

Lama Zopa Rinpoche

# Tugend und Wirklichkeit



Eine Erklärung von Mitgefühl und Weisheit

“Meiner Ansicht nach ist eine der Schönheiten der buddhistischen Lehre, dass sie uns eine praktische Übung für unser Bewusstsein bietet. Sie sagt nicht: ‚Bodhicitta ist fantastisch, weil Buddha das so erklärt hat!‘ Sondern, sie gibt uns die Methoden, ein solches Verhalten zu entwickeln und wir können dann sehen, ob es für uns selbst funktioniert oder nicht, ob es fantastisch ist oder nicht.”

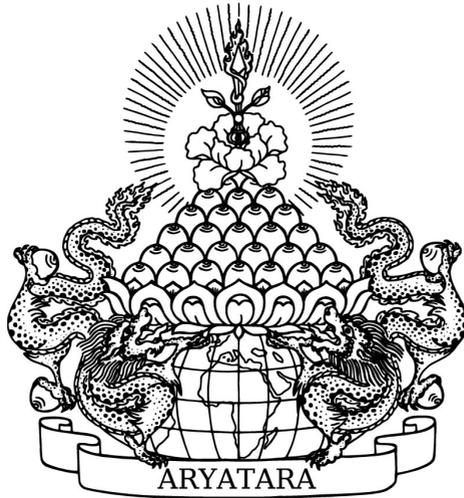
Lama Thubten Yeshe



“Wenn Mitgefühl dein tägliches Leben begleitet, sammelst du sehr umfangreiches positives Potential an und reinigst viel schädliches Karma in sehr kurzer Zeit. Das hilft dir, die Leerheit zu verwirklichen.”

Lama Zopa Rinpoche





## Aryatara Publikation

Der englische Text wurde redigiert von Nicholas Ribush.  
Aus dem Englischen übersetzt von Tom Cerny, überarbeitet von  
Fedor Stracke, Christine Hausmann und Inge Siebenwurst  
Aryatara, München 2011

Titelbild von Ven. Roger Kunsang

Erste Auflage 2011, 500 Stück

© 2011 LYWA Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ohne  
schriftliche Genehmigung nicht gestattet. Dies gilt auch für  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die  
Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Übersetzt aus dem Englischen mit Erlaubnis von LYWA

# Inhaltsverzeichnis

Ein erfülltes Leben	1
Mündliche Überlieferung	5
Universelle Verantwortung	6
Meditation	7
Mit Bodhicitta leben	11
Meditation	11
Die Drei Hauptaspekte des Pfades	14
Die Bedeutung von Mitgefühl	18
Bodhicitta verwandelt dein Leben	21
Die fünf Pfade	23
Nur benannt	26
Mehr zu den fünf Pfaden	29
Unvergleichliches Bodhicitta	30
Bewusstsein und das Selbst	31
Geduld und ein Herz voll Mitgefühl	35
Sei nicht du selbst	37
Feinde vernichten	39
Die Vorteile von Geduld	41
Wie man Geduld praktiziert	43
Die Macht des positiven Denkens	46
Was erschafft die Benennungen?	49
Meditation über die Leerheit	53
Wie Dinge existieren	54
Eine gültige Grundlage	56
Die schlimmste Unwissenheit	57
Halluzination	60
Was ist der Geist?	62
Die Philosophischen Schulen im Buddhismus und das Objekt der Verneinung	63
Wie man über die Leerheit meditiert	67
Erste Technik	67
Zweite Technik	69
Die Praxis des guten Herzens	75
Wann brauchen wir Mitgefühl?	75
Wie Du alle Lebewesen zur Erleuchtung führen kannst	78
Mitgefühl entwickeln	81
Die Bedeutung des Meditationszentrums	82
Widmung	87

## Das Gebet von Franz von Assisi

Herr (Buddha)<sup>1</sup>, lass mich zum Werkzeug deines Friedens werden.

Dass ich Liebe bringe, wo man sich hasst,  
dass ich Versöhnung bringe, wo man sich kränkt,  
dass ich Einigkeit bringe, wo Zwietracht ist,  
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel quält,  
dass ich Wahrheit bringe, wo Irrtum herrscht,  
dass ich Hoffnung bringe, wo Verzweiflung droht,  
dass ich Freude bringe, wo Traurigkeit ist,  
dass ich Licht bringe, wo Finsternis herrscht,

O göttlicher Herr,  
hilf mir, dass ich nicht so sehr danach verlange getröstet zu werden  
(Glück für das Ego), als selber zu trösten.  
Nicht so sehr danach verlange verstanden zu werden, als selber  
zu verstehen.  
Nicht so sehr danach verlange geliebt zu werden, als selber zu  
lieben.

Denn es ist im Geben, dass wir empfangen und  
im Verzeihen, dass uns verziehen wird.  
Und es ist im Sterben (praktiziert zu haben), dass wir zu ewigem  
Leben (von Glück zu Glück bis zur völligen Erleuchtung) geboren  
werden.

<sup>1</sup> Die Worte in Klammern wurden von Lama Zopa Rinpoche hinzugefügt.

## Vorwort

Das gesamte Dharma - die Lehren des Buddha - kann in zwei Kategorien eingeteilt werden: ausführliche Methode und tiefgründige Weisheit.

Die Tradition der Methode wurde von Buddha Shakyamuni an Maitreya weitergegeben, und von diesem wurde sie an die großen indischen Panditen wie Asanga, Vasubandhu, Haribadhra und Suvarnavipi bis hin zu Atisha überliefert, der sie dann nach Tibet brachte. Auf ähnliche Weise wurde die Tradition der Weisheit von Buddha an Manjushri und über Panditen wie Nagarjuna und Chandrakirti wieder an Atisha weitergegeben.

In Tibet ordnete Atisha die Lehren des Buddha in einer Reihenfolge, die als Stufenweiser Weg zur Erleuchtung, oder Lam-rim, bekannt wurde und deren Essenz Methode und Weisheit sind. Im Speziellen hat dieser Pfad drei grundlegende Aspekte: Entsagung, Bodhicitta und die korrekte Sichtweise der Leerheit. Die Kadampa-Tradition, von Atisha gegründet, wurde im tibetischen Buddhismus zur Grundlage der Gelugschule, welche ihrerseits im 15. Jahrhundert von dem erleuchteten Gelehrten und Yogi Lama Je Tsong Khapa gegründet wurde. Diese Tradition lebt heute in den Gedanken und Belehrungen großer Meister, wie Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und anderer großer Meister der Gelug Tradition weiter. Einer der bekanntesten Vertreter dieser Tradition ist Lama Thubten Zopa Rinpoche, der Autor dieses Buches. Er ist spiritueller Direktor der Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition (FPMT) und Lehrer, Zufluchtobjekt und Beschützer von tausenden Studenten weltweit.

Im Kontext der hier dargelegten Belehrungen, bedeutet Methode das liebende, mitfühlende Bodhicitta und Weisheit die Erkenntnis der letztendlichen Wahrheit, die korrekte Sichtweise der Leerheit.

Es wäre schwer, eine einfachere, klarere und praktischere Erklärung dieser zwei grundlegenden Pfade zu finden, als die, die uns Lama Zopa hier anbietet. Durch die Praxis der Methode können wir den heiligen Körper eines Buddha erlangen; durch die Entwicklung von Weisheit erlangen wir das erleuchtete Bewusstsein.

Die hier dargelegten Belehrungen basieren auf einem viertägigen Kurs, der im August 1997 im amerikanischen FPMT-Zentrum Tilopa Center in Decatur, Illinois abgehalten wurde. Sie erklären im Detail Methoden zur Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit für unser tägliches Leben. Da Rinpoche die Realität des Arbeitsalltages kennt, in der sich die meisten seiner Studenten befinden, zeigt er uns hier, welche Art des Denkens und Handelns die Richtige ist, um aus jedem Moment unseres Lebens, sowohl für uns selbst, als auch für andere, den größten Nutzen zu ziehen. Was mehr könnten wir verlangen?

Dr. Nicholas Ribush



“Erkenne, dass die Natur deines Bewusstseins anders ist als das Fleisch und die Knochen deines physischen Körpers. Dein Bewusstsein ist wie ein Spiegel, der alles ohne Unterscheidung reflektiert. Wenn du ein Verständnis von Weisheit hast, kannst du kontrollieren, welche Art der Reflektion du im Spiegel deines Bewusstseins zulässt.”

Lama Zopa Rinpoche



## Ein erfülltes Leben

Wie können wir unsere perfekte menschliche Wiedergeburt, diesen wertvollen menschlichen Körper, den wir dieses eine Mal bekommen haben, am besten nutzen? Was ist die beste Methode um dieses Leben im höchsten Maße dienlich zu machen, nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere anderen, sehr wertvollen und extrem wichtigen Mitlebewesen?

Genauso wie wir nur nach Zufriedenheit und Glück suchen und Leiden vermeiden wollen, so wollen das auch unzählige andere Lebewesen, die alle genauso wertvoll sind, wie wir uns selbst als wertvoll fühlen. Wie können wir unser Leben produktiv gestalten um ihnen zu helfen? Das ist es, was wir uns hauptsächlich fragen sollten.

Wenn wir uns um andere kümmern und für ihr Wohlergehen arbeiten, dann kümmern wir uns dadurch automatisch auch um uns selbst. Zu versuchen, andere glücklich zu machen, ist der beste Weg um uns selbst zu lieben. Auf der anderen Seite fügen wir uns Schaden zu, indem wir anderen schaden. Anderen zu schaden kann uns nie Glück und Zufriedenheit bringen. Es wird immer nur Leid und Kummer für uns selbst bringen, jetzt und in Zukunft. Andere glücklich zu machen ist der beste Weg um uns selbst glücklich zu machen; es ist eine natürliche Folge davon, ein Nebenprodukt. Dinge, die wir tun um anderen Glück zu bringen, haben eine vorteilhafte Wirkung auf unseren eigenen Geist.

Umgekehrt hinterlässt es negative Eindrücke in unserem mentalen Kontinuum, wenn wir uns anderen gegenüber mit negativer Motivation verhalten und ihnen Schaden zufügen. Diese Eindrücke werden sich zu einem späteren Zeitpunkt in unerwünschter Form manifestieren. Kommen unsere Sinne dann damit in Berührung, entstehen unangenehme Gefühle. Auf diese Art entstehen die Probleme in unserem Leben; das ist ihr Anfang. Ihr Ursprung ist

in unserem eigenen Geist, innerhalb unserer eigenen negativen Gedanken. Das letztendliche Resultat davon ist das Leid, das wir erfahren; in diesem und in zukünftigen Leben.

Gesunde Handlungen - also positive Handlungen, Handlungen, die anderen dienen, Handlungen, die durch Mitgefühl und Ehrlichkeit Glück für andere bringen, diese Handlungen hinterlassen positive Eindrücke in unserem mentalen Kontinuum und manifestieren sich später als wünschenswerte Erscheinungen. Kommen unsere Sinne dann mit diesen Erscheinungen in Kontakt, dann entstehen angenehme Gefühle wie Zufriedenheit, Erfolg - kurz: all die glücklichen Erfahrungen, nach denen wir uns sehnen und die wir uns wünschen. Das ist die Entwicklung von Glück, bis hin zur Erleuchtung. Glück, Freude und Vergnügen im täglichen Leben - von jetzt bis zur Erleuchtung - entstehen aus positivem Denken, positiver Absicht und positiven Handlungen.

Deshalb sagt der Buddha des Mitgefühls, Seine Heiligkeit der Dalai Lama oft, dass das Wertschätzen anderer der beste Weg ist um uns selbst wertzuschätzen. Seine Heiligkeit bezeichnet dies als weisen oder intelligenten Egoismus, da wie schon gesagt, durch das Wertschätzen anderer, dem Vermeiden ihnen zu schaden, und der Darbietung allen Nutzens an sie, alle unsere Wünsche nach Glück, jetzt und in zukünftigen Leben erfüllt werden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass nicht nur zeitweiliges Glück, sondern sogar Erleuchtung, der höchste Zustand ewiger Glückseligkeit, die höchste und vollkommene Errungenschaft von Frieden und Glück, aus dem Dienst an anderen resultiert.

Tatsächlich ist es so, dass je mehr wir uns dem Wohl anderer widmen, desto schneller und leichter wird unser eigenes Glück entstehen. Das ist die natürliche Entwicklung von Glück.

Dies bedeutet ein Leben im Zeichen von Mitgefühl. Und daher ist die Antwort auf die Frage, wie der größte Nutzen aus unserem Leben zu ziehen ist: ein Leben mit Mitgefühl und Weisheit. Mitgefühl allein ist nicht genug, wir müssen auch Weisheit entwickeln. Wie aber entwickeln wir Weisheit? Wir werden Weisheit nicht in Form von Pillen, durch eine spezielle Diät oder durch die Transplantation

eines anderen Gehirns in unseren Kopf oder eines anderen Herzens in unsere Brust bekommen. Wir können Weisheit nur durch unsere eigene Anstrengung, durch unsere eigene Meditationspraxis entwickeln. Weisheit kommt durch das Hören der richtigen Belehrungen und das Reflektieren und Meditieren darüber.

Deshalb brauchen wir unmissverständliche Belehrungen, durch die wir das richtige Verständnis entwickeln, woraus fehlerlose Praxis und letztendlich fehlerlose Realisationen resultieren. Dies ist extrem wichtig. Auf diese Art verschwenden wir nicht unser Leben, kommen auf keine falschen Pfade und können das volle Potential unseres Lebens realisieren; ein Potential, welches grenzenlos wie der Himmel ist. Alle Lebewesen suchen ausschließlich nach Glück und völliger Freiheit von Leiden und das Ziel unseres Lebens ist es, ihnen allen so weit wie möglich dienlich zu sein.

Außerdem müssen wir lernen wie man analysiert und meditiert. Genauso wie nur das Lesen einer ärztlichen Verordnung keine Krankheit heilen kann - man muss auch die Medizin nehmen - so wird auch ein rein intellektuelles Verständnis der Lehre nicht ausreichen. Wir müssen praktizieren.

Um all unseren Leiden ein Ende zu bereiten, dem Zyklus von Altwerden, Krankheit, Tod und Wiedergeburt und auch den Problemen des Übergangszustandes, müssen wir unseren kranken Geist heilen. Wir müssen eine vollkommene Genesung von dieser geistigen Krankheit mit ihren verstörenden emotionalen Gedanken und Verblendungen, die all diese unerwünschten Erfahrungen bringen herbeiführen. Für unseren eigenen Frieden, ganz zu schweigen vom Frieden der anderen, müssen wir dies erreichen.

Temporäres Glück haben wir bereits unzählige Male genossen. Es gibt nicht eine einzige temporäre Erfahrung von Glück, die wir noch nicht erfahren haben. Das, was neu ist, was wir noch nie zuvor erfahren haben, ist der große Frieden, der von der Beendigung allen Leidens, von Tod und jeglicher Wiedergeburt kommt; das letztendliche Glück, das durch die völlige Beendigung der wahren Ursachen des Leidens entsteht, nämlich Unwissenheit, verstörende emotionale Gedanken und die Taten, welche durch

diese ungesunden Geisteszustände motiviert sind. Das haben wir noch nie zuvor erfahren.

Seit anfangsloser Zeit sind wir dazu gezwungen immer wieder durch den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zu gehen. Wieder und wieder schnüren wir uns das gesamte samsarische Paket an Problemen um, die ganze Sammlung. Wir haben nie das Ende von all dem erfahren, das letztendliche, ewige Glück, die völlige Beendigung aller Probleme und ihrer Ursachen, nämlich unsere eigenen verstörenden Gedanken und der durch sie motivierten Handlungen; Karma.

Das Erreichen dieses großen Zieles, welches wir durch die Umsetzung der Stufen zur Erleuchtung erlangen, ist eine einmalige Arbeit. Sobald wir das immerwährende Glück, die Beendigung allen Leidens realisiert haben, wird Leid für uns nie wieder möglich sein, da wir die Potentiale der Probleme, die wir in unser mentales Kontinuum gepflanzt haben, völlig ausgerottet, völlig bereinigt haben. Daher wird es unmöglich, je wieder zu leiden - es gibt einfach keinen Grund mehr dafür. Es ist keine Ursache mehr vorhanden. Sobald wir den Pfad bis ans Ende gegangen sind, werden wir ihn kein zweites Mal gehen müssen. Wir werden nicht weiterhin praktizieren müssen. Dieses Ziel, sobald wir es erreicht haben, bleibt für immer bestehen. Daher ist es unglaublich wichtig, dein Leben diesem Ziel zu widmen. Es ist die lohnenswerteste Sache, die du mit deinem Leben anfangen kannst.

In dem tibetischen Text *Die Drei Hauptaspekte des Pfades*, verfasst von dem großartigen Lehrer Lama Tsong Khapa, sind die drei essentiellen Aspekte des Pfades zur Erleuchtung - Entsagung, Bodhicitta und die korrekte Sichtweise - enthalten, so wie sie vom Buddha gelehrt wurden. Diese Pfade führen zur Befreiung, ewigem Glück und völliger Freiheit von den Leiden der samsarischen Daseinsbereiche. Das Praktizieren dieser Pfade trennt jegliches Leid, jegliche Unwissenheit und den unwissenden Geist an ihrer Wurzel ab, und führt zum unvergleichlichen Glück der Erleuchtung.

Lama Tsong Khapa war ein großartiges und erleuchtetes Wesen, eine Manifestation von Manjushri, dem Buddha der Weisheit, der

Verkörperung der Weisheit aller Buddhas. Sein Meer an guten Qualitäten war grenzenlos wie der Himmel. Sein erleuchteter Geist war vollkommen in der Verwirklichung von perfektem Verständnis, Mitgefühl und Kraft und er brachte allen Lebewesen und den Lehren des Buddhas unendlichen Nutzen dar.

## Mündliche Überlieferung

Es ist gut, die mündliche Überlieferung solcher Texte wie Die Drei Hauptaspekte zu erhalten, da sie die wesentlichen Lehren des Guru Shakyamuni Buddha enthalten. Bekommt man sie, so erhält man damit auch die Segnungen einer ununterbrochenen Linie von Belehrungen, die bis zum großen Lama Tsong Khapa selbst zurückreicht und im eigenen Geist Eindrücke des gesamten Pfades zur Erleuchtung hinterlässt. Ich selbst habe sie von vielen meiner eigenen Gurus erhalten, wie Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama und seinen Lehrern, die alle erleuchtete Wesen, vollendete Lehrer und - selbst aus herkömmlicher Sicht - große Yogis sind. Durch diese Segnungen wird das Lesen, Studieren und Meditieren dieser Texte, deren mündliche Überlieferung man bekommen hat, zu einer viel effektiveren und nützlicheren Tätigkeit für den Geist. Lehrt man anderen diese Texte, so wird dadurch auch der Nutzen für deren Geist größer sein.

Guru Shakyamuni Buddha gab zum Beispiel einmal einer Gruppe von 500 Schwänen in einem Feld Belehrungen und allein durch das Hören seiner Worte wurden sie in ihrem nächsten Leben als Menschen wiedergeboren, wurden voll ordinierte Sanghamitglieder und erreichten den Zustand von höheren Wesen. Sie verwirklichten den transzendentalen Pfad, der eine direkte Einsicht in die letztendliche Natur der Dinge bedeutet, wodurch sie von allen Verblendungen und emotionalen Gedanken ablassen konnten, und dadurch jegliches Leid und dessen Ursachen beendeten. Daher kann alleine schon das Hören von Dharmabelehrungen einen sehr positiven Nutzen auf das mentale Kontinuum haben, selbst auf das eines Tieres, so dass man dadurch nicht nur als

Mensch wiedergeboren wird, sondern auch dazu fähig ist, hohe Verwirklichungen des Pfades, wie die des Pfades der korrekten Sichtweise, zu erreichen.

Der große indische Pandit Vasubandhu war es gewohnt, den wichtigen, von ihm verfassten Text des Abhidharmakosha, jeden Tag laut zu rezitieren. Eine Taube, die auf seinem Dach nistete, konnte ihn dabei immer hören. Als er nach ihrem Tod seine hellsichtigen Fähigkeiten dazu benutzte, um ihre Wiedergeburt zu erfahren, sah er, dass sie als kleiner Junge einer nahe wohnenden Familie wiedergeboren wurde, die sich dazu entschloss, ihm den Jungen anzuvertrauen. Dieser, später als Lobpön Loden (Acharya Sthiramati; Lodrö Denpa) bekannt gewordene Junge ordinierte als Mönch und wurde ein großer Experte des Abhidharmakosha, welches er in seinem vergangenen Leben so oft gehört hatte und er schrieb viele Kommentare dazu. Dies ist ein weiteres Beispiel dafür, welch großen Nutzen schon alleine das Hören von Dharma bringen kann.

Einer meiner Gurus erzählte mir eine weitere Geschichte über Lobpön Loden. So wie viele Christen zur Jungfrau Maria beten, so haben viele Buddhisten großes Vertrauen in Tara, einer weiblichen Emanation des erleuchteten Geistes. Als Lobpön Loden ein kleiner Junge war, versuchte er immer einer Tara Statue in einem Glasschrank Essensopfergaben darzubringen. Aber jedes Mal, wenn er das Essen gegen die Glasscheibe drückte, fiel es wieder herunter und er begann zu weinen. Unerschrocken durch seine große Hingabe versuchte er es weiterhin, doch das Essen fiel immer zu Boden. Letztendlich jedoch war Tara durch seine Aufrichtigkeit so bewegt, dass sie seine Opfergabe, der Schwerkraft trotzend, an der Glasscheibe kleben ließ.

## Universelle Verantwortung

Der Zweck unseres Lebens liegt nicht darin, unsere eigenen Probleme zu lösen und Glück nur für uns selbst zu erlangen. Der Zweck unseres Lebens ist es, anderen Lebewesen dienlich zu

sein und ihnen zu nutzen - sei es nur einem einzigen Lebewesen oder vielen. Der wahre Grund aber warum wir am Leben sind, liegt darin, die zahllosen anderen Lebewesen von ihren Leiden zu befreien und sie zum unübertroffenen Glück völliger Erleuchtung zu führen. Das ist der Sinn unseres Lebens. Jeder von uns hat diese universelle Verantwortung, allen Lebewesen zu höchstem Glück zu verhelfen.

Wie kommt es, dass wir diese Verantwortung haben? Wenn du Mitgefühl in deinem Geist entstehen lässt, wirst du anderen nicht schaden. Friede und Glück sind die Abwesenheit von Schaden. Indem du anderen nicht schadest, bringst du ihnen Glück und Frieden. Und nicht nur das, sondern durch dieses Mitgefühl nutzt du ihnen auch auf eine viel aktivere Art. Je größer dein Mitgefühl, desto mehr hilfst du anderen Lebewesen. Daher ist all dieses Glück und dieser Frieden, den andere erfahren ein Resultat deines Mitgefühls, es ist abhängig von dir. Es liegt in deiner Hand, da es an dir liegt ob du anderen gegenüber Mitgefühl entwickelst oder nicht. Tust du es nicht, so erhalten sie nicht den Frieden und das Glück, das du ihnen zu bieten hättest; tust du es aber, so erhalten sie all diesen Frieden und dieses Glück von dir. Daher hast du die universelle Verantwortung jedem einzelnen Lebewesen Frieden und Glück zu bringen.



### *Meditation*

Mach hier für einen Moment Pause, leg das Buch beiseite und meditiere über das Gefühl dieser universellen Verantwortung, so wie ich es gerade erklärt habe - dass, indem du Mitgefühl für alle Lebewesen hast, jedes davon großen Frieden und Glück von dir erhält und keinen Schaden erfährt. Denke: „All dieses Glück und dieser Friede, den sie erfahren und genießen, kommt durch mich zustande.“ Denke über die Gründe dafür nach und behalte sie vor deinem geistigen Auge, während du versuchst diese universelle Verantwortung für Glück und Frieden aller Lebewesen zu fühlen. Meditiere über den Gedanken: „Ich bin verantwortlich für das Glück und den Frieden aller Lebewesen.“



Es wäre wunderbar, wenn du die Achtsamkeit für diese Gedanken auch in deinem täglichen Leben üben könntest. Selbst wenn du nicht viele andere Praktiken wie Mantrarezitation, Sadhanas von Gottheiten oder verschiedene andere vorbereitende Praktiken machen kannst, solange du einfach den Gedanken behältst, dass es der Zweck deines Lebens ist, Glück für alle Lebewesen herbeizuführen und du dich dafür verantwortlich fühlst - wenn du diese Einstellung beibehalten kannst, dich immer wieder und wieder daran erinnerst, dann wirst du damit deinem Leben großen Sinn verleihen und dadurch automatisch auch anderen helfen.

Wenn du die Achtsamkeit dieser universellen Verantwortung beibehalten kannst, wird alles was du machst - gehen, sitzen, schlafen, arbeiten, sprechen, essen, was auch immer du tust - durch diese positive Einstellung verwandelt werden. Jede deiner Handlungen von Körper, Sprache und Geist wird zum unmittelbaren Nutzen für andere Lebewesen. Wenn du schläfst, schläfst du für andere; wenn du isst, isst du für andere; wenn du arbeitest, arbeitest du für andere; wenn du sprichst, dann sprichst du, um anderen zu nutzen und um ihnen Glück zu bringen. Sobald sich deine Einstellung auf diese Art verändert, wird alles, was immer du auch machst, eine Handlung, die anderen hilft.

Eine Stunde oder Minute bevor dieser Wechsel eingetreten ist hast du aus Egoismus und Selbstverliebtheit heraus gehandelt und alles was, du getan hast, war unrein und keine Grundlage dafür, Erleuchtung zu erlangen. Da du durch dein Ego motiviert warst, hat Anhaftung deinen Geist bestimmt und deine Handlungen wurden zu keiner Grundlage für immerwährendes Glück und der Befreiung aus Samsara - den sechs Daseinsbereichen des Leidens und ihrer Ursachen. Ja, sie wurden nicht einmal die Grundlage für eine gute Wiedergeburt oder Glück in einem späteren Leben. Da deine Handlungen aus Egoismus und Anhaftung, der Anhaftung an dieses Leben, entsprungen sind, wurden sie nur zur Ursache von Leid.

Aber sobald du den Gedanken entwickelst: „Ich bin für das Wohl aller Lebewesen verantwortlich, das ist es, worum es in meinem

Leben geht“ und du diese universelle Verantwortung fühlst, wird sich ganz plötzlich alles, was du machst völlig verwandeln. Es wird zur Arbeit für andere. Es wird etwas Gesundes. Es wird zu einer reiner Handlung, die unbefleckt vom Ego bleibt. Es wird zu Dharma. Deine Handlungen werden zu Dharma.. Das ist die beste Meditation, die du machen kannst. Während du arbeitest, meditierst du dann. Während du studierst, meditierst du dann. Egal was du dann machst, du meditierst automatisch dabei. Es gibt keine Unterscheidung mehr zwischen deinem Leben und der Meditation. Dein ganzes Leben wird zu deiner Meditationspraxis.

Wenn du deinen Geist einfach auf diese Weise fokussieren kannst, dann wird, obwohl du nicht viele andere Praktiken ausführen kannst, diese positive Einstellung, dieser Gedanke des Nutzens für andere, alles was du machst, in die beste Art von Dharma, die beste Art von Glück, verwandeln. Alles was du machst, wird zu einer Ursache für Glück und Erleuchtung. Jeder Tag deines Alltags bringt dich näher und näher zur letztendlichen Freiheit der Buddhaschaft.

Wenn es kein Mitgefühl in deinem Herzen gibt, dann ist das einzige das übrig bleibt dein Ego, der selbstverliebte Geist. Das bedeutet, dass dein ganzes Leben nur auf dein Glück ausgerichtet ist. Aber was ist mit den anderen? Sie wollen auch glücklich sein. Du bist nicht der einzige, der Glück braucht; die anderen brauchen es auch. Daher ist es sehr leicht mit anderen zusammenzustoßen, wenn du unter dem Einfluss deines Egos stehst. Daraus ist ersichtlich, wie der selbstzentrierte Geist Probleme verursacht und uns Schwierigkeiten und Disharmonie mit anderen beschert.

Je stärker dein Sinn von Ego, desto größere Probleme wirst du in deinem Leben haben. Andere werden es schwierig finden in deiner Nähe zu sein. Und selbst wenn du einen Freund findest, wird dein Ego, das Anhaftung und Ärger entstehen lässt, früher oder später selbst diesen einen Freund zu einem Feind werden lassen.

Solange du aus deinem Ego heraus handelst, wirst du anderen Schaden zufügen, weil dein Ego nur darauf bedacht ist, auf Kosten der anderen Glück für sich selbst zu finden. Wegen diesem Ego

kommen andere kritische Gedanken wie Ärger und Eifersucht auf. Diese führen dann zu negativen Handlungen mit denen du anderen Lebewesen schadest. Während du dann mit deinem Ego und den anderen unheilsamen emotionalen Gedanken von Leben zu Leben wanderst, verletzt du andere ununterbrochen und alle Lebewesen erleiden Schaden durch dich.

Entwickelst du aber Mitgefühl, dann werden alle Lebewesen Glück und Frieden durch dich erfahren. Würden alle Lebewesen ärgerlich auf dich werden und dir schaden oder dich sogar töten, so wärest du dabei lediglich eine Person der geschadet wird. Entwickelt diese eine Person, also du, aber kein Mitgefühl, kein gutes Herz, so besteht die Gefahr, dass unzählige andere Lebewesen durch dich Schaden erleiden. Es besteht die große Gefahr, dass eine Person, nämlich du, unzähligen anderen Schaden zufügt. Daher solltest du, unabhängig davon, ob andere Mitgefühl entwickeln oder nicht, als erster dieses Mitgefühl entwickeln. Entwickle dieses gute Herz.

## Mit Bodhicitta leben



### *Meditation*

Nimm dir wieder eine Auszeit vom Lesen und meditiere über die Bedeutung des Lebens, den Sinn am Leben zu sein.

Denke: „Der Zweck meines Lebens ist nicht nur Glück für mich selbst zu bekommen, nur meine eigenen Probleme zu lösen. Der Sinn meines Lebens ist es, alle Lebewesen von ihrem Leid zu erlösen und sie zur Zufriedenheit zu führen, weil ich von diesen unzähligen, wertvollen Lebewesen all mein vergangenes, gegenwärtiges und zukünftiges Glück erhalte, ob temporär oder immerwährend, von den kleinen täglichen Freuden bis hin zur höchsten Erleuchtung.“ Fühle das in deinem Herzen.

Wenn du über alle Lebewesen meditierst, beginne mit den wertvollen Lebewesen, die jetzt gerade um dich herum sind. Beginne mit denen, denen du täglich begegnest - die im selben Zimmer, im selben Gebäude sind; deine Familie, deine Arbeitskollegen - und erweitere dein Bewusstsein langsam über sie hinaus, bis hin zu allen Lebewesen in diesem unendlichen Universum. Erzeuge den Wunsch in dir, sie von all ihrem Leiden und dessen Ursachen zu befreien und ihnen sämtliches Glück zuteil werden zu lassen, ohne Unterscheidung oder Ausnahme. Im Bewusstsein all dessen denke: „Das ist der Sinn meines Lebens, das ist der Grund warum ich am Leben bin.“ Fühle es.

Jetzt denke: „Ich allein bin dafür verantwortlich, allen Lebewesen Glück zu bringen und sie von ihrem Leiden und dessen Ursachen zu befreien. Ich bin persönlich für das Glück jedes einzelnen Lebewesens verantwortlich.“ Lass deinen Geist in diesem Zustand universeller Verantwortung ruhen.

Erinnere dich auch daran, dass diese Verantwortung weit über Menschen alleine hinausgeht. Es gibt viele verschiedene Arten von Lebewesen. Es gibt unzählige Tiere die leiden; unzählige Höllenwesen die leiden; unzählige hungrige Geister die leiden. Es gibt unzählige Suras und Asuras, jene weltlichen Götter, die leiden. Es gibt unzählige Lebewesen im Zwischenzustand die leiden, die zwischen Tod und Wiedergeburt von großer Angst befallen sind, ausgelöst durch schreckliche Erscheinungen, die ihr Karma erschafft. Lass deinen Geist im Gewahrsein ruhen: „Ich bin dafür verantwortlich diesen unzähligen, wertvollen Lebewesen, die die Quelle meines vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Glücks sind, selbst Glück zu bringen.“

Jetzt denke: „Das Glück all dieser Lebewesen - zeitweiliges, immerwährendes und unübertroffenes Glück völliger Erleuchtung - hängt davon ab, ob ich Mitgefühl habe oder nicht, liebende Güte habe oder nicht, ob ich das gute Herz habe oder nicht. Daher muss ich die Methode des Mitgefühls, des guten Herzens, in mir entwickeln. Ich muss auch Weisheit entwickeln. Daher werde ich meinen Geist reinigen, positives Potential ansammeln und den Samen der Erleuchtung, durch die Meditation über den Pfad zur Erleuchtung, in mir säen- nicht nur zu meinem eigenen Nutzen, sondern allein für den Zweck, diesen überaus kostbaren, unzähligen Lebewesen, deren Wert weit über zahllose wunscherfüllende Juwelen hinausgeht, völliges Glück zu bringen.

~~~~~

Du kannst diese Meditation verwenden, um vor jeder Dharmatätigkeit - Lesen von Dharmabüchern, Meditationspraxis, Belehrungen - eine gute Motivation zu erzeugen, indem du den obigen Absatz als Beispiel nimmst.

~~~~~

Bring deine Aufmerksamkeit jetzt zur Realität deines Lebens, welches seiner Natur nach unbeständig ist und schnell dem Tod entgegengeht. Dann denke über die Natur der Dinge nach, welche, obwohl sie aus sich selbst heraus zu existieren erscheinen, in Wahrheit völlig leer von inhärenter Existenz sind.

Nicht einmal ein einziges Atom existiert aus sich selbst heraus. Alles ist leer - dein Selbst, Handlungen, Objekte - nichts existiert nur von sich aus. Diese Dinge existieren, jedoch nicht aus sich selbst heraus. Was auch immer existiert, ist einfach nur vom Geist benannt. Was auch immer eine Funktion erfüllt, macht dies lediglich nominell. Fokussiere deine Aufmerksamkeit auf diese leere Natur der Dinge.



Wenn du in deinem täglichen Leben Achtsamkeit gegenüber den Tatsachen des Lebens praktizieren kannst - also Unbeständigkeit, nahender Tod, Leerheit und so weiter -, wenn du der grundlegenden Natur der Dinge dauernd gewahr sein kannst, dann wirst du dazu fähig sein, die verstörenden emotionalen Gedanken vom Entstehen abzuhalten. Normalerweise kontrollieren diese verstörenden Gedanken unser Leben, quälen uns täglich, verursachen immer Probleme und hindern unseren Geist daran, jegliche Ruhe zu finden. Statt Ruhe, Glück und Zufriedenheit ist alles, was wir von ihnen bekommen Unzufriedenheit, Unglück und Probleme - nicht nur in diesem Leben, sondern durch das Karma, zu dessen Erzeugung sie uns zwingen, auch in vielen zukünftigen Leben. Daher wird durch die Praxis der Achtsamkeit auf Unbeständigkeit, Tod und Leerheit - der fundamentalen Natur der Dinge, welche Leiden, Unwissenheit, den nicht wissenden Geist von der Wurzel her trennt - alles, was wir in unserem Leben machen, zur Ursache der Befreiung von allem Leiden und dessen Ursache. Auf diese Art können wir anderen auch auf einer tieferen Ebene helfen, indem wir auch sie aus dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt und dessen Ursachen, nämlich der verstörenden Emotionen und der Handlungen die sie bedingen, Karma, befreien.

Im vorigen Kapitel habe ich einige der Vorteile erwähnt, die eine mündlich Überlieferung von Texten, wie dem Lam-rim, oder stufenweisen Weg zur Erleuchtung, bringt. Durch diese Texte erhält dein Geist die Eindrücke des gesamten Pfades zur Erleuchtung. Ein weiterer, sehr wichtiger Text ist das Herzsutra bzw. die Essenz der Weisheit, welches das Herz oder die Essenz der gesamten Sutra- und Tantralehren des Buddha ist. Dieser Text erklärt transzendente Weisheit, die Weisheit, die über alles hinausging.

Das Thema ist die Leerheit, die letztendliche Natur des Ich, der Aggregate und aller anderen Phänomene. Dies ist die essentielle Belehrung oder Meditationspraxis, um die Wurzel von Samsara abzutrennen und die Freiheit von Leid zu erreichen.

Durch die Segnungen der mündlichen Überlieferung dieses Textes, pflanzt du in deinem Geist die Samen für das Verständnis und die Realisation dieses entscheidenden Themas, Leerheit, des einzigen direkten Gegenmittels für die Ursache allen Leidens - Verblendungen und Karma.

Wenn du eine mündliche Überlieferung erhältst, ist es wichtig zu denken: „Möge ich unmittelbar dazu fähig sein, in meinem mentalen Kontinuum die Bedeutung jedes Wortes, das ich höre zu erfassen. Möge jedes Wort, das ich höre, allen Lebewesen von Nutzen sein und wenn ich selbst diese Worte wiederhole, so möge der Pfad, den sie beinhalten im Geist jedes Wesens, das meine Worte vernimmt, unmittelbar realisiert werden.“ Durch die Erzeugung dieser Motivation und dem aufmerksamen Zuhören der Überlieferung, wird jedes einzelne Wort, das du hörst, sowohl dir, als auch allen anderen Lebewesen, großen Nutzen bringen.

## Die Drei Hauptaspekte des Pfades

Ich werde jetzt eine englische Übersetzung von Lama Tsong Khapas “Die Drei Hauptaspekte des Pfades”<sup>1</sup> vorlesen, um karmische Potentiale für den gesamten Pfad zur Erleuchtung in unserem mentalen Kontinuum zu pflanzen.

Kurze Lam-rim Texte, so wie dieser, sind sehr wichtig. Es braucht nicht lange um sie zu lesen, aber sie hinterlassen einen Eindruck des gesamten Pfades in unserem Geist und diese Eindrücke werden zur Grundlage für die Entwicklung unseres Geistes zu seinem vollen Potential. Wenn du solche Texte mit Achtsamkeit liest oder sorgfältig zuhörst, wenn sie ohne Unterbrechung vorgelesen werden, so wird dies eine so genannte direkte Meditation über den Pfad zur Erleuchtung.

Die Drei Hauptaspekte des Pfades

*Ausdruck der Verehrung*

Ich verbeuge mich vor den vollkommenen Lehrern.

*Versprechen, die folgenden Erläuterungen zu verfassen*

Die wesentliche Bedeutung aller Lehren des Eroberers, den Weg, der von den erhabenen Buddhas und ihren Kindern gepriesen wird, das Tor für die Glücklichen, die nach Befreiung streben, will ich erklären so gut ich kann.

*Die Anregung zuzuhören*

Jene, die nicht an den Annehmlichkeiten des Daseinskreislaufes haften, danach streben, Freiheiten und Qualitäten einen Sinn zu verleihen, und auf den Weg vertrauen, der die Buddhas mit Freude erfüllt, - ihr Glücklichen, lauschet mit ruhigen Geist!

*Der Sinn der Entwicklung von Entsagung*

Ohne die reine Absicht, sich vollständig aus dem Daseinskreislauf zu befreien, gibt es kein Mittel, das Begehren im Meer des Daseinskreislaufes zur Ruhe zu bringen. Auch bindet der Durst für den Daseinskreislauf die verkörperten Wesen in jeder Hinsicht. Strebe daher zuerst nach Entsagung!

*Wie Entsagung entwickelt wird*

Freiheiten und Qualitäten sind schwer zu finden, und es gibt im Leben keine Zeit zu vergeuden.

Den Geist damit vertraut zu machen, wendet die Erscheinungen dieses Lebens ab.

Immer wieder darüber nachzudenken, dass Handlungen unfehlbar ihre Wirkung nach sich ziehen, und sich das Leiden im Daseinskreislauf vor Augen zu führen, wendet die Erscheinungen künftiger Leben ab.

### *Das Kriterium dafür, dass Entsagung entwickelt wurde*

Wenn man sich damit vertraut gemacht hat und nicht mal für einen Augenblick Sehnsucht nach den Annehmlichkeiten im Daseinskreislauf entsteht und sich Tag und Nacht das Streben nach Befreiung erhebt, dann erst ist Entsagung entwickelt.

### *Der Sinn der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes*

Ist Entsagung jedoch nicht mit dem reinen Erleuchtungsgeist verbunden,  
so wird sie nicht zur Ursache für das vollkommene Glück höchster Erleuchtung. Daher entwickeln die Weisen den herausragenden Erleuchtungsgeist.

### *Wie man den Erleuchtungsgeist entwickelt*

Von der Strömung der vier reißenden Flüsse davongetragen, gebunden durch die engen Fesseln schwer abwendbaren Karmas, gefangen im eisernen Netz des Greifens nach dem Ich, vollständig verdunkelt durch die bedrückende Finsternis der Unwissenheit,

endlos wiedergeboren in zyklischer Existenz, ununterbrochen geplagt von den drei Leiden -  
bedenke das Verweilen der Mütter in dieser Situation, und entwickle daraus die herausragende Einstellung.

### *Wie man erkennt ob der Erleuchtungsgeist entwickelt ist <sup>2</sup>*

Wenn es dir geht wie einer Mutter, deren geliebtes Kind ins Feuer gefallen ist,  
und der schon eine Sekunde seiner Qual eine Ewigkeit scheint, unerträglich - kurz: wenn deine Betrachtung des Leidens der Lebewesen, all deinen Müttern, bewirkt,

dass du ihre Pein keinen Augenblick länger aushalten kannst, und der Wunsch nach Erleuchtung, um ihnen zu helfen, in dir aufsteigt, ohne dass du ihn erst mühsam hervorbringen musst,  
dann hast du die kostbare, höchste Einstellung der Erleuchtung entwickelt.

### *Der Grund, sich mit der korrekten Sicht vertraut zu machen*

Wenn man keine Einsicht besitzt, welche Realität erkennt, dann, obwohl man auf Entsagung und Erleuchtungsgeist meditiert, ist man unfähig, die Wurzeln des Daseinskreislaufes zu durchtrennen.

Daher, strenge dich in den Methoden für das Erkennen abhängigen Entstehens an.

### *Aufzeigen der korrekten Sicht*

Wer Ursache und Wirkung aller Phänomene des Daseinskreislaufes und des Nirvana als vollkommen untrügerisch erkennt, und in dessen Wahrnehmung alle Objekte, an denen der fixierende Geist festhalten will, verschwinden, der befindet sich auf dem Weg, der die Buddhas mit Freude erfüllt.

### *Das Anzeichen dafür, dass die Erforschung der korrekten Sicht noch nicht vollständig ist*

So lange das Verständnis des untrügerischen abhängigen Entstehens der Erscheinungen und das Verständnis von Leerheit frei von Akzeptanz als getrennt erscheinen, so lange hat man keine Erkenntnis der Absicht der Buddhas.

### *Das Kriterium dafür, dass die Erforschung der korrekten Sicht vollendet ist*

Wenn nicht abwechselnd, sondern zur gleichen Zeit das bloße Sehen untrügerischen abhängigen Entstehens zu der Gewissheit führt, die jede dinghafte Erfassungsweise von Objekten zunichte macht, dann ist das Erforschen der Sicht vollendet.

### *Besonderheit der Prasangika Sicht*

Außerdem, Erscheinung beseitigt das Extrem von Existenz, und Leere beseitigt das Extrem von Nihilismus. Wenn verstanden wird, wie Leerheit als Ursache und Wirkung erscheint, wird man nicht in den Bann extremer Ansichten geraten.

*Rat, sich nach Erlangen eindeutiger Gewissheit darüber, der Verwirklichungen dessen zu widmen*

Wenn du die Hauptaspekte des Weges auf diese Weise erkannt hast,

dann ziehe dich in die Einsamkeit zurück, entwickle die Kraft enthusiastischer Anstrengung, und verwirkliche rasch dein letztendliches Ziel, mein Kind.

## Die Bedeutung von Mitgefühl

Es gibt viele verschiedene Arten von Dharmapraxis, - hunderte verschiedene Mantren, jegliche Art von Meditation - aber die Wichtigste von all diesen ist die Praxis des Mitgefühls. Da jeder von uns die persönliche Verantwortung für das Glück jedes Lebewesens übernommen hat, wird das Entwickeln von Mitgefühl noch viel wichtiger. Wenn die Praxis des Mitgefühls, des guten Herzens, in deinem Leben fehlt, dann ist es egal, welche anderen Arten der Praxis du ausübst. Sogar die profunden, esoterischen Übungen im Bereich des höchsten Yoga Tantra des geheimen Mantra des Mahayana, welches ausdrücklich dafür ausgeübt wird, Buddhaschaft so schnell wie möglich um aller Lebewesen willen zu erreichen, werden dann nicht zu dem schnellen Pfad der Erleuchtung werden, der sie eigentlich sein sollten. Ohne Mitgefühl kann keine Praxis zur Erleuchtung führen, sondern sie kann sogar eine Ursache, nicht nur für Samsara allgemein, sondern auch für Wiedergeburt in den unteren Daseinsbereichen - dem Höllen-, Hungrigen Geist-, oder Tierbereich - werden.

Daher ist es egal, wie profund oder fortgeschritten eine Praxis auch sein mag - Dzog-chen, die große Perfektion, oder Dzog-rim, die Vervollständigungsebene des höchsten Yoga Tantra - wenn sie ohne das gute Herz, der Intention anderen zu helfen, statt ihnen zu schaden, ausgeübt wird, so kann sie auch Schaden bringen. Das ist dann kein Fehler der Praxis an sich, sondern der Fehler des Praktizierenden, der sie mit der falschen Motivation ausübt. Sind die Übungen, die du praktizierst - Gebete, Mantrarezitation, Meditation -

von Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen motiviert, dann werden sie zu unglaublich geschickten Mitteln zur Ansammlung großer Mengen an positiven Potential und bereinigen den Geist von Äonen von Verdunkelungen und negativem Karma.

Dies trifft nicht nur auf die formale Praxis zu. Wenn alles, was du im Laufe eines 24-stündigen Tages machst - gehen, sitzen, schlafen, arbeiten, sprechen, essen, was auch immer - mit gutem Herzen, mit einer Einstellung von Mitgefühl allen Lebewesen gegenüber gemacht wird, dann werden, selbst wenn du nicht viel Zeit für eine Meditation im Sitzen oder andere formale Praxis hast, alle diese herkömmlichen, täglichen Handlungen in eine Hilfe für andere Lebewesen verwandelt.

Selbst wenn dein Leben völlig von Arbeit und Familienangelegenheiten dominiert ist, wenn du diese essentielle Praxis, Mitgefühl, den Gedanken anderen zu helfen, einbringst in alles was du machst, dann wird das die beste Art von Dharmapraxis, die Ursache allen Glücks und Erfolges für dich selbst und, viel wichtiger, für all die unzähligen anderen Lebewesen.

Daher, egal wie du dein Leben lebst - im Retreat, Dharmastudium, dem Chanten von Sadhanas, Mantrarezitation oder vielen Stunden im Büro -, wenn du nie Mitgefühl aus deinem Geist weichen lässt, wenn du ständig den Gedanken anderen zu nutzen im Geist hast, dann wird alles, was du machst zur Arbeit für das Wohlergehen anderer. Davor war alles, was du mit der Motivation von Ego und Anhaftung gemacht hast, einfach nur die Arbeit für dein eigenes Glück. Daher war alles, was du gemacht hast unheilsam und hat nur negatives Karma, die Ursache für Leiden, geschaffen.

Aber jetzt, so wie Eisen in Gold verwandelt wird, so verwandelt die Alchemie des Mitgefühls deine früheren samsarischen Handlungen in die Ursachen von Glück, Frieden und Erleuchtung. Und das nicht nur für dich selbst, sondern auch für jedes einzelne andere Lebewesen ohne Ausnahme. Dein ganzes Leben wird zu Gold - rein, reich, voller Bedeutung und höchst nützlich. Dein Geist wird zu einem Schatz an Verdiensten und gutem Karma, der Ursache jeden Glücks.

Wenn du die Intention anderen zu helfen im Geist behältst, wenn Mitgefühl für alle Lebewesen in deinem Herzen ist, dann wird, selbst wenn du nur zur Arbeit gehst, jeder Schritt, jeder Moment im Auto, unendliches positives Potential in deinem mentalen Kontinuum entstehen lassen. Da dein Hauptziel das Glück aller Lebewesen ist, ist jeder Schritt sehr wichtig und unheimlich wertvoll. Jeder Schritt, den du machst, lässt positives Potential, das so unendlich wie das Universum ist, entstehen.

Wenn du mit der Motivation von Bodhicitta, Mitgefühl, dem Gedanken anderen Lebewesen zu helfen, eine Rede hältst, dann wird jedes Wort, jeder Satz gutes Karma, die Ursache von Glück, erzeugen. Warum? Weil deine Rede von dem Gedanken motiviert ist, dass alle Lebewesen Glück und Wohlfühlen erfahren mögen.

Auf ähnliche Weise wird, wenn du mit der Motivation von Mitgefühl für alle Lebewesen isst und trinkst, jeder Löffel den du isst, positives Potential, so weit wie das Universum, entstehen lassen. Du sammelst unendlich viel gutes Karma, die Ursache von Glück, an. Wenn du in der Arbeit bist und das Glück und Wohl aller Lebewesen in deinem Herzen behältst, dann wird jede Sekunde, jede Minute, jede Stunde, die du in der Arbeit verbringst ununterbrochen endloses positives Potential schaffen, grenzenloses gutes Karma, die Ursache von Glück in deinem Geist. Jede Handlung, die durch Bodhicitta motiviert ist, durch Mitgefühl, den Gedanken anderen zu nutzen, wird zur Ursache des Glücks aller Lebewesen.

## Bodhicitta verwandelt dein Leben

Deshalb schrieb Khedrup Rinpoche, einer der zwei wichtigsten Schüler von Lama Tsong Khapa, in seinem Lob an die guten Qualitäten seines Guru:

„Jeder Atemzug den du machst, ist zum Nutzen aller Lebewesen.“

Er hat das deshalb gesagt, weil Lama Tsong Khapa die Qualität von Bodhicitta verwirklicht hat - er hat seinem Selbst entsagt und sich nur noch um andere gekümmert. Wenn du die Qualität von Bodhicitta verwirklichst - also den altruistischen Geist, der darauf fokussiert ist, die Erleuchtung für das Wohl aller Lebewesen zu erlangen, der Gedanke nur für das Wohl anderer zu arbeiten - dann ist jede einzelne Handlung deines Körpers, deiner Sprache und deines Geistes dem Wohl anderer gewidmet. Du lebst dein gesamtes Leben vollkommen im Zeichen der anderen. Es gibt keine Sekunde, in der du an dich selbst denkst, an dein eigenes Glück. Alles was du machst, machst du nur für das Wohl der anderen Lebewesen. Rezitierst du eine Mala an Mantras, so tust du dies allein für andere; isst du eine Portion Essen, so ist das allein für andere; trinkst du eine Tasse Tee, so ist das nur für andere. Jede einzelne Sache, die du machst, machst du nur für andere. Alles in deinem Leben geschieht ausschließlich, um anderen zu nutzen, um für ihr Wohl zu wirken.

Die Verwirklichung von Bodhicitta, Mitgefühl, liebender Güte, verwandelt deinen Geist völlig. Mit deinem alten Geist hast du nur an dein eigenes Glück gedacht und nur für deinen eigenen Nutzen gearbeitet, für dein altes Selbst. Die Kontinuität dieses Geistes hat keinen Anfang. Wegen diesem Geist sitzt du noch immer im Leiden fest, bist nicht frei von Samsara und nur von sehr geringem Nutzen für andere. Da du deinen Geist nie entwickelt hast, ist deine Fähigkeit ohne Einschränkung für andere Lebewesen zu arbeiten, ihnen jegliches Glück und die Erleuchtung zu bringen, sehr eingeschränkt.

Die Verwirklichung von Bodhicitta stellt das alles auf den Kopf. Sie führt dich zu einer neuen Einstellung, einem neuen Bewusstsein,

der Art von Bewusstsein, von dem Khedrup Rinpoche sprach, als er über Lama Tsong Khapa sagte: „Jedes Mal wenn du ein- oder ausatmest, führt dies zum Wohl aller Lebewesen.“

Es gibt eine ähnliche Geschichte über den erleuchteten Meister Pabongka Rinpoche (1871-1941), ein großer Lama, Gelehrter und Yogi, der den gesamten Pfad zur Erleuchtung verwirklicht hat. Er hat nicht nur Lam-rim-Texte wie „Befreiung in unseren Händen“ geschrieben, sondern auch viele andere Sutras und besonders einige exzellente, sehr hellsichtige Kommentare der Tantras - wirklich sehr deutliche Erklärungen der Gottheitenpraxis aus seiner eigenen Erfahrung. Natürlich basierten seine Schriften auf den Belehrungen von Buddha Shakyamuni und den Kommentaren der alten indischen und tibetischen Panditen und Yogis, aber durch seine eigene Praxis dieser Texte erfuhr er persönlich diese Dinge und verwirklichte den gesamten Pfad auch selbst. Daher war es ihm möglich, mit solcher Klarheit über Tantra zu schreiben, und dadurch dem Dharma und allen Lebewesen zu nutzen. Er hatte tausende von Schülern, von denen viele auf Grund seiner Führung und Belehrungen, Realisationen der drei Hauptaspekte des Pfades zur Erleuchtung hatten, und im besonderen des Pfades des geheimen Mantra, des Vajrayana.

Einer von Pabongka Dechen Nyingpos Schülern war ein Lama namens Togten Rinpoche. Er war früher ein Praktizierender in der Nyingma-Tradition. Im tibetischen Buddhismus gibt es vier Schulen: Nyingma, Kagyu, Sakya und Gelug. Eines Tages traf er sich mit einem hohen Gelugpa Lama namens Denma Locho Rinpoche, dessen jetzige Inkarnation einer meiner Gurus ist, um Leerheit zu diskutieren. Denma Locho Rinpoche gab Togten Rinpoche folgenden Ratschlag: „Wenn du Leerheit begreifen willst, dann solltest du nach Lhasa gehen um Pabongka Rinpoche zu treffen.“ Daraufhin ging er nach Lhasa und erhielt viele Belehrungen von Pabongka Dechen Nyingpo und meditierte unter seiner Anleitung. Pabongka Rinpoches Kloster ist nicht weit von dem Kloster Sera entfernt, und auf einer hohen, über dem Kloster gelegenen Klippe ist seine Einsiedlerhöhle, wo Togten Rinpoche sein Retreat machte.

Er meditierte und sobald er etwas realisiert hatte, kam er von seiner Höhle herunter um die Realisation seinem Guru, Pabongka Dechen Nyingpo, darzubringen. Eines Tages erreichte er die neunte Ebene der meditativen Stabilisation, der letzte Schritt in der Entwicklung von stillem Verweilen. Dies ist eine sehr wichtige Verwirklichung, da man mit ihr sowohl grobe, als auch subtile Ablenkung und grobe und subtile Trägheit, die hauptsächlich Hindernisse zur perfekten einsgerichteten Konzentration, überwunden hat. Sie ist der eigentlichen Realisation von einsgerichteter Konzentration zwar nur ähnlich, führt aber geradewegs zu dieser.

Togten Rinpoche muss ziemlich aufgeregt über das Erreichen dieser Meditationsstufe gewesen sein, und kam deshalb herunter um seinem Guru davon zu erzählen. Bevor ich jetzt zur eigentlichen Pointe dieser Geschichte komme, sollte ich dir vielleicht eine Vorstellung davon geben, was genau Togten Rinpoche da realisiert hat.

## Die fünf Pfade

Sobald man stilles Verweilen kultiviert hat, kann man sich einsgerichtet auf jedes gewünschte Objekt konzentrieren; für so lange wie man will - Monate, Jahre sogar Äonen- wie man will und der Motivation entsprechend. Egal wie viel Ablenkung um dich herum geschieht - Polizeisirenen, Zuglärm, Leute die Trommeln an dein Ohr schlagen - nichts kann deinen Geist verstören oder deine Konzentration beeinträchtigen.

Solange du vorhast, dich auf ein Objekt zu konzentrieren, solange wird dein Geist auch auf diesem Objekt verweilen, unbeweglich wie ein Berg. Und nicht nur das, du befindest dich dabei auch in einer euphorischen Glückseligkeit von Körper und Geist. Dein Körper fühlt sich völlig leicht an, so leicht wie Watte, als ob er davon schweben könnte und sehr, sehr gesund. Du kannst deinen Körper dann, ohne jegliche Schwierigkeiten, für jede positive Handlung und Praxis verwenden. Dein Geist ist so kontrolliert, dass, wie ich schon erwähnt habe, du dich auf jedes gewünschte Objekt für

beliebige Zeit konzentrieren kannst, und wenn du dann von deinem Geist ablässt, kommt er automatisch auf einem positiven Objekt zur Ruhe - es besteht also keine Gefahr negatives Karma zu schaffen. Der große Vorteil der Entwicklung von stillem Verweilen ist jedoch, dass es dadurch sehr leicht wird, andere Realisationen zu erreichen. Im Besonderen kannst du die Leerheit als dein Meditationsobjekt wählen um besondere Einsicht, die Weisheit, die das eigentliche Gegenmittel zu den Leiden von Samsara ist, zu entwickeln. Die Vier Edlen Wahrheiten, die Grundlage der Lehre von Buddha Shakyamuni, sind:

- wahres Leiden
- wahre Ursachen von Leiden
- wahre Beendigung von Leiden
- wahrer Pfad.

Mit wahren Pfaden ist hier die Weisheit gemeint, die die Leerheit, die Natur aller Dinge, also die tatsächliche Realität, direkt erkennt. Das ist es, was die eigentliche Beendigung der Verblendungen herbeiführt - der Ursachen allen Leidens; der Ursachen des Geburtskreislaufes, des Alterns, von Krankheit und Tod; der Ursachen der Höllenbereiche, der hungrigen Geist-Bereiche, der Tierbereiche und der Leiden, die diese Wiedergeburten mit sich bringen; und auch der Ursachen der menschlichen, Asura- und Surabereiche und ebenso deren spezifischer Leiden. Sobald du die Weisheit erreichst, die die Leerheit direkt erkennt, kommst du auf den so genannten Pfad der korrekten Sicht. Hier ist es, dass die Verblendungen, Verdunkelungen und Verunreinigungen tatsächlich anfangen zu verschwinden.

Ab hier fangen die Verblendungen, Verdunkelungen und Verunreinigungen an zu verschwinden. Im ganzen sind es fünf Pfade zur Befreiung von Leid und seinen Ursachen:

- der Pfad des Verdienstes
- der Vorbereitung (oder Verbindens)
- der korrekten Sicht
- der Meditation
- der Pfad des Nicht-Mehr-Lernens

Durch die Entwicklung der Weisheit, die die Leerheit realisiert, motiviert durch die Methode der Entsagung von Samsara - der Entschlossenheit dich aus Samsara zu befreien - kannst du deine eigene Befreiung erreichen. Durch das Erreichen des Pfades der korrekten Sicht beseitigst du 112 Verdunkelungen der verstörenden Gedanken, und auf dem Pfad der Meditation nochmals 16 Verdunkelungen der verstörenden Gedanken.

Dabei zerstörst du nicht nur die Verblendungen, sondern auch deren Potentiale, so dass diese nicht mehr die Möglichkeit haben zu entstehen. Das heißt, dass du nie wieder Karma schaffen oder Leid erfahren wirst. Du wirst zu einem Arhat und dein nobler Geist wird frei von den Verdunkelungen der verstörenden Gedanken. Du erreichst Nirvana, den Zustand ohne Leiden und befreist dich vom gesamten Kreislauf des samsarischen Leidens.

Um Erleuchtung für das Wohl zahlloser anderer Lebewesen zu erreichen, musst du die fünf Mahayana-Pfade erreichen, die auch Verdienst, Vorbereitung, korrekte Sicht, Meditation und Nicht-Mehr-Lernen genannt werden. Hier bedeutet „Nicht-Mehr-Lernen“ den allwissenden Geist, die Vollendung allen Verstehens. Es ist kein einziges Objekt übrig, das noch zu entdecken wäre.

Noch einmal: Es ist auf dem Mahayana-Pfad der korrekten Sicht, dass deine Weisheit, welche die Leerheit direkt erkennt, damit beginnt die Verblendungen zu zerstören. Es gibt viele Details dieser Pfade und viele Texte, die diese Details beschreiben. Einer davon, das Abhisamayalamkara, ist wahrscheinlich der Bekannteste. In den großen tibetischen Klöstern wie Sera, Ganden und Drepung studieren die Mönche viele Wurzeltexthe und Kommentare, die die fünf Pfade im Detail darstellen. Sie lernen Texte auswendig, debattieren und meditieren für dreißig oder vierzig Jahre. Es ist ein wenig so, als würde eine Person alleine alle Teile eines Flugzeugs und deren, für einen sicheren Flug notwendigen Beziehungen zueinander, auswendig lernen.

Um deine eigene Befreiung von Samsara zu erreichen, musst du die Feinheiten dieser fünf Pfade verstehen. Der Pfad der korrekten Sicht eliminiert falsche intellektuelle Vorstellungen, die von

falschen Belehrungen kommen, während der Pfad der Meditation die angeborenen Fehlvorstellungen eliminiert, jene mit denen du geboren wurdest, und die du seit anfangsloser Zeit in deinem mentalen Kontinuum trägst. Danach erreichst du den fünften Pfad, den Pfad des Nicht-Mehr-Lernens und du erreichst Nirvana, den Zustand ohne Leid.

Um Erleuchtung für alle Wesen zu erlangen, musst du den fünf Pfaden des Mahayana folgen. Wenn du den Mahayana-Pfad der korrekten Sicht erreichst, dann löscht du damit auch die groben Verdunkelungen (tib:nyön-drib) aus, welche dich davon abhalten deine eigene Befreiung von Samsara zu erreichen. Außerdem löscht du dadurch aber auch die subtilen Verdunkelungen (she-drib) aus, nämlich die von den groben Verblendungen noch in deinem mentalen Kontinuum hinterlassenen negativen Eindrücke, die dich davon abhalten, die Erleuchtung zu erreichen.

## Nur benannt

Wir glauben an ein Ich, an ein reales Selbst in unserem Körper. Versuchst du es aber aufzufinden und analysierst diese Erscheinung, um zu sehen ob dieses Ich wirklich in deinem Körper oder deinen Aggregaten existiert, so wirst du es nicht finden können. Analysierst du nicht, so wirkt es, als wäre es da. Aber wenn du es analysierst, dann entdeckst du, dass es nicht existiert. Das ist es, was deine Weisheit dann entdeckt. Wenn du nicht analysierst, nicht meditierst, wenn du die letztendliche Realität - die Leerheit des Ich, die letztendliche Natur des Selbst - nicht erkennst, dann scheint es so, als gäbe es da ein real existierendes Ich in deinem Körper oder in deinen fünf Aggregaten von Körper und Geist. Wenn du das mit der Weisheit untersuchst, dann stellst du fest, dass das auf dieser Grundlage als real erscheinende Ich nicht existiert. Es existiert nirgends.

Die Abwesenheit dieses realen Ichs ist es, was wir Leerheit oder Shunyata nennen, die eigentliche Natur des Selbst. Das ist die Realität des Selbst. Das ist es, was das Ich ist. Es ist leer - leer

von diesem real erscheinenden Ich - und es existiert als bloße Benennung. Der einzige Grund warum das Ich überhaupt existiert, ist wegen der Existenz einer gültigen Grundlage, der Aggregate. Die fünf Aggregate - Form, Empfindung, Erkennen, gestaltende Faktoren und Hauptbewusstsein - sind eine gültige Grundlage für die Benennung eines Ich. Daher existiert das Ich.

Ein Beispiel: Ein Kind wird geboren und seine Eltern geben ihm einen Namen, eine Benennung. Zuerst entsteht das Kind, eine Verbindung von Körper und Geist; und dann kommt die Benennung. Sagen wir also, dass die Eltern in Abhängigkeit zu der Grundlage ihr Kind Richard nennen. Zuerst entsteht die Grundlage, und dann wird sie mit einer Benennung versehen. Die Grundlage ist nicht eins mit der Benennung „Richard“. Wäre dies nämlich der Fall, so würde, sobald die Grundlage entsteht, mit ihr auch automatisch die Benennung „Richard“ entstehen. Aber die zwei sind verschieden. Das Kind - die Verbindung von Geist und Körper, der Aggregate - und die Benennung - der Name Richard - sind nicht getrennt, aber sie sind unterschiedlich.

Auf ähnliche Art ist unsere Grundlage, die Verbindung unseres Körpers und Geistes, unsere Aggregate, nicht eins mit der Benennung „Ich“. Die Grundlage und die Benennung existieren nicht getrennt voneinander, aber auf unterschiedliche Art. Die Definition für die Existenz von Richard ist die Existenz der Verbindung von Körper und Geist, einer Grundlage, die für die Benennung als Richard geeignet ist. Richard existiert, weil seine Grundlage existiert. Das ist der Hauptgrund. Genauso ist der einzige Grund für die Existenz des Ich dessen Grundlage, die Verbindung von Körper und Geist, die gültige Grundlage, die die Möglichkeit der Benennung von Ich schafft. Deshalb existiert das Selbst.

Aber unser verblendeter Geist sieht das nicht. Uns erscheint es, als würde das Ich von der Seite der Aggregate her existieren, als gäbe es dort ein wahres Selbst. Aber durch die Analyse dieser Erscheinung und deines Glaubens an sie kannst du erkennen, dass das, was du siehst ein Trugbild ist. Dieses, von der Grundlage her erscheinende, wahre Ich ist in keiner Weise existent. Es

ist nicht ein einziges Atom an echtem Selbst dort vorhanden. In Wirklichkeit existiert dieses Ich nicht. Aber weil wir das nicht erkennen, nicht realisieren, glauben wir, dass diese Illusion die Wirklichkeit ist und wir glauben hundertprozentig daran, dass das von dort erscheinende Ich die Realität ist. Das hindert dich daran die letztendliche, leere Natur des Ich zu erkennen.

Das Ich, das existiert, das Glück und Leiden erfährt, das spricht, geht, isst, sitzt und schläft ist nichts anderes als das, was einfach nur durch den Geist benannt wurde. Aber obwohl dieses nur benannte Ich existiert, kannst du es, wenn du in den Aggregaten, also der Grundlage, danach suchst, nirgends finden. Weder in den Spitzen deiner Haare noch in deinen Zehen. Es steht außer Zweifel, dass das nur benannte Ich existiert, nur kannst du es an keinem Ort seiner eigenen Grundlage, in deinen Aggregaten, finden.

Das Ich, das dir in deinem Körper oder deinen Aggregaten als nicht nur durch den Geist benannt erscheint - so als hätte es nichts mit deinem Geist zu tun, als gäbe es da ein reales Ich, das nie von deinem Geist erschaffen wurde, sondern aus sich selbst entstanden ist - das ist das Ich, das nicht existiert. Weder in deinem Körper noch in deinen Aggregaten, noch irgendwo anders - dieses Ich existiert nirgendwo. Das ist die Realität. Die Abwesenheit eines solchen Ichs, also die Leerheit von diesem Ich, ist die wahre Natur des Ich.

Der halluzinierende Geist - die falsche Vorstellung, die am Ich als etwas festhält, das nicht nur durch den Geist benannt ist, die am Ich festhält, als ob es von seiner eigenen Seite her existieren würde; für wahr zu halten, dass etwas Reales von dort aus erscheint - das ist die Wurzel aller Verblendung, von Karma und Leiden. Dieser unwissende Geist, diese Unwissenheit ist das hauptsächliche Leiden. Dieser halluzinierende Geist - die falsche Vorstellung, die das Ich für etwas hält, das es nicht ist, die das Ich auf eine völlig falsche Art sieht - ist unser schlimmstes Leiden. Das ist die grundlegende Unwissenheit, die wir beseitigen müssen um jedem Leid und seinen Ursachen entkommen zu können.

Der einzige Weg um das zu erreichen, ist die Erkenntnis der Leerheit. Die Weisheit, die die Leerheit des Ich erkennt ist die einzige Lösung, das einzige direkte Gegenmittel für diese falsche Vorstellung. Durch die Entwicklung dieser Weisheit können wir alle Verblendungen eliminieren, uns von Leid befreien und durch das Aufzeigen der Wahrheit an andere, unzählige andere Lebewesen befreien.

## Mehr zu den fünf Pfaden

Vor diesem Ausflug in die Leerheit habe ich die fünf Pfade erklärt. Es gibt fünf Pfade, die zum Nirvana führen - der eigenen Befreiung von Samsara - und fünf Mahayana-Pfade, die zur Erleuchtung führen. Um diese fünf Pfade zu vollenden, musst du zuerst stilles Verweilen, Shamatha, erreichen, indem du durch die neun Stufen der meditativen Konzentration gehst. Dann musst du die besondere Einsicht, Vipashyana, und schließlich die Weisheit, die die Leerheit erkennt, die große Konzentration erreichen - die Weisheit, die die Leerheit erkennt in Verbindung mit stillem Verweilen.

Wenn deine Motivation nicht Bodhicitta, sondern nur die Entsagung von Samsara ist, dann verwirklichst du an diesem Punkt den Pfad der Vorbereitung, der die Grundlage für die Verwirklichung des Pfades der korrekten Sicht ist, der wahre Pfad der vier edlen Wahrheiten. Auf dieser Ebene werden, wie schon zuvor gesagt, die falschen intellektuellen Konzeptionen eliminiert. Auf dem vierten Pfad, dem Pfad der Meditation - auf dem die Weisheit, die die Leerheit direkt erkennt, weiter entwickelt wird - werden die angeborenen Verunreinigungen ausgelöscht.

Dem Mahayana folgend und auf der Grundlage der Verwirklichung von Bodhicitta, dem Gedanken des liebenden Mitgefühls, des altruistischen Geistes - der die Erleuchtung für alle Wesen erlangen will und sich selbst entsagen will, um andere mehr wertschätzen zu können - und der Weisheit, die die Leerheit in Verbindung mit stillen Verweilen erkennt, erreichst du den Mahayana-Pfad der Vorbereitung. Das ist

die Basis für das Erreichen des Mahayana-Pfades der korrekten Sicht, also der Weisheit, die die Leerheit direkt erkennt.

Es gibt zwei Wege, den Mahayana-Pfad zu betreten. Entweder du betrittst ihn direkt, indem du zuerst Bodhicitta kultivierst, oder du vollendest zuerst die fünf Hinayana-Pfade, entweder als Einsamer Verwirklicher, oder als Hörer mit dem Ergebnis der Arhatschaft und betrittst erst dann den Mahayana-Pfad um die Erleuchtung zu erlangen. Auf dem Mahayana-Pfad der korrekten Sicht beseitigst du 112 grobe und 108 subtile Verdunkelungen und auf dem Pfad der Meditation 16 grobe und 108 subtile Verdunkelungen. Dann erreichst du den Mahayana-Pfad des Nicht-Mehr-Lernens, völlige Erleuchtung.

## Unvergleichliches Bodhicitta

Ich habe diese Dinge erklärt, um dir eine Vorstellung davon zu geben, welche große Errungenschaft das Erreichen der neun Ebenen der meditativen Konzentration und das Erlangen von stillem Verweilen ist. Jetzt zurück zu unserer Geschichte.

Als Togten Rinpoche bei seinem Guru ankam, sehr erfreut darüber, die neunte Stufe der meditativen Konzentration erreicht zu haben, aß Pabongka Dechen Nyingpo gerade zum Mittagessen eine Portion Bak - ein dicker Ball aus Tsampa, das tibetische Grundnahrungsmittel aus geröstetem Gerstenmehl, vermischt mit Tee und Butter. Aber Togten Rinpoche konnte nicht warten und erzählte trotzdem seine Geschichte. Als er fertig war antwortete Pabongka: „Verglichen mit dem Nutzen, den ich durch das Essen dieses Bak erzeuge, ist deine Verwirklichung gar nichts!“

Obwohl die Verwirklichung von stillem Verweilen unglaublich ist und unwahrscheinlichen Nutzen bringt - euphorische Glückseligkeit, unübertroffene Klarheit des Geistes, unerschütterliche einsgerichtete Konzentration, Freiheit von Krankheiten durch die Vervollkommnung von Körper und Geist - so ist sie doch kein Bodhicitta, jene Qualität, welche Mitgefühl, liebende Güte,

Selbstentsagung und Wertschätzung anderer ist. Pabongka aber hatte Bodhicitta realisiert. Daher wurde jeder Löffel Bak, den er aß, zur Arbeit für alle Lebewesen, ohne Ausnahme. Auf natürliche Art und ohne Anstrengung brachte jeder Löffel unendlich viele Verdienste, grenzenlos wie der Himmel.

Diese Geschichte soll also zeigen, welchen Nutzen Bodhicitta hat und wie wir durch die Praxis des guten Herzens unser Leben auf eine praktische Art höchst dienlich werden lassen.

Als Lama Yeshe - der gütiger als die Buddhas der drei Zeiten war, und sich um mich kümmerte, wie sich ein Vater um seinen einzigen Sohn kümmert, nicht nur durch Bildung, sondern in allen Belangen wie Essen und Kleidung - in Delhi war, auf dem Weg nach Amerika um behandelt zu werden, gab es eine Diskussion um einen Studenten, der etwas falsch gemacht hatte. Man fragte Lama ob er ärgerlich mit ihm wäre.

„Wie könnte es mir möglich sein auf ihn ärgerlich zu sein?“ antwortete Lama Yeshe. „Er ist ein Lebewesen.“

Das zeigt, dass Lama Yeshe Bodhicitta verwirklicht hatte. Hast du diese Verwirklichung nicht, dann ist nur das Wissen, dass jemand ein leidendes Lebewesen ist, nicht genug, um dich davon abzuhalten ärgerlich zu werden.

## Bewusstsein und das Selbst

Student: Darf ich bitte eine Frage stellen? Du hast vorher über die illusorische Natur des Ich gesprochen. Was ist der Unterschied zwischen dieser Illusion und der Bewusstheit davon?

Rinpoche: Das Bewusstsein, das Dinge erkennt ist Geist. Dieses Bewusstsein ist nicht das Ich oder das Selbst. Der Geist ist Teil der Grundlage. In diesem Leben hast du einen Geist und einen Körper. Diese Verbindung von Körper und Geist ist die Grundlage, die du mit der Benennung Ich versiehst. Körper und Geist sind die Grundlage; das Ich ist die Benennung. Die Grundlage und die Benennung sind zwei verschiedene Phänomene.

Aber nicht nur das. Ich ist auch der Besitzer; Geist ist das, was besessen wird. Sagst du „mein Geist“, dann ist das Ich der Besitzer, und der Geist, das was besessen wird. Sie sind Subjekt und Objekt; zwei unterschiedliche Dinge, nicht eins. Daher ist das Bewusstsein, das Dinge erkennt, nicht das Ich.

Es ist weder das richtige Ich - das Ich, das uns als nicht nur vom Geist benannt erscheint - noch das nur benannte Ich. Aber nur weil du das Ich nicht in deinen Aggregaten finden kannst, von den Haarspitzen bis hinunter zu den Zehen - also: der Körper ist nicht Ich, der Geist ist nicht Ich, selbst die Verbindung beider ist nicht Ich, Ich kann nirgends gefunden werden - bedeutet das nicht, dass es nicht existiert. Das Ich existiert. Das Ich, das Selbst, kann in deinen Aggregaten, in der Verbindung von Körper und Geist, nicht gefunden werden. Das wahre Ich, das uns von dort aus erscheint, kann nicht gefunden werden. Selbst das nur benannte Ich kann dort nicht gefunden werden. Aber das bedeutet nicht, dass das Ich in diesem Raum nicht existiert. Es existiert in diesem Raum, es existiert in Amerika. Aber es existiert nicht auf deiner Verbindung von Körper und Geist.

Solange dein Körper und Geist in diesem Zimmer sind, kann das Ich auf dieser Grundlage nicht gefunden werden, existiert aber dennoch in diesem Raum. Aber der einzige Grund, warum wir sagen, dass es in diesem Zimmer existiert und nicht gerade Zuhause ist, liegt darin, weil die Verbindung von Körper und Geist in diesem Zimmer sind. Das ist der einzige Grund. Trotz der Tatsache, dass du das Ich nicht in dieser Verbindung auffinden kannst. In dem Moment, in dem dein Körper und Geist diesen Raum verlassen, verlässt ihn auch das Ich. Es ist dann nicht mehr in diesem Zimmer. Also was ist dann dieses Ich? Es ist nichts anderes, als die Benennung des Geistes aufgrund der Existenz dieser Verbindung von Körper und Geist. Indem du dein Ich auf diese Weise analysierst wirst du sehen, dass es etwas völlig anderes ist, völlig anders von dem für was du es immer gehalten hast, von anfangslosen Geburten an bis in die Gegenwart. Diese ganze Zeit lang hat dein Geist einfach nur die Verbindung von Körper und Geist mit dem Etikett „Ich“ versehen und das ist die Art, in der es existiert.

Aber jedes Mal, wenn dein Geist dieses Ich einfach nur benennt, erscheint es dir nicht so als wäre es nur eine einfache Benennung. Das ist das Problem. Würde dir das Ich auch immer nur als ein einfach Benanntes erscheinen, dann wäre es dir unmöglich Ärger, Eifersucht, Greifen, Anhaftung und all die anderen schmerzhaften Emotionen zu entwickeln. Wäre es dir möglich, das Ich als nur vom Geist benannt wahrzunehmen, dann gäbe es keine Grundlage, auf der die Verblendungen entstehen könnten. Dann würdest du nicht motivierendes Karma, Leid, oder Samsara selbst, erzeugen.

Folgendes passiert: nachdem dein Geist dieses Ich einfach nur benannt hat, erscheint die gefühlsmäßige Rückmeldung dieser Benennung als etwas, das nicht nur benannt ist. Und dieses Gefühl ist das genaue Gegenteil, so als ob es nicht nur eine Benennung durch den Geist wäre. Das ist die Halluzination.

Die Realität dieses Ichs, das nur durch den Geist benannt ist, ist daher, dass es völlig leer ist. Es existiert, ist aber völlig leer. Es existiert, ist aber völlig leer von einer Existenz aus sich selbst heraus. Während es leer von einer Existenz aus sich selbst heraus ist, existiert das Ich doch. Wie? Einfach in der Form eines Namens. Wenn du das erkennst, dann hast du eine unmissverständliche Realisation der Leerheit. An diesem einen Objekt Ich bist du in der Lage, abhängiges Entstehen und Leerheit zu vereinen.

Das Ich ist sowohl leer als auch existent. Es existiert, aber es ist leer. Wenn du beides erkennst, ohne Unterscheidung, dann hast du eine unmissverständliche Realisation der Leerheit. Wenn du in dem, was du für eine Erkenntnis der Leerheit hältst, diese zwei nicht vereinen kannst oder keinen Widerspruch in der Existenzweise findest, dann ist deine so genannte Erkenntnis der Leerheit falsch. Wenn es zu diesem Punkt kommt, und du nicht definieren kannst, wie das Ich existiert, wenn du die wahre Existenz des Ich nicht sehen kannst, dann bedeutet das, dass deine Erkenntnis der Leerheit nicht die eigentliche Erkenntnis der Leerheit ist, sondern nur die gewöhnliche Leerheit.

Wenn du es analysierst, dann wird das Ich extrem subtil - so subtil, dass obwohl es nicht nicht-existent ist, es so erscheint als wäre

es nicht-existent. Es ist nicht nicht-existent, aber es erscheint so. Es erscheint, als würde es nicht existieren; es wird zu einem unglaublich subtilen Phänomen. Die Grenze zwischen der Existenz und der Nicht-Existenz des Ich ist extrem fein, extrem subtil. So fein, dass das, was existiert als fast nicht existierend erscheint. Das, was es letztendlich aber ist, ist nur durch den Geist benannt.



## Geduld und ein Herz voll Mitgefühl

Guru Buddha Shakyamuni hat gesagt:

Führe keine Leid bringenden Handlungen aus;  
Übe nur die aus, die zuträglich sind;  
Bändige deinen eigenen Geist-  
Das ist die Lehre des Buddha.

Was hat er damit gemeint? Der obige Vers beinhaltet die gesamte Lehre des gütigen, mitfühlenden Buddhas. In diesem Vers sagt er uns Lebewesen, die nur Glück und kein Leid wollen, wie wir unser Ziel erreichen können.

Woher kommen Glück und Leiden? Glück und Leiden kommen nicht von außen sondern von Handlungen, die von unserem eigenen Geist motiviert sind, von unseren eigenen Gedanken. Glück kommt von positiven Handlungen. Probleme kommen von fehlgeleiteten oder ungeschickten Handlungen. Positive Handlungen, reine Handlungen, sind von einer positiven und heilsamen Einstellung, von einem reinen, gesunden und friedlichen Geist motiviert.

Jedes Glück - das flüchtige Glück unseres alltäglichen Lebens und auch das letztendliche Glück, Befreiung und Erleuchtung - kommt von der positiven Einstellung und den heilsamen Handlungen jeden Wesens, von einem reinen Geist. Befreiung ist die komplette Beendigung allen Leidens, inklusive Wiedergeburt, Alter, Krankheit und Tod, und der Ursache. Erleuchtung, die große Befreiung, welche noch höher steht, ist die Beendigung von selbst den subtilen Verunreinigungen des Geistes und der Vollendung aller Realisationen. Jedes einzelne Lebewesen hat das Potential, all das zu erfahren. Dies kommt durch positive Motivation und gutes Karma zustande. Jegliches Leid kommt von der negativen Einstellung und den unheilsamen Handlungen jedes Lebewesens.

In deinem Leben gibt es, bevor dein Verstand etwas als Problem benennt, bevor du das Konzept „Problem“ erschaffst, kein Problem. Bevor dein Geist die Benennung „Problem“ fabriziert, siehst du keine Probleme in deinem Leben.

Was meine ich hier mit Konzept? Eine Situation, in der deine Gedanken eine bestimmte Situation als Problem interpretieren. In anderen Worten, dein Geist erschafft die Zuweisung „Problem“ für diese bestimmte Situation. Davor siehst du kein Problem in der Situation, aber in dem Moment, in dem dein Verstand die Benennung „Problem“ erschafft und daran glaubt, das ist der Moment, in dem das Konzept des Problems erschaffen wird. Du hast das Konzept eines Lebensproblems erschaffen.

Das ist nur ein einfaches Beispiel dafür, wie Probleme von deinem eigenen Geist kommen, wie Probleme von deinen eigenen Konzepten abhängen, wie Probleme an sich von diesem Konzept des Problems abhängig sind. Die Probleme in deinem Leben sind davon abhängig, dass du das Konzept eines Problems erschaffst - indem du den Gedanken hast, die Benennung erschaffst und dann daran glaubst. Das ist nur ein sehr einfaches Beispiel dafür, wie deine Probleme von deinem eigenen Geist abhängig sind. Es zeigt, wie deine Probleme von dem Gedanken oder Konzept abhängig sind, das du in diesem Moment hast - in dieser Stunde, dieser Minute, dieser Sekunde - wie das Problem dieser Stunde, das Problem dieser Minute von der Art, in der du zu dieser Zeit denkst stammt und damit verbunden ist. Das Problem dieses Moments kommt von den Gedanken dieses Moments, oder dem Konzept, das die Benennung erschafft und daran glaubt.

Ärger ist ein weiteres Beispiel dafür. Erschaffst du nicht den mentalen Faktor oder Gedanken von Ärger, dann gibt es keine Feinde in deinem Leben, du wirst dann keine Feinde finden. Wenn du den Gedanken von Ärger nicht kreierst, dann wird es, wo immer du auch hingehst, wo immer in der Welt du auch sein magst, wo immer du auch lebst, mit wem du auch zusammen bist, nicht einen einzigen Feind geben. Wenn du den Ärger in dir nicht erschaffst, dann gibt es auch außerhalb keinen Feind.

## Sei nicht du selbst

Wenn du nicht Mitgefühl, liebende Güte und Geduld anderen gegenüber praktizierst, wenn du diese gesunden Geisteszustände nicht kultivierst, diese positiven Gedanken, die nützlich für dich selbst und alle anderen Lebewesen sind, wenn du keine Anstrengung unternimmst um diese positiven Einstellungen zu entwickeln, dann bist du einfach du selbst; du lässt dich dann dein altes Selbst sein. Dein altes Selbst folgt deinem Ego und selbstzentrierten Geist, und denkt nur an dein eigenes Glück und an sonst nichts. Seit anfangsloser Zeit war dein altes Selbst in jeder Wiedergeburt unter dem Einfluss von Ego und Selbstzentriertheit, dem ungesunden, starren und nicht friedvollen Geist. Das Herz deines alten Selbst ist verschlossen und nicht offen. Dein altes Selbst arbeitet nur für dein eigenes Glück und kümmert sich nicht um die Bedürfnisse von anderen. Dein altes Selbst glaubt nicht daran, dass du für das Glück anderer verantwortlich bist, dass dein Glück von anderen kommt und deren Glück von dir abhängt. Dein alter, selbstzentrierter Geist denkt nur an sein eigenes Glück und an sonst nichts.

Also, „*du Selbst*“ zu sein bedeutet nichts anderes als dein altes Selbst zu sein. Statt diese positiven Geisteshaltungen zu kultivieren machst du genau das Gegenteil davon. Du folgst verstörenden Gedanken wie Anhaftung und Ärger, die deinem Geist weder Ruhe, Frieden noch Verwirklichungen geben, sondern nur Aufgeregtheit, Schwierigkeiten und Unzufriedenheit. Es gibt keinen Urlaub für deinen Geist. Selbst wenn du mit deinem Körper auf Urlaub gehst, ist das kein Urlaub für deinen Geist; keine Erholung und Entspannung für dein mentales Kontinuum. Wenn du immer nur deinem alten Selbst mit Ego, Anhaftung und Ärger folgst, ist das Ergebnis, dass du nie Zufriedenheit finden wirst. Diese Gedanken können dir keinen Frieden bringen, ganz egal wie viele Äonen du Ihnen folgen magst. Das ist einfach die Natur von Anhaftung.

Wie Buddha Shakyamuni sagte,

„Solange du Verlangen folgst, wirst du nie zufrieden sein.“

Es ist, als würdest du in einem Feuer sitzen. Solange du in

einem Feuer sitzt, wirst du nie die Freude erfahren, wie es ist, nicht verbrannt zu werden. Wenn du danach trachtest, dass es dir angenehm und kühl ist, dann musst du da herauskommen.

Genauso wie dieses Beispiel logisch ist, so ist es auch logisch, dass du keinen inneren Frieden, keine Genugtuung und keine wirkliche Erholung finden wirst, solange du der Anhaftung folgst. Es gibt keinen Urlaub für dein Herz. Das ist das alte Selbst bei der Arbeit. Als die Rolling Stones sangen,

„Well, I tried and I tried, I tried and I tried - I can't get no satisfaction“

haben sie damit eigentlich eine Lam-rim-Belehrung gegeben; eine Lam-rim Belehrung mit Gitarrenbegleitung. Sie haben Meditation unterrichtet.

Wenn du kein gutes Herz hast, wenn du keine Zufriedenheit hast - eine Zufriedenheit, die nur dadurch erfahren werden kann, indem du nicht den schmerzhaften Geisteszuständen von Verlangen und Anhaftung folgst - wenn du keine liebende Güte und Mitgefühl entwickelst, dann gibt es keine Erholung für deinen Geist, selbst wenn du Urlaub von deiner Arbeit machst und deinen Körper zum Strand mitnimmst.

Es ist kein Frieden in deinem mentalen Kontinuum, weil du deine Anhaftung und deinen Ärger, sowie die Probleme, die sie die ganze Zeit verursachen, mitgenommen hast. Weil dir ein gutes Herz fehlt, und du dich nicht anderen widmen kannst, gibt es keine Erfüllung in deinem Herzen. Wegen der verstörenden emotionalen Gedanken von Anhaftung und Ärger, erfährst du keine Befriedigung sondern Probleme ohne Ende.

Deine emotionalen Gedanken sind die Grundlage aller Probleme. Sie selbst sind das Hauptproblem. Wegen ihnen hast du keine innere Ruhe und kannst das Leben nicht genießen. Selbst wenn es von außen so aussieht, als würdest du eine gute Zeit haben, als würdest du Aufregung und Freuden erfahren, wenn du in dein Herz siehst, dann weißt du, dass eigentlich immer etwas fehlt. Nur wenn du die verstörenden emotionalen Gedanken, wie den schmerzhaften Geist der Anhaftung, aufgibst - abschneidest, dich

davon befreist - nur dann kannst du Zufriedenheit in deinem Herzen und deinem inneren Erleben finden.

Wenn du dein altes Selbst hinter dir lassen kannst, wenn du damit aufhören kannst, den diskriminierenden Gedanken von Anhaftung und Ärger zu folgen, denen du seit jeher folgst, aufhörst den Gedanken von Ärger zu erschaffen und aufhörst den Geist, der nicht ärgerlich war, in einen zu verwandeln, der anderen schaden will, dann wirst du nie Feinde haben. Wo immer du auch hingehst, du wirst keinen Feind finden, niemanden, der dir schaden will.

## Feinde vernichten

Was machst du, wenn dir jemand begegnet, der dich nicht liebt und der dir Ärger entgegenbringt. Du übst dich in Geduld. Statt die Handlungen dieser Person als negativ oder schädlich zu interpretieren, interpretierst du sie als positiv oder nützlich. Statt zu denken wie schädlich es ist, dass diese Person ärgerlich auf dich ist und dich nicht liebt, denke wie nützlich und wie notwendig es ist.

Genauso wie du es als wichtig empfindest, jemanden in deinem Leben zu haben, der dich liebt, genauso solltest du es als notwendig empfinden jemanden zu haben, der dich nicht liebt. Denke daran, wie sehr du die Person brauchst, die dir Ärger entgegenbringt. Fühle, dass die Person, die dich nicht mag genauso wertvoll ist wie die Person, die mitfühlend mit dir ist. Statt es negativ zu sehen, sieh es als positiv, als nützlich an.

Wenn du genau in diesem Moment Geduld übst, indem du denkst wie nützlich es ist, anstatt dir zu sagen wie schädlich es ist, und wenn du anstatt daran zu denken, wie unnützlich es ist, daran denkst, wie notwendig es ist, dann wirst du unmittelbar Ruhe und Gelassenheit in deinem Geist erfahren.

Anstatt mit einem Problem konfrontiert zu sein, wirst du auf der Stelle glücklich sein. Außerdem wirst du nicht dazu getrieben werden zurückzuschlagen und wirst daher davon absehen, anderen

zu schaden. Dadurch wirst du es verhindern, das negative Karma zu erschaffen, das daraus resultiert wenn du anderen mit Körper Sprache oder Geist Leid zufügst.

Wenn du aus Ärger heraus anderen Schaden zufügst, hinterlässt du dadurch negative Eindrücke in deinem mentalen Kontinuum, die sich dann als Probleme in diesem Leben, in zukünftigen Leben oder gleich in beiden manifestieren; Probleme wie Krankheit, schlechte Behandlung durch andere, vorzeitiger Tod und so weiter. Diese werden als „karmische Folgen, die der Ursache ähnlich sind“ bezeichnet und wir erschaffen sie selbst, indem wir denen gegenüber, die ärgerlich auf uns sind, selbst mit Ärger antworten.

Daher schadest du weder dir selbst, noch anderen, indem du Geduld übst. Übst du dich dagegen nicht in Geduld, wirst du sowohl anderen als auch dir selbst schaden. Außerdem, wenn du Geduld übst und davon absiehst anderen zu schaden, dann beschützt du sie damit auch davor, wiederum auf Grund deines Ärgers zurückzuschlagen und daher schützt du sie vor der Erzeugung von noch mehr negativem Karma, der Ursache von Leid. Du beschützt also andere davor, die Folgen des negativen Karmas zu erfahren, das aus Ärger dir gegenüber resultieren würde. Durch das Ausüben von Geduld kannst du daher also nicht nur für dich selbst die Ursachen für Glück in diesem und späteren Leben schaffen, sondern du kannst auch anderen dabei helfen, in diesem und in späteren Leben Glück zu erfahren.

Als Resultat deines Ausübens von Geduld und da du der anderen Person, die ärgerlich auf dich ist, keinen Schaden zufügst, wird dir auch diese andere Person keinen weiteren Schaden zufügen. Dadurch ist jetzt nicht nur Glück und Zufriedenheit für dich und diese Person in diesem und zukünftigen Leben entstanden, sondern du hast deinen Geist damit auch noch darin trainiert, mit anderen geduldig zu sein. Und diese Person hilft dir dabei! Du lernst mit deiner Familie, deinen Kollegen, allen anderen Menschen und überhaupt allen Lebewesen geduldiger zu sein. Die Person, die ärgerlich auf dich ist, hilft dir dabei, deinen Geist darin zu trainieren geduldig und positiv, anstatt ärgerlich und negativ zu sein.

Sobald du Ärger aus deinem mentalen Kontinuum verbannst und durch Geduld ersetzt, erfahren alle anderen Lebewesen keinen Schaden mehr von dir, der Person deren Geist in Geduld verwandelt wurde. Die Abwesenheit von Schaden, dass ihnen von dir nicht geschadet wird, das ist Frieden. Was sie von dir bekommen ist Zufriedenheit.

## Die Vorteile von Geduld

In der Geschichte der Menschheit ist zu erkennen, wie zu verschiedenen Zeiten an verschiedenen Orten eine einflussreiche Person, die keine Geduld besessen hat, die Ursache für den Tod von Millionen von Menschen war. Als Folge davon mussten viele Millionen Menschen außergewöhnliches Leid erfahren, indem sie eingesperrt, gefoltert und getötet wurden - während der Hitlerzeit, in China, in Tibet, in Kambodscha, im Westen und auch in vielen anderen Ländern. Selbst jetzt töten manche Leute, weil sie keine Geduld üben, viele andere Menschen. Ihnen fehlen die Qualitäten, die eine gute Person ausmachen.

Betrachte dich jetzt in Bezug auf das, was gerade gesagt wurde: als Individuum, das sich in Geduld übt, das lernt geduldig zu sein. Indem du deinen Geist von Ärger befreist, kannst du anderen Lebewesen großes Glück und Frieden bringen, nicht nur in diesem Leben sondern auch in vielen noch bevorstehenden. Da dann kein Ärger mehr vorhanden ist, wirst du auch anderen nicht schaden. Daher erfahren viele Menschen, Tiere, Fische und Insekten zum Beispiel, viel Glück und Frieden durch dich. Daher bringst du von Leben zu Leben, durch Geduld allen Lebewesen gegenüber, beträchtlichen Frieden in die Welt - deinen Eltern, dem Rest deiner Familie, deinen Freunden, den Leuten mit denen du arbeitest und von einer höheren Warte aus gesehen, auch allen Lebewesen.

Wenn wir die anderen Realisationen des Pfades jetzt mal beiseite lassen, dann hätten diese mächtigen Leute, wenn sie einfach nur ein gutes Herz und die gute menschliche Qualität der Geduld besessen hätten, in ihr geschult worden wären und sie praktiziert

hätten, so viel Glück in die Welt bringen können; jeder einzelne von ihnen. Viele Millionen Menschen hätten Glück, Zufriedenheit und ein langes Leben gehabt, statt das Gegenteil davon. Eine Person hätte so viel Unterschied gemacht, wäre sie nur geduldig und nicht ärgerlich gewesen. Stell dich selbst in dieser Situation vor: das könnte auch dir passieren. Wenn du dich in diesem oder zukünftigen Leben nicht in Geduld übst, dann könntest auch du als jemand wiedergeboren werden, der Millionen von Menschen Schaden zufügt. Daher ist es auf jeden Fall nötig, für dich Geduld zu praktizieren. Du solltest es als eine Verantwortung ansehen. Es ist extrem wichtig, dass du dich in Geduld schulst und sie praktizierst. Es ist vielleicht die wichtigste Meditation, die du machen kannst.

Wenn du Geduld praktizierst, dann eliminiertest du Ärger. Das bedeutet, dass es keinen Feind für Bodhicitta in deinem Geist gibt. Anders gesagt heißt das, dass es so viel einfacher wird Bodhicitta zu erlangen; das letztendliche, gute Herz, den altruistischen Geist, der es sich als Ziel gesetzt hat, die Erleuchtung für das Wohl aller Lebewesen zu erlangen. Bodhicitta ist die Pforte zum Mahayana-Pfad, die Wurzel des Pfades zur Erleuchtung und die Quelle allen Glücks für dich selbst und alle anderen.

Durch die Realisation der Vollkommenheit von Geduld kannst du völlige Erleuchtung, die große Befreiung, die Beendigung aller mentalen Fehler und die Vollendung aller Realisationen erlangen. Sobald du Erleuchtung erlangst, hast du die Freiheit in perfekter Weise für das Wohlergehen aller Lebewesen zu arbeiten, um sie von allem Leid und seinen Ursachen zu befreien und sie letztendlich auch zur Buddhaschaft zu führen. Das ist der langfristige Nutzen der Praxis von Geduld in deinem täglichen Leben, genau jetzt; ein Nutzen, so grenzenlos wie das Universum selbst. Die Übung von Geduld an diesem Tag wird es dir erlauben, zum perfekten Führer für alle Lebewesen zu werden und ihnen alles Glück zu bringen. Das sind also die Vorteile davon geduldig zu bleiben, wenn dich jemand schlecht behandelt oder ärgerlich auf dich ist. Du kannst es auch aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Du kannst sehen wie deine Antwort von Geduld der Ursprung allen Glücks ist - nicht nur deines eigenen, unmittelbaren

Glücks sondern auch das zukünftiger Leben und zahlloser anderer Lebewesen. Das alles kannst du erreichen. Es kommt alles von deiner Geduld.

Geduld hat auch noch viele andere Vorteile. Zum Beispiel ist die Praxis der Geduld die Ursache eines schönen Körpers in zukünftigen Leben - eines schönen menschlichen Körpers oder eines göttlichen Devakörpers. Wenn deine Körper attraktiv ist, dann ist es leichter anderen zu helfen. Es ist auch die Ursache von vielen der besonderen Qualitäten, die der heilige Körper eines Buddha besitzt. Es gibt noch viel mehr Vorteile von Geduld.

Wenn du dich nicht in Geduld übst, dann wirst du ärgerlich werden. Eines der Resultate von Ärger ist ein hässlicher Körper in zukünftigen Leben. Siehst du hässlich aus, dann werden dich die Leute weder sehen noch hören wollen, werden dir nicht helfen wollen und dem, was du sagst keine Aufmerksamkeit schenken. Und noch schlimmer als das ist, dass du die unerträglich schweren Qualen einer Wiedergeburt in den Höllenbereichen erleiden musst. Und selbst wenn du danach wieder als Mensch geboren werden solltest, wirst du als Ergebnis deines Ärgers noch viele andere Probleme haben. Ärger hat sehr, sehr viele Nachteile, aber durch die Übung der Geduld kannst du sie alle vermeiden.

Kurz gesagt, hat die tägliche Übung von Geduld unendlich viele Vorteile. Sie bringt Frieden, Glück und Wohlstand für dich selbst und andere, in diesem und in zukünftigen Leben. Und letztendlich erreichst du die Erleuchtung und bringst allen Lebewesen Zufriedenheit, indem du sie zur Erleuchtung führst.

## Wie man Geduld praktiziert

Woher kommt deine tägliche Praxis von Geduld, die all diese Vorteile bringt? Wie hast du gelernt geduldig zu sein? Frage dich selbst: „Wo habe ich diese Geduld gelernt, die ich praktiziere? Ich habe sie von jenen gelernt, die ärgerlich mit mir waren. In Abhängigkeit von der ärgerlichen Person war es mir möglich,

Geduld zu praktizieren, sie zu realisieren. Daher kommt all das Glück und die Zufriedenheit, die ich aufgrund meiner Praxis von Geduld in diesem und in zukünftigen Leben genieße, von ärgerlichen Personen. Wegen der Güte der ärgerlichen Personen, die mir die Möglichkeit gegeben haben Geduld zu praktizieren, ist es mir möglich, allen Lebewesen Frieden und Glück zu bringen. Wegen dieser Personen bin ich dazu fähig, die Vollkommenheit der Geduld und die anderen Vollkommenheiten zu vollenden und kann daher den Bodhisattva-Pfad vollenden und völlige Erleuchtung erreichen.

Durch die Güte dieser Personen kann ich alle Fehler meines Geistes auslöschen und alle Realisationen erlangen. Es sind die ärgerlichen Personen, die mir diese Möglichkeit gegeben haben. Diese Personen geben mir eigentlich die Erleuchtung. Durch die Güte dieser Personen kann ich auch Glück und Frieden für alle anderen Lebewesen herbeiführen. Wie götig diese Personen sind! Wie viel Nutzen mir diese Personen gebracht haben!

Es sind die wertvollsten Personen in meinem Leben! Selbst wenn mir jemand Billionen und Trillionen von Dollars geben würde, könnte ich damit nie den geistigen Frieden kaufen, den ich durch meine Praxis der Geduld erworben habe. Daher ist die ärgerliche Person, die mir die Chance gibt, mich in Geduld zu üben, viel wertvoller als Trillionen von Dollars, Berge von Diamanten oder Haufen von Gold.“

Diese ärgerliche Person ist sogar wertvoller als Trillionen von wunscherfüllenden Juwelen. Das wertvollste materielle Objekt, das wir uns in diesem Zusammenhang vorstellen können ist das wunscherfüllende Juwel. Der Legende nach bekommst du, wenn du an dieses sagenhafte Juwel Wunschgebete richtest, jede Sinnesfreude, die du begehrt. Dennoch ist die ärgerliche Person, mit der du Geduld übst, viel mehr wert als Trillionen von diesen wunscherfüllenden Juwelen. Selbst die größte Menge an materiellen Gütern kann dir nicht den inneren Frieden bringen, den du durch die Praxis der Geduld mit einer ärgerlichen Person erreichst. Deshalb sind solche Leute so wertvoll.

Der einzige Grund warum diese Person so gütig und wertvoll ist, besteht darin, dass sie ärgerlich mit dir ist. Aus keinem anderen Grund. Das ist es, was diese Person so unglaublich gütig macht. Obwohl ihr Ärger für diese Person selbst so destruktiv ist, ist er von unermesslichem Wert für dich. Diese Person ist das, was du in deinem Leben unbedingt brauchst. Jemanden zu haben, der ärgerlich mit dir ist, ist sehr, sehr wichtig.

Stelle dir vor, es gäbe eine Heilmethode für Krebs oder Aids. Wir würden diese Medizin als unglaublich wertvoll und extrem wichtig betrachten, besonders wenn wir unter einer dieser Krankheiten leiden. Aber obwohl diese Arznei diese tödlichen Krankheiten heilen könnte, kann sie nicht dein negatives Karma bereinigen. Sie könnte nicht verhindern, dass du in den leidvollen, niederen Daseinsbereichen - den Höllenbereichen, den Bereich der hungrigen Geister oder den Tierbereichen - wiedergeboren wirst. Die Praxis der Geduld aber kann das verhindern. Zum Beispiel führt die Praxis der Geduld dazu, einen ruhigen und glücklichen Tod zu haben, einen Tod frei von Angst und Sorgen. Die Praxis der Geduld bereinigt und wirkt negativem Karma entgegen. Wenn du Geduld übst, dann erschaffst du kein negatives Karma. Das heißt, das du nicht die Ursachen für eine Geburt in den niederen Daseinsbereichen erschaffst. Geduld beschützt dich davor. Tatsächlich ist es so, dass die Praxis der Geduld nur positives Karma entstehen lässt, also die Ursachen für gute Wiedergeburten.

Jedenfalls brauchst du, um Geduld praktizieren zu können, eine ärgerliche Person. Wie der große Bodhisattva Shantideva in seiner Belehrung, der Bodhisattvacharyavatara aufgezeigt hat, ist der Buddha nie ärgerlich mit dir, also kannst du durch ihn auch keine Geduld üben. Und der einzige Gedanke eines Arztes ist, dir zu helfen, also hast du hier auch keine Gelegenheit. Genauso sind auch deine Freunde nicht ärgerlich mit dir, also hast du auch mit ihnen nicht die Möglichkeit Geduld zu praktizieren. Wenn also niemand da ist, der ärgerlich mit dir ist, dann hast du auch keine Möglichkeit die Lehren, die du von Buddha und deinen Gurus erhalten hast, in die Tat umzusetzen. Das ist der Grund dafür, dass

ärgerliche Personen am gütigsten, wertvollsten und für dein Leben unentbehrlich sind. Sie sind viel wichtiger als Medizin für Krebs oder Aids. Wir glauben, dass solche Arzneien so wertvoll sind, aber wenn du so darüber nachdenkst, dann kannst du sehen, wie viel wertvoller die ärgerliche Person ist, mit der du Geduld üben kannst. Die Vorteile der Praxis von Geduld sind unendlich.

Wir wollen in unserem Leben immer jemanden haben, der uns liebt. Wir glauben, dass das für unser Glück wichtig ist. Aber jetzt kannst du sehen, dass es viel wichtiger für uns ist, in unserem Leben jemanden zu haben, der uns nicht liebt, sondern der ärgerlich mit uns ist, damit wir unseren Geist trainieren können. Wie schon gesagt, wenn du solche Personen nicht hast, wenn du deinen Geist nicht trainieren kannst, dann besteht die Gefahr, dass selbst wenn du einen Freund findest, du ihn dann auf Grund deines Mangels an Geduld in einen Feind verwandelst.

Daher brauchst du, um gute Beziehungen mit anderen aufrecht erhalten zu können, um deine Freunde behalten zu können, die Praxis von Geduld. Um ein glückliches und zufriedenes Leben führen zu können, musst du dich, fast einem Soldat gleich, für die Schlacht vorbereiten.

Soldaten trainieren, bevor sie in die Schlacht ziehen und du musst das Gleiche machen. Deinen Geist zu trainieren, indem du über Geduld meditierst, ist die korrekte Art um dich für die Schlachten des Alltags vorzubereiten. Selbst wenn wir das Glück von zukünftigen Leben oder anderen Lebewesen beiseite lassen, musst du, auch um in diesem Leben glücklich sein zu können, Geduld trainieren.

## Die Macht des positiven Denkens

Um jetzt darauf zurück zu kommen, was ich vorher gesagt habe: seht euch die unbeschreiblichen Vorteile davon an, die Leute, die euch nicht lieben und die ärgerlich mit euch sind, auf eine positive Art zu betrachten. Sieh dir die Gewinne an, die du dadurch machen kannst - jegliches Glück bis zur Erleuchtung und die Fähigkeit,

allen Lebewesen jedes Glück zu bringen. Je deutlicher du das verstehst, desto leichter wird es, jemanden der ärgerlich mit dir ist, positiv zu betrachten. Auf diese Art und Weise entsteht kein Ärger bei dir selbst und du erzeugst stattdessen einen glücklichen, friedlichen und geduldigen Geist.

Egal wie ärgerlich die andere Person mit dir sein mag, egal wie viel sie jammert und klagt, dein geduldiger Geist sieht sie nie als Feind, als jemanden, den du vermeiden willst, von dem du wegkommen willst, oder als irritierend. Sondern du siehst diese Person als wertvoll und gütig an.

Du denkst: „Sie bereinigt mein negatives Karma. All diese Kritik an mir hilft mir dabei, mein negatives Karma zu bereinigen, das ich durch die Kritik und den Schaden an anderen angesammelt habe. Wie gütig sie ist, mir auf diese Art zu helfen.“

Durch diese Verwandlung deines Geistes in Geduld, erfährst du sofortiges Glück und Zufriedenheit - diesen Tag, diese Minute, diese Sekunde - und auch die längerfristigen Vorteile. All das passiert auf Grund der Güte dieser ärgerlichen Person. Wenn du keine Geduld übst, wenn du das, was diese ärgerliche Person in Körper, Sprache und Geist macht als negativ beurteilst, als dir schadend - dein Geist verleiht dieser Situation eine negative Benennung und du glaubst daran - dann wirst du selbst ärgerlich werden.

Dieser Ärger wird dir die andere Person als negativ, nicht wünschenswert und als jemanden erscheinen lassen, den du weder sehen noch helfen willst, jemanden, den du lieber schlagen und verletzen willst. Wenn dein Geist ärgerlich ist, dann siehst du die andere Person in einem ganz anderen Licht, genau gegenteilig zu der Sichtweise, in der deine Geduld diese Person wahrnimmt. Dein Ärger lässt sie als abstoßend erscheinen. Das Glück und die Schwierigkeiten, die wir jeden Tag erfahren, kommen von unserem Geist. Was auch immer wir in jedem einzelnen Moment erfahren, ist von der Art wie wir denken, unseren Konzepten und unserer Einstellung abhängig. Unsere Einstellung bestimmt, wie wir uns fühlen.

Einmal in Tibet waren da zum Beispiel ein paar Mönche, die nach einer langen und ermüdenden Reise in ihr Kloster zurückgekehrt sind. Um sie willkommen zu heißen hat ihr Lehrer ihnen kalten Tee angeboten. Einer seiner Schüler dachte: „Wie gütig unser Lehrer ist. Er wusste, dass uns heiß ist und wir durstig sind, daher gab er uns absichtlich kalten Tee.“ Der andere dachte, „Wie gemein und faul. Er gibt uns nicht mal Tee, der heiß ist“ und er wurde aufgebracht und ärgerlich. Dadurch zerstörte er sich selbst. Aus seiner Art zu denken, kam weder für ihn selbst, noch für seinen Lehrer der geringste Nutzen. Aber durch seine positive Einstellung machte der erste Schüler sich selbst und seinen Lehrer glücklich, ließ seinen Geist friedlich bleiben und erzeugte großen Verdienst, da der Tee von seinem Guru angeboten wurde. Die Handlung selbst - das Anbieten von Tee - war dieselbe. Was unterschiedlich war, war die Interpretation der Situation durch die beiden Schüler. Einer hatte sie mit einer positiven Benennung versehen und war daher glücklich. Der andere hat sie als negativ etikettiert und schuf damit ein Problem für sich.

Ich habe diese Belehrung mit einem Zitat von Guru Buddha Shakyamuni begonnen:

Führe keine Leid bringenden Handlungen aus;  
Übe nur die aus, die zuträglich sind;  
Bändige deinen eigenen Geist -  
Das ist die Lehre des Buddha.

Die erste Zeile bezieht sich auf die Ursache von Leiden, die zweite Zeile auf die Ursache von Glück. Die Diskussion über die Wichtigkeit und die Vorteile von Geduld hat sich daraus ergeben. Alles entsteht aus deinem Geist, alles ist abhängig von der Art wie du denkst und von deinen Konzepten, die von Moment zu Moment entstehen. Versiehst du die Dinge mit einer negativen oder positiven Benennung?

Das größte Leiden, das wir Hölle nennen, kommt von deinem eigenen Geist; das größte Glück, das wir Erleuchtung nennen, kommt von deinem eigenen Geist.

Daher sagt der Buddha, der Weg, um nie negative Gedanken zu haben, welche die Ursache von Leiden sind, sondern um nur positive Gedanken zu haben, deren Resultat Glück ist, dieser Weg ist, deinen eigenen Geist zu bändigen bzw. dich um ihn zu kümmern. Beobachte immer deinen Geist. Praktiziere Achtsamkeit. Bewache deinen Geist, schütze ihn vor verstörenden Gedanken und lösche deine Verblendungen aus. Wie geschieht das alles? Durch die Verwirklichung der fünf Pfade. Und im Falle des Mahayana durch die Verwirklichung von Bodhicitta und der Entwicklung der Weisheit, die die Leerheit erkennt. Durch die Weisheit, die die Leerheit direkt erkennt, kannst du die zwei Arten der Verunreinigung komplett beseitigen und volle Erleuchtung erlangen.

Daher ist die Bändigung des Geistes die Lehre des Buddha. Sie ist der Schlüssel. Dein eigener Geist ist die Pforte zum Glück; dein eigener Geist ist die Pforte zum Leid. Es hängt alles davon ab, wie du ihn verwendest. Er ist wie die Fernbedienung, die die Kanäle auf deinem Fernseher steuert. Mach diesen Klick und es geht rauf; mach den anderen Klick und es geht runter. Die Art wie du denkst, bestimmt ob du Leid oder Glück erfahren wirst.

## Was erschafft die Benennungen

Bevor ich aufhöre, möchte ich noch eines klar machen. So wie die Mönche in der Geschichte von vorhin, ist unser Geist konstant damit beschäftigt Benennungen zu erschaffen, die unser Leben beeinflussen. Je nach der Beschaffenheit der Benennung erfahren wir dann unterschiedliche Gefühle - angenehm, unangenehm oder neutral - und das ist die Art, wie unser Leben abläuft, vierundzwanzig Stunden am Tag. Also was ist es dann, was unseren Geist diese ganzen Benennungen erschaffen lässt? Leute, die positive Benennungen anwenden erfahren Glück. Leute, die negative Benennungen anwenden erfahren Leid. Was ist es also, was uns dazu bringt Dinge als positiv oder negativ zu benennen? Was ist die Kraft, die hinter all dem steckt?

Es ist Karma. Wegen früherem Karma sind manche Leute dazu fähig, die Dinge positiv zu benennen, während manche sie als negativ benennen müssen. Die zugrunde liegende Ursache ist Karma. Daran kannst du sehen, wie wesentlich es ist, negatives Karma von früher zu bereinigen und kein neues mehr zu erschaffen - in anderen Worten also, wie wesentlich es ist, Dharma zu praktizieren. Nur die Praxis von Dharma kann das negative Karma, durch das wir Dinge als negativ benennen und dadurch unser eigenes Leid erschaffen, beseitigen oder verhindern. Dharma ist die Lösung für alle Probleme des Lebens, welche es auch immer sein mögen, und sogar noch wichtiger, Dharma ist der einzige Weg, um sie von vornherein nicht mehr entstehen zu lassen.

Durch das sofortige Praktizieren von Dharma können wir die Ursachen für die schlimmsten Leiden von Samsara vermeiden - die Höllenbereiche, die Bereiche der hungrigen Geister die Tierbereiche - und auch die Leiden, die wir in den oberen Daseinsbereichen als Menschen erfahren müssen - Krankheiten wie Krebs, Aids, Altern, Tod und noch vieles mehr - und können dadurch vermeiden, sie erfahren zu müssen. Durch die sofortige Praxis von Dharma können wir das bereits entstandene Karma solcher Resultate bereinigen.

Hier liegt der Schlüssel zu all unseren Problemen: bereinige das bereits entstandene, negative Karma und erzeuge kein neues mehr.

Das ist der Grund, warum wir solche Gelübde wie die der Zuflucht oder die fünf Laiengelübde nehmen. Von den Ordinationsgelübden der Mönche und Nonnen ganz zu schweigen. Du musst nicht mal alle fünf Laiengelübde nehmen. Du kannst auch nur eines, zwei, drei oder vier nehmen - so viele wie du eben einhalten kannst. Natürlich gibt es unzählige negative Karmas, aber wenigstens kannst du geloben, manche davon nicht zu erzeugen. Indem wir heute schon damit beginnen Dharma zu praktizieren, erschaffen wir auch die Ursachen für unser eigenes Glück - das Glück dieses Lebens, zukünftiger Leben, der Befreiung von Samsara und der Erleuchtung. Das ist etwas, was wir jetzt gleich machen können.

Daher ist es wichtig so viel gutes Karma wie möglich zu erzeugen, während wir die Chance dazu haben. Wir sollten jede Gelegenheit nutzen, um selbst den kleinsten Verdienst zu erzeugen. Da wir nämlich selbst sogar die geringste Art von Komfort wünschen, müssen wir auch dessen Ursache erschaffen. Ähnlich müssen wir, da wir nicht einmal die geringste Art von Leid oder Unbehagen erfahren wollen, es auch vermeiden, selbst die kleinste Negativität zu begehen.

So wie es in der Vinaya Belehrung des Dulwa-Lung heißt, „Kleine Tropfen füllen einen großen Topf.“

Daher sollten wir nicht denken, dass kleine Verdienste nutzlos sind. Versuche so viele wie möglich zu sammeln. Es wird dort auch gesagt, dass

„ein kleiner Funke einen ganzen Wald entzünden kann.“

Denke daher nicht, dass kleine negative Karmas keine Früchte tragen. Vermeide auch diese. Dahingehend müssen wir all unsere Anstrengung lenken. Das ist der grundlegende Rat des Buddha.

“Form ist leer, Leerheit ist Form, Leerheit ist nichts anderes als Form, und Form ist auch nichts anderes als Leerheit. Ebenso sind Empfindung, Erkennen, gestaltende Faktoren und Hauptbewusstsein leer.”

Aus dem Sutra von der Essenz der  
Vollkommenheit von Weisheit

## Meditation über die Leerheit



Bring noch einmal deine Aufmerksamkeit weg von Illusionen, hin zur Realität dieses Lebens, dessen Natur Unbeständigkeit und Tod ist. Achtsamkeit unserem Tod gegenüber hilft uns, unseren Geist von Verblendungen und Karma zu befreien, so dass wir damit nicht nur den gesamten Kreislauf des Leidens zu Ende bringen können, den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, sondern auch selbst die subtilsten Fehler des Geistes auslöschen können. Dadurch wird es möglich, Erleuchtung für das Wohl aller Lebewesen zu erlangen.

Alle kausalen Phänomene - unser Leben, unser Körper, unser Geist, unser Selbst, unsere Besitztümer, unsere Verwandten und Freunde und alle anderen Menschen - verändern sich nicht nur Tag für Tag, Minute für Minute und Sekunde für Sekunde sondern jeden kleinsten Moment. Sie bleiben nicht mal für den Bruchteil einer Sekunde beständig. Weil sie unter der Herrschaft von Ursachen und Bedingungen stehen, sind sie in einem konstanten Zustand des Vergehens und können jederzeit zu Ende gehen. Das ist die Natur unseres Lebens. Wenn wir das in Erinnerung behalten können, dann werden wir nicht unter die Kontrolle der Verblendungen kommen - der verstörenden emotionalen Gedanken, die uns und andere Lebewesen verletzen, uns von der Transformation unseres Geistes und der Realisation des Pfades zur Erleuchtung abhalten und uns daran hindern, die letztendliche Natur aller Dinge zu erkennen. Zuerst hindern wir die Verblendungen daran zu entstehen, und dann, durch die Verwirklichung des heilsamen Pfades, löschen wir sogar die Eindrücke, die sie auf unserem mentalen Kontinuum hinterlassen haben. Durch die Zerstörung der Potentiale dieser Verblendungen erreichen wir Nirvana, die letztendliche Befreiung von den sechs Daseinsbereichen des Leidens und dessen Ursachen, und befreien uns von den immer

wiederkehrenden Aggregaten, die Samsara selbst sind. Das sind die Vorteile der Achtsamkeit von Unbeständigkeit. Wir befreien uns von verstörenden Gedanken, erfahren unmittelbaren Frieden und Glück, befreien uns von Samsara und erreichen letztendlich Erleuchtung und führen auch alle anderen Lebewesen dorthin.

Meditiere über all das. Jetzt meditiere über die Leerheit, die eigentliche Natur aller Dinge. Denk daran wie dein Ich, deine Handlungen, alle Objekte und tatsächlich alle Phänomene - alles was „so oder so“ und „dieses oder jenes“ genannt wird - einfach nur Namen sind. Namen müssen aus dem Geist kommen; sie existieren nicht aus sich selbst heraus. Namen sind Benennungen, die vom Geist angebracht werden. Es ist allerdings nicht nur so, dass Phänomene durch den Geist benannt sind, sondern sie sind *nur* benannt durch den Geist. In anderen Worten sind alle Phänomene - Ich, Handlung, Objekt, alles - *nur* durch den Geist benannt, in Verbindung zu ihrer Grundlage.

Denke darüber nach.



## Wie Dinge existieren

Ich werde jetzt ein wenig genauer auf das Thema der Leerheit eingehen. Die Art und Weise in der alles existiert, ist als eine einfache Benennung des Geistes. Aber das bedeutet nicht, dass alles was der Geist benennt auch wirklich existiert. Obwohl alles einfach nur durch eine Benennung des Geistes existiert, bedeutet das nicht, dass wenn dein Geist etwas benennt, es dadurch automatisch zu existieren beginnt.

Sagen wir zum Beispiel ich zerschnipsle einen riesigen Berg Zeitungen und mein Geist benennt jeden kleinen Schnipsel als „eine Million Dollar“. Das verleiht jedem Schnipsel nicht den Wert von einer Million Dollar. Also, obwohl mein Geist diese Papierschnipsel einfach als eine Million Dollar benannt hat, bedeutet das nicht, dass dadurch jeder Schnipsel zu einer Million Dollar geworden ist. Wäre das möglich, dann müssten wir keine Wahlen mehr abhalten. Wir müssten nicht mehr diese ganze Energie in den Wahlkampf, die

Wahlgelder und Umfragen investieren, um einen Präsidenten zu wählen. Alles was du machen müsstest, wäre dich „Präsident von Amerika“ zu benennen und schon wärst du Präsident. Wenn Dinge nur auf Grund der Benennung des Geistes beginnen würden zu existieren, wenn das alles wäre, dann würde genau das passieren. Wann immer du gerne Präsident sein würdest, wäre alles was du dafür machen müsstest, dich als Präsident zu benennen und schon wärst du es. Auf diese Weise könnte jeder Präsident werden. Vielleicht wäre dann niemand mehr übrig, der keiner wäre.

Ein Zauberer könnte dich hypnotisieren und dich glauben lassen, dass er dir einen Sack voll Geld gegeben hat und du würdest ihn, voller Freude jetzt reich geworden zu sein, nach Hause bringen. Später aber, wenn du ihn dann aufmachst, würde nichts anderes drinnen sein als Schnipsel aus Zeitungspapier. Das wäre eine Methode um zu zeigen, dass das Geld nicht existiert - um mit deinem eigenen Geist zu entdecken, dass es nicht wahr ist. Später, wenn du nicht mehr unter dem Einfluss der Hypnose stehst, realisierst du, dass es nur eine Illusion war, dass das Geld, das du gesehen hast nie existiert hat. Alles war nur in deinem Geist vorhanden - die Erscheinung von Geld und dein Geist, der die Schnipsel als Geld benannt hat - aber es war kein Geld da.

Eine andere Methode um zu zeigen, dass das Geld nicht existiert ist, indem andere Leute es nicht sehen können. Wegen der Illusion der Hypnose erscheinen dir die Schnipsel als Geld, aber andere Menschen, deren Geist nicht in einer Illusion gefangen ist, sehen kein Geld. Daher braucht es mehr als Erscheinung und Benennung, damit etwas existiert. Träume sind ein weiteres Beispiel für etwas, wo dein eigener Geist entdecken kann, dass Erscheinung und Benennung durch den Geist nicht dafür ausreichend sind, etwas existieren zu lassen. Sagen wir eines Nachts hast du einen Traum, in dem du zum König wirst, eine riesige Hochzeit feierst, in einem luxuriösen, mit Juwelen besetzten Palast lebst und viele Kinder hast. Während du träumst sind beide, die Erscheinung von alldem und dein Geist, der all das nur benennt, vorhanden. Aber wenn du aufwachst, dann merkst du wieder, dass es nicht real war.

Du bist kein König, es gibt keinen Palast, keine Reichtümer und keine Prinzen und Prinzessinnen - nichts ist da. Du hast nichts von alldem.

## Eine gültige Grundlage

Damit Dinge existieren ist die einfache Benennung durch den Geist nicht genug. Es muss auch eine gültige Grundlage dafür geben. Nicht nur irgendeine Grundlage, sondern eine gültige Grundlage. Daher kann ich meine Glocke nicht als „Auto“ benennen. Dieses Objekt kann die Benennung „Glocke“ bekommen, aber nicht „Auto“ oder „Flugzeug“. Es erhält seine Benennung aufgrund der Art, in der die gültige Grundlage funktioniert. Reine Benennung durch den Geist ist nicht genug - es muss eine gültige Grundlage geben. Im Fall der Glocke muss die Grundlage eine gewisse Form haben und die Funktion des Läutens besitzen. Das ist es, wodurch sie für gültig erklärt wird.

Außerdem sollte die gültige Grundlage, die durch den Geist einfach nur als „Glocke“ benannt wird, nicht vom korrekt wahrnehmenden Geist einer anderen Person widerlegt werden. Was ist ein korrekt wahrnehmender, oder gültiger Geist? Ein Geist, der Dinge richtig wahrnimmt. Das heißt nicht unter dem Einfluss von Krankheit, Drogen, Mantras oder hypnotischem Zauber, die alle dazu führen können, das Sinnesobjekt auf illusorische Weise wahrzunehmen.

Weiterhin sollte das Objekt, dessen Existenz wir behaupten, nicht vom Geist einer völlig erleuchteten Person widerlegt werden. Der Geist eines Buddha ist völlig fehlerlos, völlig gereinigt und frei von Halluzinationen. Alle existierenden Phänomene sind Objekte des allwissenden Geistes; er sieht alles, was existiert. Wenn der allwissende Geist die Glocke nicht sieht, dann existiert sie auch nicht.

Und schließlich sollte die Glocke, die nur durch den Geist benannt ist, um zu existieren nicht von der Weisheit, die die Leerheit - also die letztendliche Natur der Dinge - erkennt, widerlegt werden. Wenn

die Glocke, die nur vom Geist benannt ist, durch die Weisheit, die die Leerheit erkennt widerlegt wird, dann existiert sie nicht. Es gibt also drei Arten von Geist, die die Existenz dessen, was zu sein erscheint - wie zum Beispiel die Glocke - widerlegen können bzw. sie für ungültig erklären können. Diese sind der gültige, gewöhnliche Geist einer anderen Person, der allwissende Geist und die Weisheit, die die Leerheit erkennt.

In Bezug auf diese gültige Grundlage, also dieses Phänomen, das die Funktion des Läutens und diese bestimmte Form besitzt, kreiert unser Geist dann die Benennung „Glocke“. Das ist dann die wirkliche Glocke, die Glocke, die wir verwenden, die einfach nur vom Geist benannt ist, die gültige Grundlage die von unserem Geist als „Glocke“ benannt wird.

## Die schlimmste Unwissenheit

Was ist also die Glocke, die nicht existiert? Wenn dein Geist die Glocke wahrnimmt, dann sieht er nicht eine Glocke, die einfach nur durch den Geist benannt ist. Er sieht etwas, das ein wenig, nur ein ganz klein wenig, darüber hinausgeht. Er sieht etwas, das von Seiten der Glocke existiert, etwas das aus ihr selbst heraus, vom Objekt selbst her existiert. Wenn du dich konzentrierst, wenn du vorsichtig analysierst, wie die Glocke existiert, die nur durch den Geist benannt ist, dann kannst du sehen, dass es nichts gibt, was von Seiten der Glocke her kommt. Wenn du tief in die Bedeutung von „einfach nur vom Geist benannt“ vordringst, dann kannst du sehen, dass von Seiten des Objektes her nichts existiert. Wenn du dich darauf konzentrierst, kannst du sehen, dass ihre Existenz nur von deinem Geist kommt.

Aber die Art, in der uns die Glocke erscheint, die Art, in der wir glauben, dass sie existiert, geht ein klein wenig über deren tatsächliche Realität hinaus. Es ist ein klein wenig mehr als ihre eigentliche Art zu existieren, was die einfache Benennung durch den Geist ist. Hier ist es, wo die Halluzination beginnt. Von hier beginnend, ist der restliche Weg ihrer Erscheinung eine totale

Halluzination. Die Art, in der sie uns erscheint, wie wir glauben, dass sie existiert - als etwas, das ein klein wenig mehr als eine einfache Benennung durch den Geist ist - das ist unsere größte Halluzination und das größte Leiden in unserem Leben. Das ist es, was uns kontinuierlich in Samsara kreisen lässt, uns Tod und Wiedergeburt immer wieder erleben lässt und uns die selben, anfangslosen Probleme immer wieder bringt.

Unsere Erfahrung von Leid in Samsara hat keinen Anfang und bis jetzt auch kein Ende. Warum leiden wir noch immer? Weil wir noch nicht die Leerheit erkannt haben, die letztendliche Natur der Dinge. Die Erkenntnis, dass Dinge leer sind und nur nominell existieren. Wir haben die Wirklichkeit noch nicht entdeckt. Wir haben die Weisheit noch nicht entdeckt, die die Wurzel aller Verblendungen und von Karma, der Ursachen allen Leids und von Samsara, ausreißt. Wir haben die Unwissenheit, den unwissenden Geist noch nicht ausgelöscht. Wir haben kontinuierlich Unwissenheit, die Ursache von Samsara, erzeugt. Statt über die Leerheit zu meditieren und uns in Achtsamkeit zu üben, haben wir unseren Geist immer ignoranter gemacht. Deshalb leiden wir noch immer.

Also was ist diese Glocke (oder jedes andere Objekt, das du siehst)? Sie ist nichts anderes als das, was einfach nur durch den Geist benannt ist. Aber unser Geist ist so voll von negativen Eindrücken, die von unserer früheren Unwissenheit hinterlassen wurden, von diesem automatisch entstandenen Konzept inhärenter Existenz, dass obwohl Dinge nur in Benennung durch den Geist existieren, wir an ihnen festhalten, als würden sie aus sich selbst heraus existieren. Wir nehmen sie als inhärent existierend wahr und nicht als einfach nur vom Geist benannt.

Wegen unserer vergangenen Unwissenheit, wegen dem Konzept der inhärenten Existenz und der Wahrnehmung und dem Glauben daran, dass Dinge aus sich selbst heraus existieren, werden auf unserem mentalen Kontinuum negative Eindrücke hinterlassen. Sobald unser Geist die Benennung Glocke erschafft, sobald er diese Benennung an der Grundlage anbringt, projizieren diese negativen Eindrücke dann die Halluzination, dass die Glocke

aus sich selbst heraus existiert. Es ist wie mit einer Rolle Film, die entwickelt wird - die Bilder von den Negativen werden auf ein spezielles Papier projiziert, mit Chemikalien vermischt und ein Bild entsteht, das das Foto ergibt - oder einem Film, der in einen Projektor eingelegt wird und die in ihm enthaltenen Bilder dann auf eine Leinwand wirft. Was auch immer das Objekt ist - eine Glocke, dein Ich - in dem Moment, in dem es durch deinen Geist benannt wird, projizieren die negativen Eindrücke darauf die Verzierung der inhärenten Existenz. Der Punkt ist, dass wir nicht gewahr sind bzw. vergessen, dass das, was wir sehen einfach nur durch den Geist benannt ist.

Grundsätzlich sind es drei Dinge, die die Entwicklung von alledem ausmachen. Als erstes benennt unser Geist zu Anfang das Objekt einfach nur. Zweitens projizieren die negativen Eindrücke, die durch vorherige Konzepte inhärenter Existenz hinterlassen wurden, die Erscheinung inhärenter Existenz. Also, dass das Objekt, das wir gerade wahrnehmen aus sich selbst heraus existiert, dass es da eine wirkliche Glocke gibt - keine Glocke von Seiten unseres Geistes, sondern eine Glocke von Seiten der Glocke. Das ist eine völlig, völlig falsche Vorstellung - eine auf die Glocke projizierte Halluzination. Drittens erlauben wir dann unserem Geist daran zu glauben, dass das alles hundertprozentig wahr ist. Wir erlauben unserem Geist daran festzuhalten, wir erlauben ihm danach zu greifen, als etwas völlig, hundertprozentig Wahres. Wir glauben, dass es da eine wirkliche Glocke gibt, dass das die Realität ist.

Das ist Unwissenheit. In diesem Moment machen wir unseren Geist unwissend und ignorant. Wir machen unseren Geist unwissend in Bezug auf die wahre Natur der Glocke, die in Wirklichkeit völlig leer von ihrer eignen Seite her ist.

Was existiert, ist einfach nur durch den Geist benannt. Die Glocke, die von ihrer Seite her völlig leer ist, existiert nur dem Namen nach. Sich dessen nicht bewusst zu sein, ist ein Beispiel dafür, wie wir unseren Geist unwissend machen.

## Halluzination

So wie dies auf das Beispiel der Glocke zutrifft, so trifft es auch für alle anderen Phänomene zu. Von unserem Ich angefangen, von der Art wie wir uns selbst sehen, ist auch alles andere, was wir wahrnehmen so halluziniert wie unsere Sicht der Glocke. Unsere Sicht ist völlig falsch und genauso der Glaube daran, an dem wir festhalten. Beginnend mit dem Subjekt, Ich, existiert alles was wir während eines vierundzwanzigstündigen Tages wahrnehmen nicht so, wie wir denken.

Denke an alles, was wir im Laufe eines Tages sehen: all die Formobjekte mit denen unsere Augen in Kontakt kommen - Formen und Farben, Millionen und Millionen von Sachen, überall wo wir hinsehen. Egal welches dieser Millionen von Objekte wir wahrnehmen, wir sehen jedes auf die selbe Art und Weise, wie ich es vorher mit der Glocke beschrieben habe. Genauso wie wir die Glocke als nicht einfach nur durch den Geist benannt sehen, so sehen wir auch nichts anderes, was wir ansehen, in seiner wahren Natur, als einfach nur vom Geist benannt und völlig leer von seiner Seite her. Selbst wenn wir die Existenz der Glocke logisch, wissenschaftlich analysieren und so verstehen wie sie existiert, ist das nicht die Art, in der wir sie sehen. Die Glocke, die wir sehen ist etwas völlig anderes.

Auf dieselbe Art nehmen wir auch jedes andere Formobjekt, das unserem Augenbewusstsein erscheint falsch wahr. Wenn wir in einen Supermarkt gehen, wo allein in einer einzigen Abteilung tausende Objekte sind, so sehen wir nicht eines davon in der Art, in der es wirklich existiert. Wir sind in einer völlig anderen Welt als der, die eigentlich existiert; unsere Welt ist eine völlig andere. Was wir sehen, existiert nicht in dem Supermarkt. In Wirklichkeit existiert das, was wir sehen nirgends.

Alles was wir sehen, ist von dieser Halluzination umhüllt. Wir gehen in ein Geschäft und unser Geist benennt Dinge: „Das, das, das, das, das,“ aber eine Schicht von inhärenter Existenz umhüllt diese Dinge völlig, die eigentlich nur durch den Geist benannt sind. Uns erscheinen

sie als nicht einfach nur durch den Geist benannt, sondern so als ob sie aus sich selbst heraus existieren würden - eine Erscheinung, die völlig unwirklich, eine totale Halluzination ist. Diese Halluzination enthält die gesamte Formwelt, eine Welt, die nur dem Namen nach existiert.

Mit Geräuschen ist es dasselbe. Vorher habe ich von Formen, von visuellen Objekten des Augensinnes gesprochen. Aber wir nehmen viel mehr als das wahr. Wir haben vier andere Sinne - hören, riechen, schmecken und tasten. Daher existieren auch Geräusche einfach nur ihrem Namen nach und nicht aus sich selbst heraus. Aber wiederum halluzinieren wir mit jedem Geräusch, das wir hören und glauben, dass es inhärent existiert, obwohl es das genaue Gegenteil ist. Jedes Objekt eines jedes Sinnesorganes existiert nur dem Namen nach, als gültige Grundlage, die einfach nur durch den Geist benannt ist. Aber solange wir nicht die Weisheit, die die Leerheit erkennt entwickeln, werden wir die Sinnesobjekte nie in ihrer wahren Natur, in der Art wie sie wirklich existieren, sehen.

Stattdessen hüllen wir diese einfach nur benannten Sinnesobjekte in die Halluzination einer inhärenten Existenz und halten daran fest. Wir erlauben unserem Geist an unsere eigene Halluzination zu glauben, in der da wirklich etwas ist. Weil wir keine Achtsamkeitsmeditation auf die Leerheit oder das abhängige Entstehen gerichtet, praktizieren - Achtsamkeit darauf, dass es eine Halluzination ist - lassen wir dadurch unseren Geist ständig ignoranter werden.

Wenn wir träumen, können wir zum Beispiel achtsam darauf sein, dass es sich nur um einen Traum handelt. Auf ähnliche Art können wir untermals achtsam sein, dass das, was wir sehen nur eine Halluzination ist. Wenn wir das machen, dann meditieren wir nicht darüber, dass etwas Existierendes eine Halluzination ist, sondern wir meditieren darüber, dass eine Halluzination eine Halluzination ist. Als Ergebnis kommt das Verständnis von Leerheit, der letztendlichen Natur der drei Bereiche - Ich, Handlung und Objekt - in unser Herz. Indem wir das tun, hören wir damit auf, unseren Geist immer ignoranter werden zu lassen. Wir hören damit auf, die ganze Zeit die Grundlage für emotionale Gedanken, Verblendungen und

Anhaftung zu kreieren. Diese sind alle unnötige Geisteszustände, die keinerlei Nutzen und nur Schaden bringen und außerdem das Karma motivieren, das zur Ursache von Samsara und all seinen Daseinsbereichen des Leidens wird.

## Was ist der Geist?

Was für die physischen Sinne gilt, so wie oben erklärt, das ist auch wahr in Bezug auf den Geist selbst, also das, was wahrnimmt. Der Geist ist selbst auch ein Phänomen. Was ist der Geist? Es ist ein Phänomen, das weder Körper ist, noch Substanz hat, weder Form, Gestalt noch Farbe hat, aber so wie ein Spiegel Objekte klar reflektieren kann. Objekte erscheinen dem Geist und der Geist kann diese Objekte wahrnehmen. Solange ein Spiegel nicht schmutzig ist, wird er jedes Objekt, das vor ihm ist, klar reflektieren. Auf ähnliche Art können dem Geist, Objekte erscheinen, da er von Substanz und Form unbehindert ist. Das Phänomen, das Geist ist, nimmt Objekte wahr.

Das ist also die Grundlage. In Relation zu diesem Phänomen kreieren unsere Gedanken die Benennung „Geist“. Sie benennen es einfach, und auf diese Art existiert der Geist. Der Geist existiert auch nur dem Namen nach; was wir Geist nennen wurde nur durch Gedanken benannt. Das ist so, wie wenn einer Person ein Name gegeben wird. Meiner ist Zopa - Thubten Zopa eigentlich und er wurde mir von meinem Abt gegeben. Traditionell gibt ein Abt, wenn er neue Mönche ordiniert, ihnen seinen Vornamen. Der Vorname meines Abtes war Thubten und dann fügte er mir noch Zopa hinzu. Mit seinem Geist hat er mich „Zopa“ benannt. Du hast deinen Namen auf ähnliche Art bekommen. Ob du dich selbst benannt hast, oder deine Eltern dir deinen Namen gegeben haben, dein Name ist eine vom Geist erschaffene Benennung.

Auf dieselbe Art ist das, was Geist genannt wird also auch ein Name. Wir glauben, dass es einen realen Geist gibt - einen realen Geist, der von sich aus existiert. So erscheint es uns und ohne jeden Zweifel glauben wir hundertprozentig an diese Erscheinung.

Aber wenn wir dieses Phänomen namens Geist analysieren, dann besteht kein Unterschied zu dem Namen, der dir durch deine Eltern gegeben und eben durch ihren Geist erschaffen wurde. Was du Geist nennst, wurde einfach nur von deinen Gedanken in Relation zu dessen Benennungsgrundlage benannt; zu diesem formlosen Phänomen, das weder Gestalt noch Farbe hat, dessen Natur klar ist und das die Fähigkeit hat, Objekte wahrzunehmen. Das ist die Grundlage, und „Geist“ ist die Benennung. Das sind zwei unterschiedliche Phänomene, nicht eins. Sie sind nicht voneinander getrennt, aber sie sind verschieden. Das ist es, was wir realisieren müssen, dass diese zwei Phänomene sich unterscheiden. Das ist es, was wir durch Meditation herausfinden müssen. Indem wir das machen, können wir damit anfangen, uns von der Halluzination zu befreien, die die Wurzel all unseres Leidens ist. So fangen wir damit an, uns von Samsara zu befreien.

## Die Philosophischen Schulen im Buddhismus und das Objekt der Verneinung

Ich habe diese Diskussion damit begonnen zu erklären, wie alles existiert indem es einfach nur durch den Geist benannt ist, und habe dann weiter verdeutlicht, dass das einfache Benennen von Dingen noch nicht genug ist, um sie existieren zu lassen. Nur weil etwas benannt wird, existiert es nicht auch bereits. Dann habe ich die drei Dinge erwähnt, die es braucht damit etwas existieren kann: eine gültige Grundlage, keine Widerlegung durch einem anderen, gültigen Geist und keine Widerlegung durch der Weisheit, die die Leerheit erkennt.

Gehen wir jetzt zurück zu unserer Glocke. Wie schon zuvor gesagt geht die Art, in der uns die Glocke erscheint und wie wir glauben, dass sie existiert, ein ganz klein wenig darüber hinaus, wie sie wirklich existiert; nämlich einfach nur dem Namen nach, als einfach nur durch den Geist benannt. Dieser Unterschied ist eine sehr subtile Halluzination, die in den philosophischen Lehren des Buddhismus das „Objekt der Verneinung“ oder das „Objekt das es zu verneinen gilt“, genannt wird.

Es gibt vier philosophische Schulen im Buddhismus:

Vaibashika (Chedra-ma-wa),  
Sautantrika (Do-de-pa),  
Cittamatra (Sem-tsam-pa)  
Madhyamika (U-ma-pa).

Die vierte ist die Schule des Mittleren Weges und wird in zwei unterteilt:

Svatantrika (Rang-gyu-pa)  
Prasangika (Thal-gyur-wa).

Nach der Prasangika-Schule ist das Objekt der Verneinung ein extrem subtiles Objekt, das dieses ganz kleine, winzige bisschen mehr ist - ein wenig darüber hinaus als das, was einfach nur durch den Geist benannt ist. Das Objekt der Verneinung ist das, was uns erscheint; es ist das, woran wir glauben.

Um Befreiung vom gesamten Kreislauf des Leidens und seiner Ursachen zu erreichen, müssen wir ihn an seiner Wurzel ausreißen, der fundamentalen Unwissenheit, die uns in ihm gefangen hält. Welche von den vielen Arten der Unwissenheit ist die, die wir ausmerzen müssen? Es ist nicht das Konzept, das daran glaubt, dass die Glocke so existiert wie sie erscheint; das, was die Texte üblicherweise als die Wurzel von Samsara beschreiben - außer dass wir im Falle der Wurzel von Samsara eigentlich über das Ich sprechen sollten und nicht über die Glocke, die ich als Beispiel verwendet habe.

Wenn uns das Ich erscheint, glauben wir, dass es da etwas gibt, das ein klein wenig darüber hinausgeht; etwas mehr als das, was einfach nur vom Geist benannt wird, und wir denken, dass das Ich auf diese Art existiert. Dann glauben wir, dass das hundertprozentig der Wahrheit entspricht und lassen unseren Geist daran festhalten. Es ist diese spezifische, spezielle Unwissenheit, die die Wurzel aller Verblendungen, von Karma und Leiden ist. Genau diese eine Art der Unwissenheit ist es. Es ist nicht irgendeine, sondern genau diese.

Neben dieser Unwissenheit gibt es noch jene, die von der zweiten Madhyamikaschule, der Svatantrika beschrieben wird. Es ist die

Halluzination auf dem Ich, dem Objekt, das es aus ihrer Sicht zu widerlegen gilt. Ich erwähne das nur, um dir eine Vorstellung davon zu geben, wie gefangen unser Geist eigentlich ist. Wie viele unterschiedliche Ebenen von Unwissenheit wir erfahren und wie viele Arten von Halluzinationen es gibt. Die Halluzination über das Ich, die die Svatantrikas beschreiben ist gröber als jene, die von den Prasangikas erklärt wird.

Dann gibt es die Version der Cittamatrins, die sagen, dass das Ich aus sich selbst heraus existiert, ohne von geistigen Eindrücken abhängig zu sein, und ohne vom Geist erschaffen zu werden. Sie beschreiben eine siebte Ebene von Bewusstsein - wir sprechen normalerweise nur von sechs - die die Grundlage von Samsara und Nirvana genannt wird. Sie sagen also, dass das Ich völlig von seiner eigenen Seite her existiert, ohne von hinterlassenen Eindrücken auf dieser siebten Ebene von Bewusstsein abhängig zu sein, und beschreiben es als eigene Entität.

Nach der Philosophie der Hindus ist das Ich, das sie Atman nennen, beständig. Obwohl das Selbst eigentlich unbeständig ist, glauben sie, dass es beständig ist. Es gibt daher viele Diskussionen in buddhistischen Texten, um diese Sicht zu widerlegen. Es wird erklärt, dass obwohl das Selbst uns als etwas Beständiges erscheinen mag, es tatsächlich so ist, dass es sich aufgrund von Ursachen und Umständen von Moment zu Moment verändert und daher unbeständig ist. Wenn du dein Ich genau jetzt betrachtest, dann erscheint es als beständig, obwohl du eigentlich weißt, dass es in Wirklichkeit unbeständig ist.

Andere Sichtweisen sind zum Beispiel, dass obwohl das Ich von Teilen abhängig ist, es so erscheint, als würde es alleine existieren und nicht von verschiedenen Teilen abhängig sein. Oder dass, obwohl das Ich von Ursachen und Bedingungen abhängig ist, es die Erscheinung und den Glauben gibt, dass es in eigener Freiheit und ohne Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen existiert würde. Diese groben Halluzinationen werden von der ersten buddhistischen Schule, der Vaibashika als Objekt der Verneinung

beschrieben und dargestellt. Diese Schule hat achtzehn Unterteilungen, jede mit ihrer eigenen Sichtweise.

Dann gibt es noch die Halluzination dass, obwohl das Ich von der Zusammensetzung und Kontinuität der Aggregate abhängig ist, es uns als eigene Entität erscheint, die ohne diese Zusammensetzung und Abhängigkeit existiert. Das sind also einige der Sichtweisen, die von den Vaibashikas und Sautantrikas, den niedrigeren buddhistischen Schulen, vertreten werden.

Wie kamen diese vier philosophischen Schulen im Buddhismus zustande? Aufgrund der unterschiedlichen Art der Erklärungen, was das Ich ist. In Wirklichkeit ist die Leerheit nur eins und nicht viele. Es gibt nur eine Leerheit, die die Wurzel von Samsara direkt ausreißt. Das ist die Leerheit, die von der Prasangika-Madhyamika-Schule vertreten wird. Diese Sicht der Leerheit ist rein und unmissverständlich und die Einzige, die die spezifische Unwissenheit, von der ich vorher gesprochen habe, abschneiden kann.

Es hat jedoch nicht jeder das Karma, um das zu akzeptieren, es zu verstehen, es zu realisieren. Lebewesen haben unterschiedliche Ebenen von Bewusstsein. Daher hat der allwissende, gütige und mitfühlende Buddha verschiedene Ebenen der Philosophie gelehrt, um den Geist der Lebewesen Schritt für Schritt auf die Ebene zu führen, auf der sie die Prasangika Sichtweise der Leerheit verstehen können. Man könnte mit der groben Erklärung der Leerheit, wie sie von den niedrigeren Schulen vertreten wird beginnen und allmählich weiter, bis hin zur subtilsten Erklärung der Prasangika kommen. So sind die vier Schulen entstanden. Die niedrigeren Schulen waren Stufen zu den Höheren, die letztendlich zur Prasangika führen. Also, obwohl die Sichtweisen dieser unterschiedlichen Schulen sich zu widersprechen scheinen, ist es eigentlich eine Methode, um durch Studium und Meditation allmählich die Sichtweise der Prasangika zu entwickeln.

## Wie man über die Leerheit meditiert

Für den Fall, dass du daran interessiert bist über die Leerheit zu meditieren, werde ich einige einfache, aber sehr nützliche Techniken dafür erklären.



### *Erste Technik*

Die erste Technik erwähne ich oft bei Meditationskursen: Gehmeditation über die Leerheit. Dies ist eine Art von Achtsamkeitsmeditation, aber sie ist viel tiefgründiger als die übliche Achtsamkeit des Gehens, wo man einfach eine Achtsamkeit auf „ich gehe“ und so weiter behält. Wenn du diese Art der Achtsamkeit des Gehens praktizieren kannst - von „Ich gehe“ - dann kannst du auch Achtsamkeit beim Stehlen oder ausrauben einer Bank oder Bestehlen von anderen Personen praktizieren - „Ich stehle“. Eigentlich ist es wahrscheinlich gar keine schlechte Idee beim Stehlen achtsam zu sein - sonst wirst du möglicherweise erwischt!

Achtsamkeitsmeditation sollte mehr sein als einfach nur zu beobachten, was du machst. Was du wirklich beobachten musst, ist deine Motivation. Wenn du deinen Geist nicht beobachtest, dann weißt du nicht, was deine Handlungen motiviert. Du solltest eigentlich negative Emotionen, die Ursache von Leid, wahrnehmen und sie in Positive umwandeln. Du solltest deine Meditation wie eine Medizin anwenden, um schädliche Gedanken, also Verblendungen - die verstörenden Emotionen, die dir selbst und anderen schaden - auszumerzen. Du musst sie ausmerzen und dadurch deinen Geist gesund und deine Einstellung nutzvoll machen. So wie es der Buddha in dem Vers erklärt hat, den ich zuvor zitiert habe:

Führe keine Leid bringenden Handlungen aus;

Übe nur die aus, die zuträglich sind;

Gib Unheilsames, das die Ursache von Leiden ist auf und übe heilsames Verhalten, die Ursache von Glück. Verwandle negative Motivation in positive, damit deine Handlungen heilsam werden.

Auf diese Art wirst du dein Leben nicht verschwenden, sondern es bedeutungsvoll machen. Wenigstens wirst du dir selber oder anderen keinen Schaden zufügen.

Die Art, um bedeutungsvolle Achtsamkeit zu praktizieren geht so: Zum Beispiel kannst du, wenn du sitzt oder gehst, dir die Frage stellen: „Was mache ich?“ Dein Geist wird dann antworten: „Ich sitze“, „Ich gehe“, „Ich esse“, je nachdem was du gerade machst. „Ich koche“, „Ich spreche“, was auch immer du gerade machst, du kannst dabei über die Leerheit meditieren.

Eine Art, wie du das machen kannst ist, indem du auf die Antwort „Ich gehe“ mit einer weiteren Frage antwortest: „Warum sage ich, dass Ich gehe?“ Dann analysierst du. Du versuchst den Grund zu finden. Was du dabei findest ist: Ich sage das nur aus dem Grund, weil mein Körperaggregat, das die Grundlage von dem ist, was ich als „Ich“ benenne, geht. Dein Körper geht - nur deshalb benennt dein Geist und glaubt, dass „Ich gehe“.

Nachdem du das gemacht hast, überprüfe wie dir dein Ich in diesem Moment erscheint. Ist es dasselbe wie zuvor, oder hat sich ein Wechsel ereignet? Normalerweise wirst du feststellen, dass es nicht dasselbe ist, dass sich eine bestimmte Veränderung ergeben hat. Plötzlich ist die alte Sicht eines realen Ich in deinem Körper verschwunden - die Sicht, dass da etwas von der Seite des Körpers existiert. Das Ich, von dem du immer geglaubt hast, es wäre in deinem Körper, ist verschwunden, es ist nicht mehr existent. Und das ist die Wahrheit. Es ist keine falsche Sichtweise. Das alte Ich war das falsche.

Wenn du nicht meditierst, nicht analysierst, dann ist das Ich, das dir erscheint und an das du glaubst - das Ich, das auf den Aggregaten, in diesem Körper zu sein scheint - das falsche Ich. In philosophischen Texten bezeichnen wir dieses Ich als inhärent existent oder natürlich existierend. In westlich-psychologischen Worten nennen wir es das „emotionale Ich“. Das emotionale Ich - jenes, das du in deinem Körper oder auf deinen Aggregaten zu finden meinst - ist völlig nicht-existent. Das ist es, was du herausfinden musst - dass es leer ist. Du musst herausfinden, dass es völlig nicht-existent ist, völlig leer.

Wenn du das realisieren kannst - dass es nicht das kleinste Atom eines Ich dort gibt - und du Dich fühlst, als wärst du völlig nicht-existent geworden, dann hast du den Mittelweg betreten. Zu dieser Zeit, wenn du die Leerheit realisierst, wirst du völlige Überzeugung oder völliges Verständnis davon erlangen, dass Befreiung möglich ist, dass du jegliches Leid und seine Ursachen beenden kannst.

Bleibe in diesem Zustand deiner Erkenntnis von der Abwesenheit eines emotionalen Ich. Lass deinen Geist in dieser Leerheit. Wenn dein Geist abgelenkt wird, frag dich wieder „was mache ich?“ Dann, wenn dein Geist dir antwortet frag wieder: „Warum sage Ich, dass Ich ... mache? Es gibt keinen anderen Grund als ...?“ was immer es auch sein mag. Wenn die Antwort ist: „Ich meditiere“, dann frag dich: „Warum sage ich: ‚ich meditiere‘?“ Aus keinem anderen Grund, als der Tatsache, dass die Grundlage, die Aggregate des Geistes, sich in Heilsames verwandeln (was auch die wahre Bedeutung von Meditation ist). Dann überprüfe wieder, welchen Effekt das auf dein Ich gehabt hat. Hat es einen Wechsel gegeben oder nicht?



Wenn du diese Meditation immer wieder machst, hilft sie dir dabei, das falsche Ich immer klarer zu erkennen. Je klarer du das falsche Ich siehst - das emotionale Ich - je deutlicher du siehst, dass es nicht existiert, desto besser und klarer erkennst du die Leerheit, und dein Verständnis der Leerheit wird größer.



### *Zweite Technik*

Die zweite Technik, um über die Leerheit zu meditieren führt dich zurück in deine Kindheit, in die Zeit bevor du das Alphabet gelernt hast.

Stell dir dich selbst vor, bevor du das ABC gekonnt hast. Du sitzt im Klassenzimmer und der Lehrer malt zum ersten Mal einen Buchstaben an die Tafel. Du, als Kind, hast keine Ahnung, was das sein soll, was diese Linien da repräsentieren. Obwohl der Lehrer ein A an die Tafel malt, hast du nicht die Erscheinung eines A. Obwohl du die Striche an der Tafel siehst, erscheint dir kein A. Du

siehst die Striche, aber du nimmst sie nicht als A wahr. Das liegt daran, weil dein Geist diese Linien nicht als A benannt hat und daran glaubt. Erinnerung dich: das einfache Benennen ist nicht genug für die Erscheinung von etwas - du musst auch daran glauben. An diesem Punkt in deinem Leben hat dein Geist diese Konfiguration noch nicht benannt und geglaubt, „das ist ein A.“

Dann sagt dein Lehrer, „das ist ein A“, und dein Geist, der daran glaubt, was dein Lehrer in Relation zu dieser Grundlage, den Strichen an der Tafel gesagt hat, erschafft die Benennung „A“. Er bringt es einfach an der Grundlage an und glaubt daran. Nur dann hast du die Erscheinung des Buchstaben A. Danach siehst du, dass das ein A ist.

Das, was es hier zu verstehen gilt ist, dass es zuerst mal dieses Arrangement von Linien gibt, welches die Grundlage ist. Was ist es, das deinen Geist dann dazu bringt, sich für diese bestimmte Benennung zu entscheiden? Du benennst keine alte Konfiguration als A - es muss dieses bestimmte Muster sein. Das ist der Grund, warum dein Geist es als A benennt: er sieht das dafür bestimmte Muster. Das ist die Grundlage. Die Grundlage, für die die Benennung „A“ vorgesehen ist.

Du kannst also sehen, dass die Grundlage, dieses bestimmte Muster, und die Benennung verschieden sind. Das ist es, was ich hier aufzeigen will. Das Muster ist die Grundlage, und das A ist die Benennung. Das sind zwei verschiedene Phänomene, nicht eines. Sie erscheinen als eines - ohne Analyse erscheinen sie deinem Geist als ein Phänomen. Es sieht so aus, als wäre das A auf dieser Grundlage, auf diesem Muster. Wenn du es nicht analysierst, sieht es so aus als wäre das A genau dort, auf diesem Muster, als wäre es dort auf dieser Grundlage.

Also ist das Muster die Grundlage und das A die Benennung. Jetzt musst du dich auf die Schlussfolgerung daraus konzentrieren. Bevor dein Geist die Benennung „A“ erschafft, siehst du nur die Grundlage, dieses bestimmte Muster. Das ist es, was dich dazu bringt die Benennung „A“ anzubringen. Daraus ist ersichtlich, dass die Grundlage nicht das A ist. Wenn es so wäre, dann müsstest du

bereits im ersten Moment, in dem du die Grundlage siehst, auch das A sehen. Aber das ist nicht das, was passiert. Das passiert nicht, egal welches Phänomen du wahrnimmst. Zuerst siehst du die Grundlage, dann bringst du die Benennung an. Dein Geist erschafft die Benennung, nachdem er die Grundlage sieht.

Nehmen wir zum Beispiel eine Säule - die spezifische Grundlage, die Dinge trägt, etwas, das diese besondere Funktion erfüllt. Indem du zuerst diese Grundlage siehst, veranlasst das deinen Geist dazu, die Benennung „Säule“ zu wählen. Dann erst siehst du die Säule. Du siehst sie nicht gleich von Anfang an. Wenn du die Grundlage sehen würdest, aber dein Geist sie nicht benennt, dann würdest du die Säule nicht sehen.

Genauso siehst du auch das A erst später. Das bedeutet, dass das Muster und das A nicht dasselbe sind. Das Muster ist nicht A - es ist die Grundlage, die als A benannt wird. Das ist es, was es zu verstehen gilt. Den Unterschied zwischen den beiden. Das ist eine Art der logischen Beweisführung.

Eine zweite Art verläuft folgendermaßen. Versuch das A zu finden. Auf dem Muster, wo ist das A? Schau den Aufstrich an (/). Dort findest du das A nicht. Schau den Abstrich an (\). Dort findest du es auch nicht. Genauso findest du es nicht auf dem Balken (-). Selbst wenn die drei Linien in der Konfiguration „A“ versammelt sind, ist das nicht das A, weil das die Grundlage ist, die benannt wird. Erst nachdem du sie siehst, benennst du sie als A. Also sind die drei Linien gemeinsam auch nicht das A.

Wenn du also dieses Muster aus drei Linien an der Tafel siehst, dann ist kein A auf dem Muster, aber es ist ein A auf der Tafel. Und der einzige Grund, warum du das sagen kannst, ist der, weil das Muster auf der Tafel ist. Genauso, wenn du zum Fenster hinausschaust und ein Auto vorbeifährt, versuche zu analysieren, was passiert. Als allererstes, bevor etwas erscheint, benennst du nichts als Auto, weil du noch gar nichts gesehen hast. Es gibt keinen Grund für dich, die Benennung „hier fährt ein Auto vorbei“, auszuführen. Sobald ein Auto vorbeifährt, benennst du es im ersten Moment auch nicht Auto, da wie wir gesehen haben, dein Geist,

um diese spezifische Benennung „Auto“ zu wählen, zuerst einmal überhaupt etwas sehen muss. Was bringt deinen Geist dazu die Benennung zu erschaffen? Es muss einen vorausgehenden Grund geben. Du musst etwas sehen, bevor du die Benennung erschaffst. Was du siehst, ist die Grundlage - das Phänomen, das die richtige Form hat und die Funktion erfüllt, hierhin und dorthin zu fahren, Leute befördert usw.- das ist es, was du zuerst sehen musst. Die Benennung „Auto“ kommt danach. Zuerst siehst du die Grundlage, dann siehst du das Auto. Du siehst das Auto, nachdem du die Benennung angebracht hast. Daher ist es eine Halluzination. Was auch immer du vorbeigehen siehst - eine Person, eine Katze, einen Hund, ein Motorrad - es funktioniert genauso.

Normalerweise, wenn wir nicht analysieren was wir sehen, dann sieht es so aus, als ob das Auto, das vorbeifährt selbst die Basis ist, oder dass es ein Auto auf der Basis gibt und wir denken, dass es das ist, was vorbeifährt. Das ist eine völlige Halluzination. Es gibt kein Auto dort, genauso wie es kein A auf der Konfiguration dieser drei Linien gibt. Das Auto existiert, aber es ist nicht dort.

Es ist das Gleiche mit dem A. Wenn wir das A ansehen und nicht analysieren, nicht meditieren, dann sieht es so aus als ob das A dort wäre, auf diesem Muster. Auch das ist eine totale Halluzination. Das ist das Objekt, das es zu widerlegen gilt - das A, das dort ist und nicht nur vom Geist benannt. Ein A das, wenn du danach suchst, nicht gefunden werden kann. Das ist das Objekt der Widerlegung. Das ist es, was wir als leer erkennen müssen. Und diese Leerheit ist die letztendliche Natur des A.

Wenn du genau versuchst nachzusehen, auf welcher der drei Linien( $\wedge$ -) sich das A befindet, kannst du es nicht finden. Das ist der Grund dafür, warum die Sichtweise, ein A auf der Grundlage zu sehen, falsch ist. Und wenn du es auf der Zusammenstellung der drei Linien (A) zu finden versuchst, dann kannst du es auch dort nicht finden. Jedes Teil ist nicht A und auch das zusammengestellte Muster ist es nicht, weil das eben nur die Grundlage ist, die als A benannt wird.



Indem du auf diese Art analysierst, kannst du deine täglichen Halluzinationen und deine falsche Sichtweise erkennen und verstehen, was es ist, das du als leer erkennen musst, was Leerheit bedeutet. Die Analyse macht das klar. Das Praktizieren von Achtsamkeit darauf, die Meditation darauf hilft dir, deinen emotionalen Geist zu kontrollieren. Es wird dadurch für emotionale Gedanken wie Anhaftung und Ärger fast unmöglich zu entstehen. Das bedeutet, dass du damit aufhörst, die Erzeugung von Karma zu motivieren, die Ursache von Samsara, die Ursache der niederen Daseinsbereiche. Daher wird es zu einem unglaublichen Schutz, einer großen Quelle von Glück und Frieden und zur Ursache von Befreiung und Erleuchtung für dich selbst und alle anderen Lebewesen. Indem du diese Weisheit entwickelst und Bodhicitta praktizierst, kannst du selber Erleuchtung erlangen und auch alle anderen Lebewesen zur Erleuchtung führen.

Daher, wenn du wirklich Dharma praktizieren, meditieren und eine Veränderung in deinem Leben sehen willst, wenn du dein Verständnis der Leerheit vertiefen und klarer machen willst und dich selber näher zur Verwirklichung der Leerheit bringen willst, dann können dir diese Techniken vielleicht dabei helfen, obwohl sie keine philosophischen Konzepte wie z.B. Die Vier-Punkte Analyse, verwenden. Durch die Praxis dieser Techniken kannst du klarer erkennen, warum der Geist nicht das Ich ist, was viele Leute aber glauben. Viele Dinge werden dadurch klar.



## Die Praxis des guten Herzens

Die Praxis des Mitgefühls, des guten Herzens, ist unglaublich wichtig. Mitgefühl ist etwas, das wir wirklich brauchen. Mitgefühl ist die Quelle von all unserem Glück.

Jeder Moment von Glück, den du in deinem Leben erfährst, jeder Komfort und jede freudige Erfahrung des täglichen Lebens, genauso wie das immerwährende Glück der Befreiung und die Glückseligkeit der höchsten Erleuchtung, entstehen durch Bodhicitta. Die Wurzel von Bodhicitta ist großes Mitgefühl. Daher kommt jedes Glück, das du erfährst von großem Mitgefühl. Weiterhin hängt das Glück - das Glück dieses und anderer Leben und das immerwährende Glück der Befreiung und Erleuchtung - das du allen Lebewesen bringen willst davon ab, ob du Mitgefühl für dich selbst hast. Es muss alles von deinem eigenen Mitgefühl kommen. Daher ist Mitgefühl die wichtigste menschliche Qualität, in der du deinen Geist schulen kannst.

### Wann brauchen wir Mitgefühl?

Wir brauchen Mitgefühl in jeder Lebenslage. Wenn du mit deiner Familie lebst, brauchst du Mitgefühl. Ohne Mitgefühl ist dein Familienleben voller Probleme und Leiden. Wenn du Geschäfte machst, brauchst du Mitgefühl. Sonst wirst du so viel Frustration, Unglück und Unzufriedenheit erfahren. Wenn du ein Arzt oder eine Schwester bist, die in einem Krankenhaus arbeiten, dann brauchst du Mitgefühl. Wenn du kein Mitgefühl hast, dann wird deine Arbeit eintönig, ermüdend, auslaugend und uninteressant - weil du nur von dem Wunsch nach deiner eigenen Zufriedenheit getragen bist. Du versuchst etwas für andere zu tun, aber es wird einfach nur zu einem Job.

Wenn du in einer Schule unterrichtest, brauchst du Mitgefühl. Wenn du studierst, dann ist die beste Art zu studieren mit Mitgefühl. Auf diese Art bekommen deine Studien Bedeutung; sie bringen anderen Lebewesen Nutzen. Dein Leben wird nützlich für andere und dein Studium wird zum Dienst an anderen Lebewesen. Wie auch immer du dein Leben lebst - als Sänger, Tänzer, Schauspieler - das, was es sinnvoll macht, ist Mitgefühl für andere zu haben. Dadurch wird es zum Dienst an anderen.

Selbst im Militär brauchst du Mitgefühl. Auf diese Art kannst du deine Handlungen zu etwas transzendenterem, speziellem und besonderem werden lassen. Durch Mitgefühl für andere können deine Handlungen, statt negativ zu sein, vorteilhaft, und die Ursache für Erleuchtung und eine Art der Bereinigung von negativem Karma und der Ansammlung von Verdiensten werden. Sogar so eine Handlung wie Töten, wenn sie von sehr starkem Mitgefühl motiviert ist, von starkem Bodhicitta, kann zu einer Ursache für Erleuchtung werden; sogar zu einer starken und schnellen Ursache für Erleuchtung, wenn sie mit starkem Bodhicitta ausgeführt wird. Also die völlige Entsagung deines Selbst um für das Wohl anderer deren Leiden auf dich zu nehmen.

Selbst wenn du eine Prostituierte bist, wird dein Leben außergewöhnlich, wenn es von Mitgefühl, von Bodhicitta motiviert ist. Dein Leben wird transzendent; deine Taten werden die eines Bodhisattvas. Egal was du machst, wenn deine Motivation von außergewöhnlichem, großem Mitgefühl, von Bodhicitta bestimmt ist, dann wird dein Leben sinnvoll und nützlich für andere. Dabei gibt es keine Gefahr und kein Risiko.

Auf ähnliche Weise macht es deine Retreats am nützlichsten, extrem effektiv und höchst bedeutungsvoll, wenn du sie mit Mitgefühl für andere machst. Und je stärker dein Mitgefühl dabei ist, desto mehr wird es zu einer Reinigungspraxis.

Aber nicht nur im Retreat. Selbst wenn du in deinem Alltag deine Gebete und Sadhanas - oder sogar nur eine Mala an Mantras - mit Mitgefühl für andere machst, dann wird jedes Mantra, das du rezitierst höchst bedeutungsvoll und nützlich für alle Lebewesen.

Je stärker dein Mitgefühl ist, desto mehr Kraft hat jedes einzelne Mantra. Jedes kleine Mantra kann die Kraft einer Atombombe bekommen. Nuklearwaffen sind so klein, können aber so viel zerstören. Genauso können kurze Mantras, wenn sie mit starkem Mitgefühl rezitiert werden, das Karma bereinigen, das durch das Töten von Menschen entstanden ist. Eine Wiederholung des Mantra OM MANI PADME HUM, die von starkem Mitgefühl motiviert ist, kann das negative Karma der zehn unheilsamen Handlungen bereinigen. Eine Wiederholung dieses Mantras kann die Negativitäten eines voll ordinierten Mönches bereinigen, der alle vier grundlegenden Gelübde gebrochen hat, von denen bereits eines sehr schwer wiegt - einen Menschen zu töten, über Realisationen zu lügen, die er nicht hat, Geschlechtsverkehr zu haben und etwas zu stehlen, das nicht gegeben wurde.

Selbst wenn du versuchst für andere zu arbeiten, indem du Sozialarbeit machst, wenn du kein Mitgefühl hast, können viele Probleme dabei auftreten, wie z.B. Auseinandersetzungen mit Kollegen aufgrund großer Egos, Ärger und so weiter. Sogar anderen deine Dienste anzubieten kann zu Problemen führen, wenn du kein gutes Herz, kein Mitgefühl hast. Das liegt daran, weil du von deinem Ego, dem selbstzentrierten Geist motiviert bist. Das führt unvermeidlich zu Problemen, schafft Hindernisse für eine angenehme Arbeit und hindert dich daran, deine Arbeit zu genießen und mit deinen Kollegen gut auszukommen. Schlussendlich wirst du gehen müssen, weil du es nicht länger aushältst.

Auf einer viel höheren Ebene sind die Dinge ähnlich. Buddha Maitreya entwickelte viel früher Bodhicitta und wurde viel früher ein Bodhisattva, als Guru Shakyamuni Buddha. Trotzdem erreichte Buddha Shakyamuni die Erleuchtung vor ihm. Um ein Buddha zu werden, musst du zuerst ein Bodhisattva werden. Zuerst musst du die Entsagung von Samsara realisieren, deines eigenen Samsara. Dann erzeugst du Mitgefühl für das samsarische Leiden anderer auf der Basis deines eigenen Leidens als Beispiel. Dein Mitgefühl für andere Lebewesen - der Wunsch, dass sie frei von allem Leid sein und jegliches Glück haben mögen, auch das der Erleuchtung - führt dich zu dem Entschluss, die Erleuchtung aller Lebewesen selber herbeizuführen.

## Wie Du alle Lebewesen zur Erleuchtung führen kannst

Im Moment kannst du nicht mal ein einziges Lebewesen zur Erleuchtung führen. Um dazu fähig zu sein, völlig für das Wohl aller Lebewesen zu arbeiten - sie von allen Leiden zu befreien und zur völligen Erleuchtung zu führen - musst du zuerst deine eigene Geistesschulung in Mitgefühl vollenden. Du musst auch die perfekte Kraft dafür entwickeln, allen Lebewesen die geeigneten Methoden aufzuzeigen, die auch ihrer geistigen Ebene entsprechen. Und schließlich musst du noch die Allwissenheit erlangen, um die Fähigkeit zu erlangen jeden einzelnen Gedanken der unzähligen Lebewesen zu kennen. Dadurch kennst du all ihre Charakteristiken, wie den Grad ihrer Intelligenz, die Details ihres Karmas und welche Methode zu welchem Zeitpunkt am Besten hilft. Du musst all diese Dinge direkt erfahren und wissen.

In anderen Worten heißt das, dass du keine perfekte und unfehlbare Arbeit für alle Lebewesen leisten kannst, ohne zuerst selbst Erleuchtung zu erlangen, ohne selbst ein Buddha zu werden.

Sogar Arhats, die die fünf Pfade vollendet haben, können nicht perfekt für das Wohl aller Lebewesen arbeiten, weil ihnen der allwissende Geist fehlt. Sie können noch immer Fehler dabei machen, wenn sie versuchen anderen zu helfen. Der Sutralehre entsprechend, musst du fünf Pfade und zehn Bhumis durchwandern. Und sogar ein Bodhisattva, der auf der zehnten Bhumi, der zehnten Ebene ist, jemand der kurz vor der Erleuchtung steht, kann noch einen Fehler machen, wenn er versucht anderen zu helfen, weil ihm oder ihr noch der allwissende Geist fehlt. Daher musst du, um anderen auf die beste Art helfen zu können, zuerst allwissend werden; du musst zuerst ein Buddha werden.

Die Ursache der Erleuchtung, von Allwissenheit und allen Realisationen des Mahayana-Pfades ist Bodhicitta. Bodhicitta ist die Eingangspforte zum Mahayana-Pfad der Erleuchtung. Um Bodhicitta zu realisieren brauchst du dessen Wurzel, großes Mitgefühl. Daher ist es essentiell, dass du diese Realisation erreichst. Und um das zu können, musst du dein Leben mit Mitgefühl leben.

Also wie gesagt, Buddha Maitreya hat lange vor Buddha Shakyamuni Bodhicitta realisiert, aber Guru Buddha Shakyamuni erlangte die Erleuchtung zuerst. Wie ist es dazu gekommen? Dadurch, dass das Bodhicitta von Guru Buddha Shakyamuni viel stärker war, als jenes von Buddha Maitreya. Diese Geschichte fand vor vielen, vielen Leben statt, als die zwei in einem früheren Leben Brüder waren und gemeinsam in Nepal lebten. Eines Tages trafen die zwei auf eine Familie von fünf Tigern, die dabei waren zu verhungern. Natürlich empfanden sie beide Mitgefühl für sie, aber das von Guru Buddha Shakyamuni muss viel stärker gewesen sein, da er später alleine zurückkam und den Tigern seinen Körper gab. Er opferte sein Leben um ihres zu retten. Später, als Guru Buddha Shakyamuni die Erleuchtung erreicht hatte, wurden die Tiger, auf Grund der karmischen Verbindung mit ihm während er noch ein Bodhisattva war, als Menschen wiedergeboren und wurden seine ersten Schüler. Er unterrichtete sie im Dharma und sie erreichten Realisationen auf dem Pfad.

Obwohl beide die Tiger sahen und Mitgefühl empfanden, praktizierte Buddha Maitreya nicht das Geben seines Körpers, so wie es Guru Buddha Shakyamuni tat. Das zeigt, dass Shakyamunis Bodhicitta viel stärker war. Dadurch war er in der Lage, sich viel mehr für andere aufzuopfern und erlangte als Ergebnis davon die Erleuchtung zuerst.

In unserem täglichen Leben sollten wir uns von Guru Buddha Shakyamunis Beispiel leiten lassen. Wir sollten verstehen, dass je stärker unser Mitgefühl ist, desto mehr können wir anderen unser Leben opfern, desto größer ist die Menge an negativem Karma, das wir bereinigen und desto mehr Verdienste können wir ansammeln. Mit starkem Mitgefühl können wir unglaubliche Mengen an negativem Karma bereinigen und positives Potential, so weit wie das Universum, ansammeln. So wie Guru Buddha Shakyamuni können wir umso früher Erleuchtung erlangen, je mehr wir anderen unser Leben in Mitgefühl widmen. Das ist der Weg, um aus den Biographien der großen Bodhisattvas und Yogis Nutzen zu gewinnen.

Wir sollten aus ihren Beispielen lernen und ihnen folgen. Auf diese Art werden wir früher erleuchtet und können auch andere Lebewesen schneller zur Erleuchtung führen. So müssen jene, die unsere Hilfe brauchen und von uns abhängig sind, um ihre Leiden zu beenden, nicht so lange warten und nicht so viel leiden. Je früher und stärker wir Mitgefühl und Bodhicitta entwickeln, desto schneller werden wir auch die anderen Realisationen des Pfades erreichen und desto früher werden wir auch Erleuchtung erlangen. Dadurch werden wir auch unser eigentliches Ziel - die Befreiung von Leid und die Erleuchtung aller Lebewesen - schneller erreichen und daher den wirklichen Sinn unseres Lebens erfüllen.

Die Erzeugung von Mitgefühl in deinem täglichen Leben bringt jedoch auch viel unmittelbaren Nutzen. Wenn du Mitgefühl hast, dann hast du auch weniger Probleme. Mit Mitgefühl werden die Probleme, die du erfährst zum Wohl anderer erfahren und werden dadurch selbst zum Pfad, der zur Erleuchtung führt. Probleme zu erfahren wird für dich selbst und für andere ein Mittel, um glücklich zu werden. Auf diese Art verwandelst du mit Mitgefühl Probleme in Glück.

Mitgefühl hilft dir auch dabei, dich auf den Tod vorzubereiten. Die beste Art zu sterben ist mit Bodhicitta, indem du großes Mitgefühl für andere Lebewesen empfindest. Das ist ein höchst würdiger Tod, mit Mitgefühl für andere zu sterben. Wenn du mit Mitgefühl stirbst, dann wirst du keine Angst oder Sorgen haben. Du erfährst den Tod zum Wohle anderer. Es wird einfach zu einem Wechsel von Körpern, so wie du alte Kleidung gegen neue tauscht. Wenn du mit Mitgefühl stirbst, dann tauscht du einfach deinen alten Körper gegen einen neuen ein.

Daher verändert ein Leben mit Mitgefühl völlig dein Leben. Es verwandelt ein gewöhnliches Leben in ein transzendentes. Es erhöht alles was du tust. Dein ganzes Leben wird sich völlig verändern. Es wird höchst bedeutungsvoll werden und dein Herz wird voll sein. Weder dein Herz, noch dein Leben werden leer sein.

Daher musst du denken, dass „Mitgefühl nicht nur die Quelle meines eigenen Glücks ist, sondern auch des Glücks aller anderen Lebewesen. Es ist die Quelle allen Glücks, auch dem der Erleuchtung. Um dieses ganze Glück für andere herbeiführen zu können, muss ich selbst Mitgefühl entwickeln.“

## Mitgefühl entwickeln

Aber einfach zu sagen, „Ich brauche Mitgefühl“ ist nicht genug. Du musst die Unterweisungen verstehen, die dir zeigen wie es möglich ist, Mitgefühl zu entwickeln. Das heißt, dass du zuerst studieren und dann praktizieren und meditieren musst. Auf diese Art kannst du Realisationen erreichen. Daher musst du dir Belehrungen anhören.

Um Mitgefühl zu entwickeln, es für das Wohl anderer Lebewesen zu realisieren, damit du Bodhicitta realisieren kannst, das die Eintrittspforte zum Mahayana-Pfad der Erleuchtung ist, brauchst du zuerst die vorbereitende Realisation der Entsagung.

Entsagung ist die Entschlossenheit, von deinem eigenen Samsara frei zu sein. Dieses Samsara musst du als sich völlig in der Natur des Leidens befindend erkennen. Du musst dein eigenes Samsara als ein loderndes Feuer fühlen, in dessen Mitte du sitzt, damit du das Gefühl bekommst, es nicht mehr einen Moment länger darin aushalten zu können. Du musst eine solch starke Abneigung gegenüber Samsara entwickeln, so dass der Wunsch, davon befreit zu sein, Tag und Nacht spontan entsteht, so wie ein Gefangener Tag und Nacht daran denkt, aus seinem Gefängnis entlassen zu werden. So wie ein Gefangener sich nicht eine Sekunde lang zu seinem Gefängnis hingezogen fühlt, so sollte es dir auch mit deinem Samsara gehen.

Du solltest es so begehrenswert finden, wie eine Grube voller Klapperschlangen - also ein Ort, den zu sehen du nicht den geringsten Wunsch hast, an dem du nicht mal eine Sekunde verweilen willst und wo du den Wunsch hast nicht eine Sekunde

länger darin zu bleiben, wenn du dort wärst. Dieses Gefühl musst du in Bezug auf dein persönliches Samsara haben. Das ist Entsagung.

Um deinem eigenen Samsara zu entsagen, musst du zuerst ein Gefühl der Loslösung von diesem Leben haben. Nur wenn du das Gefühl hast, von diesem Leben losgelöst zu sein, kannst du reines Dharma praktizieren. Entsagung von diesem Leben ist das vorausgehende Verständnis, das du brauchst, bevor du der Gesamtheit deines eigenen Samsara entsagen kannst. Um großes Mitgefühl für alle Lebewesen zu entwickeln, brauchst du diese vorausgehenden Realisationen. Mitgefühl fliegt nicht einfach vom Himmel herunter und landet in deinem Kopf und taucht auch nicht einfach auf, wenn du davon liest. Mitgefühl und Bodhicitta müssen Schritt für Schritt entwickelt werden, indem du allmählich die vorausgehenden Realisierungen in ihrer logischen Reihenfolge entwickelst.

## Die Bedeutung des Meditationszentrums

Jetzt kannst du also die Notwendigkeit eines Meditationszentrums erkennen, eines Ortes wo Leute Belehrungen über die Entwicklung von Mitgefühl erhalten und studieren können; eine Organisation, die für den Zweck errichtet wurde, Anweisungen für die Entwicklung des guten Herzens zu geben. Mitgefühl, das gute Herz, ist extrem wichtig, aber du musst lernen wie du es erwerben kannst. Du musst den gesamten Pfad studieren. Daher ist es essentiell, dass es Orte gibt, an denen man Menschen die Möglichkeit gibt, die gesamten Lehren des Buddha zu studieren - nicht nur den Teil über Mitgefühl sondern den gesamten Pfad zur Erleuchtung; jeden Aspekt von Methode und Weisheit.

Die Essenz des Buddhismus ist Mitgefühl für alle ohne Unterscheidung, und auf dieser Grundlage die Vermeidung von Unheil; anderen nicht zu schaden und genauso allen zu nutzen. Mitgefühl, nicht nur für deine Freunde, sondern auch für deine Feinde. Mitgefühl für alle ohne Ausnahme: Freunde, Feinde und

Fremde. Das ist es, worum es im Buddhismus geht. Daher wird jeder Person die in ein Dharmazentrum kommt, um dort die Lehren des Buddha und Meditation zu studieren auch gelehrt werden, wie man Mitgefühl für andere entwickelt. Das bedeutet, dass alle diese Personen damit aufhören werden, Lebewesen Schaden zuzufügen und damit auch aufhören, der gesamten Welt zu schaden.

Das heißt, dass unzählige andere Lebewesen in der ganzen Welt, die Menschen der ganzen Welt und jedes Landes nicht von den Leuten verletzt werden, die in ein Zentrum kommen um dort Dharma zu studieren und Mitgefühl zu praktizieren. Daher werden unzählige andere Lebewesen viel Glück und Frieden von jeder dieser Personen erhalten.

Wenn man die Lehren des Buddha hört, insbesondere die Lam-rim Belehrungen, die Stufen des Pfades zur Erleuchtung - Belehrungen um den Geist zu zähmen, sich um ihn zu kümmern und den eigenen Geist und den der anderen zu schützen - , dann liegt der Schwerpunkt üblicherweise auf Karma und Mitgefühl, egal ob der Kurs eine Woche oder einen Tag dauert, oder es sogar nur eine einzelne Belehrung ist. Die Essenz des Themas ist üblicherweise wie man sich davon abhalten kann, anderen zu schaden, und wie man ihnen auf dieser Grundlage gleichzeitig den größtmöglichen Nutzen bringen kann.

Normalerweise werden also die Leute, selbst von einem Kurs der nur ein paar Stunden gedauert hat, mit der Einstellung weggehen, dass das Wenigste was sie tun können darin besteht, anderen keinen Schaden zuzufügen.

Daher werden solche Leute, selbst wenn sie nicht dazu fähig sind all die traditionellen Praktiken auszuüben - viele Sadhanas, Mantrarezitationen, vorausgehende Praktiken oder Lam-rim Meditationen - wenigstens nicht mehr auf Ameisen oder andere Insekten treten. Selbst wenn sie keine dieser anderen Praktiken machen, so werden sie wenigstens den Gedanken in ihrem Geist haben, keine Insekten, Würmer und so weiter zu töten. Wenigstens diese eine grundlegende Praxis wird vorhanden sein und das ist an sich schon von großem Nutzen. Selbst wenn sie nichts anderes

tun können, so denken sie wenigstens: „Es ist wirklich falsch zu töten und anderen Schaden zuzufügen.“

Auf diese Art entsteht viel Frieden für viele Tiere und Insekten und auch für diese Person. Die Person erzeugt weniger negatives Karma und muss daher nicht die Leiden erfahren, die Leben für Leben aus diesen Handlungen resultieren würden. Die Abwesenheit dessen ist also Frieden. Dass unzähligen Lebewesen - Tieren, Insekten, anderen Menschen - von all diesen Menschen, die damit aufhören zu töten nachdem sie in einem Zentrum waren, nicht geschadet wird, ist nur einer der weit reichenden Vorteile, die ein Zentrum bietet. Darüber hinaus gibt es natürlich die ganzen Belehrungen und Meditationen über den Lam-rim, Leerheit, Bodhicitta, die vorausgehenden Praktiken usw. Aber einfach nur vom Töten abzulassen ist für sich selbst genommen bereits höchst nützlich und bringt viel Glück für andere.

Im Jahr 1996, vor der Kalachakra Initiation durch seine Heiligkeit den Dalai Lama in Australien, verbrachte ich einen Monat in Retreat im Haus eines Studenten in der Nähe des Meeres. Ich ging jeden Tag zum Strand um eine Praxis zu machen, bei der man den Pretas Wasser schenkt. Du rezitierst dabei ein spezielles Mantra, das das Wasser segnet und opferst ihnen dann das Wasser, welches sie als Nektar empfangen. Die gesamte Weite des Wassers erscheint ihnen dann als Nektar, der ihren Geist bereinigt und sie von den niederen Daseinsbereichen befreit und eine gute Wiedergeburt bringt. Als ich dort war, sah ich viele Leute beim Fischen, die eigentlich nicht hungrig waren, sondern es einfach aus Spaß taten. Entweder fuhren sie mit Booten raus oder standen stundenlang am Wasserrand mit ihren Leinen im Wasser. So viele Fische verlieren dadurch ihr Leben. Wenn aber eine Person, die gerne fischt, zu einer Belehrung in ein Zentrum kommt und als Resultat der Belehrung über Karma und Mitgefühl mit dem Töten aufhört, dann werden so viele Fische gerettet, ganz zu schweigen von den anderen Tieren und Insekten, die durch diese Person keinen Schaden mehr erleiden.

Wenn eine Person ihren Geist und ihre Handlungen nicht verändert, werden so viele Lebewesen im Laufe des Lebens dieser Person

leiden müssen. Und auch diese Person wird in vielen zukünftigen Leben, durch das fürchterliche Karma, das sie dadurch ansammelt, viele Leiden erfahren. Kommt diese Person aber in ein Zentrum und hört für die restlichen Monate und Jahre ihres Lebens mit dem Töten auf, dann werden andere für so viele Monate und Jahre mehr Frieden und Glück erfahren. Aus anderer Perspektive wird die Person, die stirbt, ohne die Gelegenheit gehabt zu haben, die Lehren des Buddha zu hören oder ihren Geist zu ändern, je länger sie lebt anderen und sich selbst umso mehr Schaden zufügen.

Um Mitgefühl und Bodhicitta zu entwickeln ist Meditation nicht genug. Du brauchst die spezielle Segnung von Chenrezig (Avalokiteshvara), der Gottheit des Mitgefühls. Dann wird deine Meditation über den Pfad effektiver darin sein, dich zur Realisation von Mitgefühl zu führen.

In Tibet und anderen Ländern des Himalaya rezitieren viele Leute das OM MANI PADME HUM Mantra, das Mantra von Chenrezig. Viele von ihnen sind einfache Leute, die ein sehr begrenztes intellektuelles Verständnis der Lehre haben oder sogar nicht einmal lesen können. Aber wo immer sie auch hingehen - während der Arbeit, beim Reisen, zuhause - rezitieren sie dabei ununterbrochen dieses Mantra. Einfach deshalb, und wegen ihrer Hingabe und Gebete an den Buddha des Mitgefühls, Chenrezig, sind diese Leute meist sehr mitfühlend, warmherzig und mehr auf das Wohl anderer als auf ihr eigenes Wohl bedacht. Sie wollen anderen helfen und ihnen Dinge schenken.

Vor einigen Jahren starb zum Beispiel meine Mutter im Alter von 84 Jahren. Sie reinkarnierte als ein Junge in Nepal, nahe ihrer vorigen Wohnstätte und konnte sich gut an Menschen und Dinge aus dem vorigen Leben erinnern. Ein Grund, warum sie als Mensch mit einem so klaren Geist wiedergeboren werden konnte ist, weil sie fast bis zu ihrem Tod, jeden Tag 50.000 OM MANI PADME HUM Mantras rezitiert hat. Außerdem lebte sie die letzten 17 Jahre ihres Lebens als Nonne in der reinen Moral ihrer Ordination. Wegen alledem war sie in der Lage, wieder als Mensch zu inkarnieren, mit der Möglichkeit, wieder Dharma zu praktizieren.

Dharmazentren sind heutzutage von größter Wichtigkeit. Sie bieten Menschen die Möglichkeit, über Karma und Mitgefühl zu lernen. Weltfriede hängt von Menschen ab, die liebende Güte und Mitgefühl besitzen. Wenn Menschen kein Mitgefühl haben, dann wird das Leben sehr gefährlich. Daher brauchen wir Orte, an denen die Methoden für die Entwicklung von Mitgefühl gelehrt werden. Dort lernst du selbst, und dort ist es auch, wo du anderen die Möglichkeit gibst zu lernen. Friede, der durch Waffen geschaffen wird, ist sehr unzuverlässig.

Aber Friede ohne Gewalt, der durch den Willen der Menschen, die ihren Geist verändert haben herbeigeführt wird, indem sie Mitgefühl entwickelt haben, ist von Nutzen für ihr Land, für die ganze Welt und alle Lebewesen. Daher sind Meditationszentren selbst für den Frieden innerhalb eines Landes unerlässlich. Dort ist die essentielle Praxis die des Mitgefühls und die Leute lernen, wie man Frieden schafft.

Daher sollten Mitglieder von Dharmaorganisationen all diese Vorteile, die ich gerade erklärt habe, kennen. Vom kleinsten - dass Menschen aufhören zu töten - bis hin zur Erleuchtung. Jeder, der auf irgendeine Art dem Zentrum hilft, gibt anderen Erleuchtung, hilft ihnen Befreiung von Leid zu finden und verhilft ihnen zu guten Wiedergeburten, indem ihnen dabei geholfen wird, Karma zu verstehen, also kurz gesagt, indem Frieden und Glück für viele dargebracht wird. Und egal wie viele Mitglieder ein Zentrum hat, es sind genau so viele Leute, die diesen unglaublichen Beitrag für die Welt leisten.

All diese Vorteile kommen von jeder einzelnen Person, die zur Existenz, Entwicklung und Arbeit des Zentrums beiträgt. Daher ist es gut, sich dessen bewusst zu sein, sich daran zu erinnern und diese Vorteile zu genießen. Daher würde ich gerne jeden darum bitten, mit seiner eigenen Praxis fortzufahren und weiterhin seinem Zentrum zu helfen, zum Wohl anderer Lebewesen.

## Widmung

Wir widmen die Verdienste, die durch heilsame Handlungen entstehen, um sie vor der Zerstörung durch negative Kräfte wie Ärger oder falsche Sichtweisen zu schützen, und um sie auf das Ziel zu richten, das wir immer in unserer Motivation festlegen: die Erleuchtung aller Lebewesen. Du kannst die ausführliche Widmung, die hier folgt immer verwenden, wenn du irgendeine Art von Verdienst angesammelt hast. Mach einfach nach jedem Absatz eine kleine Pause und meditiere über seine Bedeutung.

Bitte widme die Verdienste, die durch das Lesen und Praktizieren der Belehrungen in diesem Buch entstanden sind auf folgende Art:

„Möge durch die vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Verdienste, die durch mich und alle Buddhas, Bodhisattvas und andere Lebewesen angesammelt wurden, Bodhicitta in meinem Geist und im Geist aller Mitglieder meiner Familie und aller anderer Lebewesen entstehen. Und möge das Bodhicitta, das bereits in unserem Geist entstanden ist, sich immer nur weiter und weiter vermehren.“

„Möge durch vergangene, gegenwärtige und zukünftige Verdienste das Leben seiner Heiligkeit, des Dalai Lama beständig sein und seine heiligen Wünsche sofort in Erfüllung gehen. Möge das Leben all unserer Gurus beständig sein und mögen all ihre heiligen Wünsche sofort in Erfüllung gehen. Möge Lama Ösel Rinpoche Leben beständig sein und möge er, so wie Lama Tsong Khapa, dazu fähig sein, allen Lebewesen und den Lehren des Buddha Nutzen zu bringen, der so unermesslich wie das Universum selbst ist.“

„Mögen durch die vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Verdienste, die durch mich und alle Buddhas, Bodhisattvas und

andere Lebewesen angesammelt wurden, ich und alle anderen Studenten der FPMT (bzw. der Dharmaorganisation, der du angehörst), alle Förderer und Mitglieder von (setze den Namen deines Dharmazentrums ein), alle anderen die hierher kommen, um zu studieren und alle anderen Lebewesen in diesem und allen zukünftigen Leben, dazu befähigt sein, nur auf völlig qualifizierte Mahayana Lehrer zu treffen, sie ausschließlich als erleuchtete Wesen zu sehen, in einer Art zu handeln, die dem vortrefflichen Geist unserer heilsamen Freunde nichts als Freude bringt und mögen wir dazu fähig sein, all ihre vortrefflichen Wünsche zu erfüllen.“

„Möge ich durch die vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Verdienste, die durch mich und alle Buddhas, Bodhisattvas und andere Lebewesen angesammelt wurden, so wie Lama Tsong Khapa dazu fähig sein, allen Lebewesen und den Lehren des Buddha Nutzen darzubringen, der so unermesslich wie das Universum selbst ist, indem ich in mir selbst all seine vortrefflichen Qualitäten in diesem und allen zukünftigen Leben entwickle.“

„Möge durch die vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Verdienste, die durch mich und alle Buddhas, Bodhisattvas und andere Lebewesen angesammelt wurden, und die alle von sich selbst aus leer sind, das Ich, welches auch von sich selbst aus leer ist, Guru Buddha Shakyamunis Erleuchtung, die auch von sich selbst aus leer ist, erreichen und alle Lebewesen, die von sich selbst aus leer sind zu dieser Erleuchtung führen, welche von sich selbst aus leer ist. Möge dies nur durch mich, der ich auch von mir selbst aus leer bin, geschehen.“

„Möge durch die vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Verdienste, die durch mich und alle Buddhas, Bodhisattvas und andere Lebewesen angesammelt wurden, mein Dharmazentrum (erwähne den Namen) dazu fähig sein, die Wünsche aller Lebewesen zu erfüllen, ihre körperlichen und geistigen Leiden sofort zu befrieden, die gesamte Lehre von Lama Tsong Khapa im Geist aller Lebewesen zu verteilen und alle notwendigen Umstände erlangen, um dies auch zu erfüllen. Mögen alle, die in das

Zentrum kommen, sogar Tiere, Insekten und Geistwesen, indem sie einfach nur diesen Ort betreten, nie wieder in den niederen Daseinsbereichen wiedergeboren werden, ihre Verdunkelungen und negatives Karma sofort bereinigen, von jeglicher Krankheit und Leid durch üble Geister befreit sein, und mögen sie Bodhicitta sofort verwirklichen und so schnell wie möglich Erleuchtung erlangen. Und möge dies auch in allen anderen FPMT-Zentren geschehen.“

„Mögen alle Mitglieder dieses Zentrums und alle Sponsoren, Studenten und andere, mit der FPMT verbundene Menschen und im Besonderen jene, die ihr Leben dem Dienst an anderen und der Lehre des Buddha opfern, ein langes und gesundes Leben haben, mögen all ihre Dharmawünsche in Erfüllung gehen und mögen sie vor allem den gesamten Pfad zur Erleuchtung in diesem Leben verwirklichen.“

„Mögen Lama Tsong Khapas Lehren bis zum Ende von Samsara in alle Richtungen hin bestehen bleiben und gedeihen. Mögen alle Projekte der FPMT, im Besonderen die 500 Fuß hohe Maitreyastatue in Bodhgaya, all die nötigen Umstände zu ihrer sofortigen Verwirklichung erhalten und, was das Wichtigste ist, mögen sie den größten Nutzen für alle Lebewesen bringen und die Ursache für ihre Entwicklung von liebender Güte, Mitgefühl und Bodhicitta sein. Möge dadurch jeder Krieg, jegliche Hungersnot, Krankheit, Erdbeben und alle anderen Naturkatastrophen und unerwünschten Erfahrungen nie auftreten und mögen alle Lebewesen, so wie die aufgehende Sonne, das Glück, welches das Dharma bringt, genießen und ihre gesamten Leben damit verbringen, einander nie zu schaden, sondern nur zu helfen. Mögen wir alle so schnell wie möglich Erleuchtung erlangen.“

SARVA MANGALAM

## Widmung des Textes

Mögen durch die Verdienste, die bei der Vorbereitung, dem Lesen, darüber nachdenken und dem Teilen dieses Buches mit anderen entstanden sind, alle Lehrer des Dharma lange und gesunde Leben haben, möge sich das Dharma durch die unendlichen Weiten des Universums verteilen und mögen alle Lebewesen rasch Erleuchtung erlangen.

Egal in welchem Daseinsbereich, Land, Gebiet oder Ort dieses Buch auch sein mag, möge dort weder Krieg, Dürre, Hungersnot, Krankheit, Leid, Zwietracht oder Unglück herrschen, sondern nur großer Wohlstand. Möge alles, was gebraucht wird leicht erhältlich sein und mögen alle nur von vollkommen qualifizierten Dharmalehrern begleitet werden, das Glück des Dharma genießen, Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen haben und füreinander immer nur von Nutzen sein und einander nie schaden.



Mögen auf Grund des positiven Potentials, das durch die Erstellung dieses Büchleins entstanden ist, S.H. der Dalai Lama, Khyabje Zopa Rinpoche, Khenrinpoche Lundrub Rigsel, Lama Ösel Rinpoche, Khensur Rinpoche Jampa Tegchok und all unsere kostbaren Lehrer ein langes und gesunden Leben haben. Mögen sie uns lehren und führen bis Samsara endet.

## Kurze Biographie

Lama Thubten Zopa Rinpoche wurde 1946 in Thami, Nepal geboren. Im Alter von drei Jahren wurde er als Reinkarnation des Lawudo Lama, der in der Nähe von Lawudo, in Sichtweite von Rinpoches Zuhause in Thami, lebte, wiedererkannt. Rinpoches eigene Beschreibung seiner frühen Jahre kann in seinem Buch *The Door to Satisfaction* (Wisdom Publications) gefunden werden. Im Alter von zehn Jahren ging Rinpoche nach Tibet und studierte und meditierte dort im Kloster von Domo Geshe Rinpoche in der Nähe von Pagri, bis die Chinesische Okkupation in 1959 ihn dazu zwang, Tibet zu verlassen und Schutz in Burma zu suchen. Danach ging Rinpoche in das Tibetische Flüchtlingslager in Buxa Duar in West Bengal in Indien. Dort traf er Lama Yeshe, der sein engster Lehrer wurde. 1967 gingen die Lamas nach Nepal und errichteten dort im Laufe der nächsten Jahre das Lawudo und Kopan Kloster. 1971 gab Rinpoche den ersten seiner berühmten jährlichen Lamrim Retreatkurse, welche noch bis heute in Kopan abgehalten werden. 1974 begann er gemeinsam mit Lama Yeshe die Welt zu bereisen, um zu lehren und Dharmazentren zu gründen. Als Lama Yeshe 1984 verstarb, übernahm Rinpoche die spirituelle Leitung des FPMT, welches unter seiner beispiellosen Führung weiterhin floriert. Mehr Details über Rinpoches Leben und Arbeit kann im LYWA ([www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)) und auf der FPMT Homepage ([www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)) gefunden werden. Zusätzlich zu mehreren LYWA Büchern gehören zu Rinpoches publizierten Transkripten *Wisdom Energy* (gemeinsam mit Lama Yeshe), *Transforming Problems*, *Ultimate Healing* und eine Reihe von Transkripten und Praxisbroschüren.

<sup>1</sup> Zur Herkunft des Textes “*Die Drei Hauptaspekte des Pfades*”:

Diese Erläuterungen verfasste der hoch gebildete, nach Heilsamem strebender Bettelmönch Losang Drakpa als Rat für den Neffen Ponpo Ngawang Drakpa. Ins Englische übersetzt von dem nach Schlaf und Essen strebenden Bettelmönch Lama Zopa, mit sprachkundiger Unterstützung des hingebungsvollen Jonathan Landaw, in Katschoe Dechen Ling, Aptos, Kalifornien, im November 2006. Der Übersetzung lag die Absicht zugrunde, eine möglichst wortgetreue englische Fassung zu erstellen, die auch einige in früheren Übersetzungen ausgelassenen Wörter des Originaltextes wiedergibt, in der Hoffnung, damit mehr Menschen den Nutzen von Lama Tsongkhapas kostbaren Lehren zugute kommen zu lassen. Vers 11 und 12 wurden Ende 2006 von Lama Zopa Rinpoche im Kloster Kopan überarbeitet und im Februar 2007 von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, in der überarbeiteten Form in das Praxisbuch Band I aufgenommen. Ins Deutsche übersetzt von Conni Krause, München 2008 . Überarbeitet vom ehrwürdigen Fedor Stracke, München 2010.

<sup>2</sup> Vers 8a ist nicht Bestandteil des ursprünglichen Textes von Lama Tsongkhapa, sondern wurde hier entsprechend Pabongka Rinpoches Gliederung des Stufenweges eingefügt.

## Kostenfreie Veröffentlichungen durch Aryatara Publikation

Ein Hauch von Aggregaten  
Die Meditation und Rezitation des Vajrasattva  
Ein erfrischender Hauch Meditation  
Das Yoga der Speisendarbringung  
Die direkte und fehlerfreie Methode

Alle Veröffentlichungen sind auch im PDF-Format frei erhältlich  
unter [www.aryatara.de](http://www.aryatara.de)

### Danksagung

Aryatara Publikation ist dankbar für die Unterstützung von Sponsoren. Vielen Dank an Chris Hausmann und Sabine Hüppelshäuser, die den Druck dieses Buches ermöglichten.

Möge, wer immer diese Bücher sieht, berührt, liest, erinnert, darüber spricht oder nachdenkt, zukünftig nur in förderlichen Umständen für die vollkommene Praxis des Dharma wiedergeboren werden, auf vollkommene qualifizierte Lehrer treffen, schnell den Erleuchtungsgeist entwickeln und Erleuchtung zum Wohle aller Wesen erlangen.

