der Meditation ist die Meditation geistiger Sammlung, tibetisch Shine genannt. Der tibetische Begriff „Shine“ bedeutet Ruhe und Stabilität. Durch geistige Sammlung kann der Geist die Zerstreuung durch Gedanken und Gefühle eindämmen und ruhig und friedvoll einsgerichtet verweilen. Die zweite Phase der Meditation ist die Einsichtsmeditation, tibetisch Lhagthong genannt, was „tiefere Einsicht“ bedeutet. Indem der Geist ruhig und stabil verweilt, beginnt er tiefer sein eigenes Wesen zu sehen. Dies führt dann idealerweise zur Erfahrung von Mahamudra<sup>10</sup>, dem höchsten Zustand möglicher Erfahrung. Die Mahamudra-Herangehensweise wird in drei Schritte unterteilt, nämlich in Basis, Weg und Frucht. Die Basis wird erlangt, wenn der Praktizierende die erste wirkliche Erfahrung der Natur des Geistes hat und diese anhält. Vielleicht war es nur ein flüchtiger Blick auf die Natur des Geistes, doch wird dieser nicht vergessen und ist von da an ein bedeutendes Element in der eigenen Erfahrung. Das Aufrechthalten, Verfeinern und Vertiefen dieser Erfahrung ist der Weg des Mahamudra, der in vier Stufen eingeteilt wird, wovon jede in drei unterteilt wird, was zusammen genommen zwölf Ebenen der Erfahrung macht. Diese vier Stufen heißen: Einsgerichtetheit, Einfachheit, ein Geschmack und jenseits von Meditation. Jede dieser vier hat drei Ebenen von Intensität, nämlich eine anfängliche, eine mittlere und eine sehr intensive Ebene von Erfahrung, nach der man auf die nächste Stufe steigt. Dies ist die traditionelle Beschreibung wie der Weg des Mahamudra sich für den Praktizierenden entfaltet und zur Frucht oder zum Resultat des Mahamudra führt, welches die letztendliche Erfahrung vollkommener Erleuchtung ist. Jedem von uns ist es zwei-

---

<sup>10</sup> Mahamudra ist Sanskrit. *Maha* heißt groß und *Mudra* heißt Gebärde oder Geste. Die Verwirklichung der wahren Natur seiner selbst und aller Dinge ist die große Gebärde, die zum vollkommenen Erwachen führt. Weiter hinten im Buch erklärt Kalu Rinpoche mehr dazu.

felsohne möglich die vollkommene Erleuchtung zu erlangen, da wir ja als Arbeitsbasis die Natur des Geistes haben. Wir haben bereits das Erleuchtungspotential in uns. Alles, was wir in der Praxis von Shine, Lhagthong und Mahamudra tun, ist dieses Potential zu verwirklichen.

Wenn wir die Natur unseres Geistes, diese Buddhanatur, dieses leere, lichtklare und ungehinderte Gewahrsein mit klarem, reinem Wasser vergleichen, dann sind die Ebenen der Verwirrung, die wir erörtert haben, wie Schlamm, der ins Wasser geworfen wurde und die durchscheinende Klarheit und Reinheit des Wassers trübt, so dass diese im Augenblick nicht direkt wahrgenommen werden kann. Wir erleben eine Vermischung von Reinheit und Unreinheit, von der wahren Natur des Geistes und all dieser Schichten der Verwirrung. Die Vermischung von Reinheit und Unreinheit und wie wir diese erfahren, das ist ein ziemlich komplexes Thema, womit wir uns heute Abend nicht mehr befassen wollen, da die Unterweisungen schon eine Weile andauern. Stattdessen können wir einige Minuten in stiller Meditation miteinander verbringen, ohne eine besondere Technik anzuwenden, die Natur des Geistes entdecken, indem wir dem Geist einfach erlauben seine wahre Natur zu erfahren.

#### MEDITATIONSANLEITUNG

Der erste Karmapa Düsum Khyenpa<sup>11</sup> hat gesagt: „Wenn du möchtest, dass dein Geist im natürlichen Zustand verweilt, beginne mit der richtigen Körperhaltung.“ Zwischen Körper und Geist gibt es eine enge Verbindung, und darum ist die Körperhaltung mit gerade gehaltenem Rücken besonders am Anfang wichtig, um eine gute Meditation zu entwickeln.

Gampopa sagte: „Der Geist im ungekünstelten, natürlichen Zustand ist glücklich, genau wie Wasser, das nicht aufgewühlt und getrübt wird, kristallklar ist.“ Lassen Sie den Geist einfach frei von aller Künstlichkeit in einem Zustand der Entspannung verweilen.

Sie müssen nicht danach Ausschau halten, was der Geist ist. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit weder nach außen noch nach innen, sondern lassen Sie den Geist einfach in seiner eigenen

---

<sup>11</sup> Düsum Khyenpa (1110 – 1193) war einer der Hauptschüler Gampopas und Gründer der Karma Kagyü Tradition.

Natur ruhen. Wenn man den Geist einfach in seiner eigenen Natur entspannen und ruhen lässt, wird man ganz gewiss die Natur des Geistes erfahren. Sie ist einfach da, um entdeckt zu werden, indem man den Geist in seine wahre Natur hinein entspannen lässt.

### *Stille*

Der Geist sollte nicht dumpf oder dunkel sein, so als ob jeder Funken von Gewahrsein verschwunden wäre. Die Erfahrung der Natur des Geistes ist nicht nur essentiell leer und unfassbar, sondern auch durchtränkt von Licht und reiner Transparenz. Es gibt diesen Funken von Gewahrsein.

### *Stille*

Diese Erfahrung hat keine greifbare Eigenschaft. Der Geist hat keine Form, keine Farbe, keine Größe, oder irgendetwas Greifbares, das als der Geist selbst beschrieben werden könnte. Der Geist ist seinem Wesen nach Leerheit.

### *Stille*

Doch ist der Geist nicht nur Leerheit, sondern besitzt auch den Aspekt der Klarheit. Dieser lichtklare Aspekt bedeutet, dass der Geist jede Art von Erfahrung schaffen, jede Form sehen, jeden Klang hören, jeden Gedanken denken kann. Diese Fähigkeit alles zu erleben ist die lichtvolle Klarheit des Geistes.

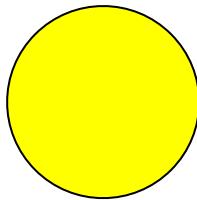
Aus diesem Zustand des Gewahrseins, der zu ein und derselben Zeit leer und lichtklar ist, kann der Geist sich in vielen Weisen ausdrücken, Formen sehen, Klänge hören, Gedanken denken. Diese Ausdrucksfähigkeit ist der ungehinderte oder dynamische Aspekt des Geistes.

### *Stille*

Dieses Gewahrsein, das leer, klar und ungehindert ist, ist die Natur des Geistes selbst. Um ihm einen Namen zu geben, nennen wir es zum Beispiel Buddhanatur oder Schoß der Soheit. An-

fangs werden wir vielleicht nur einen flüchtigen Moment oder einen Hauch von der Natur des Geistes erfahren. Es ist so als würden wir von Ferne etwas sehen, das wie ein Mensch aussieht, der auf uns zugeht, aber das noch so weit weg ist, das wir nicht wirklich sagen können, was es ist. Und wie es dann allmählich näher kommt, können wir sehen, dass es höchstwahrscheinlich von der Gestalt her ein Mensch und nichts anderes ist. Wir haben einen ersten flüchtigen Einblick. Und dies ist auch jetzt mehr oder minder die Stufe auf der wir uns befinden. Wir haben einen ersten flüchtigen Blick auf das, was wirklich vorhanden ist. Wenn wir unsere Meditation weiter entwickeln und uns von den Verdunkelungen und Negativitäten reinigen, die direktes Sehen verhindern, dann werden wir tatsächlich die Natur des Geistes erkennen, so wie wir den Menschen im Näherkommen erkennen und sagen können: „Ah, es ist so und so. Ich kenne ihn.“ An diesem Punkt gibt es Lhagthong in der wahren Bedeutung des Wortes, wirkliche Einsicht in die Natur des Geistes. Von da ab setzen wir unseren ersten Fuß auf den Mahamudra Weg.

Bevor wir diesen Abend mit den Widmungsgebeten schließen und den Verdienst aus dieser Unterweisung dem Wohlergehen aller fühlenden Wesen widmen, möchte ich noch abschließend bemerken, dass dieses Konzept der Buddhanatur es wert ist im Geist bewahrt zu werden, es ist sehr wichtig. Und diese wahre Natur des Geistes zu erfahren ist außerordentlich wichtig. Der Buddha sagte im „Sutra der höchsten Befreiung“: „Wenn ein Schüler von mir in der Zukunft die Gelegenheit findet zu anderen über die wahre Natur des Geistes zu sprechen, so ist dadurch all meine Güte zurückgezahlt.“ Der Buddha sagt also, dass all seine Güte, die er den Wesen geschenkt hat, indem er ihnen den Weg zum Erwachen darlegte, schon zurückgezahlt sei, wenn man anderen von der Natur des Geistes, der Buddhanatur erzählt, die durch die Praxis des Dharma entdeckt werden kann.



VORMITTAG

||

---

### DER KARMISCHE PROZESS

Die Natur des Geistes, über die wir gestern Abend ausführlich gesprochen haben, dieses leere, lichtklare und ungehinderte Gewahrsein, ist nicht etwas, das der Geburt oder dem Tode unterliegt. Diese Natur des Geistes hat es immer schon gegeben. Bis zum heutigen Zeitpunkt erfährt der Geist aufgrund der von ihm entwickelten positiven und negativen karmischen Tendenzen den Kreislauf bedingter Wiedergeburt, den wir auch Samsara nennen. Viele Menschen glauben nicht, dass der Geist von einem Dasein zum nächsten fortdauert und es frühere und zukünftige Leben gibt. Und sie begründen ihre Ansicht gewöhnlich damit, dass wir nicht sehen können, was vor sich geht, und wir überhaupt keinen direkten empirischen Beweis haben, dass es diese Verbindung gibt. Nun, es ist der leere und unfassbare Geist selber, der diesen ganzen Prozess erfährt und Wiedergeburt für Wiedergeburt alle Freuden und Leiden erlebt. Wenn wir den Geist nicht direkt sehen können, so sollte es uns nicht überraschen, dass wir diesen karmischen Prozess, der sich von einer Wiedergeburt zur nächsten fortsetzt, auch nicht sehen können. Ihn nicht sehen zu können ist nicht gleichbedeutend damit, dass er nicht existiert.

Der Buddha hat gesagt, dass wir dieses Leben in diesem Körper betrachten müssen, wenn wir verstehen wollen, welche Handlungen wir früher begangen haben. Die Verbindungen, die in einem vorangegangenen Leben durch positive oder negative Handlungen aufgebaut wurden, schaffen Tendenzen, die in diesem Leben zur Reife kommen und bestimmen in welcher Weise wir dieses Leben erfahren. Wenn wir als Menschen geboren werden, was ja ein vergleichbar höherer Daseinszustand ist, so ist der Anteil positiven Karmas in unserm Seinsstrom vorherr-

schend. Als menschliche Wesen haben wir ein ganzes Spektrum von Erfahrungen. Aufgrund positiver Handlungen wie Großzügigkeit und Schützen von Leben in früheren Lebenszeiten genießen wir vielleicht jetzt Gesundheit, Glück und langes Leben. Und wenn wir in früheren Leben negative Handlungen begangen haben, wie Leben nehmen und stehlen, so werden wir wahrscheinlich jetzt eine kurze Lebensspanne haben und viel Krankheit, viel Leid und Armut erfahren. Wir müssen verstehen, dass unsere Erfahrungen in diesem Leben ihre Wurzel in unserm Handeln in früheren Leben haben. Der Buddha sagte auch, dass wir unsere jetzigen Handlungen betrachten müssen, wenn wir wissen wollen, was unser Geist in Zukunft erleben wird. Anhand unserer körperlichen Verfassung können wir ablesen, welche Handlungen wir früher begangen haben, und anhand unseres jetzigen Handelns können wir voraussagen, was wir in Zukunft erleben werden, denn es existiert eine Verbindung zwischen den karmischen Mustern, die wir jetzt entwickeln und verstärken, und dem was der Geist in zukünftigen Wiedergeburten erfahren wird.

Die reine Natur des Geistes, dieser leere, klare und ungehinderter Zustand des Bewusstseins, wird in Sanskrit auch mit dem Begriff „Alaya“ (deutsch: „Speicher“) und in Tibetisch mit dem Begriff „Künshi“ beschrieben, was „Basis oder Quelle von allem“ bedeutet. Dieses reine transzendentale Alaya ist die Quelle aller erleuchteten Erfahrung. Hingegen, was wir jetzt erfahren – all die Ebenen von Unwissenheit und emotionaler Verwirrung, über die wir gestern gesprochen haben – ist das unreine Alaya. Das reine Alaya ist wie kristallklares, transparentes Wasser und das unreine Alaya ist wie Schlamm, der ins Wasser geworfen wurde und seine kristallklare Transparenz trübt. Und so haben wir jetzt eine Mischung aus dem reinen Alaya und den Ebenen der Verwirrung und Unwissenheit, die das reine Alaya, die grundlegende Natur des Geistes, trüben. Eine Funktion des unreinen Alaya ist es, alle Eindrücke als latente karmische Tendenzen zu speichern. Wenn wir mit Körper, Rede und Geist Handlungen ausführen, werden durch sie Eindrücke oder Tendenzen geschaffen, die im Grunde des diskursiven, verwirrten Bewusstseins gespeichert werden, und zwar solange bis dieser Eindruck aufgrund entsprechender Bedingungen als bewusste

Erfahrung erscheint. Hat man also einmal eine Handlung ausgeführt, so bleibt diese Tendenz auf einer unbewussten Ebene gespeichert bis die richtigen Bedingungen dafür vorhanden sind, dass diese Handlung zu einer bewussten Erfahrung führt. Dies ist der karmische Prozess. Es bedeutet, dass Karma unfehlbar ist, und wir nicht erwarten können, dass eine durch eine bestimmte Handlung geschaffene Tendenz einfach irgendwo verloren geht oder vergessen wird und wir so die Folgen aus unserem Handeln nicht erleben müssten. Genau dies ist nicht der Fall. Da Karma unfehlbar ist, wird früher oder später diese Tendenz mit den passenden Umständen in Berührung kommen und als bewusste Erfahrung erlebt werden. Der Buddha hat gesagt, dass eine karmische Tendenz, sobald sie durch Handeln geschaffen wurde, auch nach Tausenden von Zeitaltern wirksam bleibt und erst dann sich erschöpft, wenn sie aufgrund von Umständen zu einer bewussten Erfahrung wird. Aber solange sie noch nicht als bewusstes Erleben an die Oberfläche gekommen ist, brauchen wir nicht zu erwarten, dass sie verloren, vergessen oder irgendwie sich auflösen wird. Dies wird nicht geschehen, da es eine unfehlbare direkte Verbindung gibt zwischen dem was wir tun und was wir erfahren. Deshalb ist die Frage von positivem und negativem Handeln für uns sehr wichtig. Welche Handlungen schaffen positive Tendenzen, die zu Glück und Erfüllung führen? Und welche Handlungen schaffen negative Tendenzen, die zu Leid und Verwirrung führen?

Der Buddha sagt, dass alle fühlenden Wesen Buddhas sind und nur nebensächliche Schleier dies verdunkeln. Sind einmal diese Schleier beseitigt, dann wird das, was jetzt ein Potential ist, als Erfahrung des Erwachens verwirklicht. Dies bedeutet, dass die Ebene unserer Verwirklichung direkt davon abhängt wieviel Unwissenheit und Verwirrung wir im Geist gereinigt haben. Zum Beispiel kann man die verschiedenen Stufen der Bodhisattva-Verwirklichung in Bezug setzen zu den vier hauptsächlichen Schleieren im Geist: fundamentale Unwissenheit, dualistische Anhaftung, emotionale Verwirrung und Karma. Die erste Bodhisattvastufe wird erreicht, wenn man die karmischen Schleier, die größte oder äußerste Ebene der Verwirrung, beseitigt hat. Jemand, der die Verwirklichung der ersten Bodhisattvastufe erlangt, hat die Ebene karmischer Verdunkelung überschritten.

Oder anders gesagt, hat jemand die Ebene karmischer Verdunkelung überschritten, erreicht er die erste Bodhisattvastufe. Beides hängt voneinander ab. Mit dem Erreichen der siebten Bodhisattvastufe löst sich die Schicht emotionaler Verwirrung, die bis dahin immer feiner wurde, gänzlich auf und ist für den Bodhisattva auf der siebten Stufe kein Hindernis mehr auf dem Weg zum Erwachen.

Von der achten bis zur zehnten Bodhisattvastufe, die auch die drei reinen Stufen heißen, wird die dualistische Anhaftung, die Tendenz des Geistes Selbst und andere als gänzlich getrennt wahrzunehmen, schrittweise geläutert und aufgelöst bis zu dem Punkt, wo sie einfach nicht mehr existiert. Aber erst mit dem Erreichen vollkommener Buddhaschaft, was manchmal die elfte Stufe genannt wird, weil sie jenseits der zehnten ist, und die im Tibetischen auch als „Licht überall“ beschrieben wird, werden schließlich die allerfeinsten Ebenen subtilster Verwirrung oder Unwissenheit beseitigt. Dann ist die wahre Natur des Geistes frei sich ungehindert auszudrücken. Unsere spirituelle Entwicklung geschieht also genau in dem gleichen Maße wie wir imstande sind die verdunkelnden Schleier fundamentaler Unwissenheit, dualistischen Anhaftens, emotionaler Verwirrung und Karma aufzulösen.

Der physische Körper, den wir während unseres Wachzustandes erleben, ist die Kristallisation bestimmter karmischer Tendenzen, die in diesem Leben zur vollen Reife gekommen sind. In unserem Falle hier als menschliche Wesen, die wir dieses kostbare Menschendasein haben, sind die karmischen Tendenzen zu einem großen Teil positiver Natur, und es gibt auch eine gewisse Verbindung mit dem Buddhadharma und den Drei Juwelen. Wir haben vielleicht Unterweisungen gehört oder in irgendeiner Weise Kontakt mit dem Dharma gehabt, und all dies hat zu unserer jetzigen Verkörperung beigetragen, zu dieser physischen Basis mit dem Bewusstsein, das diesen Erfahrungszustand auszeichnet. Doch der Geist erlebt außer dem Wachzustand auch noch andere Zustände. Der bedeutendste von ihnen ist der Traumzustand. Wenn wir schlafen und träumen, erfährt der Geist eine andere Art von Körper, der nicht der physische Körper ist, und eine Erscheinungswelt, die nicht diese körperliche Basis hat. Unser Körper liegt schlafend da, und der Geist erlebt

eine andere Form von Körper, mit dem er die Traumwelt erfährt. Der Traumzustand wird von zwei Faktoren bedingt: Zum einen von der sehr subtil wirksamen Tendenz des Geistes alles in den dualistischen Begriffen von Selbst und Anderen, Subjekt und Objekt wahrzunehmen und zum andern von den offensichtlicher wirksamen Tendenzen und Erfahrungen dieses Lebens, wo bestimmte Muster, die wir in diesem Leben entwickelt haben, sich auch in unseren Träumen zeigen. Dies wird auch als Verkörperung von Gewohnheitstendenzen beschrieben, der subtilen Gewohnheitstendenz dualistischer Fixierung und der größeren Tendenz von Erfahrungen in diesem Leben, die bestimmte Muster schaffen. Im Traumzustand gibt es keine körperliche Grundlage, und doch empfindet ihn der Geist als sehr wirklich. Wenn wir sterben, trennen sich Körper und Geist. Der physische Körper ist nicht länger ein Faktor in der Erfahrung des Geistes. Im Zwischenzustand nach dem Tode hat der Geist keinen physischen Körper, aber er verhält sich so als gäbe es noch immer diesen Körper. Die Tendenz des Geistes, einen Körper zu erleben, wo es keinen gibt, ist ein Phänomen, das im Tibetischen als Mentalkörper des Zwischenzustandes beschrieben wird.

Der körperliche Wachzustand, der Traumzustand, und der Mentalkörper sind die drei Phasen, die den Kreislauf von Samsara bestimmen. Und es gibt die samsarischen Wesen, die diese drei Phasen eine nach der anderen erleben, und für absolut wirklich halten. Die Projektionen des Geistes werden vom Geist so erfahren als wären sie etwas anderes als der Geist selbst. Der Geist ist völlig davon überzeugt, dass all seine Erfahrungen im Wach-, Traum- und Zwischenzustand letztendlich wahr und wirklich sind. Er versteht nicht, dass sie seine eigene Projektion sind.

Von der letztendlichen Ebene aus betrachtet sind alle Erfahrungszustände natürlich nur relativ wirklich, die Erfahrung dieses Wachzustandes eingeschlossen. Nehmen wir als Beispiel die Höllenbewohner. Der Geist dieser Wesen ist absolut überzeugt, dass all sein Erleben objektiv wirklich ist. Doch in jedem Zustand der Erfahrung ist die Projektion des Geistes genauso leer wie der Geist selbst. Dieser seinem Wesen nach unfassbare, leere Geist kann nicht etwas Greifbares oder unabhängig Wirkliches

hervorbringen, sondern nur etwas, das teilhat an seiner Unfassbarkeit. Dies versteht der Geist jedoch an diesem Punkt nicht. So erleben Höllenwesen all ihre Leiden und die Wesen, die sie ihnen zufügen, als tatsächlich wirklich und erkennen nicht, dass dies Eindrücke im Geist sind, die in der Form von leidvoller Erfahrung auftauchen. Der indische Meister Shantideva sagt: „Wer machte die Waffen, mit denen die Wesen gequält werden, und warum? Wer hat den glühenden Eisenboden geschaffen? Woher kommen all die Feuermassen? Dies und alles andere ist der eigene Geist, lehrt der Buddha.“ Niemand schafft die Höllen und steckt die Wesen dort hinein. Die Wesen schaffen ihre eigene Hölle. Die negativen karmischen Muster der Wesen schaffen den Eindruck einer Hölle, so als würde es sie wirklich geben. Die Eindrücke im Geist jener Wesen erzeugen die Illusion der Hölle, die als wirklich empfunden wird, tatsächlich aber nicht wirklicher ist als jeder andere Erfahrungszustand. Diese Illusion hat nur relative Wirklichkeit für die Wesen in jener besonderen Lage zu jener Zeit.

#### DIE LEERHEIT DES GEISTES

Wie können wir die Aussage verstehen, dass der Geist leer ist? Welche Hinweise haben wir, dass dies so ist? Wenn ein Kind im Schoß der Mutter empfangen wird, wissen die Eltern nicht sofort davon. Im Augenblick der Empfängnis, wo das Bewusstsein sich mit der körperlichen Basis im Schoß der Mutter vereinigt, denkt die Mutter nicht: „Ah, ich bin schwanger, ich bekomme ein Kind.“ Sie sieht nicht, wie das Bewusstsein hereinkommt und sich mit der körperlichen Basis verbindet, sondern es ist ein Vorgang, der erst später offenkundig wird, wenn die körperlichen Anzeichen einer Schwangerschaft sichtbar werden. Dies ist ein Zeichen, dass der Geist seinem Wesen nach unfassbar und leer ist. Man kann seine Empfängnis im Mutterschoß nicht beobachten.

Jeder von uns wird irgendwann sterben, und wenn dann das Bewusstsein den Körper verlässt, wird selbst wenn viele Leute dies beobachten niemand sagen können: „Oh, da geht das Bewusstsein.“ Niemand kann sehen, wie das Bewusstsein den Körper verlässt. Vor einem Augenblick war es noch ein lebendes Wesen und jetzt ist es eine Leiche. Wo ist der Geist? Nie-

mand sieht, wohin der Geist geht. Dies ist ein weiteres Zeichen, dass der Geist seinem Wesen nach unfassbar und leer ist.

Hier im Raum befinden sich mehrere hundert Menschen. Jeder von uns hat einen Geist, und jeder von uns erfährt seinen Geist. Aber niemand von uns erfährt den Geist eines anderen. Uns ist es nicht möglich zu sagen, wie der Geist der anderen beschaffen ist. Und tatsächlich können wir auch nicht sagen, wie unser Geist aussieht, denn wir können ihn nicht sehen und beschreiben: „Mein Geist sieht so aus, er hat diese Gestalt, Farbe und Größe.“ Es ist nicht möglich den Geist in dieser Weise fest zu umreißen. Er ist seinem Wesen nach leer und unfassbar und verhält sich nicht im Rahmen solcher Eigenschaften.

Doch daraus die Schlussfolgerung zu ziehen, wie es manchmal Leute tun, dass dann alles egal und völlig unwirklich ist, und es das Ursache- und Wirkungsprinzip von Karma gar nicht gibt, ist ein großer Fehler. Es ist falsch zu glauben, dass etwas keine Gültigkeit besitzt, weil es seinem Wesen nach leer ist. Der Buddha hat gesagt: „Jene, die den Phänomenen eine letztendliche Wirklichkeit zuschreiben, sind dumm wie Hornochsen. Doch jene, die alle Wirklichkeit leugnen, sind noch weitaus dümmer.“ Dieses Thema wird ausführlich in den Prajna Paramita Sutren behandelt, den Schriften über die Vollkommenheit der Weisheit, wo es heißt, dass man durch eine falsche oder eine zu vereinfachende Auffassung von Leerheit die eigene Weisheit abschneidet bzw. einschränkt und sich die Möglichkeit wachsender Einsicht versperrt. Es ist also wichtig zu wissen, was die Aussage „der Geist ist leer“ beinhaltet und worauf meine Worte zielen. Bis zu dem Zeitpunkt, wo man ganz und gar die Leerheit des Geistes und die Leerheit aller Erfahrung verwirklicht hat, gibt es eine Ursache und Wirkung Verbindung zwischen Handlung und Erfahrung und das wechselseitige Bedingtsein aller Aspekte der Erfahrung bleibt weiterhin wirklich, gültig und unfehlbar. Nehmen wir dafür folgendes Beispiel: Wir alle haben einige Zeit unseres Lebens in Schulen und Universitäten etc. verbracht und Dinge gelernt, Geschicklichkeit entwickelt und viel Wissen angesammelt. Doch das Ergebnis dieses Lernprozesses ist nicht etwas, das man von außen sehen kann. Es ist nicht irgendwo in diesem Lande aufbewahrt, es gibt keinen Ort, wo das Wissen aller aufbewahrt wird. Wir lagern es auch

nicht zuhause in einer Truhe. Es ist auch nicht irgendwo im Körper gespeichert, wo jeder es sehen kann, sondern im eigenen Geist, und wann immer wir dieses Wissen benötigen, können wir es abrufen und gebrauchen. Das heißt, es ist vollkommen gültig, obwohl es seinem Wesen nach leer und unfassbar ist. Jemand, der ein geschickter Automechaniker ist, kann überall jede Panne am Auto beheben. Doch denkt er nicht die ganze Zeit darüber nach, wie man ein Auto repariert, sondern ruft sein Wissen erst in dem Augenblick ab, wo es benötigt wird. Er muss nicht ständig daran denken, denn sobald er in der Situation ist, wo er etwas reparieren muss, weiß er sofort was getan werden muss und kann es tun. So wirkungsvoll ist die Verbindung zwischen dem gelernten Handwerk und seinem Gebrauch. Nichts davon kann man sehen, nichts davon greifen und doch ist es ganz und gar wirksam und gültig.

Wenn man die Bedeutung der Leerheit versteht und eine direkte Erfahrung der Leerheit macht, tritt man in die Fußstapfen von Milarepa, der gesagt hat: „Die Furcht vor dem Tode trieb mich ins Retreat. Dort habe ich fortwährend über Vergänglichkeit und Tod meditiert. Und jetzt habe ich die todlose Natur des Geistes erkannt und alle Furcht ist von mir abgefallen.“ Milarepa war von dem äußerst gesunden Bewusstsein motiviert, dass sein sehr negatives Karma<sup>12</sup> seinen Geist in niedere Bereiche der Wiedergeburt ziehen würde. Dies war in seiner Lage genau die richtige und zutreffende Beobachtung. Die Angst vor den Konsequenzen seiner negativen Handlungen brachte ihn zur Meditation. Und durch die Meditation erreichte er schließlich die Ebene, wo er die todlose Natur des Geistes verwirklichte. Er verstand die Natur des Geistes selbst und die Natur aller Erfahrungen, die der Geist projiziert. An diesem Punkt war er befreit von der gewöhnlichen Einschränkung auf das, was wir von dieser physischen Wirklichkeit denken. Er konnte eine oder viele Formen annehmen, konnte durch die Luft fliegen und durch feste Objekte hindurchgehen, weil sein Geist einen Bewusstseinszustand erlangt hatte, in dem er einfach nicht mehr länger dieser gewöhnlichen Beschränkung unterlag, die wir für physische Realität halten. Er hatte gesehen, dass all diese Projektio-

---

<sup>12</sup> Milarepa praktizierte bevor er zum Buddhismus kam schwarze Magie und tötete dadurch viele Menschen.

nen des Geistes ihrem Wesen nach letztlich illusorisch wie ein Regenbogen, wie ein Spiegelbild, wie eine Fata Morgana, wie eine magische Erscheinung, wie das Spiegelbild des Mondes im Wasser sind, klar erscheinend und doch ohne letztendliche Wirklichkeit. Aus diesem Zustand der Verwirklichung konnte Milarepa sogenannte Wunder wirken, etwas tun, das die von uns festgeschriebene physische Realität völlig aufbrach. Dies war einfach möglich für ihn, weil er die illusorische Natur aller Erscheinungen erkannt und ihnen nicht mehr die Wirklichkeit zugemessen hat, die wir ihnen geben.

Unsere Erfahrung im Kreislauf der Wiedergeburten wird von drei grundlegend falschen Auffassungen bestimmt, die wir immer haben.

- Die erste ist, dass wir ständig nach etwas letztendlich Wirklichem Ausschau halten und den Dingen eine Wirklichkeit zuschreiben, die sie nicht haben. Wir verstehen nicht, dass die Erscheinungswelt, die wir erleben, eine Projektion des Geistes ist, sondern halten sie für völlig real und verschieden vom Geist selbst. Völlig unabhängig vom Geist deshalb, weil wir etwas für sehr wirklich halten, das nicht so wirklich ist.
- Die zweite falsche Auffassung ist, dass wir nicht sehen wollen, welches Leid in der Weise wie wir die Welt erfahren verborgen liegt. Wir erleben Leid und Frustration in grober bis zu sehr subtiler Form, weil wir ständig dort nach letztendlichem Glück suchen, wo es tatsächlich Glück im eigentlichen Sinn des Wortes gar nicht gibt. Diese fortwährende Suche nach einer solchen Glückserfahrung am falschen Ort ist unser zweiter Fehler.
- Die dritte falsche Auffassung ist, dass wir etwas, das durch und durch vergänglich ist, für dauerhaft, stabil und verlässlich halten und fortwährend dort nach etwas Verlässlichem suchen, wo es keine Verlässlichkeit gibt.

Wir erliegen also fortwährend diesen drei grundlegenden Irrtümern, etwas letztendlich Unwirkliches für letztendlich wirklich; etwas, das Frustration und Schmerz enthält, für Glück bringend und etwas, das vergänglich ist, für unvergänglich zu halten. Mit diesen drei falschen Auffassungen erfahren wir ununterbrochen Samsara, den Kreislauf der Wiedergeburt, gehen von ei-

nem Zustand in den anderen und behandeln alles als sehr wirklich, sehr dauerhaft und sehr förderlich für Glück. Und so können wir uns sehr glücklich schätzen, wenn wir beginnen unsere Art des Erlebens zu durchschauen und zu sehen, dass die Phänomene Projektionen des Geistes sind.

In Dharmaunterweisungen hört man öfter dieses große Wort Mahamudra, was tatsächlich ein Begriff für die Verwirklichung der Leerheit ist. Milarepa erklärte Mahamudra in folgender Weise. Mudra ist Sanskrit und heißt auf Tibetisch „tschagya“. Die erste Silbe „tschag“ ist ein Schlüsselwort für Leerheit und die zweite Silbe „gya“ bedeutet ausgedehnt oder weit, womit in diesem Zusammenhang gemeint ist, dass es keinen Aspekt der Erfahrung gibt, der weiter reicht als die Erfahrung der Leerheit. Die Erfahrung der Leerheit ist allumfassend, und es gibt nichts, was über dieses grundlegende Gewahrsein hinausgeht. Dies ist die Definition von Mudra. Maha ist auf tibetisch „tschenpo“ und bedeutet groß oder erhaben, womit gesagt wird, dass keine Erfahrung größer ist als die Erfahrung der Leerheit, welche die erhabenste oder höchste Erfahrung ist. Und so ist mit diesem großen Begriff Mahamudra die Verwirklichung der Leerheit gemeint, die jeden Aspekt der Erfahrung umschließt.

Da wir nicht erkennen, dass die wahre Natur des Geistes ihrem Wesen nach leer ist, erfahren wir anstelle der Leerheit des Geistes ein festes Ich oder Selbst. Genau da liegt unser größter Fehler, wo alles Leid beginnt. Die Lehren sagen, dass das Ich und die Anhaftung an diesem Ich der größte Dämon im Universum sind. Und dies ist wirklich wahr. Die größte dämonische Kraft ist diese große Selbstbezogenheit, denn sie ist die erste Ursache aller Schwierigkeiten und Leiden. Die Verwirklichung von Mahamudra ist die Verwirklichung der Leerheit des Geistes. Wenn wir dieses Ich oder Selbst und die Projektionen des Geistes nicht mehr für letztendlich wirklich halten, haben wir die Verwirklichung von Mahamudra erlangt, was auch die Erfahrung der Ichlosigkeit genannt wird, nämlich die Ichlosigkeit oder das Nicht-Selbst des Individuums und die Ichlosigkeit aller Phänomene, aller verschiedenen Aspekte der Erfahrung. An diesem Punkt hat sich der Geist von allem Leid und allen schlechten

Einflüssen der Ichanhaltung befreit. Es gibt keinen Nährboden mehr, auf dem Leid gedeihen könnte.

Auch wenn dies noch nicht Teil unseres unmittelbaren Erlebens ist und wir Leerheit noch nicht verwirklicht haben, ist bereits ein intellektuelles Verstehen der Leerheit außerordentlich hilfreich. Allein die Vorstellung, dass der Geist leer und unfassbar ist und weder Farbe, Form noch Größe hat, ist sehr nützlich. Es ist zwar noch keine Erfahrung, sondern einfach eine Idee. Aber diese Idee ist sehr wertvoll.

Um zu begreifen wie nützlich ein Verstehen der Leerheit ist, kann man die Situation der Länder Europas und Nordamerikas betrachten, wo Komfort und materieller Wohlstand so groß sind, dass es für Menschen aus ärmeren Erdteilen ausschaut als würden die Leute im Westen im Gefilde der Götter des Begierdebereiches leben. Der große Teil der Leiden liegt hier nicht auf der körperlichen Ebene, denn Hunger, Epidemien usf. sind bei weitem nicht so verbreitet wie in anderen Teilen der Welt. Die Menschen im Westen leiden unglaublich auf geistiger Ebene. Der eigentliche Grund dafür ist vor allem, dass sie die Leerheit des Geistes nicht verstehen und stattdessen die Auffassung eines Selbst oder Ich hegen. Aber die hauptsächlich beitragende Ursache ist, dass jede Erfahrung von emotionaler Verwirrung begleitet wird und alle Emotionen für absolut wirklich gehalten werden. Die Menschen behandeln ihre Gedanken und Gefühle als hätten sie ein Selbst und sind ihnen fortwährend ausgeliefert, und genau darin liegt der größte Teil ihrer Verwirrung und ihrer Leiden. Wenn man Leerheit versteht, erkennt man auch die Leerheit der Gedanken und Gefühle, die im Geist erscheinen. Hat man einmal verstanden, dass der Geist unfassbar und leer ist, versteht man ganz von selbst, dass seine Gedanken und Gefühle genauso unfassbar sein müssen. Sie sind nicht wirklicher als der Geist selbst. Sie sind nicht greifbarer als der Geist selbst, was meint, sie sind überhaupt nicht greifbar. Mit solcher Einsicht ist man nicht mehr gezwungen eine Emotion wie Begierde oder Ärger unwiderruflich für absolut wirklich zu halten und ihr blind zu folgen, sondern es ist so als würde man kaltes Wasser in kochendes gießen. Alle Erregung ist plötzlich beruhigt. Da man verstanden hat, dass die Emotion nicht et-

was in sich selbst ist, muss man sie auch nicht länger, so wie man vorher dachte, als etwas Wirkliches behandeln.

Ganz gleich welche Meditationsmethode wir anwenden, sie ist auf jeden Fall sehr viel wirksamer, wenn wir die Leerheit des Geistes verstehen, seine leere, lichtklare und ungehinderte Natur, und sei es auch nur intellektuell. Wenn wir Methoden zur geistigen Sammlung anwenden wie die Meditation auf den Atem, eine Sphäre aus Licht oder einen anderen Gegenstand, so wird der Geist mit einem Verstehen der Leerheit viel leichter zur Ruhe kommen, sich vom zerstreuenden Einfluss der Gedanken und Gefühle lösen und einsgerichtet verweilen können. Die Fähigkeit zu geistiger Sammlung kann so weit entwickelt werden, dass wir den Geist beliebig auf alles platzieren und solange wie wir wollen dort verweilen lassen können. Der Geist steht dann nicht länger unter dem Zwang der Zerstreuung, sondern ist imstande in jeder Situation unabgelenkt und gesammelt zu verweilen. Dies ist die höchste Verwirklichung durch die Shine-Praxis, die Meditation der Geistesruhe, und mit ihr einher geht eine Empfindung großen geistigen und körperlichen Wohlbehagens, die weit größer ist als wir es uns im Augenblick vorstellen können. Und diese Erfahrung der tiefen Ruhe und Sammlung des Geistes kann auch bestimmte psychische Kräfte wie Hellsicht und so weiter mit sich bringen.

Mit der Ruhe und Sammlung, die durch intensive Meditation entsteht, als Grundlage kann der Praktizierende tiefere Einsicht in die wahre Natur des Geistes entwickeln und eine direkte Erfahrung des leeren, lichtklaren und ungehinderten, dynamischen Gewahrseins machen, das jenseits allen intellektuellen Verstehens und aller Worte liegt. Dieses tatsächliche direkte Sehen wird auf Tibetisch „Lhagthong“ genannt, was übersetzt „tiefere Einsicht“ heißt. Und wenn diese Einsicht immer tiefer wird, so gipfelt sie in der Mahamudra Erfahrung, im vollkommenen Aufgehen in der wahren Natur des Geistes und aller Phänomene. Doch damit dies geschehen kann, braucht es zwei Dinge, nämlich zum einen das persönliche Bemühen sich zu läutern, Verdienst anzusammeln, seine Weisheit zu entwickeln und zu vertiefen und zum andern den Segen eines qualifizierten Lehrers. So sagt es eine Schrift über Mahamudra, und sie fügt hinzu, dass alles andere vergeudete Zeit ist. Wir müssen

also persönliche Anstrengungen machen und uns von Negativität und Unwissenheit reinigen, sowie Verdienst entwickeln und reines Gewahrsein vertiefen. Und wir brauchen Vertrauen und Hingabe zu einem authentischen Meister, um den Segen dieses Meisters zu empfangen. Wenn diese beiden Aspekte wirklich vereinigt sind, ist die letztendliche Verwirklichung von Mahamudra möglich.

### GEWÖHNLICHE WESEN, BODHISATTVAS UND BUDDHAS

Es gibt einen Punkt in der Entwicklung auf dem Mahamudra Weg, wo die leere, lichtklare und ungehinderte Natur des Geistes für den Praktizierenden zu einer konstanten Erfahrung wird. Der Mahamudra Weg wird in vier Stufen unterteilt, die Einsgerichtetetheit, Einfachheit, Ein-Geschmack und Nicht-Meditation heißen. Und jede dieser Stufen wird wiederum in klein, mittel und groß aufgeteilt. Die beständige Erfahrung der leeren, lichtklaren und ungehinderten Natur des Geistes beginnt auf der zweiten Stufe der Einfachheit und gipfelt schließlich in der Erkenntnis der Natur des Geistes, die noch nicht die vollkommene Verwirklichung ist, aber immerhin eine tiefe Einsicht in das wahre Wesen des Geistes. Mit dieser Erkenntnis erreicht der Praktizierende die erste Bodhisattvastufe, die auch „höchste oder völlige Freude“ genannt wird, und er erlebt eine Freude und Glückseligkeit, die in nichts mit der gewöhnlichen Freude verglichen werden kann, die uns jetzt zugänglich ist. Diese Freude ist völlig spontan und hängt von überhaupt keiner äußeren Bedingung ab. Sie ist einfach Teil der Natur des Geistes, und wenn der Geist sein eigenes Wesen erkennt, empfindet er diese unglaubliche, völlig überwältigende Freude. Und das ist der Grund für den Namen.

Dieser Zustand der Verwirklichung ist von bestimmten Qualitäten gekennzeichnet, die anzeigen, dass der Geist sich aus seinen Begrenzungen befreit und sich in vielfältiger Weise ausdrücken kann. Jemand, der die erste Bodhisattvastufe erreicht, kann gleichzeitig in einem Augenblick ohne den geringsten Widerstreit in hundert Meditationszuständen verweilen. Wenn wir meditieren, und uns zum Beispiel auf den Atem, einen Gegenstand, einen Lichtpunkt, die Gestalt einer Gottheit, bestimmte Empfindungen oder Leerheit sammeln, so tun wir im-

mer eines davon zu seiner Zeit, weil unser Geist zum jetzigen Zeitpunkt begrenzt ist. Auf der ersten Bodhisattvastufe kann der Geist in einem einzigen Augenblick hundert solcher Meditationen durchführen, ohne dass dabei etwas ausgelassen wird oder im Widerstreit mit etwas anderem liegt. Der Geist ist frei in einem Augenblick hundert Samadhi<sup>13</sup> Zustände zu erfahren. Er ist frei sich selbst gleichzeitig in hundert Ausstrahlungen zu manifestieren und ist nicht länger auf eine einzige körperliche Gestalt beschränkt. Er ist frei, hundert verschiedene reine Bereiche der Erfahrung zu erleben, hundert Buddhas zu treffen, hundert verschiedene Unterweisungen in einem einzigen Augenblick zu hören, hundert vergangene Leben zu erinnern, hundert zukünftige Leben vorauszusehen und so weiter. Traditionell werden zwölf solcher Fähigkeiten aufgelistet, jeweils verbunden mit der Zahl hundert. Und so spricht man auch von den zwölf Hundert, wobei diese Zahl einfach darauf hinweist, dass der Geist mit dem Erreichen der ersten Bodhisattvastufe sehr viel freier geworden ist, sich selbst auszudrücken.

Wir sprechen von zehn Bodhisattvastufen, auf denen sich der Geist weiter entwickelt, immer tiefere Einsicht und größere Freiheit erlangt. Wenn der Geist von der ersten zur zweiten Bodhisattvastufe weitergeht, vermehren sich die oben beschriebenen Qualitäten, die zwölf Hundert, um das zehnfache. Wir sprechen also von tausend statt von hundert, tausend Zustände der Meditation in einem einzigen Augenblick und so fort. Von jeder Stufe zur nächsten gibt es eine zehnfache Vervielfältigung, und so sprechen wir auf der zehnten Bodhisattvastufe nicht mehr von hunderten oder tausenden sondern von abermillionen Zuständen der Meditation, abermillionen Ausstrahlungen etc. in einem einzigen Augenblick. Das vollkommene Erwachen der Buddhaschaft, das jenseits der zehnten Stufe liegt, kann man nicht mit begrenzten Zahlenangaben beschreiben. Es macht einfach keinen Sinn auf dieser Ebene. Wir sprechen dann von grenzenlosem Gewahrsein, grenzenlosen Möglichkeiten, grenzenlosem Mitgefühl und so fort. Im vollkommenen Erwachen ist der Geist nicht länger in seiner Ausdrucksfähigkeit eingeschränkt, sondern vollkommen frei, denn Buddhaschaft ist per Definition das Aufheben aller Begrenzung. Der Geist, der

---

<sup>13</sup> Samadhi ist Sanskrit und bedeutet tiefe geistige Sammlung.

den Zustand der Buddhaschaft erfährt, ist dieser unser Geist. Buddhaschaft ist nicht etwas außerhalb des Geistes. Wir müssen nirgendwo anders als in der Natur des Geistes selbst nach ihr schauen. Im vom Bodhisattva Maitreya gelehnten Uttara Tantra Shastra heißt es, dass die Einteilung in gewöhnliche fühlende Wesen, Bodhisattvas und Buddhas auf den Grad ihrer Läuterung beruht, ob sie ungeläutert, geläutert oder vollkommen geläutert sind. Als unerleuchtete Wesen haben wir noch große Unreinheit im Geist in Form von Unwissenheit, Verwirrung, Negativität und so fort; auf den Bodhisattvastufen wird diese Unreinheit immer mehr geläutert, aber noch nicht vollständig. Erst im vollkommenen Erwachen ist sie vollkommen geläutert. Dies ist das einzige Kriterium, nach dem getäuschte fühlende Wesen, Bodhisattvas und Buddhas unterschieden werden können.

#### UNSERE MENSCHLICHE LAGE

Das Ziel auf das wir in der Praxis des Dharma hinarbeiten ist die vollkommene Erleuchtung der Buddhaschaft. Um zu verstehen von wo aus wir arbeiten, müssen wir unsere besondere Situation als Menschen im Daseinskreislauf würdigen. Der Geist, den wir jetzt in dieser Wiedergeburt als Mensch erfahren, hat bereits unendlich viele Wiedergeburten erlebt, immer wieder eine nach der andern bis zu einem bestimmten Augenblick vor diesem Leben, wo es offensichtlich karmische Bedingungen gab, die zu dieser Wiedergeburt als Mensch führten, die wir jetzt erfahren. Davor gab es einfach den Geist im Zwischenzustand nach dem Tode, der unserem vorigen Leben folgte - welche Art von Wesen wir auch immer dort gewesen sein mögen - , und der Geist wurde in diesem Zustand von den karmischen Tendenzen zu einer Geburt als Mensch gezogen. Eine der Besonderheiten des Bardo ist, dass der Geist eine bestimmte Art von begrenzter Hellsicht besitzt, die keine besondere Qualität darstellt, sondern eine Erfahrung ist, die einfach so im Geist erscheint. Wenn der Geist von seinen karmischen Tendenzen zu einer Wiedergeburt als Mensch gelenkt wird, so sieht er zuvor seine zukünftigen Eltern in geschlechtlicher Vereinigung und wird zu ihnen hingezogen. Der Geist reagiert auf Vater und Mutter in sexueller Vereinigung mit einem unbewussten emo-

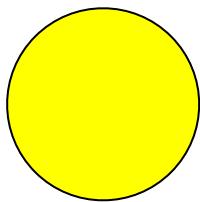
tionalen Impuls, der auf karmischen Tendenzen beruht und bestimmt, ob das spätere Kind männlich oder weiblich wird. Wenn der Geist in einem weiblichen Körper wiedergeboren wird, so wird er dem männlichen Elternteil mehr und dem weiblichen weniger zugeneigt sein. Wird er in einem männlichen Körper wiedergeboren, so wird er gegenüber dem weiblichen mehr dem männlichen Elternteil weniger Zuneigung empfinden. Diese emotionale Reaktion ist Teil des Vorganges der Empfängnis, die tatsächlich stattfindet, wenn sich Sperma und Eizelle sowie das Bewusstsein des Bardo-Wesens vereinigen. Es sind also zwei körperliche Elemente und ein geistiges Element voneinander getrennt. Sind der Geist und die befruchtete Eizelle vereinigt, hat man potentiell ein menschliches Wesen - auch wenn es gerade erst die befruchtete Eizelle gibt – denn das Bewusstsein mit all seinem Potential für eine Erfahrung als Mensch und das physische Potential für einen menschlichen Körper sind vereint. An diesem Punkt gibt es einfach einen Zentralkanal aus Energie, welcher der erste Zustand des physischen Ausdrucks des Geistes ist. Wenn der Geist sich auf körperlicher Ebene ausdrückt, so beginnt dies mit dem Zentralkanal aus Energie, der bereits auf dieser embryonalen Stufe existiert. Es gibt das Bewusstsein und die Lebenskraft des werdenden Wesens, und sie bilden in den neun Monaten der Schwangerschaft die geistigen und körperlichen Aspekte des Kindes. Auf der körperlichen Ebene ist dieser Prozess deutlich sichtbar: die Zellen teilen sich, es entsteht eine längliche Form, die Gliedmaßen wachsen, die Sinnesorgane entwickeln sich, die inneren Organe bilden sich heraus und so fort. Und auch auf der geistigen Ebene gibt es eine fortwährende Entwicklung bis das Kind voll ausgebildet ist und die karmischen Tendenzen, die Empfängnis und Wachstum des Fötus herbeigeführt haben, ausgereift sind und die Geburt kommt. Bis zur Geburt nährt sich das Kind durch die Nabelschnur vom Körper der Mutter. Essen und Trinken der Mutter ernähren auch das Kind. Aber es sind die karmischen Tendenzen im Geistesstrom des Kindes, die den Prozess der fötalen Entwicklung vorantreiben bis zu dem Punkt, wo das Kind tatsächlich während der Geburt aus dem Schoß der Mutter herausgedrängt wird und als ein voll ausgebildetes menschliches Individuum in die Menschenwelt kommt. Es ist zwar nur ein kleiner

Winzling, doch mit allen Organen und Fähigkeiten versehen, die es zur Erfahrung der Menschenwelt braucht. Durch diesen Prozess sind wir alle hindurch gegangen bevor wir hier gelandet sind.

Wir könnten noch viel Zeit mit der Untersuchung verbringen, wie der physische Körper zusammengesetzt ist, wie er gebildet wird und wie er unausweichlich wieder auseinander fällt, welche elementaren Eigenschaften den Körper ausmachen, wie die unterschiedlichen Sinnesfelder sich entwickeln und so fort. Doch an diesem Punkt hier genügt es zu sagen, dass wir diesen physischen Körper haben, und er in besonderer Weise zustande gekommen ist. Wir wurden empfangen, durchliefen die fötale Entwicklung, den Prozess der Geburt, die Kindheit, die Jugend und alle von uns erreichten das Alter von Erwachsenen, wobei manche noch jung, andere mittleren Alters und einige bereits alt sind. Dieser Prozess ist unaufhaltsam. Vom Augenblick der Empfängnis bis zum Augenblick des Todes gibt es ständig Wachstum und Veränderung. Das Alter bringt körperliche Gebrechlichkeit und Unwohlsein. Der Körper beginnt allmählich auseinander zu fallen, einfach weil das Karma, das seine Existenz aufrecht hält, auszulaufen beginnt. Schließlich wird dies für alle von uns früher oder später zum Tode führen, wo die verschiedenen Elemente, die den Körper bilden, sich auflösen und in diesem Prozess der Auflösung eines nach dem andern miteinander verschmelzen und der Geist sich schließlich im Augenblick des Todes für immer vom Körper trennt. Ist der Sterbevorgang abgeschlossen, tritt der Tod ein und der Geist fällt in uranfängliche Bewusstlosigkeit, die in den ersten Tagen des Nachtodzustandes anhält. Darauf folgt eine Phase bewusster Erfahrung, wo der Geist ohne körperliche Basis Freude und Leid erfährt. Und schließlich wird auch dies durch den karmischen Prozess beendet, der die nächste Empfängnis und körperliche Wiedergeburt im menschlichen oder einem anderen Bereich diktieren. Dies ist die Zukunft, die der Geist vor sich hat, das ununterbrochene Kreisen in Samsara, von einem Zustand zum andern, ohne dass eine Ende in Sicht wäre. Das Bedeutsame an einer Wiedergeburt als Mensch ist, dass wir mit ihr die Möglichkeit erhalten, diesen Kreislauf zu durchbrechen und das Erwachen zu verwirklichen, das jenseits des Kreislaufes der Wieder-

geburten und seiner Leiden und Unfreiheiten liegt und ein Zustand echten Glücks und wirklicher Freiheit ist. Als Menschen besitzen wir die Freiheiten und günstigen Gelegenheiten, die Erleuchtung zu erlangen. Kein anderer Daseinsbereich gibt uns so viele Möglichkeiten in die Hand. In einem überlieferten Text wird gesagt, dass der menschliche Körper wie ein Boot für uns sein könnte, das uns über das Meer der Leiden ans Ufer der Erleuchtung trägt, oder er könnte wie ein Mühlstein um den Hals sein, der uns hinunter auf den Grund des Ozeans zieht. Der Körper ist ein Diener des Geistes. Wenn der Geist den Körper in positiver Weise lenkt, wird der Körper sich positiv verhalten. Ist der Geist hingegen negativ, handelt der Körper auch negativ. Mit den Handlungen von Körper, Rede und Geist sammeln wir Karma an, das bestimmt, ob der Geist höhere Wiedergeburtzustände oder gar die Befreiung erreicht oder ob er in niedrige Daseinsbereiche mit noch mehr Leid und Verwirrung wiedergeboren wird. All dies hängt davon ab, welche Wahl wir treffen. Wir halten die Möglichkeit der Wahl jetzt in unseren Händen, und wir können den einen Weg oder den anderen wählen. Wir befinden uns wirklich an einem Wendepunkt, von dem aus es entweder nach oben oder nach unten geht.

Mit diesen Worten möchte ich die Morgenunterweisung beenden und allen Verdienst aus dieser Unterweisung dem Wohlergehen aller fühlenden Wesen widmen.



## VORMITTAG

III

---

### AUGENBLICK FÜR AUGENBLICK WANDELT SICH ALLES

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt erleben wir den besonders glücklichen Zustand des Menschenbereiches. Wir haben diesen kostbaren menschlichen Körper, der mit den acht Freiheiten und zehn Reichtümern ausgestattet ist, die ihn zu einer vollkommenen Basis für spirituelle Praxis machen. Wir haben die Freiheit das zu praktizieren, was wir uns wünschen, und besitzen die Fähigkeit die spirituellen Lehren in unserm Leben anzuwenden und durch ihre Praxis die Erleuchtung zu erlangen. Wir sollten uns jedoch vor Augen halten, dass diese kostbare menschliche Existenz nicht von Dauer ist. Sie ist nicht etwas, das wir für sehr lange Zeit oder gar für immer haben, sondern ist vergänglich und wird nicht bleiben.

Nun, wie ist diese Welt, die wir erfahren, vergänglich? Der Buddha beschrieb ihre Vergänglichkeit in vielfältiger Weise. Er sagte, dass jede Geburt mit dem Tode endet, auf jede Begegnung der Abschied folgt, alles Angesammelte sich wieder zerstreut und das Ende allen Aufbaus der Zusammenbruch ist. Nichts im Universum, nichts was wir erleben ist immerwährend und ewig. All unsere Erfahrungen bauen sich an einem bestimmten Punkt auf und fallen an einem anderen Punkt wieder auseinander. Dies gilt für unseren physischen Körper wie auch für alles andere, denn die Vergänglichkeit ist augenblicklicher Natur. Augenblick für Augenblick altern wir und gehen von der Geburt zum Tode. Es ist nicht so, dass wir als Baby geboren wurden und dann an einem bestimmten Punkt Jahre später plötzlich zu einem Erwachsenen werden, und wiederum Jahre später plötzlich alt werden. So verhält es sich nicht, sondern Augenblick für

Augenblick wandeln sich die Wesen. Vom Augenblick der Empfängnis bis zum Augenblick des Todes ist es niemals dasselbe. Es mag bei grober Betrachtung gleich aussehen, doch wenn man genau hinschaut, wird man sehen, dass alles sich ständig ändert. Wir können dies mit einem Fluss vergleichen. Von weitem betrachtet mögen wir den Eindruck haben, dass der Fluss eine Einheit ist, etwas Dauerndes, was immer da ist. Aber aus der Nähe sieht man, dass der Fluss Tropfen für Tropfen vorüber fließt und eigentlich nie derselbe ist. Augenblick für Augenblick ist es ein anderer Fluss, ein neuer Fluss. Und so ist auch alles andere, das wir erfahren, Augenblick für Augenblick nicht dasselbe, sondern anders und neu.

Wir mögen vielleicht denken, meine jungen Jahre sind die Zeit, wo ich versuche in der Welt Erfolg zu haben und mir eine Sicherheit aufzubauen, und später in meinem Leben, wenn ich älter bin und mehr Zeit habe, werde ich den Dharma praktizieren. Diese Überlegung wäre gut, wenn wir die Sicherheit hätten lange zu leben. Doch dies wissen wir nicht wirklich. Eine der Eigenschaften unserer Menschenwelt ist, dass es hier keine verbürgte festgesetzte Lebensspanne gibt. Manche sterben bereits im Mutterschoß, einige werden tot geboren, andere sterben kurz nach der Geburt, wieder andere in der Kindheit, der frühen Jugend oder dem frühen Erwachsenenalter und natürlich werden einige auch alt und sterben erst im hohen Alter. Niemand von uns hat die Garantie, dass wir noch so viele Jahre leben. Wir können darauf nicht bauen, was bedeutet, dass wir unsere jetzige günstige Gelegenheit so schnell wie möglich nutzen sollten. Die Lehren des Dharma und die Anwendung dieser Lehren werden sofort sehr wichtig, wenn wir realisieren, dass die günstige Gelegenheit zur Praxis möglicherweise nicht sehr lange hält und wir in dieser Hinsicht keinerlei Gewissheit haben.

#### DIE PRAXIS DES DHARMA IN DIE TÄGLICHEN AKTIVITÄTEN EINBINDEN

In der europäischen und nordamerikanischen Gesellschaft ist es gegenwärtig noch sehr schwierig für jemanden sein ganzes Leben dem Dharma zu widmen, jegliche Verwicklung mit der Welt abzulegen und Körper, Rede und Geist ganz und gar der

Praxis des Dharma zu widmen. Selbst wenn jemand wirklich dies wollte, wäre es nicht so leicht einen geeigneten Ort zum Bleiben zu finden, genug zu Essen zu haben und so weiter. Es gibt noch nicht diese Unterstützung für diese Art von Praxis. Entweder ist die Person nicht wirklich bereit oder die Gesellschaft gibt noch nicht die nötige Unterstützung. Aber dies bedeutet nicht, dass Dharmapraxis hier im Westen ein hoffnungsloser Fall ist, und es keinen Zugang zur Praxis gibt. Praxis kann ganz erfolgreich in die eigenen täglichen Aktivitäten eingebunden werden. Es gibt eine Redensart, die sagt: „Reden und Arbeit mit den Händen können positive Aktivität sein, Gehen und Sitzen können negative Aktivität sein, denn alles hängt von der eigenen Sichtweise und Motivation ab.“ Mit der richtigen Einstellung kann man lernen die Praxis des Dharma in die täglichen Aktivitäten einzubinden. Wenn wir uns fortwährend der Vergänglichkeit und der Freiheiten und Reichtümer der menschlichen Geburt bewusst sind, können wir ganz natürlich beginnen die Praxis des Dharma in unser Leben einzubauen, und dies obwohl wir noch in der Welt eingebunden sind und viele Verpflichtungen haben, die unsere Zeit und Energie beanspruchen. Wir können jeden Morgen als erstes nach dem Aufstehen die Zufluchtnahme wieder wachrufen und mit von Herzen kommender Hingabe zum eigenen Guru und zu den Drei Juwelen Zuflucht nehmen und dabei das Zufluchtsgebet voller Vertrauen in die Quellen der Zuflucht siebenmal rezitieren. Dies hält die Verbindung mit der Zuflucht aufrecht und bringt uns den Segen und den Schutz der Drei Juwelen. Es öffnet uns für die Quelle von Inspiration und Wohlergehen. Ebenso können wir jeden Morgen den Erleuchtungsgeist entwickeln, indem wir geloben bei allem was wir tun, sei es Dharmapraxis oder gewöhnliche Aktivität während des Tages, immer mit liebender Güte und Mitgefühl für das Wohl aller Wesen zu handeln. Wir können uns sagen: „Was immer ich mit Körper, Rede und Geist tue, ist diesem Ziel gewidmet.“ Wenn wir jeden Tag mit der Zufluchtnahme und dem Entwickeln des Erleuchtungsgeistes beginnen, wird was immer wir tun, und sei es nur einfach ruhig dasitzen, positiv sein, da es vom Geist des Weges durchtränkt ist.

Jeden Abend vor dem Schlafengehen können wir den Tag vor unserem geistigen Auge vorüberziehen lassen, jede positive

Handlung oder die Meditationspraxis oder was immer wir den Tag über tun konnten wertschätzen und alles Positive für das Wohlergehen aller Wesen widmen. Wir behalten nichts für uns selbst, sondern sagen uns, dass all dies für das Wohlergehen aller Wesen ist und widmen es in dieser Weise. Die Widmung von Verdienst ist ein sehr wichtiger Aspekt der Praxis und ein komplexes Thema, wenn man es ausführlicher erklären wollte. Aber einfach ausgedrückt folgen wir dem Beispiel der Buddhas und Bodhisattvas, die ihren Verdienst dem Wohlergehen aller Wesen gewidmet haben und so die Erleuchtung erlangten, und widmen genauso wie sie alles Positive für das Wohl aller Wesen. Dies ist die grundlegende geistige Einstellung bei der Widmung. Wenn wir jeden Tag mit dem Nehmen der Zuflucht und dem Erzeugen des Erleuchtungsgeistes beginnen und ihn am Abend mit der Widmung unseres Verdienstes und Wunschgebeten für die zukünftige Entwicklung von uns selbst und allen Wesen be schließen, werden wir sehen wie allmählich selbst die allerwelt lichsten Aktivitäten eine dharmische Qualität bekommen und beginnen an der Wirksamkeit der Dharmapraxis teilzuhaben. Mehr und mehr durchdringen die Werte des Dharma alles was wir tun. Von diesem Punkt an sind die weltlichen Aktivitäten für uns nicht länger Hindernisse sondern Mittel, um die Qualitäten des Dharma ins Sein zu bringen. Sind wir uns ständig des Todes und der Vergänglichkeit bewusst, werden wir immer die nötige Energie und Motivation für die Praxis haben, wann immer sich eine Gelegenheit bietet. Doch wenn wir die Dinge immer in die Zukunft verschieben und sagen „ich kann das später tun“, dann wird unser Leben sehr geschäftig und sehr zerstreut sein und wir werden nie die Zeit, Energie und Motivation für Dharma praxis aufbringen. Es wird dann sehr schwierig sein. In Tibet sagt man: „Denke nicht zu viel an die Zukunft. Wenn du zuviel an die Zukunft denkst, bist du wie Dawa Drakpas Vater.“ Um dies zu erklären, will ich die Geschichte von Dawa Drakpas Vater erzählen. Die Redewendung geht zurück auf einen Lama, der auf Pilgerschaft war und von einem heiligen Ort Tibets zum nächsten wanderte. Er kam schließlich in eine Gegend, wo ein sehr armer Bettler lebte. Dieser hatte von unterschiedlichen Leuten einen ganzen Topf voll Gerste erbettelt. Für einen ar men Bettler wie ihn war dies ein ziemliches Vermögen, und er

sorgte sich, dass der Topf gestohlen oder die Gerste von den Mäusen gefressen werden könnte. Er band deshalb den Topf an einen Strick und hängte ihn unter die Decke seiner Hütte. Er selbst schlief direkt darunter, um sicher zu stellen, dass niemand bei Nacht kommen und ihn stehlen würde. Als der Lama in der Nähe war und meditierte, sah er in der Meditation wie folgendes geschah. Der arme Mann hatte sich schlafen gelegt und begann über den Topf Gerste nachzudenken, wie er aus der Gerste Gerstenmehl mahlen und verkaufen könnte, und von dem Gewinn, den er dann machen würde, mehr Gerste kaufen, mehr Mehl mahlen und verkaufen und mehr Gewinn machen, und so allmählich immer wohlhabender würde. So lag er in seinem Bett und dachte, dass er bald immer reicher werden, schließlich eine sehr gute Frau heiraten und mit ihr sehr glücklich sein würde. Als erstes würden sie einen Sohn bekommen. Und dann überlegte er, wie sein Sohn heißen sollte. In dem Augenblick schien der Mond zum Fenster herein, und er dachte: „Ich werde meinen Sohn Dawa Drakpa, berühmter Mond, nennen.“<sup>14</sup> Gerade als er sich entschlossen hatte seinen Sohn Dawa Drakpa zu nennen, hatte eine Maus den Strick an der Decke durchgenagt, der Topf Gerste fiel herunter, traf den armen Mann am Herzen und tötete ihn. Daher stammt also das Sprichwort: „Denke nicht zuviel an die Zukunft, sonst bist du wie Dawa Drakpas Vater.“ Nichts wird jemals eintreffen. Der Lama kommt in der Geschichte vor, weil er in seiner Meditation sah, was diesem Bettler zustieß, und er benutzte dieses Ereignis später als Beispiel, um zu zeigen wie nutzlos es ist so viel über die Zukunft nachzudenken. Es war also der Lama der diese Redewendung schuf, die in Tibet so bekannt wurde.

#### VERTRAUEN, MITGEFÜHL UND WEISHEIT VERLEIHEN ALLEM, WAS MAN TUT, GROSSE KRAFT

Wir haben die Ebenen von Körper, Rede und Geist, wobei der Geist die wichtigste Ebene ist, denn unsere geistige Einstellung bestimmt, ob unser Handeln mit Körper und Rede positiv oder negativ ist. Wenn wir im Geist solche Qualitäten wie Glauben und Vertrauen, Mitgefühl und Weisheit entwickeln, wird alles was wir tun positiv sein, denn die Handlungen des Körpers und

---

<sup>14</sup> *Dawa* heißt Mond und *Drakpa* bedeutet Ruhm

der Rede folgen einfach diesen positiven Einstellungen. Es gibt die Geschichte eines kleinen Jungen, der die Straße entlang ging und eine Handvoll getrockneter Erbsen hatte, die er eine nach der anderen kaute. Unterwegs kam ihm der Buddha entgegen, der von Tür zu Tür ging und um Nahrung bettelte. Wie der kleine Junge den Buddha sah, empfand er augenblicklich ein sehr großes, reines Vertrauen in den Buddha und warf dem Buddha als Opfergabe alle Erbsen zu, die er noch in der Hand hielt. Vier davon fielen in Buddhas Bettelschale, einige andere trafen ihn auf der Höhe des Herzens und eine traf den Buddha mitten auf der Stirn. Das Karma aus dieser vertrauensvollen Handlung bewirkte, dass der Geist des Jungen als universeller Monarch wiedergeboren wurde, als äußerst reicher und machtvoller König, der über vier große Kontinente herrschte. Dies war das karmische Ergebnis, das aus den vier Erbsen entstand, die in Buddhas Bettelschale fielen. Durch die Erbsen, die Buddhas Herzregion trafen, wurde eine karmische Tendenz geschaffen deren herangereiftes Ergebnis war, dass der König nicht nur Herrscher über den Menschenbereich sondern auch Herrscher über den Bereich der Götter wurde. Die Erbse, die Buddha mitten auf der Stirn traf, brachte die karmische Auswirkung, dass der König nicht nur Macht und Einfluss in der Welt erlangte, sondern sich auch spirituell entwickelte und das Erwachen verwirklichte. Für den kleinen Jungen war das Werfen der Erbsen eine unscheinbare Handlung, aber er hatte dies mit solch reinem Glauben und Vertrauen getan, dass daraus eine karmisch sehr mächtvolle Handlung wurde. Qualitäten wie Vertrauen, Mitgefühl und Weisheit verliehen allem, was man tut, große Kraft und positive Auswirkung.

Wie eine kleine, unbedeutende Handlung, wenn sie von Mitgefühl begleitet ist, große karmische Auswirkungen haben kann, illustriert folgende Geschichte. Zu Lebzeiten des Buddha gab es einen König namens Sadscha, der damals einer der reichsten und mächtigsten Könige ganz Indiens war. Dieser König Sadscha war so wohlhabend, mächtig und einflussreich, dass die meisten Leute ihn eher für einen Gott als einen Menschen hielten. Einmal fragten einige den Buddha: „Was ist die karmische Ursache dafür, dass König Sadscha in diesem Leben solch ein reicher und mächtiger König wurde? Welche Art von Karma

hat er in vergangenen Leben angesammelt, das ihm diese Wiedergeburt als König beschert hat?“ Der Buddha antwortete: „In einem früheren Leben war der Geist von König Sadscha auch als Mensch wiedergeboren. Und einmal traf er einen Menschen, der bettelarm war und schrecklich unter Hunger litt. Da empfand er tiefes Mitgefühl und gab bewegt von diesem Mitgefühl, das vollkommen rein und aufrichtig war, dem Hungernden eine Handvoll Reis. Weil sein Mitgefühl so rein und aufrichtig war, reifte diese kleine Geste in seinem Geistesstrom zu einer machtvollen karmischen Tendenz, die ihm in diesem Leben die Wiedergeburt als König in Indien bescherte.“ Mitgefühl, wahre und aufrichtige Anteilnahme, bewirkt also, dass selbst aus kleinsten Handlungen große karmische Früchte reifen.

Besitzt man diese Qualitäten von Vertrauen und Mitgefühl, kann man selbst wenn man keine wohlhabende Person ist völlig uneingeschränkt Gutes tun und Verdienst ansammeln, denn die eigene Motivation ist das Wichtigste. Um dies zu veranschaulichen wird oft folgende Begebenheit erzählt, die sich zutrug als der Buddha mit fünfhundert seiner Mönche das dreimonatige Regenzeitretreat durchführte. König Sadscha war der hauptsächliche Sponsor, er gab alles, Nahrung, Unterkunft und so weiter, was der Buddha und seine Schüler während dieser drei Monate brauchten. Jeden Morgen nach dem Frühstück widmete der Buddha allen Verdienst aus ihrer Dharmapraxis für das Wohl aller Wesen, und da der König der Hauptsponsor war, ehrte der Buddha dessen Vertrauen und Großzügigkeit, indem er sagte: „Heute widmen wir allen Verdienst und alles Gute aus unserer Praxis allen Wesen und insbesondere dem König Sadscha.“ In der Gegend lebten viele Bettler, und unter ihnen eine alte Bettlerin, die sehr arm war und keinerlei gesellschaftlichen Status hatte. Diese alte Frau hatte ein sehr reines Herz, und als sie sah wie der Buddha und seine Mönche meditierten und der König ihnen großzügig alle Unterstützung gab, war sie sehr beeindruckt und voller Bewunderung, und sie freute sich aufrichtig ohne einen Hauch von Neid im Geist über die Großzügigkeit und den Verdienst des Königs. An diesem Tag, als die alte Frau solch reine Freude entwickelt hatte, fragte der Buddha den König nach dem Frühstück: „Soll ich heute morgen den Verdienst für euer Wohlergehen widmen

oder für das Wohlergehen einer Person, die noch mehr Verdienst hat als ihr?“ Der König schaute verwundert und dachte bei sich: „Kann es denn überhaupt jemanden mit mehr Verdienst geben? Nun, der Buddha wird es wissen.“ Und so antwortete er bescheiden: „Wenn es jemand mit mehr Verdienst gibt, dann widmet bitte den Verdienst für das Wohlergehen dieser Person.“ Und so sagte der Buddha: „Heute widmen wir allen Verdienst und alles Gute aus unserer Praxis allen Wesen und insbesondere dieser alten Bettlerin.“ Alle waren sehr verwundert, sagten aber kein Wort. Von diesem Tag an erwähnte der Buddha jeden Morgen während der Widmung des Verdienstes die alte Bettlerin. Der König war niedergeschlagen und konnte nicht verstehen, wie jemand unter diesen Umständen mehr Verdienst als er haben könne. Er war es doch, der alle Nahrung gab, den Ort zum Bleiben stellte, er war der großzügige Sponsor und doch wurde er nicht erwähnt. Einem seiner Minister blieb dies nicht verborgen. Er war ein sehr intelligenter, aber nicht besonders netter Mensch, und er hatte die Idee mit einer Art Trick die alte Lage wiederherzustellen. Eines Tages nahm er einige Diener beiseite, die das Essen für den Buddha und seine Mönche auftrugen, und sagte ihnen: „Wenn ihr das große Tablett mit den Früchten tragt und ihr damit am Tor vorbeigeht, wo die Bettler immer stehen, lasst wie aus Versehen die Früchte dort auf den Boden fallen. Die Bettler werden sich herbeistürzen und die Früchte nehmen wollen. Doch lasst dies nicht zu, sondern jagt sie mit Tritten und Schlägen fort, und verpasst besonders dieser alten Bettlerin eine gehörige Tracht Prügel.“ Und er zeigte sie ihnen und sagte noch einmal: „Diese alte Frau, wenn sie die Früchte nehmen will, tretet und schlagt sie, ohne sie auch nur einen Augenblick in Frieden zu lassen.“ Die Diener folgten dem Geheiß des Ministers und ließen die Früchte am Tor fallen. Natürlich rannten sofort alle Bettler herbei, um eine Frucht zu ergattern. Die Diener wehrten sie mit Tritten und Schlägen ab. Und ganz besonders rücksichtslos schlugen sie auf die alte Frau ein. Ob dieser Ungerechtigkeit und Härte wurde diese so wütend, dass sie völlig ihre reine, neidlose Bewunderung für den König verlor und stattdessen voller Hass gegen ihn und seine Diener war. Der König aber wusste von alledem nichts, denn der Minister hatte seinen Plan für sich be-

halten. An diesem Tag sagte der Buddha nach dem Mahl: „Heute widmen wir allen Verdienst und alles Gute aus unserer Praxis allen Wesen und insbesondere dem König Sadscha.“ Jetzt waren alle Anwesenden noch erstaunter als beim ersten Mal, und diesmal fragten sie den Buddha, aus welchem Grunde er heute die Widmung wieder geändert hatte. Der Buddha erklärte: „Anfangs hatte der König den größten Verdienst, denn er handelte großzügig und vertrauensvoll. Die alte Frau jedoch entwickelte solche Herzensreinheit, dass sie vollkommen aufrichtig das Tun des Königs bewunderte und sich neidlos über seinen Verdienst freute. Da diese Haltung so rein und aufrichtig war, gewann sie mehr Verdienst als der König selbst. Heute hat sie unglücklicherweise diese Haltung verloren, und so ist es wieder König Sadscha, der am meisten Verdienst hat.“ Diese Worte waren für die Anwesenden sehr aufschlussreich, und sie verstanden, dass bei allem Tun die reine Einstellung das Allerwichtigste ist. Es war sehr schade, dass die alte Frau ihre vollkommen reine Einstellung wieder verloren hatte, denn sie war unglaublich verdienstvoll für sie gewesen.

Wenn man also von gutem oder ungutem Verhalten oder von positivem oder negativem Handeln spricht, ist damit nicht die äußere Handlung gemeint sondern die innere Einstellung oder Motivation, die hinter der Handlung steckt. Verglichen mit der Motivation ist die äußere Handlung nur wie ein Schatten. Jemand mag sehr großzügig wirken, weil er viel Geld gibt oder eine Menge Gaben darbringt. Von außen betrachtet sieht dies wie eine sehr verdienstvolle Handlung aus. Doch die Person tut es, weil sie sich großes Ansehen und Bewunderung davon verspricht, oder weil sie glaubt, dass sie noch reicher wird, wenn sie ihren Reichtum teilt. Wenn solche persönlichen, selbstbezogenen Interessen hinter der Handlung stehen, dann ist ihre karmische Kraft sehr gering. Es ist eigentlich gar keine positive Handlung. Eine viel kleinere Handlung mit reiner Motivation wird karmisch entschieden machtvoller sein. Ob wir positives oder negatives Karma schaffen, hängt also hauptsächlich von unserer inneren Einstellung ab. Wenn die Motivation stimmt, wird jede Handlung, sei sie groß oder klein, eine machtvolle positive Auswirkung haben. Ist die Motivation hingegen nicht

lauter, so wird auch dies eine starke jedoch negative karmische Wirkung haben.

Die dritte Qualität ist Weisheit, und diese ist überhaupt nicht leicht zu verstehen. Weisheit kann man auf dreierlei Weise betrachten: es gibt intellektuelle Weisheit, die Fähigkeit Ideen zu verstehen; sowie kontemplative Weisheit und Weisheit, die durch Meditation entsteht. Wenn man Unterweisungen hört und der Lehrer spricht über Leiden, Karma, den Daseinskreislauf, den Weg der Befreiung oder die Qualitäten des erleuchteten Geistes, so braucht man intellektuelle Weisheit, um die dargelegten Gedanken klar erfassen und ihre Bedeutung verstehen zu können. Der nächste Schritt besteht dann darin das Gehörte zu verarbeiten, indem man tiefer nachfragt, was tatsächlich gemeint ist und ob dies wahr ist oder nicht. „Ich verstehe die Idee, aber habe ich tatsächlich schon ihre Wahrheit erfasst?“ Und so untersucht man sie, um zu einer wirklich unumstößlichen Einsicht zu gelangen, die zwar immer noch auf einer konzeptuellen Ebene angesiedelt ist aber viel tiefer reicht als ein bloßes theoretisches Verstehen der Ideen. Dies ist die Weisheit, die durch Kontemplation entsteht. Und die dritte Art von Weisheit entsteht, wenn wir meditieren und statt der Idee oder Vorstellung eine unmittelbare Erfahrung haben. Welches Thema wir in der spirituellen Praxis auch angehen, wir tun es immer, indem wir diese drei Arten von Weisheit benutzen. Das gilt auch für unsere Situation hier, wo wir uns mit Shine und Lhagthong, den beiden Phasen der Meditation, befassen. Wir entwickeln ein intellektuelles Verstehen, dann tiefere Einsicht durch Kontemplation und bekommen schließlich eine direkte Erfahrung in der Meditation.

## WELTLICHE UND DIE WELT ÜBERSCHREITENDE GEISTIGE SAMMLUNG

Shine ist die erste Stufe der Meditation, wo man Ruhe und Sammlung des Geistes entwickelt. Gegenwärtig ist die Natur unseres Geistes durch fundamentale Unwissenheit und emotionale Verwirrung verdunkelt. Unser Geist ist völlig durcheinander und kann nicht unzerstreut und ruhig verweilen. Er ist wie ein Affe, der im Urwald von einem Baum zum andern springt oder wie ein verwöhntes Kind, das ohne ein Gefühl für Disziplin von

einem Ding zum andern jagt. Da der Geist in dieser Weise verdorben ist, hat er weder die Kraft noch die Freiheit einfach in jeder Situation ohne Zerstreuung zu verweilen. Und weil er sich so zwanghaft immer wieder zerstreut, fällt es ihm auch sehr schwer zu meditieren und einsgerichtet in der Meditation zu verweilen. Ganz gleich welche besondere Technik wir anwenden, als erstes versuchen wir im Geist Sammlung und Ruhe zu entwickeln. Die Erfahrung von Shine ist, dass der Geist still wird. Alle zerstreuenden Einflüsse fallen ab, und der Geist hat in jeder Lage die Kraft gesammelt zu verweilen. Er muss nicht länger fortwährend zerstreut sein und von einem Ding zum nächsten eilen.

Es gibt weltliche Shine Praxis und die Welt überschreitende Shine Praxis, die uns zur Erleuchtung führen kann. Wenn man Meditation übt und tiefe Ruhe und Sammlung des Geistes entwickelt, können eine Anzahl unterschiedlicher Erfahrungen auftauchen, seien es Erfahrungen der Freude, Erfahrungen der Klarheit und Lichtfülle des Geistes oder Erfahrungen der Leerheit, eines vorstellungsfreien Bewusstseinszustandes. Diese Erfahrungen sind einfach Anzeichen, dass Meditation geschieht. Problematisch ist es jedoch, wenn man an dieser oder jener Erfahrung anhaftet und sie für das letztendliche Ziel hält. Haften an der Erfahrung der Freude bewirkt, dass der Geist im nächsten Leben unter den Göttern des Begierdebereiches wieder geboren wird. Haften an den Erfahrungen der Klarheit und Lichtfülle des Geistes bewirkt die Wiedergeburt im Bereich der Form, und Haften an der Erfahrung der Leerheit, eines vorstellungsfreien Bewusstseinszustandes, bewirkt die Wiedergeburt im formlosen Bereich. Wenn die Meditation sich falsch entwickelt und der Geist während der Meditation sehr dumpf ist, kann dies im extremen Fall die Ursache für die Wiedergeburt im Bereich der Tiere werden. Es ist also möglich, dass Meditation sehr begrenzt und nur die Ursache für weiteres Kreisen in Samsara sein kann.

Andererseits kann die Praxis von Shine den Meditierenden an einen Punkt führen, wo Lhagthong, tiefere Einsicht in die Natur des Geistes aufzuscheinen beginnt. Ist dies der Fall, führt dieser Weg zur Erleuchtung. Es hängt also davon ab, wie weit man die Shine Meditation entwickelt. Wenn man anhält bevor sie zu

ihrem vollem Ausmaß entfaltet wurde, wird sie einfach nur Ursache für weitere Wiedergeburt in Samsara sein. Bringt man sie aber zur vollen Entwicklung, ist sie für den Geist die erste Stufe beim Überschreiten des Kreislaufes von Samsara.

Wir sollten unserer Praxis der Meditation, ganz gleich ob wir eine weltliche oder eine spirituelle Technik anwenden, immer eine transzendenten Qualität verleihen. Welche Technik wir auch immer anwenden, wir sollten im Geist behalten, dass vollkommenes Erwachen unser spirituelles Ziel ist. Das Erlangen der Erleuchtung hat zwei Aspekte. Der erste ist natürlich der persönliche Nutzen, den man hat, wenn man den Dharmakaya, die absolute und formlose Ebene der Erleuchtungserfahrung, verwirklicht und die Vollendung ganz und gar zum eigenen Wohle genießt. Vollkommenes Erwachen beinhaltet aber auch den Nutzen der anderen Wesen, denn aus der Erleuchtungserfahrung manifestieren sich die Formkörper des Erwachens, Sambhogakaya und Nirmanakaya, zum Nutzen aller fühlenden Wesen. Dieser letztendliche Nutzen für uns selbst wie für andere, die vollkommene Erleuchtung, sollte unser Ziel sein.

### ANGELEITETE MEDITATION

Es ist sehr wichtig, jede Dharmapraxis mit der Zuflucht und der Entwicklung von Bodhicitta<sup>15</sup> zu beginnen und mit Widmungs- und Wunschgebeten zu beenden. Wenn wir immer darauf achten, dass unsere Praxis in der richtigen Weise beginnt und endet, wird uns dies auf dem direkten Weg zum Erwachen halten, ganz gleich ob wir eine eher weltliche oder sehr tiefe Methode anwenden. Indem wir Zuflucht nehmen, Bodhicitta entwickeln und Widmungs- und Wunschgebete sprechen, stellen wir sicher, dass wir nicht vom Weg abirren. Man beginnt also jede Praxissitzung mit dem Zufluchtsgebet, und so werden wir es auch jetzt halten, bevor wir unsere gemeinsame Meditation beginnen. Wir stellen uns vor, dass vor uns am Himmel eine große Versammlung der Drei Juwelen und Drei Wurzeln<sup>16</sup>, der Quel-

---

<sup>15</sup> *Bodhicitta* ist Sanskrit. *Bodhi* heißt Erwachen oder Erleuchtung und *Citta* heißt Geist. Bodhicitta ist also der Erleuchtungsgeist

<sup>16</sup> Die *Drei Wurzeln* sind: Lama, Yidam und Dharmaschützer. Lama ist der spirituelle Lehrer durch den wir die Übertragung des Dharma erhalten. Yidams sind Meditationsgottheiten und verkörpern bestimmte Aspekte des erleuchteten Geistes. Dharmaschützer wehren alle negativen, den Dharma zerstörenden Einflüsse ab.

len der Zuflucht, tatsächlich anwesend ist. Und während wir das Zufluchtsgebet mehrere Male gemeinsam sprechen, meditieren wir, dass wir und alle fühlenden Wesen von jetzt an bis zur Erleuchtung Zuflucht nehmen in die Drei Juwelen und Drei Wurzeln, den Quellen der Zuflucht, und um den Segen bitten, alle Leiden und Einschränkungen von Samsara zu überwinden und schließlich das Erwachen zum Nutzen aller Wesen zu verwirklichen. Diese Art der Einstellung ist sehr wichtig während der Rezitation.

#### *Kalu Rinpoche singt das Zufluchtsgebet*

Während der folgenden Rezitation der Bodhicitta Gebete wecken wir Mitgefühl und altruistische Motivation, indem wir an die unermessliche Zahl von Wesen denken, die in den sechs samsarischen Bereichen mit ihren Leiden, Frustrationen und Einschränkungen feststecken. Dem Geist eines jeden dieser Wesen fehlt die Erkenntnis und direkte Erfahrung seiner wahren Natur, und aufgrund dieses Mangels an direkter Einsicht hält der Geist seine illusorischen Projektionen für letztendlich wirklich. Dieses grundlegende Missverstehen, diese grundlegende Unwissenheit im Geist aller fühlenden Wesen erschafft all die Verwirrung und Leiden des Samsara. Unsere Motivation in der Praxis des Dharma ist, all jenen getäuschten Wesen zu helfen. Wir geloben nicht nur für uns allein das Erwachen zu suchen, sondern wünschen, dass sich alle Wesen von Unwissenheit und emotionaler Verwirrung und all den daraus resultierenden Leiden befreien und die vollkommene Erleuchtung erlangen. Mit dieser Einstellung rezitieren wir das Bodhicitta Gebet.

#### *Kalu Rinpoche singt das Bodhicitta Gebet*

Der erste Karmapa Düsum Khyenpa sagte einmal:

„Willst du den Berg drüben sehen, betrachte ihn vom hiesigen aus.

Willst du Leerheit verstehen, verschaffe dir Klarheit über die Erscheinungswelt.

Willst du den Geist sammeln, diszipliniere den Körper in der richtigen Haltung.“

Das heißt das eine hängt vom andern ab. Wenn wir wollen, dass unser Geist ruhig verweilt, müssen wir die richtige Haltung einnehmen. Die richtige Körperhaltung ist ein sehr wichtiger Aspekt bei der Entwicklung der Meditation. Wie gut wir die wichtigen Punkte der Haltung beherrschen - zum Beispiel unsere Beine im vollen Vajrasitz kreuzen und so weiter - das hängt von unserer Beweglichkeit ab. Das Wichtigste aber ist, dass wir während der Meditation unseren Körper aufrecht halten und die Wirbelsäule gut gestreckt ist.

Bei der Entwicklung von Shine können wir unterschiedliche Methoden anwenden. Wir können den Geist auf konkrete Gegenstände, auf visualisierte Formen oder auf formlose Aspekte sammeln. Es gibt viele verschiedene Techniken, mit deren Hilfe wir geistige Sammlung entwickeln können. In den Schriften werden neun Stufen bei der Entwicklung von geistiger Sammlung und Ruhe beschrieben, wobei die erste darin besteht den Geist auf einem bestimmten Objekt zu sammeln, und die zweite darin, den Geist wann immer er umherwandert wieder in den Zustand der Sammlung zurückzubringen und so weiter. Neun solcher Stufen gibt es, was bedeutet dass die Entwicklung von Shine sehr detailliert beschrieben wird. Doch wir befassen uns hier nur mit einer kurzen Einführung in die Shine Praxis.

Wir haben bereits gesehen, dass die Natur des Geistes leeres, klares, ungehindertes und dynamisches Gewahrsein ist. Da der Geist seinem Wesen nach leer und unfassbar ist, hat die Erfahrung des Geistes selbst keinen fassbaren Geschmack. Er hat keine Farbe, keine Form, keine Größe, keinen Ort, sondern ist leer und unfassbar wie Raum. Doch kann man nicht einfach sagen, dass der Geist Raum ist, denn er zeigt in seiner Fähigkeit zu erfahren ebenso seine leuchtende und klare Natur. Die Tatsache, dass der Geist alles erkennen und wahrnehmen kann, ist seine leuchtende Klarheit. Und er besitzt auch die Qualität ungehinderter und dynamischer Erscheinung. Der Geist kann sich als Gedanke, als Wahrnehmung manifestieren: dies ist dies, das ist jenes, dies ist gut, das ist schlecht, dies ist so und so und so fort. Die Tatsache, dass der Geist dieses Bewusstsein haben kann, ist seine dynamische oder ungehinderte Eigenschaft. Dies ist also die Natur des Geistes selbst, dieses leere, lichtklare

und ungehinderte Gewahrsein, und es ist völlig unnötig irgend etwas mit dem Geist anzustellen, um diese Erfahrung zu erschaffen. Es ist bereits die Natur des Geistes so zu sein. Wir müssen den Geist also gar nicht ausrichten, sondern entspannen ihn einfach in sein eigenes natürliches leeres, licht klares und ungehindertes Gewahrsein hinein. Diese Herangehensweise, die wir vielleicht als auf die Leerheit schauen beschreiben könnten, besteht darin in einem Zustand bloßen Gewahrseins zu verweilen. Der wichtige Punkt dabei ist, dass wir den Gedanken und Gefühlen, die im Geist auftauchen, nicht folgen. Auch den guten Gedanken, solchen des Vertrauens und Mitgefühls, folgen wir nicht. Alle Gedanken, auch die guten, sind Zerstreuung an diesem Punkt, und es ist wichtig jeden auftau chenden Gedanken, jede Emotion loszulassen und ohne um herzuwandern im Zustand reinen Gewahrseins zu verweilen. Da die natürliche Entspannung des Geistes in seinem eigenen Zu stand und die natürliche Entspannung des Körpers keine Erfah rungen darstellen, an die wir gewöhnt sind, tauchen bei den Leuten oft, wenn sie in dieser Weise meditieren, körperliche oder geistige Schwierigkeiten auf. Sie bekommen Kopfschmer zen oder körperliche Verspannungen oder der Körper zittert oder sie fühlen sich unsicher und unstabil. Dies ist einfach des halb so, weil wir noch nicht an die völlige Entspannung von Körper und Geist gewöhnt sind. Es ist etwas für das wir noch nicht bereit sind, doch können wir folgende Methode anwen den, um uns in der Situation zu helfen.

Wir stellen uns vor, dass die Richtung vor uns Osten ist, ungeachtet wo er geographisch wirklich liegt. Dann dehnen wir un ser leeres, licht klares und ungehindertes Gewahrsein viele tau send Meilen weit in den Raum vor uns aus. Wir richten den Geist einfach in diesem leeren Zustand klaren Gewahrseins frei von Zerstreuung vor uns nach Osten.

### *Stille*

Hinter uns ist in unserem Bezugssystem Westen. Und wir richten jetzt unser Gewahrsein viele tausend Meilen hinter uns nach Westen. Dabei bewahren wir diesen sehr weiten, sehr offenen

Zustand bloßen Gewahrseins, aber viele Meilen nach hinten gerichtet.

*Stille*

Rechts von uns ist der Süden und links von uns der Norden. Wir lenken jetzt diesen leeren, weiten Zustand klaren Gewahrseins viele tausend Meilen zu unserer Rechten nach Süden und viele tausend Meilen zu unserer Linken nach Norden und lassen den Geist in diesem Zustand der Erfahrung, diesem leeren und klaren und weiten Zustand von Gewahrsein verweilen, viele Meilen nach Süden und Norden ausgerichtet.

*Stille*

Wir können diese Methode also in jede der vier Himmelsrichtungen anwenden – Osten, Westen, Süden und Norden.

Ein weiteres Problem, das in der Meditation auftauchen kann, ist die Neigung des Geistes dumpf zu werden, abzusinken oder zu versacken, so dass der Geist zu schlafen beginnt. Im schlimmsten Falle schläft man wirklich ein. Aber man hat zumindest die Erfahrung, dass der Geist sehr dumpf, sehr schwer, sehr dicht wird und es nahezu unmöglich ist einen Zustand klaren Gewahrseins aufrecht zu halten. Wenn dies der Fall ist, können wir dieselbe Technik anwenden und den Geist viele Meilen oberhalb von uns in den Raum lenken. Dabei bewahren wir diesen Zustand klaren, leeren und weiten Gewahrseins, während der Geist diese weite Entfernung nach oben gerichtet ist.

*Stille*

Während der Meditation kann es auch vorkommen, dass der Geist sehr wild wird. Dies geschieht meist, wenn man schon länger meditiert und daran gewöhnt ist. Der Geist ist voller Gedanken, sehr erregt, und es ist sehr schwer den Geist gesammelt zu halten, er wird fortwährend von all diesen Gedanken umgetrieben. Dann kann man auch diese Technik anwenden, um die Lage zu verbessern, indem man das Bewusstsein nach unten richtet. Wir bewahren weiterhin diesen Zustand klaren,

ungehinderten und formlosen Gewahrseins, aber richten es viele Meilen unter uns in die Erde hinein, lenken einfach das Bewusstsein viele tausend Meilen unter uns und bewahren das reine Gewahrsein in dieser Weise.

### *Stille*

An diesem Punkt nun können wir den Geist gleichzeitig in alle Richtungen ausdehnen, in die vier Haupt- und Nebenrichtungen, sowie nach oben und unten, in alle zehn Richtungen gleichzeitig. Einfach den Geist in diesem Zustand leeren, klaren und ungehinderten Gewahrseins tausende von Meilen in alle Richtungen gleichzeitig ausdehnen.

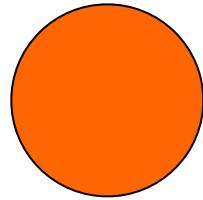
### *Stille*

Wir können diese Art von Methode anwenden, indem wir von einer Stufe zur nächsten wechseln. Diese Technik und jede Art von Technik können wir anwenden, weil der Geist seinem Wesen nach leer und unfassbar ist und diese dynamische Fähigkeit der Manifestation hat. Es besteht also kein Grund zu denken, dass es einem nicht möglich ist zu meditieren. Es ist ganz und gar möglich. Der Geist ist völlig frei sich in so vielen Weisen auszudrücken. Visuell drückt sich der Geist aus, indem er alle Arten von Formen sieht; durch das Hörbewusstsein drückt er sich im Hören aller Arten von Klängen aus. Und dasselbe gilt für das Riechen von Gerüchen, das Schmecken von Geschmäckern, das Empfinden von Tastobjekten. Und besonders ist der Geist selbst der Schöpfer von Gedanken, Ideen, Vorstellungen und Eindrücken. Der Geist hat diese Fähigkeit sich selbst in jeder gewählten Weise auszudrücken. Und das Gleiche gilt auch für die Meditation. Es ist nicht so, dass der Geist nicht imstande wäre zu meditieren, sondern er ist vollkommen fähig in jeder Form zu meditieren, die man von ihm wünscht. Wenn man dies versteht, wird der gesamte Vorgang der Meditation viel leichter und unmittelbarer.

Seit anfangsloser Zeit empfindet der Geist sich selber als ein Ich oder Selbst oder als ein Geist im kleinen begrenzten Sinne. Und er hat Leben für Leben den Eindruck ein Geist in einem Körper

zu sein. Wir sind daran gewöhnt den Geist als dieses kleine feste Etwas irgendwo im Körper zu erfahren, sei es im Kopf, im Herzen oder anderswo. Wenn wir mit diesem Bezugsrahmen des Geistes meditieren, werden wir uns natürlich vielen Problemen gegenüber sehen. Wir sind dann wie ein Kind im Mutterschoß, das seine Arme und Beine nicht strecken und sich nicht umherbewegen kann, weil es vom Schoß der Mutter umfangen ist. Dies gilt für den Körper des Kindes, doch der Geist ist nicht körperlich, und es gibt keinen Grund in dieser Weise mit ihm umzugehen. Und dennoch tun wir es. Wir haben das Empfinden, dass unser Geist irgendwo im Körper sitzt und dort gehalten wird. Wenn wir dann meditieren, ist es nicht überraschend, dass wir Kopf- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Gefühle des Unwohlseins oder Herzklopfen etc. bekommen. Wir müssen verstehen, dass der Geist tatsächlich unfassbar und unstofflich und es daher unnötig ist, ihn wie einen kleinen Ball von hartem Bewusstsein zu behandeln. Der Geist ist nicht so, wir haben nur Leben für Leben die Gewohnheit ihn so zu erfahren. Wir haben also die Wahl entweder wie eine Maus in einem kleinen Käfig zu meditieren, die nirgendwo hingehen kann, oder wie ein Vogel im weiten Himmel zu meditieren, der wie er will sich in alle Richtungen bewegen kann.

Diese morgendlichen Unterweisungen beschließen wir jetzt mit den Widmungsgebeten und widmen allen Verdienst und alles Gute, das aus ihnen entstanden sein mag, dem Wohlergehen aller fühlenden Wesen.



## IV ABEND

---

### DIE BODHISATTVA GELÜBDE

Heute Abend werden wir uns mit den Bodhisattva Gelübden und der ihnen zugrunde liegenden Einstellung des Bodhicitta befassen. Es heißt, dass Bodhicitta für die Verwirklichung des Erwachens unentbehrlich ist. Ohne Mitgefühl und altruistische Einstellung ist es unmöglich das vollkommene Erwachen zu verwirklichen. Das ist einfach so. Bevor Buddha Shakyamuni zum Buddha wurde und bevor er seine spirituelle Entwicklung als Bodhisattva begann, die schließlich zur Buddhaschaft führte, war er ein gewöhnliches fühlendes Wesen wie wir alle. In irgendeinem Leben war der Geist des zukünftigen Buddha als Höllenwesen in einem Höllenzug geboren und litt sehr stark unter den karmischen Tendenzen, die ihm dieses Höllendasein beschert hatten. Er wurde von den Dämonen der Hölle gezwungen gemeinsam mit einem anderen Höllenwesen einen großen Karren zu ziehen, der mit einer ungeheuer schweren Last beladen war, so schwer, dass die zwei sie kaum vorwärts ziehen konnten. Die Dämonen der Hölle trieben sie die ganze Zeit mit Peitschenschlägen und Tritten an. Darauf kam dem Höllenwesen, das später der Buddha wurde, folgender Gedanke: „Warum sollen wir beide leiden. Es ist in Ordnung, wenn ich leide, aber mein Gefährte hier sollte nicht solchen Leiden ausgesetzt sein.“ Und er wandte sich an die Dämonen und sagte: „Lasst meinen Gefährten gehen, ich werde diesen Karren alleine ziehen.“ Der Anführer der Dämonen schrie ihn außer sich vor Wut an: „Wie willst du den Karren alleine ziehen, wo ihr nicht einmal zu zweit vorankommt!“, nahm eine große Axt und spaltete den Kopf des Höllenwesens. Der Geist dieses Wesens wurde dadurch augenblicklich aus den Höllen befreit und erlangte aufgrund seines Mitgefühls für das andere Höllenwesen in seinem nächsten Leben einen kostbaren Menschenkörper.

Dies war das erste Aufscheinen von Bodhicitta im Geist des Wesens, das später der Buddha wurde, und mit ihm begann eine lange Reihenfolge von Wiedergeburten, fünfhundert in niederen und fünfhundert in höheren Daseinsbereichen, bevor der Bodhisattva schließlich Erleuchtung als Buddha Shakyamuni erlangte. Doch ohne diesem ersten Aufscheinen von Mitgefühl hätte solch eine Entwicklung niemals begonnen.

Das spontane Erwecken von Mitgefühl hat schon sehr großen Nutzen, doch wird der Nutzen noch vergrößert, wenn wir vor einem spirituellen Lehrer in der Gegenwart der Buddhas und Bodhisattvas geloben zum Wohle aller fühlenden Wesen zu arbeiten und uns verpflichten die Haltung von liebender Güte und Mitgefühl zu entwickeln. Durch dieses Versprechen wird die Intensität unserer Ausrichtung viel stärker und ihre segensreichen Folgen tiefer. In der Zeremonie der Bodhisattva Gelübde geht es darum, vor dem spirituellen Lehrer und in der Gegenwart der Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen formal das Versprechen abzugeben zum Wohl aller Wesen zu arbeiten.

Das Bodhisatta Gelübde ist mit einer Übertragungslinie verbunden, die in unserer Zeit zurückreicht zum vierten Buddha dieses Zeitalters, dem Buddha Shakyamuni. Es gibt zwei Hauptströme der Übertragung. Der erste Strom geht von Buddha Shakyamuni zum Bodhisattva Manjushri<sup>17</sup>, danach zum indischen buddhistischen Meister Nagarjuna und zu seinem Schüler Aryadeva<sup>18</sup> und so fort in einer Übertragungslinie, die bis zum heutigen Tag ungebrochen ist. Diese Übertragung heißt „Linie tiefer Einsicht“. Der zweite Strom geht von Buddha Shakyamuni zum Bodhisattva Maitreya<sup>19</sup>, dann zu den indischen buddhistischen Meistern Asanga und Vasubhandu<sup>20</sup> und weiter bis heute. Diese Übertragung heißt „Linie weiter Aktivität“. Beide Linien sind also auch in der heutigen Zeit noch zugänglich. Und die buddhistischen Praktizierenden können die Bodhisattva Gelübde ent-

---

<sup>17</sup> Manjushri, wörtlich „der Edle und Sanftmütige“ ist der Bodhisattva unterscheidender Weisheit

<sup>18</sup> Nagarjuna und Aryadeva lebten im 2./3. Jahrhundert und begründeten die Madhyamika Schule, die Schule des Mittleren Weges

<sup>19</sup> Maitreya, wörtlich „der Liebevolle“ ist die Verkörperung allumfassender Liebe.

<sup>20</sup> Asanga und Vasubhandu waren Brüder und lebten im 4./5. Jahrhundert. Sie waren die Begründer der Yogachara Schule, die auch die „Nur-Geist-Schule“ genannt wird.

weder in der „Linie tiefer Einsicht“ oder in der „Linie weiter Aktivität“ empfangen. Jedoch gibt es bei der praktischen Anwendung einen Unterschied, denn die „Linie weiter Aktivität“, die über Maitreya zu uns kommt, wird traditionellerweise denen übertragen, die Ordinationsgelübde genommen haben, sei es die Ordination der Laien, der Novizen oder der Mönche und Nonnen. Und so ist sie etwas eingeschränkter. Die „Linie der tiefen Einsicht“ jedoch ist zugänglich für alle, die grundlegendes Vertrauen in den Buddhadharma besitzen und Zuflucht genommen haben. Alle, die in dieser Weise offen sind, können im wahren Sinne des Wortes die formale Übertragung erhalten. Die einzige Voraussetzung für die Bodhisattva Gelübde in der „Linie tiefer Einsicht“ ist also sozusagen Vertrauen in die Drei Juwelen Buddha, Dharma und Sangha und Mitgefühl für alle Wesen. Das ist der Geist der Gelübde.

Als Vorbereitung für das Empfangen der Übertragung ist es nötig, eine große Ansammlung an Verdienst und Gewahrsein zu erzeugen. Wir besitzen bereits eine beträchtliche Ansammlung an Verdienst, sonst hätten wir nicht die kostbare menschliche Geburt, die wir jetzt haben. Wir haben diesen höheren Zustand der Wiedergeburt erlangt, und allein diese Tatsache bedeutet, dass wir in früheren Leben viel Positives getan und Verdienst angesammelt haben, wodurch jene karmischen Tendenzen gestärkt wurden, die zu dieser Geburt als Mensch geführt haben. Doch ist diese Ansammlung nicht etwas, das an diesem Punkt aufhört, sondern sie wird weiter zunehmen und sich entwickeln, und dies ganz besonders wenn wir die Bodhisattva Gelübde nehmen. In diesem Kalpa werden tausend Buddhas erscheinen, von denen bereits vier erschienen sind, und der vierte war Buddha Shakyamuni. Alle diese Buddhas haben an einem bestimmten Punkt in der Vergangenheit zum ersten Mal Bodhicitta erweckt, zum ersten Mal den Gedanken gehabt zum Wohlergehen aller Wesen zu arbeiten. Und irgendwann haben sie formal die Bodhisattva Gelübde in der Gegenwart eines Buddha genommen. Dies initiierte den Entwicklungsprozess, der sie schließlich während dieses Kalpas zur Erleuchtung führen wird. Einige waren als Herrscher sehr wohlhabend und mächtig, und sie brachten das ganze Königreich dar, all ihre Macht, all ihren Wohlstand brachten sie dar, um die Bodhisatt-

va Gelübde zu empfangen. Andere waren sehr arm und hatten nichts zu geben als eine Handvoll Gras oder ein Bündel Feuerholz. Das war alles, was sie geben konnten, und sie empfingen auf diese Weise die Bodhisattva Gelübde. Die Aufrichtigkeit des Herzens ist das Wichtigste. In Tibet war es Brauch, dass sich die Leute, die Bodhisattva Gelübde nehmen wollten, schon drei Tage vorher versammelten und Opferungen und Niederwerfungen machten, dem Sangha dienten und so weiter, um Verdienst anzusammeln und sich auf die Übertragung vorzubereiten. Wir können natürlich nicht drei Tage in einen Abend zusammenziehen, doch da es im großen und ganzen um die geistige Einstellung geht, können wir mit unserem Geist auf dieselbe Art Opferungen machen und Verdienst ansammeln. Die richtige Einstellung ist ausreichend, um sich auf die Bodhisattva Gelübde vorzubereiten.

#### RELATIVES UND LETZTENDLICHES BODHICITTA

Wir müssen verstehen in welchem Kontext die Bodhisattva Gelübde gegeben werden. Die Bodhisattva Gelübde haben mit der Qualität des Geistes zu tun, die wir Bodhicitta oder Erleuchtungsgeist nennen. Bodhicitta hat mehrere Aspekte. Der erste ist eine Haltung des Wunsches, wo man zum Beispiel wünscht diese Gelübde zu nehmen, den Dharma zu praktizieren und sich bei allem, was man tut, auf das Wohl aller Wesen auszurichten. Der zweite Aspekt ist die Anwendung dieses Wunsches, indem man in der Aktivität, bei der Meditationspraxis, in allem sich Mühe gibt diesen Wunsch auch tatsächlich umzusetzen, und es nicht einfach beim Wunsch belässt. Es ist wichtig zu Beginn diese beiden Aspekte zu verstehen, das Bodhicitta des Wunsches zum Nutzen der fühlenden Wesen zu arbeiten und sie zur Erleuchtung zu führen und das Bodhicitta der Anwendung, der tatsächlichen Umsetzung. Man kann dies mit einem sehr einfachen Beispiel verständlich machen. Wenn man nach Indien reisen will, so denkt man zuerst: „Ich möchte nach Indien gehen.“ Das ist der Wunsch. Dann besorgt man sich Geld, Visa, Fahrkarten etc. und beginnt die Reise. Das ist die Anwendung. Diese beiden Aspekte sind in jeder Handlung nötig, zuerst braucht es den Wunsch etwas zu tun und dann kommt seine tatsächliche Umsetzung.

Bei Bodhicitta spricht man auch von einem relativen und einem letztendlichen Aspekt. Relatives Bodhicitta ist Mitgefühl mit allen Wesen als Bezugspunkt. Letztendliches Bodhicitta ist die Erfahrung der Leerheit, der wahren Natur des Geistes und aller Phänomene. Nun mag es einem vielleicht scheinen als müsste man zuerst über den relativen Aspekt des Mitgefühls sprechen, denn Mitgefühl hat eine stark läuternde Wirkung. Je mehr man sein Mitgefühl für alle Wesen vertieft, desto mehr wird der Geist von in Kalpas angesammelter Negativität, Verdunkelung und Verwirrung gereinigt. Und wie der Geist derartig geläutert wird, ist er immer mehr imstande seine wahre Natur, seine Leerheit zu sehen. Und so können wir einerseits sagen, dass Mitgefühl zum Verstehen der Leerheit führt. Doch können wir die Sache auch umkehren und sagen, dass wir durch Einsicht in die wahre Natur des Geistes Mitgefühl für alle Wesen bekommen, welche die wahre Natur des Geistes nicht verstehen. Im gleichen Maße wie wir die Natur des Geistes erkennen, verstehen wir, dass Unwissenheit im Geist der Wesen sie daran hindert, eine direkte Erfahrung der Leerheit zu haben, und so an erster Stelle all ihre Verwirrung und Leiden verursacht. Und dies kann ein noch größeres Mitgefühl wecken. So führt das eine jeweils zum andern, und deshalb sagt man, dass letztendliches und relatives Bodhicitta eine Hilfe oder Stütze füreinander sind.

Letztendliches oder absolutes Bodhicitta bedeutet Einsicht in die wahre Natur des Geistes. Der dritte Karmapa Rangdschung Dordsche sagt in seinem Mahamudragebet, dass die Natur des Geistes nicht existiert, da selbst die Buddhas sie nicht sehen können, man aber andererseits nicht von ihr sagen kann, sie sei nichtexistent, weil sie die Quelle von Samsara wie Nirvana und die Grundlage aller erleuchteten wie unerleuchteten Erfahrung ist. Zu sagen, der Geist existiert und existiert nicht, ist kein Widerspruch. Er ist zur ein und derselben Zeit existent und nichtexistent,

ohne ausschließlich das eine oder andere zu sein, und dies ist der Mittlere Weg oder die Mittlere Sichtweise, wodurch man vermeidet in das eine oder andere Extrem zu verfallen.

Man kann also nicht sagen, dass der Geist existiert, denn es gibt nichts was man sehen kann. Andererseits ist er der Ursprung von Samsara wie Nirvana. Zu sagen, dass der Geist exis-

tiert oder dass er nicht existiert, sind beides falsche Behauptungen. Er ist zur gleichen Zeit existent und nichtexistent. Man kann ihn in beiden Weisen beschreiben, doch tatsächlich ist er keines von beiden. Das einzige, was wir sagen können, ist dass der Geist essentiell leer ist.

Hat man einmal verstanden, dass die Natur des Geistes essentiell leer ist, erlebt man die Projektionen und Erfahrungen, die sich dem Geist präsentieren, als Teil derselben Unfassbarkeit, derselben Leerheit. Und dies meinen die Schriften, wenn sie davon sprechen, alle Phänomene frei von Anhaftung zu erleben und zu sehen, dass sie wie die Widerspiegelung des Mondes im Wasser letztlich ohne Wirklichkeit sind. Das Bild vom Mond im Wasser wird benutzt, weil wir hier ganz offensichtlich ein Beispiel haben von etwas, das zur selben Zeit ist und nicht ist. Natürlich gibt es keinen Mond im Wasser. Man wird nicht im Wasser nach dem Mond suchen. Doch gleichzeitig ist etwas da, ist deutlich erschienen und leicht zu sehen. Genauso ist es, wenn wir Dinge erleben. Wir erleben etwas, das für den Geist sehr augenscheinlich ist, aber gleichzeitig überhaupt keine ihm eigene letztendliche Wirklichkeit besitzt. Man würde nicht nach einem Ding suchen, das nicht wirklich da, sondern einfach eine Erscheinungsform ist, die dem Geist aufgrund bestimmter Umstände deutlich erscheint. So beginnt man die Erscheinungen, die der Geist erfährt, als illusorisch oder traumgleich zu erleben. Mit zunehmender Verwirklichung der Natur des Geistes und der Natur der Phänomene wird auch das Mitgefühl für andere Wesen größer denen diese Verwirklichung fehlt, weil man sieht, dass dieser Mangel an Verwirklichung die Ursache für so viel Leid, so viel Verwirrung ist. Hat man einmal die illusorische Natur aller Erfahrung und die leere Natur des Geistes gesehen, dann ist es nicht mehr nötig weiterhin in Samsara zu kreisen, weiterhin zu leiden und die Folgen von alledem zu erfahren. Aber das Mitgefühl für jene, die immer noch in dieser Illusion gefangen sind, wird automatisch größer. Es kann gar nicht anders sein. Man sieht unmittelbar für sich selbst, wo das Problem liegt und deshalb entwickelt sich mit der Entwicklung von letztendlichem Bodhicitta automatisch und spontan auch der Aspekt des Mitgefühls.

Dieser Begriff Mitgefühl als relatives Bodhicitta bedarf näherer Erläuterung, denn er wird oft missverstanden. Wenn man dasitzt und an jemand voller Bedauern denkt: „Oh, du armer Kerl.“, dann ist das nicht unbedingt ein Ausdruck von Mitgefühl. Ist man selber arm und in einer geringen Position und sagt dann zu jemanden, der sehr reich und mächtig ist, „Oh, du armer Kerl.“, so ist dies schwerlich aufrichtiges Mitgefühl. Man hat nicht wirklich Mitleid, weil die andere Person alle Vorteile auf ihrer Seite hat. Mitgefühl im buddhistischen Sinn des Wortes basiert auf einem Verstehen der grundlegenden Situation der führenden Wesen, seien sie groß oder klein, hoch oder niedrig, in welcher Lage auch immer. Es gibt einige fundamentale Fehler, die wir alle machen, die jedes Wesen begeht, und die sind die Ursache des Leidens. Der erste Fehler ist, dass wir fortwährend ein Selbst, ein Ego als etwas Wirkliches erleben, wo es tatsächlich letztendlich keines gibt. Und aus dieser Notwendigkeit, das Ego beschützen und verteidigen zu müssen, entsteht Leid. Wir leiden auch, weil wir Dinge, die nur vorübergehend wirklich sind, für letztendlich wirklich halten. All unsere Erfahrungen gleichen Träumen oder Illusionen. Sie haben keine absolute Wirklichkeit, denn sie bleiben nicht. Sie haben genau wie ein Traum kein Leben aus sich heraus. Wenn wir aus dem Traum erwachen, ist der Traum vorbei. Er hatte keine absolute Wirklichkeit. Wenn wir sterben, verschwindet diese Welt. Sie hat keine absolute Wirklichkeit. Aber wir schreiben allen Dingen solch eine Wirklichkeit zu, wir behandeln sie als würden sie in und aus sich selbst heraus existieren. Und das ist eine weitere Quelle eines großen Teils unserer Leiden und unserer Verwirrung. Darüber hinaus halten wir dauernd Dinge, die vergänglich sind, für unvergänglich. Alles, was wir erfahren, ist vergänglich, flüchtig, immer sich wandelnd, zusammenbrechend, sich auflösend, sterbend etc. Aber wir behandeln die Dinge so, als wären sie völlig dauerhaft und etwas, worauf wir uns verlassen können. Dies ist eine weitere Quelle von Leid. Hat man einmal die grundlegende Situation eines nicht erleuchteten Wesens in Samsara verstanden, dann hat man eine Basis für Mitgefühl, weil man das Leid sieht, das darin liegt, ein Selbst zu sehen, wo es keines gibt, etwas für wirklich zu halten, das nicht wirklich ist, und etwas als dauerhaft anzusehen, das flüchtiger Natur ist.

Dies sind die Fehler, die wir machen, unabhängig von unserer besonderen Lage. Wir alle machen diese Fehler und wir alle leiden unter ihren Folgen. Hat man einmal verstanden, wie alle Wesen diese Fehler machen, kann man wahres Mitgefühl entwickeln.

Außerdem gibt es unter all den zahllosen Wesen in den sechs Bereichen samsarischer Existenz keines, das nicht in irgendeinem Leben bereits unsere Mutter oder unser Vater gewesen ist. In diesem unendlichen Kreislauf der Wiedergeburten war jedes einzelne Wesen nicht nur einmal sondern viele Male Vater oder Mutter für uns. Das einzige Problem ist, dass unsere Unwissenheit uns davon abhält dies zu sehen. Die Eltern erkennen nicht die Kinder und die Kinder nicht die Eltern. Diese karmische Verbindung wird nicht gesehen, weil wir durch unsere Unwissenheit eingeschränkt werden. Aber es gibt diese Verbindung. Einer der berühmtesten Schüler des Buddha war ein Arhat<sup>21</sup> namens Katayana. Und eines Tages, als Katayana auf seinem Bettelgang war, kam er an ein Haus, wo eine junge Frau im Vorgarten saß, ein Baby in ihrem Schoß wiegte und gerade Fisch aß. Eine Hündin kam vorbei, roch den Fisch und blieb bittend stehen. Die Frau nahm die Gräten und den Rest des Fisches, den sie nicht gegessen hatte, warf diese nach der Hündin und schimpfte mit ihr. Doch die Hündin fraß den Fisch und kaute die Gräten. Katayana war so weit verwirklicht, dass er Hellsicht besaß und die karmische Verbindung zwischen diesen Wesen sehen konnte. Und er sah, dass Mutter und Vater der Frau vor nicht allzu langer Zeit verstorben waren. Der Geist des Vaters war als dieser Fisch, der Geist der Mutter als die Hündin und der Geist ihres verstorbenen größten Feindes, den sie sehr gehasst hatte, als ihr Baby wiedergeboren. Und er sagte zu sich: „Die junge Frau isst das Fleisch ihres Vaters und schimpft mit ihrer Mutter, die Ehefrau kaut die Gräten ihres Ehemannes, und die junge Frau wiegt ihren schlimmsten Feind im Schoß so als würde sie ihn von Herzen lieben. Wenn ich dies betrachte, ist mir klar, das Samsara völlig absurd ist.“

Verstehen wir, dass alle Wesen unsere Eltern waren, dann haben wir eine Basis für Mitgefühl. Und wenn wir den karmischen

---

<sup>21</sup> Ein Arhat hat den Kreislauf Samsaras überwunden, aber noch nicht vollkommene Buddhaschaft verwirklicht.

Prozess verstehen, werden wir noch mehr Mitgefühl entwickeln. Wir erkennen, je machtvoller und einflussreicher jemand ist desto mehr verdient er unser Mitgefühl. Denn wo immer Macht ist, dort gibt es meistens Korruption und ist ungeschicktes Handeln involviert. Es ist sehr schwer in reiner Weise Macht zu halten. Gewöhnlich muss eine Person, um Macht zu erlangen und zu erhalten, eine Menge negatives Karma ansammeln, was bedeutet, dass der Geist dieses Menschen in der Zukunft von seinem negativen Karma in niedere Zustände der Wiedergeburt gezogen wird mit noch mehr Leid und Verwirrung. Im Augenblick mag es aussehen als stünde für die Person alles bestens, doch wenn wir ihre karmische Lage betrachten, verstehen wir, dass sie unser Mitgefühl verdient. Das Gleiche kann auf Reichtum bezogen gesagt werden. Wo immer es Reichtum gibt, dort gibt es auch Gier. Es ist sehr schwierig Reichtum zu haben und zu bewahren, ohne gierig und geizig zu sein. Zur Zeit des Buddha lebte ein Mönch in der Gegend, die heute Varanasi heißt, der kein Interesse an weltlichem Reichtum hatte und völlig auf seine spirituelle Praxis ausgerichtet war. Eines Tages gab ihm jemand einen wunderschönen Juwel, der ein Vermögen wert war. Der Mönch dachte: „Was soll ich mit diesem Juwel anstellen? Ich kann solch ein Ding nicht gebrauchen und sollte es jemandem geben, der es wirklich braucht.“ Und er ging in seinem Geiste all die vielen armen Leute und Bettler in der Gegend durch, die überhaupt nichts besaßen, und versuchte herauszufinden, welche Person am besten für dieses Geschenk geeignet war. Aber er konnte sich nicht entscheiden. Und so ging er zum Buddha, der in der Gegend weilte, und sagte zu ihm: „Ich habe diesen prachtvollen Juwel bekommen, aber ich brauche ihn nicht und will ihn nicht. Ich würde ihn gerne jemandem geben, der ihn wirklich braucht. Bitte sage mir, wer diesen Juwel am meisten braucht.“ Der Buddha antwortete: „Gib ihn dem König Sadscha.“ Der Mönch war überrascht, denn König Sadscha war der reichste Mann der Gegend und hatte mehr Reichtum und Macht als irgendjemand erträumen konnte. Er war sicherlich der Letzte, der diesen Juwel brauchte. Doch der Buddha insistierte: „Nein, nein. Gib ihn dem König Sadscha. Er ist die Person, die ihn am meisten braucht.“ Der Mönch dachte: „Der Buddha muss wissen, wovon er spricht.“

Und er brachte König Sadscha den Juwel. Der König war erstaunt, dass ein besitzloser buddhistischer Mönch ihm diesen wunderbaren Juwel schenkte. Und er fragte: „Wie seid Ihr an diesen Juwel gekommen und warum gebt Ihr ihn mir?“ Der Mönch antwortete: „Nun, er wurde mir eines Tages geschenkt, aber ich brauche ihn nicht. Deshalb habe ich den Buddha gefragt, wer ihn am meisten braucht, und er hat mir darauf geantwortet, dass ich ihn Euch geben solle.“ Der König war ziemlich erstaunt und bat bald darauf den Buddha um ein persönliches Gespräch, um ihn zu fragen, warum er gesagt hatte, dass er diesen Juwel am meisten bräuchte. Der Buddha antwortete: „Natürlich seid Ihr derjenige, der ihn am meisten braucht. Ihr seid zwar der Reichste aber auch der Gierigste in der ganzen Gegend. Euer Wohlstand hat Euch nur immer gieriger und geiziger gemacht, und Ihr wollt immer mehr und mehr. Ihr habt keine Zufriedenheit, und deshalb habe ich dem Mönch gesagt, dass ihr diesen Juwel am meisten braucht.“ Eine wohlhabende Person zu sein bedeutet also nicht, dass man sich in einer guten Lage befindet, denn im Verdienen und Bewahren dieses Wohlstandes kann eine Menge negatives Karma erzeugt werden. Reiche und Mächtige haben vom weltlichen Standpunkt betrachtet einen höheren Status, doch bedeutet dies nicht, dass sie nicht unser Mitgefühl verdienen. In der Tat brauchen sie es oft nötiger als gewöhnliche Leute.

Alle Wesen erfahren eine subtile Ebene von Leid, nämlich das Leid einfach am Leben zu sein, einfach einen physischen Körper zu haben. Dies ist in sich selbst eine Form von Leiden, der wir nicht entfliehen können. Alle Wesen unterliegen ihr. Je nachdem in welchem Daseinsbereich der Geist eine körperliche Gestalt angenommen hat, erfährt er besondere Leiden, die in diesem Bereich vorherrschend sind. In den Höllenbreichen sind dies Leiden in Form intensiver Hitze oder Kälte. Im Bereich der Hungergeister sind diese Hunger, Durst und Verlust. Im Bereich der Tiere besteht das hauptsächliche Leiden darin, dass eines die Beute des anderen wird und sie sich gegenseitig fressen, der ständige Kampf ums Überleben. Im Bereich der Menschen gibt es die Leiden von Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Im Bereich der Halbgötter gibt es das Leid ständigen Streitens und Kämpfens. Und im Bereich der Götter gibt es das Leid,

dass sie - wenn ihr Karma aufgebraucht ist - wieder aus dem Zustand des Glanzes in niedrigere Daseinsbereiche fallen. Bei den Menschen gibt es zudem noch das Leid aufgrund der menschlichen Bedingung, welches einerseits eine Empfindung der Ruhelosigkeit, der ständigen Geschäftigkeit ist und andererseits eine Empfindung des Mangels, ein Gefühl, das immer etwas fehlt. Wir als Menschen erleben dies alle, haben immer das Gefühl, das wir etwas anderes brauchen und dies nicht gut genug ist. Ich mache es nicht gut genug; der Ort, wo ich lebe, ist nicht schön genug; dies oder jenes ist nicht gut genug. Wir sind nicht zufrieden. Und dann gibt es Ruhelosigkeit und Geschäftigkeit, eine Art neurotisches Verhalten, das uns antreibt all diese Bedürfnisse zu befriedigen. Dieses Gefühl des Wunschens und des Bedürftigseins, das so grundlegend zum Menschsein zu gehören scheint, ist auch eine Ursache für Leid. Um Mitgefühl für alle Wesen zu entwickeln, ist es notwendig die Leiden zu kennen, denen alle Wesen ausgesetzt sind, und zu verstehen, dass sie wirklich leiden.

Alle Wesen sind in derselben Lage, sie alle möchten leben und glücklich sein. Alle streben nach Glück. Die Ursachen für Glück sind positive Handlungen und die daraus resultierenden positiven karmischen Tendenzen. Es ist aber nicht so, dass sehr viele Wesen dies wirklich verstehen. Einerseits wollen die Wesen nicht unglücklich sein, andererseits jedoch unternehmen sie nichts, um Leid zu vermeiden und Glück zu erlangen. Die Ursachen von Leiden sind negative Handlungen und die daraus resultierenden negativen karmischen Tendenzen. Und auch dies ist etwas, das nicht sehr viele Wesen verstehen. Sie befinden sich in der Situation, wo ihr Wollen und ihr Tun in direktem Widerspruch zueinander stehen. Sie verstehen einfach nicht, wie sie das Glück verwirklichen können, das sie sich wünschen, und schaffen stattdessen alle möglichen Bedingungen für mehr Verwirrung und mehr Leid. Ihre Handlungen liegen sozusagen quer zu ihrem Ziel.

Auf solche Weise können wir Mitgefühl für andere Wesen entwickeln. Und wenn wir so Mitgefühl entwickeln und wirklich wünschen den Wesen zu helfen, werden wir erkennen, dass die einzige wirksame Weise dies zu tun darin besteht, dass wir selber die Erleuchtung erlangen. Denn zur Zeit verfügen wir nicht über

Einsicht, Geschick und Fähigkeiten, die wir brauchen, um den Wesen tatsächlich wirkungsvoll zu helfen. Je mehr wir den Dharma verwirklichen und uns der Erleuchtung annähern, desto effektiver werden wir in der Hilfe für andere. Mitgefühl motiviert uns, die Erleuchtung zu suchen und den Dharma zu praktizieren. Und aus dieser Motivation heraus, großes Mitgefühl zu wecken und es in allen Bodhisattva Aktivitäten auszudrücken, in einem weiten Ozean von Bodhisattva Aktivität, der uns selbst und alle fühlenden Wesen zur Erleuchtung trägt, nehmen wir heute Abend die Bodhisattva Gelübde.

*Kalu Rinpotsche gibt die Bodhisattva Gelübde...*

*Ende*