

# GLÜCKLICHE ELTERN, ERFOLGREICHE KINDER



LAMA ZOPA RINPOCHE



*Titel der Originalausgabe*

**Joyful Parents, Successful Children**

Publiziert von

Lama Yeshe Wisdom Archive

PO Box 356, Weston MA 02493 U.S.A.

©Lama Thubten Zopa Rinpoche 2015

Bitte vervielfältigen Sie keinen Teil dieses Buches  
ohne schriftliche Genehmigung des Lama Yeshe Wisdom  
Archive

Verbunden mit dem FPMT, einer gemeinnützigen  
Organisation zur Bewahrung der Mahayana-Tradition.  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Fotos von Lama Zopa Rinpoche,  
auf Seite 12 von Ven. Roger Kunsang, mit freundlicher  
Genehmigung des FPMT;  
auf Seite 126 von Tan Seow Kheng.

# GLÜCKLICHE ELTERN, ERFOLGREICHE KINDER



LAMA ZOPA RINPOCHE

Aus dem Englischen von Dr. Tina Sabel-Grau





## WIDMUNG



Mögen durch den Verdienst, der durch das Vorbereiten, Lesen, Nachdenken über und Teilen dieses Buches mit anderen entsteht, alle Dharmalehrer ein langes und gesundes Leben führen, möge sich der Dharma in den unendlichen Weiten des Raumes ausbreiten und mögen alle fühlenden Wesen schnell die Erleuchtung erlangen.



# INHALT



---

Danksagung des Herausgebers	1
Vorwort und Danksagung der Redaktion	3
1. Kinder mit Bodhicitta erziehen	13
2. Eine Beziehung bedeutungsvoll machen	23
3. Das gute Herz erzeugen	35
4. Die sieben Grundlagen lehren	41
5. Die Sorge lohnenswert machen	59
6. Kindern helfen, Verdienst zu sammeln	65
7. Ein inneres Leben führen	81

## Anhänge

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Die 16 menschlichen Dharmas                 | 97  |
| 2. Die 10 kraftvollen Mantras                  | 100 |
| 3. Eine Praxis für Kinder                      | 105 |
| 4. Ein Brief an die Kinder der Maitreya-Schule | 112 |
| 5. Ein Gebet für Kinder                        | 119 |





---

◇ DANKSAGUNG DES HERAUSGEBERS ◇

---

Elternschaft ist eine der größten Herausforderungen im Leben, auf die uns nichts wirklich vorbereiten kann. Gleichzeitig kann das Erziehen, Führen und Aufziehen von Kindern eine große Freude und zutiefst erfüllend sein.

Als buddhistische Eltern haben wir eine besondere und sehr wichtige Verantwortung, dafür zu sorgen, dass unsere Nachkommen nicht nur eine gute weltliche Bildung bekommen, sondern auch zu gutherzigen Menschen erzogen werden.

Dieses Buch enthält perfekte Empfehlungen von Lama Zopa Rinpoche. Es liefert nicht nur den Dharma Kontext dafür, wie unsere Kinder erzogen werden sollten, sondern enthält auch viele hilfreiche Vorschläge, wie wir unseren Kindern einfache Dharma-Praktiken vermitteln können.

Wir möchten uns bedanken bei Ven. Joan Nicell und Ihren Mitarbeitern für die redaktionelle Arbeit an diesem Buch; Nick Ribush von Lama Yeshe Wisdom Archiv, Tom Truty von FPMT Education Services und Laura Miller von *Mandala* für die Bereitstellung zusätzlicher redaktioneller Materialien; und Lobsang Drolkar und Soh Seok Keim für ihre Unterstützung und Hilfe.

Ng Swee Kim  
Publikationen  
Amitabha Buddhist Centre  
April 2015

---

◇ VORWORT & DANKSAGUNG ◇  
DER REDAKTION

---

In diesem kleinen Buch spricht Kyabje Zopa Rinpoche über die Notwendigkeit für buddhistische Eltern einen Plan für die Erziehung ihrer Kinder zu machen. Dieser Plan beinhaltet, dass man der Entscheidung, Kinder in die Welt zu setzen, Bedeutung verleiht und nachdem man sie geboren hat, sicherstellt, alles in seiner Macht stehende zu tun, um das Leben seiner Kinder so bedeutungsvoll wie möglich zu machen. Andernfalls, wie Rinpoche sagt, "wäre in einer buddhistischen Familie geboren zu werden, nicht anders als in einer nicht-buddhistischen Familie geboren zu werden."

Rinpoche erklärt dann genau, wie Eltern dies tun sollten – indem sie ihre Kinder lehren, ein gutes Herz und die Sieben Grundlagen für Glück und Frieden (Freundlichkeit, Mitfreude, Geduld, Vergebung, Entschuldigung, Zufriedenheit und Mut) zu erzeugen und indem sie sie in tugendhaften Handlungen anleiten, solange sie noch jung sind.

Der Hauptteil des Buches stammt aus zwei Vorträgen, die im Institut Vajra Yogini in Lavour, Frankreich, am 15. bzw. 23. Mai 2009 gehalten wurden. Der Kontext dieser Vorträge war ein einmonatiges Retreat zum Thema Avalokiteshvara (Chenrezig auf Tibetisch), der als Verkörperung des Mitgefühls verehrt wird.

Die Teilnehmer des Retreats, wie auch die die von zu Hause aus der ganzen Welt an der Klausur teilnahmen, wurden ermutigt, ihre Rezitationen des Mantras OM MANI PADME HUM zu zählen, mit dem Ziel, eine Gesamtmenge von 100 Millionen Mantras zu erreichen. An fast jedem Tag des Retreats nahm Rinpoche an einer oder mehreren Sitzungen teil und gab Erklärungen zu einem Teil der Praxis.

Bei einer dieser Gelegenheiten wurde Rinpoche inspiriert von den Worten "Mutter und Vater fühlende Wesen" in der folgenden Bitte an Avalokiteshvara, darüber zu sprechen, wie buddhistische Eltern ihre Kinder am besten erziehen können:

*Arya Avalokiteshvara, Schatz des  
Mitgefühls,  
Zusammen mit deinem Gefolge, bitte schenke  
mir Deine Aufmerksamkeit.*

*Bitte befreie mich und alle Mutter- und  
Vater fühlenden Wesen  
Aus den sechs Reichen, schnell aus dem Ozean  
der zyklischen Existenz.  
Bitte ermögliche dem tiefen und umfassenden,  
unvergleichlichen Bodhicitta,  
Schnell in unseren Geistesströmen zu  
wachsen.*

*Mit dem Wasser deines Mitgefühls, bitte  
reinige schnell  
Unsere Verblendungen und Handlungen, die  
sich seit anfangsloser Zeit angesammelt  
haben,  
Und mit deiner mitfühlenden Hand  
Führe mich und alle wandernden Wesen in das  
glückselige reine Land. <sup>1</sup>*

Indem sie sich vor Augen halten, dass ihr Kind eines der unzähligen fühlenden Wesen ist, für die sie, als Buddhisten, zu Beginn jeder Praxis Bodhicitta entwickeln, können Eltern vermeiden, ihre Kinder mit dem schmerzhaften Geist der Anhaftung großzuziehen, der nur an *mein* Kind denkt. Indem sie verstehen, dass sie jedes Glück, vergangenes, gegenwärtiges und das der Zukunft, bis hin zur Erleuchtung, von ihrem Kind erhalten, werden Eltern in der Lage sein, sich an der Gelegenheit zu erfreuen, zumindest einem fühlenden Wesen von Nutzen zu sein. Wie Rinpoche sagt: "Da du so viele Jahre deines Lebens mit deinen Kindern verbringst, ist es wichtig, sie zum Mittelpunkt deiner Dharma-Praxis und Meditation zu machen."

Genauso wie Eltern ihre Kinder benutzen können, um Bodhicitta zu entwickeln, so können Menschen auch ihre Partner, Eltern, andere Menschen in ihrer Obhut und sogar ihre Haustiere benutzen, um diesen altruistischen Wunsch nach Erleuchtung zu entwickeln.

In diesen Vorträgen betont Rinpoche die Verantwortung, die buddhistische Eltern

haben, um ihre Kinder in guten Eigenschaften und Verhaltensweisen zu erziehen, solange sie noch jung sind; das heißt, wenn sie noch bereit sind, zuzuhören und zu tun, was ihre Eltern von ihnen verlangen! Eltern sollten auch ein gutes Beispiel geben und die Qualitäten praktizieren, die Rinpoche als wesentlich darstellt, für das Erreichen jeder Art von Glück, sowohl kurz- als auch langfristig.

Außerdem müssen Eltern ihren Kindern beibringen, wie man einfache Dharma-Praktiken ausführt, wie Niederwerfungen und Opfergaben für heilige Objekte. Selbst wenn die Kinder diese Praktiken nicht fortsetzen, wenn sie älter werden, Handlungen bringen Ergebnisse, daher werden sie früher oder später die Früchte dieser Arbeit ernten.

Rinpoche fasst seinen Rat zusammen, indem er sagt: "Da ihr als buddhistische Eltern so viel tun könnt, um euren Kindern zu helfen, wäre es sehr schade und auch sehr traurig und seltsam, wenn ihr euren Kindern nicht die Dinge lehrt, an die ihr glaubt und die ihr in eurem eigenen Leben als wertvoll empfindet."



In dieser Ausgabe wurde die ursprüngliche Zusammenstellung mit Material aus mehreren anderen Gelegenheiten ergänzt, bei denen Rinpoche die Sieben Grundlagen für Glücklichkeit und Frieden ausgearbeitet hat:

- *Jeder braucht universelles Mitgefühl und Weisheitserziehung*: Ein Interview über Universelle Erziehung zu Mitgefühl und Weisheit (UECW), gegeben am Root Institute, Bodhgaya, Indien, Dezember 2011; veröffentlicht auf der Website des FPMT, Mandala, Juli-September 2012.
- *Gegenmittel zur Rezession*: Ratschläge, mit der globalen wirtschaftlichen Rezession von 2009 umzugehen; veröffentlicht auf der Website des Lama Yeshe Wisdom Archivs (LYWA), Juni 2011.
- *Ratschläge für eine Studiengruppe*: Ein Brief an eine FPMT Studiengruppe; veröffentlicht auf der Website des LYWA, Juli 2009.

- *Sieben Schlüsselhaltungen: Sehr grundlegende Dharma Praxis:* Ein Vortrag, gehalten auf dem CPMT-Treffen im Institut Vajra Yogini, Lavaur, Frankreich, 30. April 2009; transkribiert von Ven. Thubten Munsel und bearbeitet von Claire Isitt.

- *Sechs wesentliche Richtlinien für ein besseres Leben:* Ein Vortrag, gehalten am Root Institute, 4. Januar 2009; transkribiert und bearbeitet von Ven. Ailsa Cameron.

- *Drei Prinzipien des Pfades:* Eine Belehrung, gegeben am Tse Chen Ling, San Francisco, USA, 26. Februar 2001; transkribiert von Ven. Thubten Munsel.

Das siebte Kapitel dieser Ausgabe wurde aus einer Belehrung zusammengestellt, die am 29. September 2014 während eines einmonatigen Retreats in Bendigo, Australien, gegeben wurde, ausgerichtet an der Großen Stupa des Universellen Mitgefühls, dem Atisha Zentrum und dem Thubten Shedrup Ling Kloster.

Dieses Buch ist, wie alle anderen Dinge auch, das Ergebnis des Zusammentreffens von vielen Ursachen und Bedingungen. An erster Stelle steht meine tiefe, von Herzen kommende und nicht enden wollende Dankbarkeit gegenüber Kyabje Zopa Rinpoche für seine endlose Hingabe, mich und seine vielen Schüler auf der ganzen Welt zu inspirieren, jeden Aspekt unseres Lebens – in diesem Fall Kinder aufzuziehen – zu transformieren und in Dharma-Praxis zu verwandeln.

Ich möchte mich auch bei Jon Landaw bedanken, Herausgeber und Autor, und Mariana Orozco Jutorán, leitende Dozentin an der Abteilung für Übersetzungen und Dolmetschen der Autonomen Universität in Barcelona, Spanien, und begeisterte Unterstützerin von Universal Education für Mitgefühl und Weisheit, für die Durchsicht meiner ursprünglichen Zusammenstellung und für wertvolle Anregungen zum Inhalt und zur Struktur. Vielen Dank an Ng Swee Kim vom buddhistischen Zentrum Amitabha in Singapur, die mich gebeten hat, diesen Text vor der Veröffentlichung zu überprüfen, was mir Gelegenheit gab, mich noch einmal an den Belehrungen zu erfreuen. Für diese über-

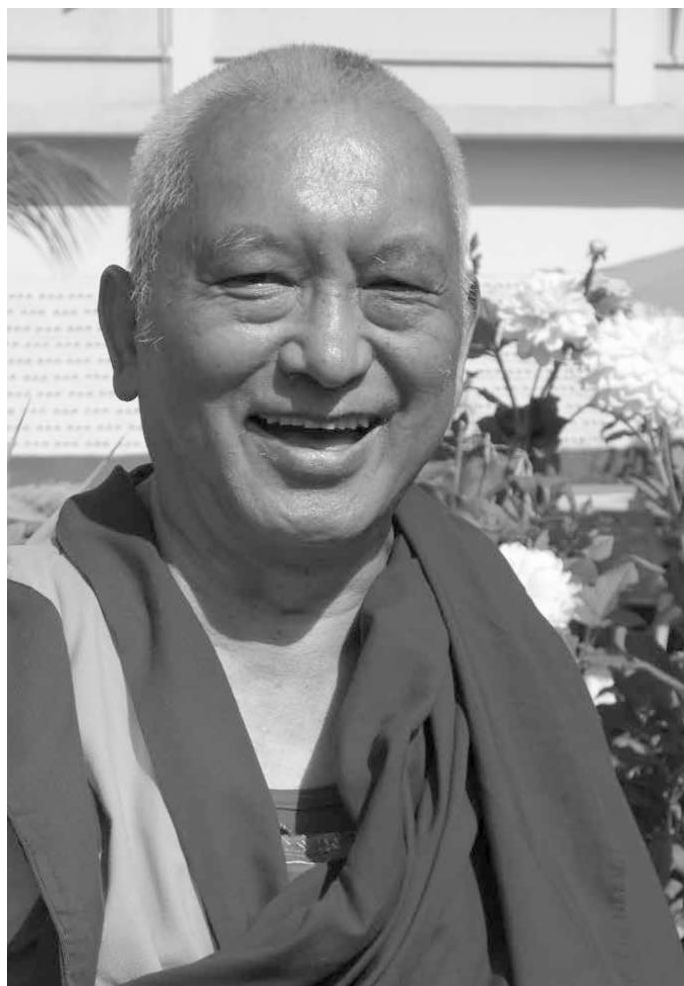
arbeitete Version geht mein Dank an Ven. Ailsa Cameron, leitende Redakteurin bei LYWA, für die Durchsicht und Bearbeitung des Manuskripts und großzügiges Weitergeben ihres Fachwissens bei der Bearbeitung von Rinpoches Belehrungen. Dank auch an Sandra Smith, Redakteurin für LYWA, für die Durchsicht der endgültigen Version und für wertvolle Vorschläge. Und schließlich, Hut ab vor Nicholas Ribush, unerschrockener Redakteur, Direktor und Fundraiser für LYWA und die treibende Kraft, Kyabje Zopa Rinpoches reiche Belehrungen online und in gedruckter Form zugänglich zu machen.

Mögen Rinpoches Hinweise für Eltern sie dazu bringen, ihr eigenes Leben und das ihrer Kinder in eine Quelle des Friedens und des Glücks für alle Wesen zu verwandeln.

Joan Nicell  
Kopan-Kloster, Nepal  
März 2015

Anmerkungen:

1 Ein Sadhana des Buddha des Mitgefühls, Arya Avalokiteshvara, FPMT Education Services, 2009.



◇ KINDER MIT BODHICITTA ◇  
ERZIEHEN

---

Du und jedes einzelne fühlende Wesen - all die unzähligen Höllenwesen, Hungergeister, Tiere, Menschen, Halbgötter, Götter, und Zwischenzustandswesen - sind wie eine große Familie. Dies ist so, weil jedes von ihnen deine Mutter war, nicht nur einmal, sondern unzählige Male während anfangsloser Leben.

Jedes fühlende Wesen hat dir unzählige Male einen Körper gegeben, nicht nur einen menschlichen Körper, sondern auch die Körper von verschiedenen Tierarten, Hungergeistern und so weiter. Jedes Mal, wenn du aus einer Gebärmutter oder einem Ei geboren wurdest, gaben sie dir einen Körper. Selbst wenn man nur die Zeiten zählt, in denen du mit einem menschlichen Körper geboren wurdest, hat jedes empfindungsfähige Wesen dich unzählige Male geboren.

Dann, als deine menschliche Mutter, waren sie auf vier Arten freundlich zu dir: Sie beschützten dein Leben vor hunderten von Gefahren jeden Tag; sie erzogen dich in den Gepflogenheiten der Welt; sie ertrugen viele Entbehrungen für dein Wohlergehen; und sie erzeugten eine große Menge an negativem Karma für dein Glück. Jedes fühlende Wesen - jedes Höllenwesen, jeder hungrige Geist, jedes Tier, jedes menschliche Wesen, jeder Halbgott und jeder Gott - hat dies für dich getan, als sie als menschliche Wesen deine Mutter waren. Ebenso war deine Mutter freundlich zu dir, als du als Tier geboren wurdest; zum Beispiel, als du als Vogel geboren wurdest, ging deine Mutter Tag für Tag auf Nahrungssuche und tötete viele Insekten und Würmer, um dich zu füttern.

Es ist wirklich unglaublich, wie diese Mütter von einst dich beschützten, so viele Mühen für dich ertrugen und so viel negatives Karma für dich geschaffen haben. Könnt ihr euch überhaupt ihre Freundlichkeit vorstellen? Aber leider ist fast jede einzelne ihrer Handlungen negativ geworden, da sie aus Anhaftung heraus getan wurde.

Um dies zu vermeiden, ist der beste Weg, sich um Kinder zu kümmern, sie einfach als ein fühlendes Wesen und nicht als *mein* Kind zu betrachten.

Wenn du zum Beispiel Bodhicitta für alle fühlenden Wesen erzeugst, zu Beginn einer spirituellen Praxis, wie zum Beispiel beim Rezitieren eines Gebets, bei der Sitzung eines Retreats oder auch nur beim Rezitieren eines Mantras, wie OM MANI PADME HUM, so tust du es zum Nutzen *aller* fühlenden Wesen - den unzähligen Höllenwesen, hungrigen Geistern, Tieren, Menschen, Halbgöttern, Göttern und Zwischenzustandswesen. Wenn du diese Aktivitäten für jedes einzelne fühlende Wesen tust, einschließlich jeden einzelnen Insektes, dann versteht es sich von selbst, dass du dies auch für deine eigenen Kinder tust. Wenn du auf diese Weise denkst, wirst du die gleiche Motivation haben, sich um deine Kinder zu kümmern, wie für jedes andere fühlende Wesen.

Da deine Kinder fühlende Wesen sind, hast du jedes Glück, das du durch anfangslose Leben hindurch erfahren hast, durch sie erhalten. Du erhältst auch all dein gegen-



wärtiges Glück von ihnen und ebenso alles Glück zukünftiger Leben (nicht nur das Glück eines zukünftigen Lebens, sondern das Glück *aller* zukünftigen Leben). Darüber hinaus erhältst du von ihnen auch die Befreiung von Samsara und die Verwirklichungen des gesamten Pfades bis hin zur Erleuchtung. Indem du dies verstehst und anerkennt, wirst du erkennen, dass deine Kinder die wertvollsten und freundlichsten Menschen in deinem Leben sind.

Wenn du also eine Praxis mit der Motivation von Bodhicitta beginnst, dem Gedanken, die Erleuchtung für alle fühlenden Wesen zu erlangen, so erinnere dich, dass dein Kind eines dieser fühlenden Wesen ist, und führe die Praxis in diesem Bewusstsein aus. Ebenso, wenn du eine Praxis mit der Widmung abschließt, Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen, denke daran, dass dein Kind eines dieser fühlenden Wesen ist.

Natürlich sind alle anderen fühlenden Wesen genauso wertvoll und freundlich wie deine Kinder, aber weil du als Elternteil eine besondere karmische Verbindung zu diesem

Wesen hast, und für die speziellen fühlenden Wesen verantwortlich bist, die deine Kinder sind, solltest du der Tatsache, dass deine Kinder zu diesen fühlenden Wesen gehören, immer besondere Aufmerksamkeit schenken.

Wenn du auf diese Weise denkst, wirst du eine völlig andere Einstellung zu deinen Kindern haben; es wird nicht den geringsten negativen Gedanken geben, der durch die acht weltlichen Belange<sup>1</sup> verursacht wird, und stattdessen wirst du dich um sie kümmern, motiviert von dem positiven Gedanken der Wertschätzung gegenüber einem fühlenden Wesen.

Wenn du aber zulässt, unter den Einfluss der acht weltlichen Belange zu geraten, wirst du dich zwar mit Freude um deine Kinder kümmern, solange sie tun was dich erfreut und was dir gefällt. Wenn sie jedoch etwas tun, das deinen Wünschen zuwiderläuft, etwas, das dich verärgert oder wütend macht, bist du vielleicht sogar versucht, sie ganz aufzugeben. Diese Änderung deiner Haltung ihnen gegenüber geschieht, weil du an deinem eigenen Glück hängst und Leid und Probleme vermeiden willst.

## **Mit Bodhicitta fühlst du, dass deine Kinder die wertvollsten und freundlichsten Wesen in deinem Leben sind.**

Wenn du diese Einstellung hast, wirst du dich mit einem gesunden, positiven Geist um sie kümmern, anstatt mit einem negativen emotionalen Geist und dem Schmerz der Anhaftung.

Als Elternteil kannst du dich selbst glücklich machen, indem du denkst:

Wie wunderbar, dass mein Leben hilfreich sein kann, für auch nur ein einziges fühlendes Wesen.

Wie wunderbar, dass ich für auch nur ein einziges empfindsames Wesen sorgen kann.

Wie wunderbar, dass meine Gliedmaßen nützlich sein können, auch nur ein einziges fühlendes Wesen zu umsorgen und ihm Glück zu bringen.

Besonders wenn du auf Schwierigkeiten stößt – wenn deine Kinder nicht auf dich hören, wenn du sie nicht kontrollieren kannst und

wenn du von ihnen enttäuscht bist – ist es gut, sich auf diese Weise zu freuen. Wenn du dies tun kannst, wird es keine Schwierigkeiten in deinem Herzen geben. Mit einem aufrichtigen Wunsch, deinen Kindern zu helfen, wirst du nicht diesen genervten und erschöpften Geist haben, der sie am liebsten aufgeben würde. Motiviert durch Bodhicitta, wirst du in der Lage sein, dich über die Möglichkeit zu freuen, ihnen zu helfen.

Genauso sollte die Motivation für eine Arbeit wie sich um die Kinder anderer Leute zu kümmern oder ältere Menschen zu betreuen, genau die gleiche sein die du hast, wenn du dich um dein eigenes Kind kümmerst. Der Gedanke: "Diese Person ist die wertvollste und die freundlichste", ist die beste Einstellung, wenn du diese Art von Arbeit verrichtest.

Mit der Motivation von Bodhicitta kann jede Härte, die du erleidest und jeder einzelne Dienst, den du für andere tust, das negative Karma reinigen, das sich im Laufe der anfangslosen Leben angesammelt hat. Deine Arbeit wird auch zu einem Mittel für dich, um umfangreiche Verdienste zu sammeln und eine Chance, alle sechs Vollkommenheiten oder

Paramitas zu praktizieren: Großzügigkeit, Moral, Geduld, Ausdauer, Konzentration und Weisheit.

Um die Vollkommenheit der Weisheit zu üben, kannst du zum Beispiel denken, dass du, als pflegende Person, der Akt des Betreuens sowie die Person, um die du dich kümmerst, alle leer von wahrer Existenz sind und lediglich vom Verstand als solche benannt werden. Motiviert durch Bodhicitta, wird alles, was du tust, um dich um jemand anderen zu kümmern, zu einer Ursache der Erleuchtung und ein schneller Weg zur Erleuchtung.

In einem buddhistischen Text wird erwähnt, dass obwohl Maitreya Buddha viel früher als Guru Shakyamuni Buddha Mitgefühl und Bodhicitta erzeugte, dieser die Erleuchtung zuerst erreichte, weil sein Mitgefühl viel stärker war. Sein starkes Mitgefühl ermöglichte es ihm, viel mehr Verdienst zu sammeln und weitaus mehr negatives Karma zu reinigen, das sich in der Vergangenheit angesammelt hatte. Als sie zum Beispiel in einem Leben als Brüder einer Familie von fünf Tigern begegneten, die am Verhungern waren, bot Maitreya Buddha seinen Körper nicht für sie dar, während Guru

Shakyamuni Buddha dies tat.

Gleichfalls, wenn du in der Lage bist starkes Mitgefühl für deine Kinder zu entwickeln, und anstatt von Anhaftung an sie getrieben zu werden, sie nutzt um den Dharma zu praktizieren, werden dir deine Kinder die Erleuchtung schenken.

Ebenso, wenn du durch Mitgefühl motiviert bist, und einen Job machst, bei dem du dich um die Kinder anderer Leute oder um ältere Menschen kümmerst, wirst du Verwirklichung und Erleuchtung durch diese Menschen erfahren. Auch wenn du dich mit dieser Motivation nur um ein Haustier kümmerst, wirst du von diesem Wesen Erleuchtung empfangen.



Anmerkungen:

1 Der Wunsch, Glück zu erfahren und Leid zu vermeiden; materielle Dinge zu gewinnen und sie nicht zu verlieren; gelobt zu werden und Kritik zu vermeiden; einen guten Ruf zu haben und einen schlechten Ruf zu vermeiden.



◇ EINE BEZIEHUNG ◇  
BEDEUTUNGSVOLL MACHEN

---

Du, als Elternteil, musst lernen, dich richtig um deine Kinder zu kümmern. Da du so viele Jahre deines Lebens mit ihnen verbringst, ist es wichtig, sie zum Mittelpunkt deiner Dharma-Praxis und Meditation zu machen. Aber indem ich dies sage, will ich nicht empfehlen, dass jeder Kinder hat! Mein Punkt ist, dass wenn du planst, Kinder zu haben, dann solltest du wirklich vorsichtig sein, und noch bevor du Kinder bekommst, solltest du lernen, ihr Leben so segensreich wie möglich zu gestalten. Natürlich gibt es trotzdem keine Garantie, dass alles klappen wird; deine Kinder werden ihr eigenes, individuelles Karma haben. Weil aber Kinder so viel Zeit mit ihren Eltern verbringen, kannst du potenziell einen enormen Einfluss auf sie haben. Deshalb haben Eltern eine große Verantwortung. Leider denken die meisten



Menschen nicht darüber nach und planen daher nicht was sie mit dem neuen Leben anfangen, nachdem sie ein Kind geboren haben. Stattdessen neigen sie dazu zu denken, dass das Kinderkriegen die reine Glückseligkeit bringt, ohne ein einziges Problem, wie ein wunderbarer wahr gewordener Traum.

Das Gleiche gilt für Beziehungen. Menschen denken: "Mit ihnen zusammen zu sein, ist alles, was ich im Leben brauche." Sie denken nie über die möglichen Probleme nach, und sehen stattdessen ein Leben voller Schönheit und Glückseligkeit. Sie denken: "Wenn ich nur mit dieser Person zusammen sein könnte, könnte ich dem Rest der Welt Lebewohl sagen. Was auch immer danach passiert, selbst wenn die Welt in Flammen aufgeht, wäre es egal." Es ist sehr interessant, zu untersuchen, wie der Geist denkt, und insbesondere der 'Trip', auf den die Anhaftung uns mitnimmt. Anhaftung sieht nur Schönheit, nur Glückseligkeit. Sie betrachtet diese bestimmte Person als absolut wundervoll und als die wichtigste und beste Sache im Leben.

Noch bevor man überhaupt jemandem kennenlernt, hofft man einer solchen Person zu

begegnen und stellt sich vor, wie die Beziehung sein wird, einschließlich der Ferien, die man zusammen verbringen wird. In Gedanken erfindet man Geschichten oder träumt davon, wie schön es sein wird.

Dann, zu Beginn einer tatsächlichen Beziehung gibt es eine Menge Aufregung. Man fühlt sich zueinander hingezogen und trifft sich ab und zu für eine Stunde oder so hier und da, vielleicht in einem Park oder in einem Restaurant. Man trifft sich immer öfter und denkt: "Wie schön wäre es, wenn wir zusammenleben könnten." Irgendwann heiratet man entweder oder zieht zusammen. Aber erst dann beginnt man, den anderen wirklich zu sehen. Mit der Zeit wird man allmählich wütend, wenn die andere Person sich auf eine Weise verhält oder Dinge sagt, die einem nicht gefallen. Man fängt an, viele vorher unbemerkte Dinge an der Person zu bemerken, wie zum Beispiel der unangenehme Geruch ihres Körpers und ihrer Ausscheidungen. Allmählich beginnt man, viele Fehler zu sehen. Man beginnt, den selbstsüchtigen Geist der anderen Person zu sehen, dass sie nicht das tun will, was man

von ihr will, und dass sie nur tun will, was immer sie will. Die Unzufriedenheit beginnt zu wachsen und wird dann stärker und stärker.

Während es am Anfang keine Probleme gab und du völlig in Glückseligkeit versunken warst, ist diese Glückseligkeit jetzt wie eine Wolke oder ein Regenbogen, der vom Himmel verschwunden ist. Zuerst ist nur eine Spur übrig und dann ist es gänzlich vorbei. Die Tage vergehen und es gibt mehr und mehr Probleme. Irgendwann kommt vielleicht dein Herzenswunsch zum Ausdruck in dem Gedanken: "Wann kann ich sie loswerden?" An diesem Punkt ist deine Denkweise das Ganze Gegenteil von dem, was es zu Beginn der Beziehung war. Was du dir jetzt aus tiefstem Herzen wünschst und wofür du betest ist, dass du frei bist von dieser Person! Es wird die wichtigste Sache in deinem Leben – sie loszuwerden ist das, was dich zum glücklichsten Menschen auf Erden machen würde. Tag und Nacht, während du bei der Arbeit bist und wenn du nach Hause kommst, fragst du dich ständig: "Wann werde ich frei sein?" du suchst nach einem Weg, dies zu verwirklichen und das Ergebnis ist, dass es

immer mehr Kämpfe und Streitereien gibt. Dein Leben wird gefüllt mit Tränen und Elend. Ihr gebt euch gegenseitig die Schuld und sagt „Du hast dies getan“ und „Du hast das getan.“ Schließlich verlässt entweder du sie oder die andere Person verlässt dich. Und dann willst du diese Person nie wieder sehen! Während es erst das Beste war, was man sich vorstellen kann, für immer mit dieser Person zusammen zu sein, wäre es jetzt das Beste, ihr nie wieder zu begegnen.

Einmal war ich in Singapur und ein indisches Paar kam mich besuchen. Sie erzählten mir, dass sie es nicht erwarten können, dass ihre Tochter heiratet und baten mich, dafür zu beten, dass dies schnell geschieht. Ich riet ihnen, vorsichtig zu sein, sich Zeit zu lassen und nichts zu überstürzen, aber ich ging nicht ins Detail über die möglichen Probleme, die entstehen könnten. Sie schienen keine Ahnung zu haben, was eine Ehe bedeutet; es war, als ob sie völlig halluzinieren würden. Für sie war die Heirat ihrer Tochter die wichtigste Sache in ihrem Leben und sie schienen nicht zu wissen, dass die Ehe nicht immer sonnenbeschienene

Glückseligkeit ist. Das zeigte mir, dass nicht nur junge Menschen, sondern auch ihre Eltern nicht wirklich darüber nachdenken, was passieren kann; jeder nimmt einfach selbstverständlich an, dass Paare immer ein gutes Leben zusammen haben werden. Auch wenn jeder sieht und hört, dass Probleme in Beziehungen auftreten, denken die Leute nie, dass dies auch ihnen passieren könnte. Dennoch wird es früher oder später Probleme geben; zum Beispiel enden einige Paare im Streit über Geld und andere Besitztümer, bis zu dem Punkt, an dem sie sich gegenseitig verklagen.

Wenn die Erfahrung des Zusammenseins unangenehm zu werden beginnt, siehst du immer mehr Probleme, und gleichzeitig nimmt deine Anhaftung mehr und mehr ab, bis die Begeisterung komplett weg ist. Aber noch bevor diese Beziehung vorbei ist, gehst du in eine andere Beziehung mit dem Gedanken: "Diese Person liebt mich mehr als mein jetziger Partner." Du beginnst die gleiche mentale Geschichte wieder von vorne, "Diese Person ist fantastisch; sie liebt nur mich. Wenn wir zusammen sein könnten, gäbe es keine

Probleme, nur Glückseligkeit. Dieses Mal wird es keine Dunkelheit geben, sondern nur sonnenstrahlendes Glück." Und dann beginnt die gleiche Geschichte wieder von vorne. Ihr zieht zusammen und nach und nach erfährt die andere Person mehr darüber, wie du bist, und auch du beginnst, Dinge zu sehen, die dir vorher nicht aufgefallen sind. Ihr findet mehr und mehr Fehler aneinander und verliert allmählich das Interesse aneinander. Wieder einmal endet die Beziehung. Dann triffst du wieder jemand Neues und denkst: "Diese Person liebt mich so viel mehr."

Wenn ihr obendrein noch Kinder habt, kann das zusätzliche Probleme schaffen, da dann die ganze Aufmerksamkeit auf sie gerichtet wird. Wenn das passiert, kann man leicht das Gefühl bekommen, dass der Partner einen nicht mehr liebt.

**Aus all diesen Gründen solltest du eine  
Beziehung zu haben, als eine  
Gelegenheit betrachten, um Dharma zu  
praktizieren und dich von weltlichen  
Gedanken zu befreien,  
genauso wie, wenn du Kinder hast.**

Vor allem solltest du darauf achten, dass das Zusammensein mit jemandem zu einer Ursache der Erleuchtung wird, indem du die Motivation des Bodhicitta vor Augen hast.

**Du solltest deinen Partner wertschätzen, ihm dienen und ihm dein Leben auf dieselbe Weise widmen, wie du es für alle fühlenden Wesen anstrebst.**

Du kannst deine Beziehung nutzen, um Moral zu praktizieren, zum Beispiel durch das Einhalten der fünf Laiengelübde: des Verzichts auf Töten, Stehlen, Ehebruch, Lügen und bewusstseinsverändernde Substanzen. Ebenso bietet dir einen Partner zu haben die Möglichkeit, die anderen fünf Vollkommenheiten zu praktizieren: Großzügigkeit, Geduld, Ausdauer, Konzentration und Weisheit. Wenn du dies tun kannst, werden sie dir Erleuchtung schenken, genau wie deine Kinder.

Du kannst auch über deinen Partner genau so denken wie über deine Kinder: "Ich habe jedes Glück anfangsloser Leben von dieser

Person erhalten." Allein diese Freundlichkeit ist unvorstellbar, aber obendrein erhältst du auch all dein zukünftiges Glück von ihnen. Darüber hinaus erhältst du, was noch viel wertvoller ist, auch Befreiung von jedem Leiden von ihnen. Und dann, was sogar noch wertvoller ist, erhältst du auch die Erleuchtung von ihnen. Wenn du auf diese Weise denkst, ist die Schlussfolgerung, dass dein Partner der wertvollste, liebste und freundlichste Mensch in deinem ganzen Leben ist.

Du solltest auch daran denken, dass in vergangenen Leben, dein jetziger Partner deine Mutter war und damals auf die vier Arten freundlich zu dir war. Indem du die große Freundlichkeit erkennst, die du von ihnen erhalten hast, wirst du dich als ihren Diener sehen. Wenn du auf diese Weise denkst, wird euer Zusammenleben zu einer Gelegenheit, den Dharma zu praktizieren. Mit der Einstellung, dass die andere Person am wertvollsten und freundlich ist, wird jede einzelne deiner Handlungen zu einem Mittel, um umfangreiche Verdienste zu sammeln. Wenn du auch mit Bodhicitta handelst, wirst du grenzenlose Himmel an Verdienst sammeln



und deine Handlungen werden zur Ursache für die Erleuchtung zum Nutzen aller fühlenden Wesen. Indem du denkst, "Ich werde dieser Person, die ein sehr wertvolles Wesen ist, einen Dienst erweisen.", wirst du jeden Tag eine große Menge an Verdienst sammeln und auch die während anfangsloser Leben gesammelten Verunreinigungen reinigen. Indem du ständig die Ursache schaffst, für den größten Erfolg – die vollständige Erleuchtung für alle fühlenden Wesen, wird dein Leben voller Glück und Hoffnung sein.

Wenn du versuchst, die Dinge zu verstehen, die in einer Beziehung geschehen, musst du das vergangene Karma berücksichtigen. Nicht alles, was du erwartest, muss unbedingt eintreten, denn die Art und Weise, wie die Dinge verlaufen, hängt von dem Karma ab, das du und dein Partner in der Vergangenheit geschaffen haben. Wenn du dich immer daran erinnerst, die Ereignisse mit Karma zu verbinden, indem du denkst: "Das ist mein Karma" und "Das ist ihr Karma", wird ein mögliches Problem gar nicht erst zu einem Problem, weil du die Situation akzeptierst. Es beunruhigt dich nicht und es herrscht Frieden

in deinem Herzen. Aber wenn du nicht daran denkst oder Karma nicht akzeptierst, wirst du dich fühlen, als ob du unter schweren Bergen von Problemen erdrückt wirst. Es ist jedoch deine eigene fehlerhafte Denkweise, die dich so fühlen lässt.

Wenn du dich an das Karma erinnerst, dann wird es, selbst wenn eines Tages dein Partner dich verlässt, kein Problem geben. Du wirst seine Entscheidung respektieren, indem du siehst, dass er oder sie das wertvollste, liebste und liebenswerteste fühlende Wesen ist, von dem du all dein vergangenes, gegenwärtiges und zukünftiges Glück empfangen hast. Wenn du so denkst, wirst du kein Klammern und keine Anhaftungen haben, und selbst wenn dein Partner beschließt, dich zu verlassen, wirst du in der Lage sein, ihm geistig das anzubieten was das Beste für ihn ist. Wenn eine Beziehung mit dieser Denkweise beginnt, wird sie auch gut enden. Andererseits, wenn die Motivation am Anfang fehlerhaft ist, dann wird am Ende, wenn es zur Trennung kommt, großes Leid entstehen, sogar bis hin zu Selbstmordgedanken.

Wenn du in der Lage bist, alle deine Beziehungen zu nutzen, um den Dharma zu praktizieren, wirst du ein sehr gesundes Leben führen. Ob du einen Partner hast, oder ob du Kinder hast, ob du dich um die Kinder anderer Leute, ältere Menschen oder um deine eigenen Eltern kümmerst, du solltest dich darin üben, dich als ihren Diener zu sehen und die Lebewesen, um die du dich kümmerst als deinen Herrn oder Chef. Dann diene ihnen, indem du daran arbeitest, sie von Leiden zu befreien und ihnen Glück zu bringen. Dies ist die Haltung eines Bodhisattvas gegenüber allen fühlenden Wesen.

Wenn du auf die Art und Weise denkst, die ich hier erklärt habe, wirst du in der Lage sein, das Leben voll zu genießen. Du wirst Zufriedenheit und Erfüllung finden und du wirst inneren Frieden und Glück erfahren. Andernfalls wird, bei aller Begeisterung und egal wie viele gute Dinge dir auch immer passieren, dein Herz immer leer sein und du wirst unglücklich sein.



---

3  
◇ DAS GUTE HERZ ◇  
ERZEUGEN

---

Die Lösung der Probleme der Weltbevölkerung – Bevölkerungswachstum, Klimawandel, Finanzkrisen und so weiter – hängt vor allem von der Bildung ab. Während Erwachsene zur Prävention und Lösung dieser Probleme geschult werden müssen, muss der Bildung der Jugend besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Hauptaugenmerk einer solchen Bildung sollte sein, Kindern beizubringen, wie sie bessere Menschen werden können. Sie müssen lernen, menschliche Werte wie Freundlichkeit und Mitgefühl zu entwickeln.

**Junge Menschen sind die Zukunft der Welt. Wie viel Glück und Frieden, und ebenso wie viel Angst und Gefahr zukünftige Generationen erfahren werden, hängt davon ab, wie die Kinder derzeit erzogen werden.**

Eine friedlichere Welt hängt davon ab, dass Kinder das gute Herz praktizieren – anderen helfen und ihnen nicht schaden. Dies ist die wichtigste Erziehung, die man Kindern geben kann, und das allererste, was man ihnen beibringen sollte.

Am Anfang ist es sehr wichtig, einen Plan zu machen, um das Leben Ihrer Kinder wertvoll zu machen, sowohl für sie selbst als auch für den Rest der Welt. Wenn Menschen zum Beispiel ein neues Unternehmen gründen, beginnen sie damit, einen Plan zu entwickeln, um es so profitabel wie möglich zu machen. Ebenso solltet ihr, noch bevor ihr Kinder in die Welt setzt, einen Plan machen, denn das Leben eines empfindungsfähigen Wesens ist viel wichtiger ist als ein Geschäft!

Als buddhistische Eltern macht ihr jeden Tag Gebete, rezitiert Mantras und so weiter, zum Wohle aller fühlenden Wesen - der unzähligen Höllenwesen, hungrigen Geister, Tiere, Menschen, Halbgötter, Götter und Wesen im Zwischenzustand. Da auch eure Kinder zu diesen Wesen gehören, müsst ihr darüber nachdenken, wie ihr deren Leben so heilsam wie möglich gestalten könnt. Die ist so

weil ihr für das Leben eurer Kinder, unter den unzähligen fühlenden Wesen, eine besondere Verantwortung habt. Ihr müsst daher einen Plan machen, um sicherzustellen, dass ihr Leben bedeutungsvoll ist und nicht im Leiden dahingeht, zumindest für sie selbst, aber idealerweise auch für die ganze Familie, die Gesellschaft, das Land und die Welt.

**Du hast eine große Verantwortung für die Art von Menschen, zu denen deine Kinder werden. Weil du so viel Zeit mit ihnen verbringst, können deine Einstellung und dein Verhalten einen nachhaltigen Einfluss auf sie haben.**

Natürlich gibt es keine Garantie, dass sie alles tun werden, was du ihnen sagst; sie haben auch ihr eigenes individuelles Karma. Nachdem sie in vergangenen Leben starkes Karma erschaffen haben, kann sich das Leben deiner Kinder ganz anders herausstellen, als die Art wie du sie erzogen hast. Aber weil das was ihnen geschieht, auch von anderen Ursachen und Bedingungen abhängt, bist du dafür verantwortlich, ihnen so gut zu helfen, wie du nur kannst. Dafür brauchst du

einen klaren Erziehungsplan. Wenn du hingegen verpasst, das Leben deiner Kinder in eine positive Richtung zu lenken, wird ihre Zukunft sehr unsicher sein und die Gelegenheit, die du hattest, ihnen zu helfen, wird verloren sein. Obwohl deinen Kindern viele gute Dinge hätten widerfahren können, ohne deine klare Vorstellung von Erziehung, könnte ihr Leben voll von andauerndem Leid und Problemen sein.

**Ein guter Erziehungsplan entsteht aus einer gesunden, positiven Motivation für die Erziehung deiner Kinder, eine, die auf einem guten Herzen und nicht auf Anhaftung basiert.**

Wenn du ein gutes Herz und eine gute Einstellung dem Leben gegenüber hast und konsequent versuchst, positive Dinge zu tun, um anderen in deinem täglichen Leben zu helfen, wird das einen starken Einfluss auf deine Kinder haben. Es wird ihnen von großem Nutzen sein und sie werden mit einem gesunden Geist aufwachsen – einem positiven, reinen Dharma-Geist. Mit dieser Art von Geist werden sie weder sich selbst noch andere

fühlende Wesen verletzen: ihre Familien, Nachbarn, Landsleute und die Menschen auf der Welt, ganz zu schweigen von den Tieren. Und nicht nur das, ihr gesunder Geist wird es ihnen auch ermöglichen, anderen Frieden und Glück zu bringen.

Kinder lernen von ihren Eltern, wenn sie also sehen, dass du versuchst, anderen zu helfen, werden sie eine positive Botschaft durch dein Beispiel erhalten. Dann, wenn deine Kinder ihre eigenen Kinder haben, werden sie diese Erziehung weitergeben, indem sie ihr Leben mit einem guten Herzen leben und anderen helfen. Deine Kinder werden ein Vorbild für ihre eigenen Kinder sein, das heißt, für deine Enkelkinder. Auf diese Weise können Eltern helfen, von Generation zu Generation die Wichtigkeit eines guten Herzens zu vermitteln, davon anderen keinen Schaden zuzufügen und so viele positive Handlungen wie möglich zu tun. Wenn du das tust, wird das Ergebnis nicht nur ein angenehmes Familienleben für dich und deine Kinder sein, sondern es wird auch viel Glück und Frieden für die fühlenden Wesen dieser Welt bringen, Leben für Leben. Deshalb ist eure Rolle als



Eltern extrem wichtig und bringt eine wahrhaft große Verantwortung mit sich.



◇ DIE SIEBEN GRUNDLAGEN ◇  
LEHREN

---

Neben dem guten Herzen gibt es sieben grundlegende Qualitäten, in denen man Kinder erziehen sollte, die ich als "Sieben Grundlagen für Glück und Frieden" bezeichne. Diese Sieben basieren auf einer Reihe von 16 Dharma Regeln<sup>1</sup>, die vor langer Zeit für das ganze Land Tibet zusammengestellt wurden, von einem der Dharma-Könige, Songtsen Gampo, der als eine Verkörperung von Chenrezig, dem Buddha des Mitgefühls, gilt. Der Zweck dieser Regeln oder Richtlinien ist es, sicherzustellen dass das Leben eines jeden Menschen gesünder und sinnvoller wird und zu einer Quelle des Friedens und des Glücks für andere. Indem sie ihnen folgen, werden die Menschen bemüht sein, negatives Karma zu vermeiden und sicherstellen, dass alles, was sie tun, zu gutem Karma wird. Da Kinder auch von sich aus positives Karma schaffen müssen, um Glück und Erfolg zu erfahren, müssen sie mindestens in den sieben Grundlagen unterrichtet werden.

**So wie ein Bettler auf der Straße nicht davon satt wird, wenn jemand anderes leckeres Essen in einem teuren Restaurant isst, werden deine Kinder kein Glück erfahren als Ergebnis des guten Karmas, das du erzeugst; sondern sie müssen selbst gutes Karma schaffen.**

### 1. FREUNDLICHKEIT

Die erste der Sieben Grundlagen für Glück und Frieden ist Freundlichkeit. Du solltest deine Kinder ermutigen, Freundlichkeit in ihrem täglichen Leben zu praktizieren, nicht nur mit Mitmenschen (einschließlich ihrer Feinde), sondern auch mit Tieren und Insekten. Indem sie Tag und Nacht an das Glück anderer denken und jederzeit, Tag und Nacht, Freundlichkeit praktizieren, werden sie allen fühlenden Wesen Frieden bringen. Auch in ihrem eigenen Herzen wird Frieden sein, was auch immer die Situation sein mag, auch wenn die Dinge schwierig sind. Wo immer sie sind, jeden Tag, jede Woche und jeden Monat, werden sie andere glücklich machen.

Wenn sie sehen, dass ihre positiven Hand-

lungen, ihre Taten der Freundlichkeit, andere glücklich machen, wird dies wiederum deine Kinder glücklich machen, genau jetzt in diesem Leben. Aber die Taten der Freundlichkeit, die sie in diesem Leben tun, haben auch langfristige Auswirkungen auf ihre zukünftigen Leben. Mit jeder positiven Handlung schaffen sie die Ursache dafür, dass ihre eigenen Wünsche nach Frieden und Glück erfüllt werden, sowohl kurzzeitig als auch endgültig.

Das Ergebnis von nur einem Akt der Freundlichkeit ist Glück. Das liegt daran, dass gute und schlechte Taten – positives und negatives Karma – definitiv die Erfahrung von Glück und Leid bringen. Eine weitere Eigenschaft des Karmas – dem Gesetz der Handlungen und ihrer Folgen – ist, dass sich das Karma mit der Zeit ausdehnt.

**Aus diesem Grund führt selbst ein kleiner Akt der Freundlichkeit, mit einem guten Herzen getan, aus aufrichtigem Interesse für das Glück eines anderen fühlenden Wesens, zu Glück in Hunderten, und sogar Tausenden von zukünftigen Leben.**

Im Gegensatz dazu besteht, wenn du jemandem auch nur ein bisschen Schaden zufügst, die ungewollte Konsequenz im Erleben von Problemen und Unglück für Hunderte und sogar Tausende von Lebenszeiten. Deshalb ist Freundlichkeit das allererste, das du deinen Kindern beibringen solltest. Ihre Freundlichkeit wird sie glücklich machen, das wird dich glücklich machen, und dann wirst du andere glücklich machen!

## 2. MITFREUDE

Die zweite Grundlage für Glück und Frieden, die du deinen Kindern beibringen solltest, ist die der Freude. Wenn anderen Menschen gute Dinge passieren, wie z.B. einen attraktiven Körper zu haben, oder einen guten Freund, ein schönes Haus, ein neues Auto, eine gute Ausbildung oder ein Geschäft, das gut läuft, ist es wichtig für deine Kinder zu lernen, sich darüber zu freuen. Anstatt eifersüchtig und neidisch zu sein und das zu wollen, was andere haben – ein unglücklicher Gemütszustand, der Hindernisse für die Erfüllung ihrer eigenen und der Wünsche anderer schafft – solltest du deine Kinder lehren, sich immer zu freuen,

wenn andere fühlende Wesen glücklich sind. Sich über das Glück anderer freuen – wie eine Mutter, die sich freut, wenn ihrem geliebten Kind Gutes widerfährt – wird für einen glücklichen Geist sorgen und ihnen wahren inneren Frieden schenken. Es wird ihnen einen gesunden Geist bringen und ihr Leben wird voller Höhen statt Tiefen sein, und sie werden vor Depressionen geschützt sein.

**Durch das Üben von Mitfreude,  
sich zu freuen, wenn anderen  
gute Dinge passieren, werden  
deine Kinder ständig gutes  
Karma erzeugen.**

Ob sie das Wirken des Karmas akzeptieren oder nicht, indem sie sich über das Gute freuen, werden sie tugendhafte Gedanken haben. Aus ihnen werden Glück und Erfolg in diesem und in zukünftigen Leben. Für Hunderte und Tausende von Leben werden sie das positive Ergebnis von nur einem einzigen Mal Freude erfahren. Sich an der eigenen und der Güte anderer zu erfreuen ist daher der einfachste Weg, umfangreiche Verdienste zu sammeln,

die Ursache für Glück.

Das Freuen findet im Geist statt, also kann man es während des Gehens, beim Essen, sogar im Liegen praktizieren. Du kannst deine Kinder lehren, sich immer und überall zu freuen, damit sie das Gefühl der Freude viele Male am Tag praktizieren. Mit einem glücklichen Geist werden sie gut mit anderen kommunizieren und daher gute Beziehungen und Verbindungen mit anderen haben. Sie werden dann fähig sein, ihnen zu helfen und sie glücklich zu machen. Sich zu freuen ist eine sehr heilsame Praxis und macht das Leben sinnvoll. Es ist auch eine der allerbesten Psychologien und Therapien, da es für einen glücklichen Geist sorgt.

Aus all diesen Gründen ist es extrem wichtig, deinen Kindern beizubringen, sich über die guten Eigenschaften und das Glück anderer zu freuen.

### 3. GEDULD

Die dritte Grundlage für Glück und Frieden, die Kindern beigebracht werden muss, ist Geduld. Wenn Kinder frei von Wut sind, werden sie weder sich selbst noch andere fühlende Wesen,

einschließlich Tiere, verletzen und somit kein negatives Karma erzeugen. Wenn sie andererseits die Tendenz haben, wütend zu werden, wird diese Wut immer ihren Geist stören und sie unglücklich machen, und es wird auch die Menschen um sie herum stören. Durch einen Akt des Zorns werden sie nicht nur in den niederen Bereichen Leid erfahren, wo unglaubliches Elend herrscht, sondern auch später im menschlichen Bereich. Das liegt daran, dass sie, wenn sie durch die Reifung guten Karmas wieder eine menschliche Wiedergeburt erlangen, weiterhin die Folgen ihres früheren Zorns erleben, wie z.B. einen hässlichen Körper und viele Probleme und Hindernisse. Auf diese Weise können sie die leidvollen Folgen eines Aktes des Zorns für Hunderte oder sogar Tausende von Lebenszeiten erfahren.

Ärger – das Gegenteil von Geduld – zerstört auch den Verdienst, die Ursache für jede Art von Glück. Er zerstört das Glück in diesem Leben und das Glück zukünftiger Leben, einschließlich der guten Wiedergeburt. Er zerstört auch den Verdienst, der notwendig ist, um das höchste Glück zu erlangen –



die Befreiung aus den Ozeanen samsarischer Leiden. Und er zerstört auch den Verdienst, der die Ursache der Erleuchtung ist. Also ist Ärger nur schädlich; er verursacht unglaublichen Schaden für einen selbst und für andere fühlenden Wesen.

Jetzt Geduld zu lernen, hilft deinen Kindern auch zu vermeiden, in ihren zukünftigen Leben wütende Menschen zu sein. Es wird positive Eindrücke in ihrem Geist hinterlassen, die dazu führen werden, dass sie mehr Geduld haben, wodurch sie aufhören werden, andere zu verletzen. Auf diese Weise werden sie Frieden und Glück in diese Welt und zu den fühlenden Wesen bringen, Leben für Leben. In der Geschichtsschreibung der Welt gibt es viele Beispiele von Menschen in Machtpositionen, die keine Geduld übten und deshalb Millionen von unschuldigen Menschen töteten und folterten. Indem du deinen Kindern Geduld beibringst, werden andere, angefangen bei den Mitgliedern deiner eigenen Familie, kein Leid von ihnen erfahren und stattdessen Frieden erhalten. Wenn sie stattdessen dazu neigen, auf andere wütend zu werden, werden sie, motiviert durch diesen schlechten Geist,

andere Menschen verbal verletzen, indem sie verletzende Dinge sagen oder körperlich, indem sie sie schlagen und so weiter. Diese Menschen jedoch, werden sie wahrscheinlich zurückverletzen.

**Indem du deinen Kindern bebringst,  
sich in Geduld zu üben und zu  
vermeiden, anderen zu schaden, und  
ihnen obendrein zu nutzen, werden die  
Menschen gerne um sie herum sein und  
ihre Beziehungen werden harmonisch  
und dauerhaft sein.**

Aus all diesen Gründen musst du, als Elternteil, selbst Geduld entwickeln und dann deinen Kindern bebringen, wie sie geduldiger sein können.

#### 4. VERGEBUNG

Als Elternteil solltest du deinen Kindern auch bebringen dass, wenn jemand sie verletzt, nicht respektiert oder sogar missbraucht, die beste Antwort Vergebung ist.

**Vergebung ist extrem wichtig – sie öffnet die Herzen sowohl derer, die vergeben, als auch derer, denen vergeben wird.**

Wenn Kinder fähig sind, anderen zu vergeben, anstatt einen Groll zu hegen, wird Frieden in ihren Herzen sein und auch in den Herzen derer, die sie verletzen. Ohne das Erlernen von Vergebung, wird der Sinn ihres Lebens und der Zweck ihres Menschseins – sich selbst, ihren Familien und den Menschen in der Welt Frieden zu bringen – verloren sein. Und wenn deine Kinder, anstatt denjenigen zu vergeben, die sie verletzen, die Verletzung erwidern, so wird nicht nur die Person, die sie verletzt hat, sie erneut verletzen wollen, sondern auch die Familie und Freunde dieser Person. Und aufgrund dieses negativen Karmas der Vergeltung werden deine Kinder in der Zukunft fünfhundert Lebenszeiten lang von derselben Person in verschiedenen Formen verletzt und sogar getötet werden. Auf diese Weise wird das Leiden ohne Ende weitergehen. Wenn sie aber denen vergeben, die sie verletzen, werden deine Kinder andere nicht verletzen, und auch nicht du, die anderen

Mitglieder deiner Familie und deine Freunde. Und so werden sehr viele Menschen davor bewahrt, negatives Karma zu erzeugen.

Ich sah einmal ein Interview im Fernsehen mit einer Frau in den Vereinigten Staaten, deren junge Tochter von einem Mann entführt, vergewaltigt und getötet worden war. Auch wenn sie keine Buddhistin war, sagte sie, dass sie den Mann nicht töten wollte und vergab ihm stattdessen. Diese erstaunliche Fähigkeit ihm zu verzeihen, kam von ihrem unglaublich guten Herzen. Ein anderer Mann, der sechsmal angeschossen worden war, sagte im Interview, dass er den Mann nicht töten wollte, der auf ihn geschossen hatte. Er wollte nicht einmal, dass dieser Mann ins Gefängnis kommt! Auch er schien kein Buddhist zu sein, aber er hatte ein sehr gutes Herz und war sehr gütig. Wegen ihrer guten Herzen waren diese beiden Menschen fähig, so viel geistigen Frieden und Glück in diesem Leben zu erfahren. Du solltest versuchen, so zu sein wie sie und auch deinen Kindern beibringen, wie sie zu sein.

## 5. ENTSCULDIGEN

Eine weitere Grundlage für Glück und Frieden,

die man seinen Kindern beibringen sollte, ist, wie wichtig es ist, sich zu entschuldigen, wenn sie etwas tun, das anderen Menschen schadet, wie zum Beispiel sie zu beleidigen oder wütend auf sie einzureden. Wenn deine Kinder sich sofort für ihre Fehler entschuldigen, wird es Frieden in ihre eigenen Herzen bringen und auch in die Herzen der Menschen, die sie verletzt haben. Somit werden diese Menschen keinen Groll gegen deine Kinder hegen, ihr Herz nicht vor ihnen verschließen oder aufhören, mit ihnen zu sprechen, noch wird es ein unangenehmes Gefühl zwischen ihnen geben.

**Wenn deine Kinder sich aufrichtig entschuldigen, werden sie weiterhin eine gute Beziehung zu den Menschen haben, denen sie fälschlicherweise geschadet haben. Die Dinge auf diese Weise zu klären, wird alle Beteiligten glücklich machen.**

Als Ergebnis wird sich der Frieden von Mensch zu Mensch verbreiten und deine Kinder werden einen Beitrag zum Weltfrieden leisten.

## 6. ZUFRIEDENHEIT

Eine weitere Eigenschaft, die Kinder unbedingt entwickeln müssen, ist Zufriedenheit. Viele Probleme treten in der Welt auf, weil Menschen unzufrieden sind und ihren Begierden folgen. Selbst sehr reiche Menschen, Millionäre und Milliardäre, die genug Geld haben, um sich und ihre Familien ein Leben lang zu versorgen, landen im Gefängnis, nachdem sie dabei erwischt wurden, Gelder veruntreut zu haben, die sie nicht brauchen oder andere um ihr Geld betrogen zu haben. In der Tat sind die Nachrichten voll mit Geschichten von Menschen, die sich, getrieben von Gier, in illegale Aktivitäten verwickeln, und damit viel Leid und Unglück verursachen, für andere und schließlich auch für sich selbst.

Wenn es vor allem jungen Menschen an Zufriedenheit fehlt, besteht ein hohes Risiko, dass sie Alkohol trinken und Drogen nehmen. Sobald sie in der Sucht gefangen sind, sind sie nicht in der Lage, ein normales Leben zu führen oder sogar einen Job zu behalten, geschweige denn Dharma zu praktizieren. Letztendlich kann die Sucht ihr ganzes Leben zerstören.

**Zufriedenheit hingegen, wird sie davor schützen, schlechte Gewohnheiten zu entwickeln, die ihr Leben ruinieren und verschwenden, die sie daran hindern, für andere nützlich zu sein, und ihren Familien viel Leid bringen.**

Da es sehr wichtig ist zu lernen, wie man Anhaftung und Verlangen aufgibt, musst du deinen Kindern beibringen, wie man zufrieden und glücklich ist.

## 7. MUT

Die letzte der Sieben Grundlagen für Glück und Frieden, die du deinen Kindern beibringen solltest, ist Mut. Oft haben Menschen die Tendenz, sich selbst herunterzumachen und zu denken: "Es ist hoffnungslos. Ich kann nichts tun." Indem sie sich selbst sehen, als ob sie keine guten Eigenschaften haben, werden sie deprimiert und unfähig, etwas für andere zu tun. Mit Mut – dem Gedanken "Ich kann es schaffen" – werden deine Kinder in der Lage sein, ihren Geist zu erheben und erfolgreich zu sein, sowohl in weltlichen, als auch in Dharma-Aktivitäten.

**Der Mut wird ihnen die mentale Stärke geben, die sie brauchen, um ihre Qualitäten zu entwickeln und Zuversicht, dass sie anderen helfen und sie zum Glück führen können. Er befähigt sie auch, die Härten zu ertragen, die damit verbunden sind, den egoistischen Geist aufzugeben.**

Mut ist besonders wichtig im Westen, wo es so viele Menschen gibt, die, weil sie denken, dass ihr Leben sinnlos ist, depressiv werden und sich sogar das Leben nehmen. Aus diesen Gründen ist es sehr wichtig für deine Kinder, Mut zu haben.

Als Elternteil solltest du die Sieben Grundlagen für Glück und Frieden als Leitfaden für die Erziehung deiner Kinder und auch für deine eigene Praxis, sehen. Diese sieben Qualitäten geben einen sehr guten Überblick, wie man Kinder erziehen sollte und wie man ihnen helfen kann. Indem du sie entwickelst, werden deine Kinder, anstatt sich selbst und anderen Schaden zuzufügen, von Leben zu Leben sich selbst, ihren Familien,



ihren Nachbarn und den anderen fühlenden Wesen dieser Welt Nutzen bringen. Mit diesen Sieben Grundlagen für Glück und Frieden, werden deine Kinder glücklich sein und viele gute Dinge für andere tun und dabei die ganze Zeit die Ursache dafür schaffen, auch in Zukunft glücklich zu sein. Selbst wenn sie nur die erste der Sieben entwickeln, Freundlichkeit, und dann jeden, den sie treffen, mit Freundlichkeit behandeln, wird der Effekt auf sie selbst und auf andere Menschen wahrhaft erstaunlich sein.

Ich möchte meinen Hauptpunkt noch einmal betonen: Wenn du dich entscheidest, Kinder zu haben, musst du einen Plan haben, wie du das Elternsein für die Welt und die fühlenden Wesen nützlich machst. Selbst wenn du deinen Kindern nicht alle Sieben Grundlagen für Glück und Frieden beibringen kannst, musst du sie in so vielen davon wie möglich unterrichten. Als Elternteil musst du diese Qualitäten auch selbst praktizieren, um deinen Kindern ein gutes Beispiel zu geben. Auf diese Weise werden deine Kinder von dir lernen und diese Qualitäten viel eher selbst entwickeln. Kurz und gut, eure Aufgabe als

Eltern ist es, eure Kinder zu guten Menschen zu erziehen, die keinen Schaden anrichten und die sich selbst, anderen und der Welt nur Nutzen und Glück bringen.



Anmerkungen:

1 Die 16 Dharma-Regeln oder die 16 menschlichen Dharmas finden sich in Anhang 1.



---

5  
◇ DIE SORGE ◇  
LOHNENSWERT MACHEN

---

Jedes Mal, wenn deine Kinder etwas Positives tun, wie sehr du auch wegen ihnen und für sie gelitten hast, ist es das alles wert. Zuallererst trug die Mutter sie etwa neun Monate lang in ihrem Leib und ertrug bereitwillig alle Arten von Schwierigkeiten für sie. Dann, nach der Geburt, habt ihr, als Eltern, so viele Opfer gebracht, so viele Schwierigkeiten ertragen und so hart gearbeitet, um Geld zu verdienen und für eure Kinder zu sorgen. Aber auch lange davor habt ihr schon so viele Jahre damit verbracht, eine Ausbildung zu bekommen – vom Kindergarten über die Grundschule bis zur höheren Schule und vielleicht sogar auf die Hochschule oder die Universität – damit ihr einen Abschluss machen und einen Job finden könnt, um genug Geld zu verdienen, um ein Haus für eure zukünftigen Kinder zu kaufen oder zu bauen. Auf diese Weise habt ihr so viele Jahre eures Lebens für eure Kinder geopfert.

Allein das Leben mit Kindern bringt so viel Erschöpfung, Sorgen und Ängste.

**Aber jedes Mal, wenn deine Kinder etwas Positives tun, werden all die Mühen belohnt.**

Es heißt "Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern". Wenn deine Kinder ein gutes Herz haben und auch nur eine freundliche Tat am Tag vollbringen, wird dies die Schwierigkeiten für dich fernhalten. All die Jahre des Leidens, all die Sorgen und Ängste, werden schließlich ein gutes Ergebnis bringen und du wirst dich über die Anstrengungen freuen können, die du unternommen hast, um sie zu erziehen. Andernfalls wird euer Leben als Eltern nicht zum Dharma werden, und stattdessen werdet ihr nur aus Anhaftung an eure Kinder heraus handeln. Trotz eurer Erschöpfung und harter Arbeit werden sie nicht zufrieden sein und ihr Leben in Leiden verbringen. Die Dinge werden für alle schwierig sein und es wird viele Probleme für eure ganze Familie geben. Das Leben wird nur in Leiden verlaufen und dann wird der Tod kommen. Das ist der Lauf der Dinge in Samsara.

Kinder zu haben ist eine große Verantwortung; es ist keine leichte Angelegenheit.

**Du bist nicht nur verantwortlich für das Glück deiner Kinder während ihres Lebens, du bist auch dafür verantwortlich, sie mit einer Ausbildung zu versorgen, die ihnen in der Zeit des Todes helfen wird, dem wichtigsten Moment im Leben.**

Deshalb ist es nicht genug, deinen Kindern die Sinnesfreuden und körperlichen Annehmlichkeiten des täglichen Lebens zu geben. Vielmehr ist das Wichtigste, darüber nachzudenken, was ihnen am meisten nützt, wenn sie dem Tod ins Auge sehen.

Jeder muss sterben. Es ist nicht so, dass einige Menschen dieser Welt ewig leben, während andere sterben werden. Sogar der Buddha selbst zeigte den Aspekt des Übergangs in den sorglosen Zustand. Er zeigte diesen Aspekt, obwohl er die Befreiung von den Ozeanen samsarischer Leiden, durch die Beendigung ihrer Ursachen, Karma und

Verblendung, erreicht hatte. Er zeigte diesen Aspekt, obwohl er die Ursache der Leiden und ihre negativen Spuren vollständig durch die Verwirklichung des Heilmittels, des Pfades, beseitigt hatte. Er zeigte diesen Aspekt, obwohl er vollständige Erleuchtung erlangt hatte, indem er selbst die subtilen Verdunklungen durch die Vollendung den gesamten Mahayana-Pfades beendet hatte. Und er zeigte diesen Aspekt, obwohl er die beiden Kayas, den Dharmakaya und den Rupakaya, verwirklicht hatte, durch die Vollendung der zwei Arten von Verdienst - den Verdienst der Weisheit und den Verdienst der Tugend. Auch wenn der Buddha all dies erreicht hatte, wurde sein heiliger Körper nach dem Tod, während der Einäscherung in Kushinagar, Indien, im Feuer verbrannt. Ebenso mussten alle anderen erleuchteten Wesen, die den Pfad, den der Buddha offenbart hatte, richtig praktiziert und dadurch Erleuchtung erlangt hatten, auch ihre heiligen Körper zurücklassen, so dass jetzt nur noch ihre Reliquien bleiben.

Also werden auch deine Kinder sterben müssen, und nach ihrem Tod gibt es nur zwei Möglichkeiten – in den niederen Bereichen

wiedergeboren zu werden oder in den höheren Bereichen wiedergeboren zu werden – und welche es sein wird hängt ganz von ihrem Karma ab. Du kannst selbst erkennen, ob sie mehr negatives oder mehr positives Karma an einem Tag sammeln. Unheilsame Handlungen werden im Allgemeinen oft vollständiger begangen als heilsame Handlungen – dies betrifft die Motivation, die eigentliche Handlung und das Ergebnis. Das macht nicht-tugendhafte Handlungen kraftvoller als tugendhafte. Viele heilsame Handlungen werden dagegen anfangs ohne Bodhicitta-Motivation oder eine andere im Dharma begründeten Geisteshaltung ausgeführt; die Handlung selbst wird oft nicht perfekt ausgeführt oder sie ist sehr schwach; und am Ende fehlt die Widmung oder diese wird nicht gut gemacht.

Es gibt auch viele Hindernisse für das Schaffen und Bewahren von Tugend. Zum Beispiel reduziert Missgunst die Kraft der Tugend und macht sie schwach. Selbst wenn tugendhafte Handlungen ausgeführt werden, wenn sie nicht dem Erreichen der Erleuchtung für die fühlenden Wesen gewidmet sind, kann



der Verdienst im Handumdrehen zerstört werden durch das Aufkommen von Irrglauben oder Wut. Und selbst wenn sie der Erleuchtung gewidmet wurden, aber nicht mit der Leerheit besiegelt worden sind, wird der Verdienst durch Irrglauben und Ärger geschwächt. Ihr müsst dies vor Augen haben und in eurem täglichen Leben sehr vorsichtig sein, um nicht zuzulassen, dass das bisschen Tugend, das ihr tatsächlich recht selten hier und da sammelt, zerstört wird.

Um es zusammenzufassen: Zunächst einmal ist es äußerst schwierig, dass Handlungen tugendhaft werden. Dann gibt es, selbst wenn sie tugendhaft werden, viele Hindernisse, die verhindern, dass sie lange andauern, und schließlich ist es selten, dass sie perfekt ausgeführt und kraftvoll werden. Aus diesen Gründen ist es extrem wichtig, deinen Kindern zu helfen, solange sie noch jung sind, damit sie sich daran gewöhnen, sich zu bemühen, Tugendhaftigkeit zu erzeugen.



---

## 6

# ◇ KINDERN HELFEN, ◇ VERDIENST ZU SAMMELN

---

Vor Jahren besuchte ich eine entfernte Verwandte und ihren Ehemann in ihrem Haus in Darjeeling. Ihre Kinder waren zu der Zeit noch recht klein, aber jeden Morgen, nachdem sie sich gewaschen und angezogen hatten und bereit waren, zur Schule zu gehen, ging die ganze Familie gemeinsam in ihren Schreinraum, der sehr schön war, und machte drei Niederwerfungen vor einem Altar, auf dem viele Statuen standen. Sie taten dies jeden Tag, bevor sie zur Schule gingen. Wie ich oft und gerne erwähne, ist der Nutzen auch nur einer Niederwerfung vor einer Buddha-Statue unbeschreiblich. Es schafft das Karma so viele Male als raddrehender König wiedergeboren zu werden, wie die Anzahl von Atomen der Erde, die dein Körper bedeckt, wenn du dich niederwirfst. Diese Art von Wiedergeburt zu erlangen erfordert unendliches, unvorstellbares Verdienst.

Im Fall dieser Kinder in Darjeeling gab es viele heilige Objekte auf dem Altar und sie machten drei Niederwerfungen vor ihnen, also könnt ihr euch vorstellen, wie viel Verdienst sie gesammelt haben. Durch die drei Niederwerfungen schufen sie drei Ursachen der Erleuchtung. Zusätzlich schufen sie, je nachdem, wie viele Statuen es gab, noch viel mehr Verdienst. Wenn es eintausend Statuen gäbe und sie sich nur einmal vor allen verbeugen würden, würden sie tausend Ursachen der Erleuchtung schaffen. Wenn eure Kinder das Gleiche tun würden, würde es ihnen so viel Hoffnung geben, denn sie würden jeden Tag die Ursachen für Glück und Erfolg in diesem Leben und in ihren zukünftigen Leben schaffen, und auch die Ursachen für Befreiung und Erleuchtung. Deshalb habt ihr eine ganz besondere Gelegenheit, euren Kindern zu helfen, indem ihr sie lehrt, sich vor heiligen Objekten niederzuwerfen.

Es gibt noch viele andere Dinge, die ihr euern Kindern beibringen könnt, die für sie sehr nützlich sein werden. Zum Beispiel ist es gut, einen Altar Zuhause zu haben, mit vielen Bildern, Thangkas und Statuen von Buddhas

und von Gottheiten. Außerdem könnte jedes deiner Kinder ihre eigene, spezielle Statue haben, vielleicht von Tara oder Chenrezig. Dann können deine Kinder jeden Tag – morgens und vielleicht auch am Abend, aber mindestens einmal am Tag – ihrer eigenen Statue, sowie auch allen anderen Bildern, Thangkas und Statuen, eine Süßigkeit oder einen Keks auf einem schönen Teller anbieten. Wenn sie nicht mehr tun können, sollten sie zumindest OM AH HUM sagen, um die Süßigkeit oder den Keks zu segnen und in Ozeane von Nektar zu verwandeln, bevor sie ihn opfern. Ihr könnt auch gemeinsam Gebete sprechen, wie zum Beispiel:

*Möge ich durch dieses Verdienst niemals einem fühlenden Wesen Schaden zufügen, und möge ich ermöglichen, dass alle Lebewesen so schnell wie möglich jedes Glück bis hin zur Erleuchtung erlangen.*

Oder:

*Möge ich durch dieses Verdienst, wie der Buddha, in der Lage sein, zahllose fühlende*

*Wesen von Leiden zu befreien und sie schnellstmöglich zur Erleuchtung zu führen.*

Durch Widmung auf diese Weise, werden deine Kinder nicht nur das umfangreiche Verdienst durch Opfergaben an heilige Objekte sammeln, sondern der Verdienst, den sie schaffen, wird auch extrem kraftvoll werden.

**Wenn deine Kinder selbst kein gutes Karma schaffen, wie kannst du dann erwarten, dass sie ein glückliches Leben haben werden? Ohne Verdienst, ohne gutes Karma, ist es unmöglich, glücklich und erfolgreich zu sein.**

Egal wie viele Universitätsabschlüsse jemand heutzutage hat, es gibt keine Garantie, einen Job zu finden und glücklich zu sein. Andererseits gibt es viele Menschen, die ein glückliches und zufriedenes Leben führen, die inneren Frieden erfahren, auch wenn sie keinen Universitätsabschluss haben. Aus diesen Gründen musst du dich darauf konzentrieren, geschickte Mittel einzusetzen,

um deinen Kindern zu helfen, Verdienst zu sammeln. Du musst dich darum bemühen, damit sie früher oder später ein einfaches Leben führen können, frei von Problemen. Indem sie Verdienst schaffen, werden sie jeden Erfolg im Leben haben, einschließlich, einen Job zu finden.

Ich habe euch ein paar Beispiele gegeben, aber es gibt viele weitere Dinge, die ihr als buddhistische Eltern tun könnt, um euern Kindern zu helfen. Ich habe bereits die Sieben Grundlagen für Glück und Frieden erwähnt, die ihr lehren solltet, aber ihr könnt ihnen auch alle 16 Qualitäten oder 16 Dharmas lehren, dargelegt von Songtsen Gampo. Wenn ihr, zusätzlich zur Vermittlung dieser Art von Erziehung, auch für eure Kinder betet, werden eure Gebete sehr kraftvoll sein, da ihr eine starke karmischen Verbindung mit ihnen habt. Doch gleichzeitig mit dem Gebet für sie, solltest du sie auch geschickt in vielen kleinen Praktiken anleiten, die Verdienst in ihrem täglichen Leben schaffen, wie z.B. wohl­tätig gegenüber anderen fühlenden Wesen zu sein, einschließlich Tieren, Insekten und so weiter.

Ich möchte klarstellen, dass ich mit dem Vorschlag, gleichzeitig zur Erziehung deiner Kinder für sie zu beten, nicht meine, dass du dafür beten sollst, dass sie erfolgreich ihre Prüfungen bestehen! Das ist ein winziges Gebet; es schafft nicht die Ursache dafür, dass sie Leben für Leben Glück erfahren, noch schafft es die Ursache für ihre Befreiung und Erleuchtung. Natürlich kannst du für ihr langes Leben beten, dafür, dass sie gesund sind, dass all ihre Wünsche, die mit dem Dharma übereinstimmen, in Erfüllung gehen, dass ihre Handlungen nicht zu negativem Karma werden und dass sie sich selbst und anderen keinen Schaden zufügen, aber ganz besonderes kannst du auch beten:

*Mögen meine Kinder noch in diesem Leben die gleichen Qualitäten entwickeln wie Tara (oder Chenrezig, Manjushri, Medizinbuddha oder Lama Tsongkhapa) und fähig sein, perfekte Arbeit für die fühlenden Wesen zu leisten, sie von den Ozeanen samsarischer Leiden zu befreien und sie schnellstmöglich zur vollen Erleuchtung zu führen.*

Dieses Gebet ist zwar kurz, aber es beinhaltet alle Verwirklichungen.

Ein weiteres Gebet, das du für deine Kinder sprechen kannst, ist das für die Begegnung mit Lama Tsongkhas Belehrungen, die besondere Qualitäten besitzen:

*Durch all das Verdienst, das in den drei Zeiten von mir, allen Buddhas und Bodhisattvas und allen fühlenden Wesen gesammelt wurde, mögen ich und alle fühlenden Wesen ohne die Verzögerung von auch nur einer Sekunde den reinen Weisheitslehren des siegreichen Lama Tsongkhapa begegnen, der mit reiner Moral und der mutigen Haltung ausgestattet war, der umfangreiche Taten für alle fühlenden Wesen vollbrachte und der das Yoga der zwei Stufen vollendete – dessen Essenz die transzendente Weisheit der nicht-dualen Glückseligkeit und Leerheit ist.*



Oder du kannst für sie beten, dass sie, jetzt und in der Zukunft, von Lama Tsongkhapa geführt werden:

*In all unseren Leben, durch den  
Siegreichen, Lama Tsongkhapa,  
der persönlich als Mahayana-Guru  
auftritt,  
Mögen wir niemals auch nur für einen  
Augenblick abweichen  
von dem ausgezeichneten Pfad, der von den  
Siegreichen gepriesen wird.*

Dies ist ein Gebet, das ich oft spreche, wenn ich mich mit Menschen treffe. Auch singe ich laut die verschiedenen kraftvollen Mantras<sup>1</sup>, die sogar die schwersten negativen Karmas bereinigen, solche die ‚ohne Unterbrechung‘ dazu führen, dass man in der Hölle wiedergeboren wird und die schwersten Leiden für die längste Zeit erlebt.<sup>2</sup> Ich rezitiere auch Maitreya Buddhas Mantra und bete, dass sie, wenn Maitreya Buddha in diese Welt kommt, seine Schüler werden, Lehren direkt von ihm erhalten und eine Vorhersage zu ihrer Erleuchtung während der Zeit von Maitreya

Buddha's Lehren erhalten.

Ein weiteres Gebet, das sehr gut zu rezitieren ist, ist das aus der Cittamani Tara Praxis:

*Bitte segne mich, in Denken und Handeln,  
sei ich voller Hingabe gegenüber  
Dem tugendhaften Lehrer, der eigentlichen  
Quelle aller Herzensgüte.  
Durch Schulung auf dem Pfad, der alle  
Eroberer erfreut  
Möge ich die unübertroffene Erleuchtung  
erlangen.*

Du kannst zusammen mit deinen Kindern genau so zu Tara beten, wie du normalerweise zu ihr betest. Ich gebe dir nur einige Ideen und dann kannst du sie weiter ausarbeiten. Es gibt viele, viele Dinge, die du tun kannst, um deine Kinder zu erziehen und dem Bedeutung zu verleihen, dass sie in eine buddhistische Familie geboren wurden.

Außerdem solltest du als Buddhist den Haustieren, wie Hunden und Katzen, die in deiner Obhut sind, ein ganz besonderes Leben geben. Mit 'besonders' meine ich nicht besonderes Essen oder besondere Kleidung! Ich meine, dass du kraftvolle Mantras singen solltest, die ihr negatives Karma reinigen, so dass sie nie wieder in den niederen Bereichen geboren werden und schnell die Erleuchtung erlangen. Du solltest diese Mantras jeden Tag für sie sprechen und auch die zuvor erwähnten Gebete, sowie verschiedene Lam-rim Gebete laut für sie rezitieren.

Wenn du einen Stupa hast, solltest du dein Haustier auch um sie herumführen. In meinem Haus in Aptos, Kalifornien, habe ich extra einen Stupa anfertigen lassen, der eine Menge tsa-tsas enthielt. Um ihn führte ich einen Hund, den eine mexikanische Frau vor der Einschläferung gerettet hatte und ihn mir dann gegeben hatte. Doch du kannst auch so viele heilige Objekte wie möglich auf verschiedenen Ebenen auf einem Tisch anordnen, wie z.B. Tsa-Tsas, Statuen und Stupas, und deine Tiere um sie herumführen. Auf diese Weise wird das negative Karma, das sie über viele Äonen

angesammelt haben, gereinigt. Auch nur eine Umrundung um einen Stupa oder eine Statue, die die vier Dharmakaya-Reliquien-Mantras enthält, hat den erstaunlichen Nutzen, das negative Karma der Wiedergeburt in den acht heißen Höllen zu reinigen. Also je nachdem wie viele Male du das Tier um den Tisch führst, so viele Äonen negativen Karmas werden gereinigt und so viele Ursachen für Erleuchtung werden geschaffen.

Ich möchte noch einmal deutlich machen, dass nur durch das Hören von Mantras oder Gebeten, auch wenn sie kein einziges Wort verstehen, und nur durch das Herumführen um heilige Objekte, das negative Karma deiner Haustiere gereinigt wird. Wenn sie sterben, werden sie in den höheren Bereichen wiedergeboren. Es schafft auch um ein Vielfaches mehr Ursachen für ihre Befreiung und Erleuchtung.

Diese besonderen Vorteile sollte ein Tier haben, das sich in der Obhut eines Buddhisten befindet. Da du die Möglichkeit hast, ihnen zu helfen, eine höhere Wiedergeburt zu erlangen, den Dharma und einen tugendhaften Freund zu treffen und die Befreiung von Samsara und

Erleuchtung zu erlangen, wäre es sehr schade, den Tieren, die du zu deiner eigenen Freude als Haustiere hältst, nicht von Nutzen zu sein.

Da Buddhisten sogar den Tieren in ihrer Obhut ein besonderes Leben geben sollten, ist es keine Frage, dass sie dies auch für ihre Kinder tun sollten. Während ich von einigen buddhistischen Eltern weiß, die versuchen ihren Kindern ein Beispiel zu geben und ihnen den Dharma zu erklären, kenne ich viele andere, die das nicht tun. Stattdessen lassen sie ihre Kinder tun, was sie wollen. Das ist schade, denn wenn Kinder jung sind, bevor sie erwachsen werden und das Haus verlassen, gibt es so viele Möglichkeiten, ihnen zu helfen, Verdienste zu sammeln und ihnen eine Erziehung zu geben, die die Samen der Erleuchtung in ihrem Geist pflanzen.

Natürlich gibt es keine Garantie, dass du Erfolg hast, deinen Kindern zu helfen, denn, wie ich schon gesagt habe, Kinder haben ihr eigenes Karma, das sie aus vergangenen Leben mitbringen. Einige Kinder werden sich gut entwickeln, und als Teenager diszipliniert, mitfühlend und zufrieden sein. Andere werden

sich aufgrund des Einflusses der Welt und ihrer Freunde, vom Dharma distanzieren und ein völlig anderes Leben führen als das, was sich ihre Eltern für sie erhofft haben.

**Ungeachtet dessen habt ihr als  
buddhistische Eltern die  
Verantwortung, euern Kindern einen  
besonderen Nutzen zu bringen;  
andernfalls wäre in einer  
buddhistischen Familie geboren zu  
werden nicht anders, als in einer nicht-  
buddhistischen Familie geboren zu  
werden.**

Während deine Kinder jung sind, die Gelegenheit nicht zu nutzen, um die Samen der guten Gewohnheiten zu pflanzen, wäre sehr unglücklich. Damit will ich nicht sagen, dass du deine Kinder zwingen solltest, deinen Lebensstil zu übernehmen. Im Gegenteil, ich möchte nur betonen, dass es wichtig ist, ihnen zu helfen, die Ursachen des Leidens aufzugeben und die Ursachen des Glücks zu schaffen – nicht nur das Glück dieses Lebens, sondern auch das Glück zukünftiger Leben,

Befreiung von Samsara und die volle Erleuchtung. Wenn sie, während sie jung sind, einige Dharma-Praktiken erlernen, einige Mantras rezitieren und so weiter, so wird, selbst wenn sie nicht damit fortfahren, wenn sie älter werden, all der Verdienst, den sie früher gesammelt haben, trotzdem bewirken, in zukünftigen Leben den Dharma zu treffen und zu praktizieren und ihnen Glück für viele Lebenszeiten bringen. Weil es nicht einfach ist, deinen Kindern zu helfen, wenn sie Teenager werden und nicht mehr auf dich hören wollen, solltest du versuchen, ihnen so viel wie möglich zu helfen, während sie jung sind.

Schlussendlich gibt es viele Wege, wie ihr das Leben eurer Kinder bedeutungsvoll machen könnt, so dass sie sich zumindest nicht selbst schaden und so dass sie, wenn möglich, auch anderen fühlenden Wesen und der Welt Glück und Nutzen bringen. Da ihr als buddhistische Eltern so viel tun könnt, um euren Kindern zu helfen, wäre es sehr schade und auch sehr traurig und seltsam, wenn ihr euren Kindern nicht die Dinge lehrt, an die ihr glaubt und die ihr in eurem eigenen Leben als wertvoll empfindet.<sup>3</sup>



Anmerkungen:

- 1 Siehe Anhang 2 für die 10 kraftvollen Mantras.
- 2 Die fünf negativen Karmas ohne Unterbrechung sind das Töten deines Vaters, das Töten deiner Mutter, das Töten eines Arhats (jemand, der frei geworden ist vom Kreislauf der Existenz), einen Buddha zum Bluten zu bringen und eine Spaltung der Sangha (eine Gruppe von mindestens vier voll ordinierten Mönchen) zu verursachen. Diese Handlungen sind 'ohne Unterbrechung' in dem Sinne, dass man nach dem Tod in den schlimmsten Höllenreichen wiedergeboren wird, ohne die Unterbrechung eines Zwischenlebens.
- 3 Weitere Praktiken für Kinder finden sich im Anhang 3.





---

◇ EIN INNERES LEBEN ◇  
FÜHREN

---

Es gibt zwei Arten des Lernens. Äußere Dinge lernen heißt in der Schule oder Universität zu studieren und sich auszubilden, um eine Sekretärin zu werden, ein Koch, Manager einer Firma und so weiter. Es gibt viele solcher äußerer Dinge, in denen du lernen kannst, gut zu sein. Dann gibt es das Lernen innerer Dinge, die den Geist betreffen. Wenn du deine Arbeit mit der inneren Art des Lernens, dem Dharma und dem Lam-rim, verknüpfst, macht das deine Handlungen positiv und tugendhaft und zu einer Ursache für Glück.

Es ist dein Geist, der deine Handlungen von Körper, Rede und Geist zu Dharma oder Tugend und zu einer Ursache von Glück werden lässt. Ein gesunder Geist macht deine Handlungen gesund. Das Ergebnis ist Glück und ein gesundes Leben. Ein gesundes Leben bedeutet nicht nur dieses Leben, sondern alle

Leben, bis du aufhörst, dich in den sechs Leidensbereichen zu reinkarnieren und all die unglaublichen Leiden wieder und wieder zu erleben, bis du die Ursachen von Samsara, Verblendung und Karma, beendest. Kurz gesagt, ein gesunder Geist ist ein ethischer Geist, der zu einem ethischen Leben führt.

Die Welt leidet, weil die Menschen kein ethisches Leben führen und keinen gesunden Geist haben. All die globalen Probleme, Probleme der Länder, Gesellschaftsprobleme, Familienprobleme und individuelle Probleme kommen von einem ungesunden Geist. Sie werden verursacht von einem nicht-tugendhaften, unethischen, gestörten und verdunkelten Geist.

Äußere Dinge - wie kochen, putzen, Manager sein und so weiter - können in der Schule gelernt werden. Aber ohne eine innere Erziehung, ohne den Dharma zu kennen und ohne Dharma zu praktizieren, wird nichts von alledem eine Ursache für Glück. Das ist die Realität: Überhaupt nichts wird zu einer Ursache von Glück.

**Egal wie viel Geld du für die Universität aus gibst, alles was du lernst, ist die Art und Weise, die Dinge äußerlich zu tun. Aber die Art und Weise, die Dinge innerlich zu tun ist wichtiger, denn selbst wenn du lernst, die Dinge bestmöglich, äußerlich zu tun, werden deine Handlungen nicht zu einer Ursache des Glücks für dich selbst jetzt, noch von Leben zu Leben.**

Zu lernen, wie man Dinge äußerlich tut, ist dazu da, dich in diesem Leben glücklich zu machen. Es geht darum, Geld zu verdienen und von diesem Geld glücklich zu werden. Aber ohne den Weg zu lernen, wie man die Dinge innerlich tut, werden deine Handlungen von Körper, Rede und Geist nie zu Dharma, einer Ursache von Glück. Sie werden nur zu Nicht-Tugend, zumindest im Allgemeinen. Selbst wenn du hundert Jahre lebst, wird es immer so sein. Selbst wenn du tausend Jahre lebst, wird es immer so sein. Selbst wenn du eine Million Jahre lebst, wird es immer so sein.

Deshalb ist der Weg, die Dinge zu tun, der innere Weg, bei dem es nicht darum geht, nach

dem Glück in diesem Leben zu suchen und sich daran zu hängen. Es geht darum, einen glücklichen Geist zu haben, frei von den hunderten und tausenden von Problemen, die aus der Anhaftung an dieses Leben kommen. Dann hast du inneres Glück. Mit einem Geist frei von Anhaftung an dieses Leben, suchst du nach dem Glück nicht nur eines zukünftigen Lebens, sondern aller zukünftigen Leben.

Wie lange du auch immer brauchst, um den Dharma zu treffen, den Pfad zu verwirklichen und Verblendungen und Karma zu beseitigen, bis dahin musst du in den sechs Bereichen wiedergeboren werden, in einem nach dem anderen, und dort leiden. Der Gedanke daran motiviert dich, das Glück der zukünftigen Leben zu suchen. Wenn du diese Motivation hast, wird alles zum Dharma. Mit diesem wichtigsten inneren Lernen werden alle Dinge, die du in der Schule oder Universität lernst, ob putzen, kochen oder ein Unternehmen leiten, für dich zu Dharma: einer Ursache für Glück in zukünftigen Leben. Das ist der gestufte Pfad eines niederen fähigen Wesens und das allererste Dharma.

Menschen, die nicht wissen, was Dharma ist,

denken, es bedeutet, in einen Tempel zu gehen und zu beten oder mit geschlossenen Augen zu meditieren. Doch nur vom Sitzen mit geschlossenen Augen oder Lesen von Gebeten ist es schwierig zu erkennen wie das Praktizieren des Dharma die Probleme dieses Lebens beendet. Aber wenn du genau weißt, was wahrer Dharma ist, wirst du wissen, dass es die Probleme beendet, die durch Anhaftung, Ärger und Unwissenheit entstehen.

Dann, durch das Wissen um die Unzulänglichkeiten von Samsara, verstehst du, dass sogar samsarische Vergnügungen ihrer Natur nach nur Leiden sind. Daher kann das Vergnügen nicht andauern und nicht zunehmen. Dieses Vergnügen ist nicht wie das Dharma Glück, das andauern und zunehmen kann und vollendet wird, wenn die Erleuchtung erreicht ist. Da die Ursachen der samsarischen Vergnügungen Verblendungen und Karma sind, können sie nicht andauern und zunehmen. Wenn du erkennst, dass Samsara seiner Natur nach nur Leiden ist, suchst du nach der Befreiung davon, nach Nirvana. Dann wird das deine Motivation, dein Leben zu leben, alles zu tun – zu putzen,

zu kochen und ein Manager zu sein.

Das ist das zweite Dharma, das höher, besser und reiner ist als das erste Dharma. Diese zweite Motivation bringt mehr Glück als die erste; sie bringt ultimatives Glück für immer. Der erste Dharma bringt kein ultimatives Glück; er bringt samsarisches Glück, welches das Leiden der Veränderung ist. Dies ist der zweite Weg, die Dinge innerlich zu tun. Mit diesem Geist, werden alle Handlungen deines Körpers, deiner Rede und deines Geistes zu Ursachen der Befreiung. Alles, was du tust, wird eine Ursache für ultimatives Glück.

Der dritte Weg, die Dinge innerlich zu tun, ist dem selbstsüchtigen Gedanken abzuschwören, der die Tür für Probleme, Hindernisse, Unglück und schlechte Energie öffnet. Indem du den selbstsüchtigen Gedanken aufgibst, wertschätzt du andere. Das Ziel, das es nun zu erreichen gilt, ist die vollständige Beseitigung aller Verdunkelungen und die Vollendung aller Verwirklichungen zum Wohle der fühlenden Wesen – der zahllosen Höllenwesen, hungrigen Geister, Tiere, Menschen, Halbgötter und Götter. Auch wenn sie dich nicht gebeten haben, ihnen zu

helfen, fühlst du dich verantwortlich für sie, weil du sie wertschätzt. Dieser Wunsch, allen zu helfen – all den unzähligen Lebewesen, ohne irgendjemanden auszulassen – indem du sie von den Ozeanen der samsarischen Leiden befreist und sie zu dem unvergleichlichen Glück der vollen Erleuchtung bringst – dies ist die großartige Haltung. Um das aber tun zu können, musst du selbst die Erleuchtung erlangen.

Dies ist der dritte Weg, die Dinge innerlich zu tun. Mit dieser Motivation werden alle deine Handlungen von Körper, Rede und Geist – ob du kochst, putzt oder Manager eines Unternehmens bist, ja sogar das Ein- und Ausatmen, Sprechen oder einen Schritt zu tun – für jedes fühlende Wesen getan. Alles, was du tust, ist für jedermanns Glück, für jedermanns Erleuchtung. Dann, selbst wenn du nur ein OM MANI PADME HUM rezitierst, sammelst du himmelhohe Verdienste. Und wenn du Bodhicitta hast, sammelst du mehr als Himmel an Verdienst.

In Pabongka Dechen Nyinpo's *Die Befreiung in deiner Handfläche* wird erwähnt, dass auch ohne die Verwirklichung von



Bodhicitta, das Darbringen eines Lichts mit dem Gedanken an die Erleuchtung der fühlenden Wesen, dem Darbringen von hunderttausend Lichtern gleichkommt. Und spendet man so einen Dollar oder eine Rupie an einen Bettler, dann ist es als würde man ihm hunderttausend Dollar oder Rupien geben. Das ist die Menge an Verdienst, die du bekommst.

So wird es dort erwähnt, aber wenn du alles mit Bodhicitta machst, mit dem Gedanken, die Erleuchtung zu erlangen, um jedes einzelne der zahllosen fühlenden Wesen aus den Ozeanen samsarischer Leiden zu befreien und zur Erleuchtung zu führen, wenn du dann auch nur einen Schritt auf deinem Weg machst, auch nur einen Schluck Tee oder Wasser trinkst oder auch nur einen Löffel Nahrung zu dir nimmst, dann sammelst du Verdienste, die so grenzenlos sind wie der Himmel.

Kannst du dir vorstellen, wie dieser dritte Weg, die Dinge innerlich zu tun, ist? Er bringt das glücklichste Leben. Wenn du dem Dharma begegnest, wenn du den Dharma kennst, wenn du Dharma praktizierst, wirst du das glücklichste Leben haben. Du kannst alle deine Probleme lösen. Du kannst frei von Samsara

werden. Du kannst die Ursachen von Glück schaffen, den Pfad praktizieren, Bodhicitta erzeugen und Erleuchtung erlangen. Kannst du dir das vorstellen? In dieser Welt gibt es viele Menschen, die sehr intelligent und sehr wohlhabend sind, aber keinen Glauben haben und nicht das Karma, dem Dharma zu begegnen, ihn zu lernen und ihn zu praktizieren. Die meisten Menschen haben dieses Karma nicht, es gibt daher nur sehr wenige echte Buddhisten. Selbst unter den Menschen, die dem Dharma begegnen und ihn lernen, sind diejenigen, die ihn praktizieren, sehr wenige. Es ist eine Frage des Glücks. Es ist unglaublich selten.

Mit dieser dritten Art, die Dinge zu tun, ein inneres Leben zu leben, wird jede einzelne deiner Handlungen, wie Essen, Gehen oder Sprechen, zu einer Ursache des Glücks für unzählige fühlende Wesen. Sie wird auch ein Grund für dich, die Erleuchtung zu erlangen, so dass du die Lebewesen aus den Ozeanen samsarischer Leiden befreien und zur Erleuchtung bringen kannst. Das ist höchst unglaublich.

Viele Menschen im Westen denken, dass es notwendig ist zur Schule zu gehen, um zu lernen, wie man die Dinge tut. Das stimmt zwar hinsichtlich dessen, was äußerlich zu tun ist, um einen Beruf zu haben. Aber in der Schule lernt man nicht wie man sein Leben so lebt, dass es nicht zu einer Ursache für Leid wird, sondern zu einer Ursache für Glück. Selbst wenn jemand dort darüber sprechen würde, würde das Schulkomitee es vielleicht nicht akzeptieren und könnte die Person entlassen. Das ist so, weil du in einer Schule nicht unterrichten kannst, was du willst; du musst den Regeln folgen.

**Aber auch wenn die Art und Weise, wie man Dinge innerlich tut, in der Schule nicht genau gelehrt werden kann, solltest du als Elternteil, vor allem zu Hause, deine Kinder anleiten. Das bedeutet, dass du zuerst dich selbst anleiten musst, denn nur als Vorbild kannst du deine Kinder lehren.**

Das wäre das Beste. Doch selbst wenn du ihnen nicht genau beibringen kannst, wie sie ihr Leben führen und die Dinge innerlich tun

sollten, kannst du sie lehren, zuerst an andere zu denken. Wenn sie zuerst an das Glück der anderen denken können, dann werden sie glücklich sein. Du solltest immer die Notwendigkeit betonen, anderen zu helfen und Mitgefühl und liebende Güte für andere zu haben. Du solltest Mitgefühl praktizieren und es deinen Kindern beibringen. Wenn du ein Vorbild für deine Kinder bist und sie so inspirieren kannst, werden sie gut aufwachsen und ein gesundes Leben haben. Dann werden sie anderen, selbst wenn sie ihnen nicht von Nutzen sein können, aufgrund ihres mitfühlenden Geistes nicht schaden.

Wenn du deinen Kindern beibringst, die Dinge innerlich zu tun, musst du nicht einmal die Frage der Dharma-Praxis aufwerfen. Besonders dann nicht, wenn sie nicht am Dharma interessiert sind. Stattdessen solltest du betonen, dass der Weg, wie sie ihr Leben führen sollten, darin besteht, anderen, sowohl Menschen als auch Tieren, so viel wie möglich zu nutzen. Du solltest dies selbst praktizieren; das ist der beste Weg, um deine Kinder zu lehren und zu führen. Auf diese Weise wird, was auch immer deine Kinder entscheiden zu

lernen, zum Wohle der fühlenden Wesen geschehen und zum Dienst an der Welt. Das ist die beste Erziehung. Dann werden sie, selbst wenn sie nicht an alle fühlenden Wesen denken können, zumindest anderen Menschen in dieser Welt auf die bestmögliche Weise dienen.

Indem du ihnen das bebringst, werden deine Kinder inspiriert und sie werden den Mut entwickeln, ein sinnvolles Leben zu führen. Andernfalls könnten sie, wenn ihnen auch nur in einem Moment das Lebens sinnlos erscheint, denken, dass durch Selbstmord das Leiden enden wird.

Wenn du als Elternteil deine Kinder so anleitest, werden sie immer anderen fühlenden Wesen, ob Freunde, Feinde oder Fremde, mit ihrem Körper, ihrer Sprache und ihrem Geist nutzen. Sie werden sie so gut wie möglich mit Mitgefühl und liebevoller Freundlichkeit umsorgen. Dann, auch wenn sie gar nicht wollen, dass andere sich um sie kümmern und ihnen helfen, da ihre Handlungen anderen zugutekommen, wird dies, ohne Wahl, das Ergebnis des Karmas sein, das sie geschaffen haben. Selbst wenn sie es nicht mögen, werden andere ihnen selbstverständlich dienen, sich

um sie kümmern und ihnen helfen. Dies geschieht auch dann, wenn sie nicht danach streben und ihr Handeln rein selbstlos ist.

Dann werden deine Kinder der Welt von Nutzen sein oder zumindest werden sie der Welt nicht schaden. Wenn Du ihnen aber keine innere Erziehung darüber gibst, wie sie ihr Leben leben sollen, auch wenn du dich noch so sehr bemüht und dein Leben deinen Kindern widmest, wird es in der Zukunft nicht von großem Nutzen sein. Doch indem sie andere wertschätzen, sogar Tiere und Insekten, mit der Motivation, alles nur für andere zu tun, werden du und deine Kinder das glücklichste Leben haben. Nicht nur, dass ihr beide gutes Karma erzeugen werdet, dessen Ergebnis Glück ist, sondern weil sich das Karma ausdehnt, werdet ihr das Ergebnis nur eines guten Karmas für hundert Lebenszeiten, für fünfhundert Lebenszeiten, für tausend Lebenszeiten erfahren. Du musst verstehen, dass dies das Ergebnis davon ist, dass du andere wertschätzt.

Im Kommentar zu Aryadevas *Vierhundert Stanzas* heißt es, dass wenn du ein fühlendes Wesen ein einziges Mal betrügst, du tausend

Leben lang von fühlenden Wesen betrogen wirst. Ebenso ist, ob du es erwartest oder nicht, das Ergebnis des Karmas einem fühlenden Wesen ein einziges Mal zu helfen, dass du Glück für tausend Leben erhalten wirst. Wenn du und deine Kinder jeden Tag anderen helfen, werden alle eure Wünsche erfüllt werden. Welches Glück auch immer du dir wünschst, es wird in diesem Leben geschehen und sogar noch mehr Glück wird in zukünftigen Leben kommen. Wenn du dir etwas wünschst, so wird es sich leicht ergeben, Leben für Leben. Das bedeutet auch, dass Dharma Verwirklichungen kommen werden und du die Erleuchtung schnell erreichen wirst.

Auch die Erleuchtung, der größte Erfolg, geschieht durch die Wertschätzung anderer. Das ist wahrer Erfolg. Die Leute denken, Erfolg bedeutet, Geld zu haben aber der wahre Erfolg ist, ein gutes Herz zu haben, andere wertzuschätzen. Es bedeutet, liebende Güte für Menschen und Tiere zu haben. Wir sollten immer daran denken, dass das die Ursache für Erfolg ist. Das ist die wichtigste Ausbildung auf der Welt. Wenn jeder Mensch auf der Welt ein gutes Herz und liebende Güte hätte, so würden

die Menschen aufhören, einander zu verletzen, und es gäbe Frieden und Glück. Wer anderen schadet, der schadet sich selbst, denn es schafft die Ursache dafür, in Zukunft Schaden zu erleiden.

**Erfolg bedeutet also nicht, Geld zu haben; Erfolg ist es, ein gutes Herz zu haben. Das ist die wichtigste Erziehung, die du deinen Kindern geben solltest.**







---

ANHANG 1  
◇ DIE 16 MENSCHLICHEN ◇  
DHARMAS

---

1. Schaffe kraftvolle Ursachen für Glück, indem du die Drei Seltenen Erhabenen hochhältst, ihnen Opfergaben darbringst und so weiter.
2. Suche und praktiziere eine reine Methode, die dir Schutz vor Leiden bietet.
3. Erwidere die Freundlichkeit der Eltern, indem du dich respektvoll um sie kümmerst.
4. Erkenne jene mit positiven Eigenschaften und Wissen als herausragend, und erweise ihnen die größte Ehre.
5. Diene und ehre jene, die dir gegenüber höherrangig sind, in Status oder im Alter.
6. Lass deine Loyalität zu Freunden und Verwandten beständig sein und verwirf niemals die Nähe, die du für sie empfindest, zugunsten des launenhaften Strebens nach neuen Freundschaften.

7. Tue so viel du kannst das, was nützlich ist für deine Landsleute, Nachbarn und die Notleidenden.
8. Habe eine aufrichtige und stabile Haltung, nicht allem folgend, was andere vielleicht sagen.
9. Ahme das Verhalten derer nach, die einen guten Charakter haben.
10. Wisse das Essen und den Reichtum zu genießen, ohne zu extrem zu sein.
11. Vergiss nicht diejenigen, die freundlich zu dir waren und tue im Gegenzug das, was ihnen nützt, entsprechend deiner Fähigkeit.
12. Vermeide es, unehrlich zu sein bei der Verwendung von Gewichten und Maßen und so weiter.
13. Fühle dich nicht den einen nahe und den anderen ferne, sei allen gegenüber gleich gesinnt und gib die Eifersucht auf, die das Glück der anderen unerträglich findet.
14. Falle nicht unter den Einfluss von jemandem, der mit einem überheblichen oder verschleiernenden Geist handelt oder ein schlechter Freund ist.

15. Sei sanft in deiner Rede und weise darin, das zu sagen, was dem Geist der anderen angemessen ist.
16. Ertrage Schwierigkeiten in spirituellen und weltlichen Angelegenheiten mit einem Geist, der große Verantwortung übernimmt, während er gleichzeitig weit und entspannt bleibt.

Diese Präsentation der 16 menschlichen Dharmas wurde von Kyabje Zopa Rinpoche im Herbst 2012, in Aptos, Kalifornien, basierend auf tibetischen Texten, erstellt, mit kleinen Änderungen von Ven. Stephen Carlier, Jonathan Landaw und Karuna Cayton.

#### Anmerkungen:

1 Die Stiftung für die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit (FDCW) hat ein Buch veröffentlicht, das von den 16 menschlichen Dharmas inspiriert ist, genannt *Die 16 Richtlinien für das Leben: die Grundlagen* (erhältlich bei Wisdom Books, [www.wisdombooks.com](http://www.wisdombooks.com) und im FPMT Foundation Store, [www.shop.fpmt.org](http://www.shop.fpmt.org)) und führt ein international erfolgreiches 16 Richtlinien Workshop-Programm. Die FDCW entwickelt derzeit ein neues Lernprogramm, das auf den Sieben Grundlagen für Glück und Frieden basiert. Für weitere Informationen siehe [www.compassionandwisdom.org](http://www.compassionandwisdom.org).

---

ANHANG 2  
◇ DIE 10 KRAFTVOLLEN ◇  
MANTRAS

---

(1) Das Mantra von Chenrezig

- Langes Mantra

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA JNANA  
SAGARA / VAIROCHANA VYUHA RAJAYA /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAM  
BUDDHAYA / NAMA SARVA TATHAGATABHYA /  
ARHATEBHYA / SAMYAK SAM BUDDHEBHYA /  
NAMA ARYA AVALOKITESHVARAYA / BODHI  
SATTVAYA / MAHA SATTVAYA / MAHA KARUNI  
KAYA / TADYATHA / OM DARA DARA / DIRI DIRI /  
DURU DURU / ITTI VATE / CHALE CHALE /  
PRACHALE PRACHALE / KUSUME KUSUME VARE /  
ILI MILI CHITI JVALA APANAYE SVAHA

- Kurzes Mantra

OM MANI PADME HUM

(2) Mantra von Namgyalma<sup>1</sup>

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA  
DAI SVAHA

Zum Abschluss rezitiere:

OM AMITE / AMITODA BHAVE / AMITE  
VIKRANTE / AMITA GATRE / AMITO GAMINI /  
AMITA AYUR DADE / GAGANA KIRTI KARE  
SARVA KLESHA KSHAYAM KARI YE SVAHA

(3) Mantra von Milarepa

OM AH GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI  
PHALA HUM

(4) Mantra von Kunrig (die Gottheit, die aus  
den niederen Bereichen befreit)

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA DURGATE PARI  
SHODHANI RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE  
SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA /

OM SHODHANI / SHODHANI / SARVA PAPAM  
VISHODHANI / SHUDHE VISHUDHE / SARVA  
KARMA AVARANA VISHODHANI SVAHA

(5) Mantra des Medizinbuddhas

TADYATHA / OM BHAISHAJYE BHAISHAJYE  
MAHA BHAISHAJYE [BHAISHAJYE] RAJA  
SAMUDGATE SVAHA

(6) Dharani des erhabenen, vollkommen  
reinen, makellosen Lichts (1)

NAMA SAPTANAM / SAMYAKSAM BUDDHA  
KOTINAN PARISHUDDHE MANASI / ABHYA  
CHITA PATISHTHA TUNAN / NAMO BHAGAVATE  
AMRITA AYU SHASYA / TATHAGATASYA /  
OM SARVA TATHAGATA SHUDDHI / AYUR  
VISHODHANI / SAMHARA SAMHARA / SARVA  
TATHAGATA VIRYA BALENA PRATI SAMHARA  
AYU SARA SARA / SARVA TATHAGATA SAMAYA /  
BODHI BODHI / BUDDHA BUDDHYA / BODHAYA  
BODHAYA / MAMA SARVA PAPAM AVARANA

VISHUDDHE / VIGATA MALAM / CHHARA SU  
BUDDHYA BUDDHE HURU HURU SVAHA

(7) Dharani des erhabenen, vollkommen  
reinen, makellosen Lichts (2)

NAMA NAWA NAWA TEENAN THATHAAGATA  
GANGA NAM DIVA LUKAA NAN / KOTINI YUTA  
SHATA SAHA SRAA NAN / OM VOVORI / TSARI  
NI\* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SVAHA

\*zeigt einen höheren Ton an

(8) Mantra des makellosen Gipfels

OM NAMA STRAIYA DHVIKANAM / SARVA  
TATHAGATA HRI DAYA GARBHE JVALA JVALA /  
DHARMADHATU GARBHE / SAMBHARA MAMA  
AYU SAMSHODHAYA MAMA SARVA PAPAM /  
SARVA TATHAGATA SAMANTOSHNI SHA VIMALE  
VISHUDDHE / HUM HUM HUM HUM / AM VAM  
SAM JA SVAHA



(9) Mantra des Lotus Gipfels von  
Amoghapasha (makelloser Gipfel Lotus)

OM PADMO USHNISHA VIMALE HUM PHAT

(10) Mantra des Buddhas Mitrugpa

NAMO RATNA TRAYAYA / OM KAMKANI

KAMKANI / ROCHANI ROCHANI / TROTANI

TROTANI / TRASANI TRASANI PRATIHANA

PRATIHANA / SARVA KARMA PARAM PARA NI

ME SARVA SATTVA NANCHA SVAHA

Quelle: Mit freundlicher Genehmigung der FPMT,  
Abteilung Bildung, April 2015.

Anmerkungen:

1 Für eine lange Version des Namgyalma-Mantras siehe:  
[https://fpmt.org/wp-content/uploads/education/  
teachings/texts/mantras/namgyalma\\_mantras\\_a5.pdf](https://fpmt.org/wp-content/uploads/education/teachings/texts/mantras/namgyalma_mantras_a5.pdf)

---

## ANHANG 3

### ◇ EINE PRAXIS FÜR KINDER ◇

---

*Rinpoche schlug dieses Schema für die  
tägliche Praxis für eine Gruppe von Kindern  
in Australien vor*

Als Motivation, denke:

Durch die Freundlichkeit aller fühlenden Wesen und des Buddhas, des Dharma und der Sangha, bin ich noch nicht gestorben. Ich habe solches Glück, heute wieder ein Mensch zu sein und den Dharma praktizieren zu können. Was ich von nun an tun werde, besonders heute, ist, anderen nicht zu schaden und allen Lebewesen nur Glück zu bringen. Der einzige Weg für mich, mein Leben auf diese Weise zu leben, ist meinen Geist die ganze Zeit über in liebender Güte, Mitgefühl und Bodhicitta zu halten. Mit dieser Einstellung wird alles, was ich tue, zu einer Ursache des Glücks für

alle fühlenden Wesen und dies bewirkt, dass ich ein glückliches, erfülltes Leben habe.

Ich bin verantwortlich für das Glück und den Frieden eines jeden empfindsamen Wesens. Inwiefern? Ohne Mitgefühl füge ich anderen Schaden zu, direkt und indirekt, von Leben zu Leben, abgesehen davon, dass ich mir selbst Schaden zufüge. Aufgrund von Mitgefühl höre ich auf, anderen zu schaden und nütze ihnen stattdessen. Alle anderen Lebewesen erhalten dadurch so viel Frieden und Glück, deshalb habe ich diese Verantwortung.

Daher bitte ich dich, gütiger, mitfühlender Lord Buddha, bitte hilf mir, jedes einzelne fühlende Wesen zur Erleuchtung zu bringen.

Dann stellst du dir vor, dass Guru Shakyamuni Buddha sehr glücklich ist und dich so sehr liebt, dass Lichtstrahlen von ihm ausgehen, die alle deine Verunreinigungen und negativen Karmas (aus denen all die Dinge entstehen, die du nicht magst) vollkommen beseitigen und reinigen, und du nimmst all die

Weisheit, das Mitgefühl und die Kraft der Buddhas in dir auf.

Rezitiere Buddha's Mantra, TADYATHA  
OM MUNE MUNE MAHA MUNEYE SVAHA.  
Rezitiere es drei Mal, fünf Mal, oder öfter.

Dann kannst du zu Chenrezig beten, dem Buddha, der die Essenz des Mitgefühls eines jeden Buddhas ist:

*Bitte hilf mir, von nun an allen fühlenden Wesen zu nutzen, so wie du es getan hast, Mitfühlender Buddha, indem du mir all deine Qualitäten gibst, besonders Mitgefühl.*

Dann ist der Mitfühlende Buddha, Chenrezig, so glücklich mit dir und liebt dich so sehr. Er gewährt dir all seine Qualitäten, besonders Buddhas Mitgefühl und Segnungen in Form von Lichtstrahlen, die du empfängst, während du das Mantra OM MANI PADME HUM rezitierst. Rezitiere dies drei Mal, fünf Mal oder öfter.

Als nächstes stelle Bitten an Manjushri, der die Essenz aller Buddha-Weisheit ist:

*Bitte hilf mir, allen fühlenden Wesen zu nutzen, wie du es getan hast, Buddha der Weisheit, indem du mir all deine Qualitäten gibst, insbesondere Weisheit.*

Dann ist Manjushri so glücklich mit dir und liebt dich so sehr und gewährt dir all seine Qualitäten, besonders Buddhas Weisheit und Segnungen in Form von Lichtstrahlen, die du empfängst, während du das Mantra OM AH RA PA TSA NA DHIH rezitierst. Rezitiere dies drei Mal, fünf Mal oder öfter.

Danach bete zu Vajrapani, der Essenz aller Buddha-Kräfte:

*Bitte hilf mir, von nun an allen fühlenden Wesen zu nutzen, so wie du es getan hast, Buddha der Tatkraft, indem du mir all deine Qualitäten gibst, insbesondere Kraft.*

Dann ist Vajrapani so glücklich mit dir und liebt dich so sehr. Er gewährt dir all seine Qualitäten, besonders Buddhas Kraft und

Segnungen in Form von Lichtstrahlen, die du empfängst, während du das Mantra OM VAJRAPANI HUM rezitierst. Rezitiere dies drei Mal, fünf Mal oder öfter.

Dann bete zu Tara, die die Essenz aller Buddha's Handlungen (oder Erfolge) ist, um alles Glück, einschließlich Erleuchtung, für dich und alle fühlenden Wesen:

*Bitte hilf mir, von nun an allen fühlenden Wesen zu nutzen, so wie du es getan hast, Buddha der Handlungen, indem du mir all deine Qualitäten gibst, insbesondere Handlungen (Erfolge).*

Dann ist Tara so glücklich mit dir und liebt dich so sehr. Sie gewährt dir all ihre Qualitäten, besonders Handlungen und Erfolge und Segnungen in Form von Lichtstrahlen, die du empfängst, während du das Mantra OM TARE TUTTARE TURE SOHA rezitierst. Rezitiere dies drei Mal, fünf Mal oder öfter.

Um diese Bitten zu widmen, rezitiere Folgendes:

*Möge das gute Herz, das andere wertschätzt, in meinem Geist und im Geist jedes Lebewesens erzeugt werden. Möge das, was sich bereits entwickelt hat, immer weiter wachsen.*

*Durch alle meine positiven Handlungen, alle die ich jetzt getan habe, was immer ich in der Vergangenheit getan habe und was immer ich in der Zukunft tun werde, und auch all die guten Handlungen, die in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft von anderen getan wurden, möge ich wie Guru Shakyamuni Buddha, Mitgeföhlsbuddha (Chenrezig), Manjushri und Tara höchst wohltuend für alle Lebewesen sein, Erleuchtung erlangen und ganz allein jedes einzelne Lebewesen zu dieser Erleuchtung führen.*

*Aufgrund all der Verdienste der drei Zeiten, die von mir selbst, den Buddhas und den Bodhisattvas geschaffen wurden, die wie ein Traum sind, möge ich ganz allein alle fühlenden Wesen, die wie ein Traum*

*sind, zur Erleuchtung führen, die wie ein Traum ist.*

*Durch all meine Verdienste – die positiven Handlungen, die ich getan habe – in der Vergangenheit, der Gegenwart und auch derjenigen, die von anderen getan wurden, möge jedes Lebewesen ein gutes Herz haben. Möge es auf der Welt Glück und Frieden geben.*

Quelle: Lama Yeshe Weisheitsarchiv: Lama Zopa Rinpoches Online-Ratgeber, veröffentlicht im Dezember 2005.



---

## ANHANG 4

### ◇ EIN BRIEF AN DIE KINDER ◇ DER MAITREYA SCHULE

---

*Im März 2015 diktierte Lama Zopa Rinpoche diesen Brief an die Schüler der Maitreya-Schule, der kostenlosen Schule des Root-Instituts, die verarmte Kinder in Bodhgaya, Indien, unterstützt. Rinpoche schrieb den Brief, nachdem der Schulleiter erklärt hatte, dass das Hauptproblem der Kinder das Trinken und Streiten der Eltern war. Rinpoche bat darum, dass dieser Brief ins Hindi übersetzt, gerahmt, an die Wand gehängt, und den Schülern oft gelesen und erklärt wird.*

Meine allerliebsten, kostbaren, liebenswürdigen, wunscherfüllenden Kinder,

ich verstehe, dass es viel Leid und Probleme zu Hause gibt: Eltern, die ohne Kontrolle so viel Alkohol trinken und dann ständig streiten. Das macht euch alle so traurig. Es kann auch sehr,

---

sehr beängstigend sein. Und es ist nicht nur einmal, zwei Mal, drei Mal; es ist oft. Es könnte sein, dass es so für euch ist.

Ihr Problem ist nicht nur, dass sie keine äußere, außen-weltliche, allgemein-weltliche Bildung haben, sondern dass sie keine innere Bildung haben. Das Sanskrit-Wort dafür ist 'Dharma'. Und nicht nur das Verstehen von Dharma, sondern Praxis und Verwirklichung, besonders die Errungenschaften von Geduld, Zufriedenheit, Mitgefühl und so weiter. Sie haben diese Qualitäten nicht. Sie konnten diese Qualitäten nicht erreichen und das liegt daran, dass sie es nie gelernt haben, weil niemand es ihnen erklärt hat.

Wir können die Probleme ihres Lebens mit den Augen sehen – so viel Leid und kein Glück. Dies ist ein sehr gutes Beispiel für uns. Wenn du jung bist, musst du auf eine positive Art und Weise aufwachsen, nicht auf eine negative Art. Es ist so viel Leid für sie, aber für dich, wenn du ihr Leben siehst – das unglaubliche Leid, die Angst und das Chaos – ist es eine großartige Schulung. Für dich ist es eine große Inspiration, dein Leben nicht wie sie zu leben. Wenn du dein Leben so lebst wie sie, wirst du

bald erwachsen und wirst eine Familie haben, du wirst Kinder haben und dein Leben wird so zu unfassbarem Leiden – mit Streit und Alkohol wie bei ihnen. Eine Familie zu haben sollte eigentlich eine Freude sein, aber wenn das Leben so unkontrolliert ist, gibt es viel Streit, Traurigkeit, Angst und so viele andere negative Dinge. Selbst bei Dingen, über die sich Paare eigentlich gar nicht streiten müssten, finden sie wegen des Trinkens, auch wenn es gar nicht so viel Grund zum Streiten gibt, kleine Gründe, um zu streiten und sich gegenseitig zu verletzen. All das passiert jeden Tag. Nicht nur du, die Frau oder du, der Mann leidest, sondern es bringt auch so viel Leid für deine Familie, für deine Kinder. Dein Leben wird so oder noch schlimmer werden.

Somit liegt dein Leben in deinen Händen; es hängt von deinem Geist ab. Wenn du Mitgefühl für andere und Weisheit entwickelst, besonders Dharma-Weisheit – innere Weisheit, innere Bildung – dann wirst du in dem Maße, wie du diese entwickelst, so viel Glück haben. Auch wenn deine Eltern so viel gelitten haben, wirst du mit so viel Glück aufwachsen. Wenn du dann eine Familie und

Kinder hast, werdet ihr alle so viel Glück haben. Du wirst kein Leid über deine Familie bringen. Indem du Mitgefühl für andere entwickelst und Weisheit, diese innere Weisheit, wirst du dir selbst, deinem Mann, deiner Frau und deinen Kindern so viel Glück bringen. Dann werden deine Kinder ein großes Vorbild für ihre Kinder sein. Sie werden wissen, was Leid bringt, daher werden sie ihren Kindern kein Leid bringen; sie werden Glück bringen. Jede Generation wird ein großes Beispiel dafür, Frieden und Glück zu bringen.

Ich möchte, dass die Maitreya-Schule hilft, Frieden und Glück zu bringen, das Licht der Weisheit ins Leben zu bringen, nicht die Dunkelheit, sondern die Sonne – Weisheitslicht – zu bringen und als Ergebnis Frieden und Glück. Das ist mein wahres Ziel für die Schule. Es ist nicht nur eine Schule. Sogar in der westlichen Welt gibt es Kindergärten, Schulen, Universitäten, wo man so viele Dinge lernen kann, aber der Geist ändert sich nie. Der Geist, der Glück und Leid erzeugt, ändert sich nie, und der Geist wird nur benutzt, um Leiden zu erzeugen, nicht um Glück zu erzeugen. Dies liegt an der begrenzten Entwicklung von

Mitgefühl, dem guten Herzen und Weisheit.

Auch wenn ihr Kinder seid, ist es so wichtig, Freundlichkeit zu praktizieren, Tag und Nacht, anderen nicht zu schaden und obendrein anderen zu nutzen. Selbst wenn ihr keinen Nutzen bringen könnt, betet wenigstens und widmet eure Verdienste für andere, damit sie Glück, Harmonie und den Erfolg ihrer Wünsche im Einklang mit dem Dharma erhalten. Auf diese Weise wird nichts zu negativem Karma, zu negativer Handlung, sondern wird stattdessen die Ursache für unvergleichliches Glück, die völlige Beendigung von Verdunkelungen und die Vollendung von Verwirklichungen.

Versuche schon in der Kindheit das gute Herz zu üben, freundlich zu anderen zu sein – nicht nur zu Menschen, sondern auch zu Insekten und Tieren. Auf diese Weise wirst du ein guter Mensch, indem du anderen nicht schadest und nur immer größeren Frieden und Glück bringst, nicht nur dir selbst, sondern auch deiner Familie, der Gesellschaft, dem Land und der Welt. Und dasselbe bringst du den sechs Arten von Lebewesen – Höllwesen, hungrigen Geistern, Tieren, Menschen,

Halbgöttern und Göttern – und den Wesen im Zwischenzustand. Du bringst ihnen nicht nur vorübergehendes Glück, sondern du bringst auch höchstes Glück, wie die Sonne, die scheint. Zeige Respekt, behandle andere wie dich selbst oder wichtiger als dich selbst. Natürlich brauchst du Mitgefühl und Weisheit. Ansonsten machst du andere, selbst wenn sie Augen haben, blind. Mit anderen Worten, du verursachst Leid für andere.

Ich danke euch sehr, mit viel Liebe und Gebet.

Mein aufrichtiger Rat ist, zu Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama zu beten. Er ist Buddha, der uns in einer gewöhnlichen menschlichen Form erscheint. Bete von Herzen, dass deine Eltern Frieden, Harmonie und keinen Streit mehr haben. Bete, dass sie das Dharma-Glück erhalten, das unvergleichliche Glück, die Beendigung der Verdunkelungen und die Vollendung aller Realisationen. Auch ein aufrichtiges Gebet zu Seiner Heiligkeit kann helfen. Bete nicht nur ein einziges Mal. Nein, bete jeden Tag. Du musst die ganze Zeit beten.

Kolophon:

Transkribiert von Ven. Sarah Thresher, Root Institute, März 2015. Bearbeitet von *Mandala* für die Aufnahme auf fpmt.org. Aus den FPMT Nachrichten, 3. April 2015. Reproduziert mit freundlicher Genehmigung von *Mandala*.

---

## ANHANG 5

### ◇ EIN GEBET FÜR KINDER ◇

---

*Rinpoche diktierte dieses Gebet und den kurzen Kommentar als Antwort auf die Bitte eines Zentrums um ein Gebet für Kinder, das bei einer interreligiösen Veranstaltung in Kolumbien rezitiert werden sollte.*

Es gibt sieben grundlegende Methoden, um sich selbst und der Welt Erfolg zu bringen. Jedes Kind kann für das Glück für sich selbst, und auch für die Welt, beten. Die erste grundlegende Methode ist Freundlichkeit, Tag und Nacht Freundlichkeit zu praktizieren. Du könntest etwas wie dieses sagen:

Mögen die kostbaren, wundervollen, lieben Kinder, die voller Potential sind, in der Lage sein, ihre eigenen Probleme und die Probleme der Welt, die aller Lebewesen, zu beseitigen. Mögen sie allen fühlenden Wesen all das Glück dieses Lebens und aller



zukünftigen Leben, sowie das ultimative immerwährende Glück bringen. Mögen sie die Beendigung aller Leiden und der Ursachen des Leidens – die Handlungen, die negatives Karma erzeugen und die falschen Konzepte, die Verdunklungen und die störenden Geisteshaltungen – vervollständigen.

Mögen sie den wahren Pfad vollenden, die höchste Weisheit, die direkt die letztendliche Natur des 'Ich' und aller Phänomene sieht, und das unvergleichliche und vollkommene Glück. Mögen sie die Qualitäten der Beendigung falscher Konzepte und Halluzinationen vervollständigen, und mögen sie die Qualitäten des Verstehens in sich selbst vervollständigen. Mögen die kostbaren Kinder, die so schön und bezaubernd sind wie eine Blume, die im Begriff ist zu erblühen, der Welt und allen Lebewesen all das vorübergehende und ultimative Glück bieten.

Das ist die Beschreibung. Jetzt kommt das Gebet:

*Mögen wir unaufhörlich, Tag und Nacht Freundlichkeit üben, nicht nur gegenüber Freunden, sondern auch gegenüber Fremden und besonders gegenüber Feinden; nicht nur gegenüber den Menschen, sondern auch gegenüber den Tieren und anderen Wesen, die sich Glück wünschen und nicht leiden wollen.*

*Mögen wir ständig unser Leben genießen, indem wir uns freuen. Mögen wir ständig das Glück genießen, indem wir uns an all den positiven Dingen erfreuen, die anderen und uns selbst Nutzen bringen. Und mögen wir uns besonders freuen, wenn wir all die guten Dinge sehen, die anderen widerfahren.*

In der Welt fühlen wir uns neidisch und unglücklich, wenn anderen gute Dinge passieren. Wenn jemand Glück hat, sind wir neidisch, anstatt uns zu freuen. So können wir diese Methode der Freude nutzen, um der Eifersucht überdrüssig zu werden und sie zu zerstören. Sich zu freuen ist eine sehr gute Erziehung; das ist die Erziehung, die wir brauchen. Die Welt leidet so sehr – es gibt

wirtschaftliche Probleme, Kriege und Hungersnöte. Dies geschieht, weil wir kein gutes Karma geschaffen haben. Anstatt uns zu freuen, sind wir traurig, wenn anderen etwas Gutes widerfährt. Freude fehlt in der Erziehung der Kinder.

Unsere Probleme kommen nicht von außen. Sie kommen aus dem Geist.

*Mögen wir Geduld entwickeln, um alles Glück zu erreichen, temporäres und ultimatives, und um dieses Glück anderen zu bringen; nicht nur unserer Familie, sondern allen fühlenden Wesen.*

*Mögen wir alle 16 menschlichen Qualitäten entwickeln, ein Verständnis, das unser Leben verändert.*

*Mögen wir darin gewandt werden, fühlenden Wesen nicht zu schaden und mögen wir nur die Quelle des Glücks für fühlende Wesen werden, wie der Sonnenschein.*

*Mögen wir uns in Zufriedenheit üben.*

Dies ist sehr wichtig, weil so viele Menschen illegale Dinge tun; sie gehen ins Gefängnis und machen der Regierung viele Probleme. Sogar reiche Menschen zerstören ihr Leben aus Mangel an Zufriedenheit und so ist es auch bei armen Menschen. Wegen des Mangels an Zufriedenheit nehmen junge Menschen Drogen, sie finden keine Arbeit, sie zerstören ihr Leben mit Alkohol, und so viel mehr. Durch fehlende Zufriedenheit und Erfüllung, gibt es so viele Probleme in ihren Beziehungen. Sie töten, stehlen und so weiter. Das ist eine weitere wichtige Sache, die Kinder lernen müssen.

*Mögen wir lernen, genügsam und zufrieden zu sein. Mögen wir lernen, Genügsamkeit zu genießen, die große Freiheit in unser Leben bringt und uns so viel Glück bringt. Mögen wir der Welt ein Beispiel sein.*

*Mögen wir diese guten Eigenschaften praktizieren und wenn uns jemand missbraucht oder verletzt, mögen wir ihm sofort verzeihen. Im täglichen Leben, wenn*

*wir Fehler machen und andere verletzen,  
mögen wir sofort um Vergebung bitten.*

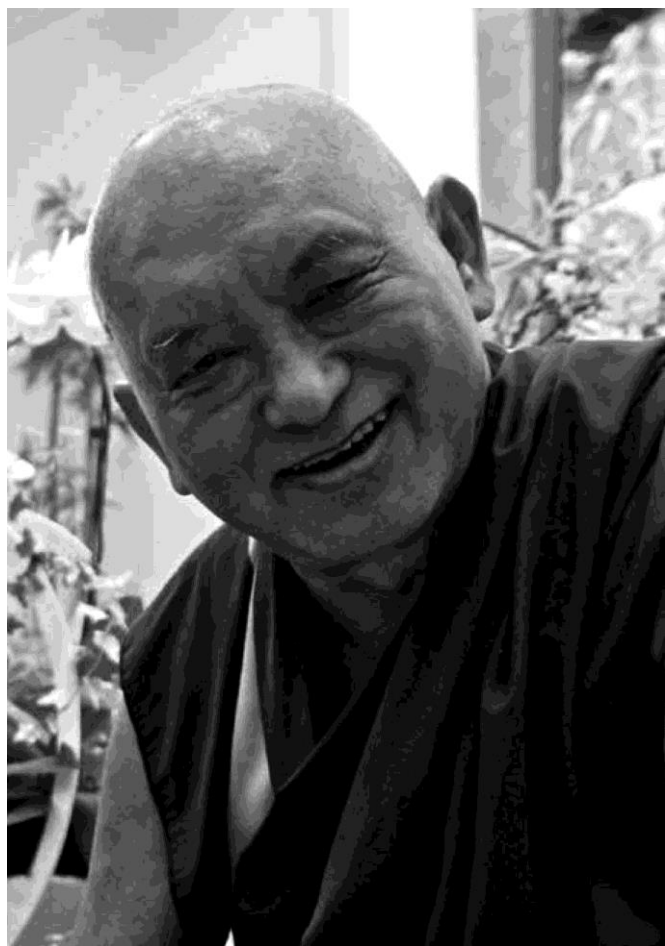
Das ist sehr wichtig, denn es bringt so viel Glück und Harmonie in unser Leben – zu unseren Familien, in die Welt und zu allen fühlenden Wesen. Was wir in diesem Leben tun – wenn wir glücklich sind und wenn unser Verhalten positiv ist – das wird die Ursache für uns, in zukünftigen Leben einen guten Geist und gutes Verhalten zu haben, und so fügen wir den Lebewesen keinen Schaden zu.

*Mögen wir fähig sein, Mut zu entwickeln, ein inspirierendes Beispiel zu sein und auf so viele Weisen von Nutzen zu sein, für das Glück der anderen, nicht nur für uns selbst.*

Eine Person mit einem negativen Geist kann die Welt zerstören und so vielen Millionen Menschen schaden. Das ist in der Welt schon so oft passiert. Ein Kind, das einen positiven Geist entwickelt, ist wie die Sonne, die scheint und die Dunkelheit in der Welt vertreibt, allen zum Genuss. Deshalb bringt ein Kind, das diese

Qualitäten entwickelt, großen Nutzen für die Welt, für Millionen und Abermillionen von fühlenden Wesen.

Quelle: Aus dem Lama Yeshe Weisheitsarchiv: Lama Zopa Rinpoches Online-Ratgeberbuch, abgerufen im Mai 2013.



## ◇ ÜBER DEN AUTOR ◇

Lama Zopa Rinpoche ist einer der international renommiertesten Meister des tibetischen Buddhismus. Er arbeitet und lehrt ununterbrochen auf fast allen Kontinenten.

Er ist der spirituelle Leiter und Mitbegründer der Stiftung für die Bewahrung der Mahayana Tradition (FPMT), einem internationalen Netzwerk von buddhistischen Projekten, einschließlich Klöstern in sechs Ländern und Meditationszentren in über dreißig; Gesundheits- und Ernährungskliniken sowie Kliniken, die auf die Behandlung von Lepra und Polio spezialisiert sind, sowie Hospize, Schulen, Verlagsaktivitäten und Projekte der Gefängnisarbeit weltweit.



◇ ÜBER DIE FPMT ◇

Um mehr über die FPMT zu erfahren,  
kontaktieren Sie bitte:

FPMT, Internationales Büro  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214-4702 USA  
Tel. +1 (503) 808-1588  
Fax +1 (503) 808-1589  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)



## ZUM UMGANG MIT DHARMA LEHREN



Der Buddhadharma ist die wahre Quelle des Glücks für alle fühlenden Wesen. Daher ist alles, was Dharma-Lehren, die Namen deiner Lehrer oder heilige Bilder enthält, sehr wertvoll und sollte mit Respekt behandelt werden.

Um das Karma zu vermeiden, dem Dharma in zukünftigen Leben nicht mehr zu begegnen, lege bitte keine Bücher (oder andere heilige Objekte) auf den Boden oder unter andere Dinge, steige nicht über sie und setze dich nicht auf sie. Sie sollten an einem sauberen, erhöhten Ort aufbewahrt werden, getrennt von weltlichen Schriften. Wenn sie umhergetragen werden sollten sie in Stoff eingewickelt werden.

Solltest du Dharma-Materialien loswerden müssen, sollten sie nicht in den Müll geworfen werden, sondern auf einer besonderen Weise verbrannt werden. In Kürze, verbrenne solche Materialien nicht mit anderem Müll, sondern für sich alleine, und rezitiere beim Verbrennen das Mantra OM AH HUM. Wenn der Rauch aufsteigt, visualisiere, dass er den ganzen Raum durchdringt und die Essenz des Dharmas zu allen fühlenden Wesen in den sechs samsarischen Bereichen trägt, ihren Geist reinigt, ihr Leiden lindert und ihnen alles Glück bis zur und einschließlich der Erleuchtung bringt.

Vielen Dank.

Erfolg bedeutet nicht, Geld zu haben;  
Erfolg ist es, ein gutes Herz zu haben.

Das ist die wichtigste Erziehung,  
die ihr euern Kindern geben solltet.

Lama Zopa Rinpoche