

Diejenigen, die nach Buddhaschaft streben
sollten nicht viele Lehren üben, eine ist genug.
Welche? Großes Mitgefühl.
Wer großes Mitgefühl praktiziert,
besitzt alle Lehren des Buddha.
Dhammasaṅgī-Sūtra⁴⁵⁷

Bodhisattva

Einführung

Die *Prajñāpāramitā-Sūtra* des 1. Jahrhunderts n. Chr. gehören zu den frühen *Mahāyāna*-Texten, die das Verständnis des Ideals des buddhistischen Heiligen erweiterten. Sie warfen dem Heiligen-Ideal des *Hinayāna*, dem *Arhat*, vor, sich nur um sein eigenes *Erwachen* zu kümmern. Dem gegenüber entwickelte man im Mahāyāna das Ideal des *Bodhisattva*, eines Heiligen, der *Nirvāna* erreichen möchte, um allen fühlenden Wesen helfen zu können. Dieses Ideal betont die Balance zwischen Weisheit und Mitgefühl. So, wie ein Vogel nur mit zwei Flügeln fliegen kann, kann ein Bodhisattva nur durch die Praxis von Weisheit und Mitgefühl *Nirvāna* erreichen.

Im Zuge dieser Akzentverschiebung wurde die Praxis der *Sechs Parāmitā* formuliert. Im Mahāyāna gilt sie neben dem *Achtfachen Pfad* als bekannteste Beschreibung der spirituellen Praxis. Wörtlich bedeutet der Sanskrit-Begriff *Parāmitā* *Zum-anderen-Ufer-übersetzen* und fasst eine Gruppe von Übungen zusammen, durch die man den Ozean des *Samsāra* durchquert und zum anderen Ufer des *Nirvāna* übersetzt. Im Mahāyāna-Buddhismus werden die *Parāmitā* in sechs Übungsfelder eingeteilt: Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, Anstrengung, Konzentration und Weisheit.

Die spirituelle Praxis eines Bodhisattva beginnt mit der *Zagflucht* zum Buddha, Dharmā und Sangha, um dann mit der Einübung der erleuchteten inneren Motivation (skt. *bodhicitta*) und der Praxis der Sechs *Parāmitā* fortzuführen.

Der erste Text ist das zweite Kapitel des *Bodhicaryāvatāra*⁴⁵⁸ mit der Beschreibung der Vorzüge der Entwicklung von Bodhicitta und der Unterscheidung zwischen *Bodhicitta der Intention* und *aktivem Bodhicitta*.

Das *Bodhicaryāvatāra* wurde im 8. Jahrhundert n. Chr. in Indien von dem Mönchsgelehrten Shantideva geschrieben und gilt im Mahāyāna-Buddhismus als klassischer Grundlagentext zur Praxis der Parāmitā. Von Shantideva heißt es in den Lebensbeschreibungen der 84 *Mahāsiddha*⁴⁵⁹, dass er bei seinem Studium an der buddhistischen Universität Nalanda nie beim Lernen beobachtet wurde und langsam als fauler Mönch verschrien war. Wie alle anderen Bhikkhu, wurde er vom Abt aufgefordert, seinen Lernerfolg zu demonstrieren, indem er ein Sūtra auswendig rezitieren sollte. Als es soweit war, versammelten sich der König, der Abt, Mönchsgelehrte und Bhikkhu und wollten sich über den erwarteten Misserfolg Shantidevas lustig machen. Bevor er anfing, fragte er seine Zuhörer, ob sie ein überliefertes Sūtra oder einen eigenen Text hören wollten. Schadenfroh verlangten sie nach einem eigenen Text von Shantideva. Da begann Shantideva das *Bodhicaryāvatāra* zu singen, bei der Strophe *Wenn Existierendes und Nicht-Existierendes vor dem Geist nicht erscheint*... erhob er sich in die Luft und verschwand im Himmel. Nur seine Stimme war noch zu hören, die den Text bis zum Ende vortrug.

Der zweite Text ist dem *Kunzang lama'i shelung*⁴⁶⁰ des Patrul Rinpoche (1808-1887) entnommen. Es handelt sich um das achte Kapitel mit seinen Ausführungen zu Bodhicitta und der Praxis der Parāmitā. Patrul Rinpoche war ein umherwandernder Lama der tibetischen *Nyingma*-Schule und Vertreter der Nicht-sektierischen *Rime*-Bewegung des 19. Jahrhunderts. Sein klassisches Werk *Kunzang lama'i shelung* gehört zur Textgattung der Lamrim-Texte, die im *Tibetischen Buddhismus* die einzelnen Stufen des spirituellen Weges systematisch darstellen und wird als Grundlagentext in der *Nyingma*-Schule benutzt.

Das *Geistestraining in sieben Punkten* ist der Wurzeltext der *Lojong*-Praxis, die in allen tibetisch-buddhistischen Schulen als Essenz des Mahāyāna-Geistestrainings angesehen wird. Diese Praxis wurde von dem indischen Mönchsgelehrten Atisha (982-1054) nach Tibet gebracht und von Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175) aufgeschrieben.

Der Text besteht aus Merksätzen, die traditionell auswendig gelernt werden, um sie im Alltag als Erinnerungshilfen und Unterstützung für die eigene spirituelle Praxis anzuwenden.

Texte

Die Vorzüglichkeit von Bodhicitta

1. Kapitel aus Shantideva's Bodhicaryavatara⁴⁶¹ *Shantideva*

Verehrung allen Buddhas und *Bodhisattva*

1. Vor all jenen, die in Freude wandeln⁴⁶², dem *Dharma*, den sie gemeistert⁴⁶³ und all ihren Erben⁴⁶⁴, vor all jenen, die der Verehrung würdig sind, verbeuge ich mich. Der Tradition entsprechend, werde ich nun in Kürze den Eintritt in die *Bodhisattva*-Disziplin beschreiben.
2. Alles, was ich zu sagen habe, wurde bereits zuvor gesagt, und ich bin weder gelehrt noch geschickt mit Worten. Daher glaube ich nicht, dass hierin ein Nutzen liegt für andere, ich schrieb es nur, um mein eigenes Verständnis zu vertiefen.
3. Mein Vertrauen wird so für kurze Zeit gestärkt, auf dass ich mit dem tugendhaften Pfad vertraut werde. Aber andere, die auf meine Worte treffen, mögen ebenfalls profitieren, ebenso glücklich wie ich selbst.
4. So schwer zu finden sind Muße und Reichtum⁴⁶⁵, welche die Menschengeburt erst bedeutungsvoll machen! Versäume ich es jetzt, dies zu nutzen, wie könnte eine solche Gelegenheit wieder mein sein?

34. Und jene, die Bosheit im Bewusstsein beherbergen,
gegen solche Herren der Freigebigkeit, des Buddhas Erben,
verleben in den Höllen, so sprach der Erhabene,
für so viele Zeitalter, den Momenten ihrer Bosheit gleich.
35. Im Gegensatz dazu bringen gute und tugendhafte Gedanken,
in weit größerem Maße reichhaltige Frucht hervor.
Selbst in Not und Missgeschick, bringen Bodhisattva
niemals Schlechtes hervor - nur einen zunehmenden Strom von Gutem.
36. Vor jenen, in denen diese kostbare, heilige Haltung
geboren ist -, vor jenen verbeuge ich mich!
Zuflucht nehme ich zu diesem Quell des Glückes,
der selbst seine Feinde in perfektes Glück versetzt.

Die sechs Parāmitā

2. Teil des 8. Kapitel des Kunzang Lama'i shelung⁴⁷⁰

Patrul Rinpoche

Die ersten fünf *Parāmitā*⁴⁷¹ - Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, Anstrengung und Konzentration - sind alles Aspekte der *Geschickten Mittel*. Die sechste Weisheit gehört zur Ansammlung von ursprünglicher Weisheit.

1. Transzendente Großzügigkeit

Sie umfasst das Geben materieller Dinge, das Geben des *Dharma* und das Geben von Schutz vor Angst.

1.1 Materielle Dinge geben

Hier unterscheidet man drei Arten von Gaben: Einfache, Große und Außergewöhnliche.

Einfache Gaben: Einfache Gaben sind materielle Dinge, auch wenn es sich nur um eine Handvoll Teeblätter oder ein Schlüsselchen Gerste handelt. Wenn die Gabe mit einer vollkommen reinen Absicht gegeben wird, spielt die Menge keine Rolle. Das Sūtra *Bekennen der Fehler*⁴⁷² spricht davon, welch positiven Effekt für die Zukunft es hat, wenn man einem im Bereich der Tiere geborenen Wesen auch nur eine Handvoll Futter gibt.

Von den Siegreichen heißt es, dass ihre meisterliche Geschicktheit in den Methoden und ihr großes Mitgefühl sie befähigt, mit einem Tropfen Wasser oder einem Körnchen Gerste ebenso viele *Pretas* wie Sandkörner im Ganges zufriedenzustellen, indem sie sich der Macht von Dharami, *Mantra* oder anderer Techniken bedienen.

Das weiße und rote Geruchssopfer ist für Pretas, die sich durch den Raum bewegen von großem Nutzen. Geister, die sich vom Leben anderer ernähren, werden mit Nahrung in Form von Geruch vorübergehend befriedigt, und ihr Geist wird durch die Gabe des Dharma befreit. Als Folge davon greifen sie andere Wesen nicht mehr an, so dass diese vor der Gefahr geschützt sind, ihr Leben zu verlieren. Im Geruchssopfer kommen also alle drei Arten der Großzügigkeit zum Ausdruck.

Da Wasser-Torma und Geruchssopfer beide einfach auszuführen und sehr wirksam sind, solltet ihr sie regelmäßig und ohne Unterbrechung praktizieren. Es ist gut, Einhunderttausend Wasser-Torma pro Jahr zu opfern.

Wenn die Leute in den Besitz einiger Güter oder von etwas Geld gelangen, halten sie mit dem Griff eines Sterbenden daran fest und nutzen sie weder für dieses noch für künftige Leben. Ganz gleich wie viel sie haben, immer denken sie, sie hätten nichts und jammern, als wären sie am Verhungern. Ein solches Verhalten kann, durch die der Ursache gleichende Wirkung hier und heute, eine Erlebniswelt wie die der Pretas schaffen.

Hütet euch vor dieser Einstellung und bemüht euch Großzügigkeit zu üben, indem ihr den *Drei Juwelen* Opfergaben darbringt oder Bettlern Almosen gebt und ähnliches.

Wie Milarepa sagt:

„Holt das Essen aus eurem eigenen Mund heraus und gebt es als Almosen.“

Wenn ihr euch nämlich zum Sklaven eurer Ich-Süchtigen *Gier* macht, kann es so weit kommen, dass ihr nie zufrieden seid, selbst wenn ihr allen Reichtum der

Welt besitzt. Ihr wagt es dann nicht, das anzubrechen was ihr habt und sagt euch, dass ihr das, was ihr als Opfergaben darbringen oder den Armen geben wollt, erst später geben könnt und irgendwo anderes hernehmen müsst.

Im Allgemeinen hat der Buddha das Geben von materiellen Dingen und andere Übungen, die materiellen Besitz betreffenden hauptsächlich für Laien-*Bodhisatva* gelehrt. Wenn ihr *Bhikkhu* oder Nonnen seid, ist die Hauptsache, dass ihr eure Gier abschwächt, dass ihr lernt, zufrieden zu sein mit dem was ihr habt, dass ihr die *Dreifache Schulung* des höheren Pfades in Bergesiedeleien, an einsamen Orten praktiziert und dabei freudig alle Härten ertragt.

Einige Praktizierende lassen ihre spirituelle Praxis fallen, um sich dem Handel, der Landwirtschaft und anderen Wegen des Lebenserwerbs zuzuwenden und durch Lug und Trug ein Vermögen anzuhäufen. Weil sie Almosen geben und aus ihrem Gewinn finanzierte Opfergaben darbringen, halten sie an der Vorstellung fest, den *Dharma* zu praktizieren. Von solchen Menschen heißt es jedoch:

Wenn der Dharma nicht in Übereinstimmung mit dem Dharma praktiziert wird, kann der Dharma selbst zur Ursache schlechter Wiedergeburt werden. So vorzugehen hat keinerlei Wert. Aus diesem Grund kommt es sehr darauf an sich immer mit dem zu begnügen, was man hat.

Große Gaben: Das heißt, ihr gebt etwas von Seltenheitswert oder etwas, das euch sehr viel bedeutet - wie euer eigenes Pferd, euren Elefanten oder sogar euren Sohn, eure Tochter.

Außergewöhnlich große Gaben: Dies ist das Geben eurer Glieder, eures Körpers, eures Lebens. Beispiele dafür sind der Prinz Großer Mut, der seinen Körper einer verhungerten Tigerin gab oder Nāgārjuna, der dem Sohn von König Surabhbadra seinen Kopf gab oder die Prinzessin Mandabhadri, die ebenfalls einen Tiger mit ihrem eigenen Körper fütterte. Diese Art der Großzügigkeit darf jedoch nur von einem Wesen praktiziert werden, das eine der Bodhisatva-Ebenen erreicht hat. Gewöhnliche Wesen sind nicht dazu in der Lage. Im Augenblick könnt ihr euren Körper, euer Leben und euren Besitz, ohne daran zu hängen, im Geist dem Wohl der Anderen weihen und dabei beten, dass ihr eines Tages tatsächlich zu dieser Tat fähig sein werdet.

1.2 Den Dharma geben

Das Geben des Dharma besteht darin, andere zur spirituellen Praxis zu führen durch Erteilen von *Ernähigungen*, Erklären des Dharma, Übermittlung von Texten und ähnliches. Sofern jedoch noch eigene egoistische Wünsche vorhanden sind, wäre das Wirken zum Wohl der Anderen nur eine Vorspiegelung falscher Tatsachen. Als Atisha von seinen Schülern gefragt wurde, wann sie lehren, zum Wohl der anderen wirken oder *Phowa* ausführen könnten, war seine Antwort:

Ihr könnt andere führen, wenn ihr *Sāmyatā* verwirklicht und Hellsichtigkeit entwickelt habt.

Ihr könnt zum Wohl der anderen wirken,

wenn für euer eigenes nichts mehr zu tun ist.

Ihr könnt Phowa ausführen,

wenn ihr in den Pfad des Sehens⁴⁷³ eingetreten seid.

Und weiter sagt er:

Diese Zeit des Niedergangs ist nicht die Zeit zu prahlen,

sondern Entschlossenheit zu wecken,

nicht die Zeit hohe Positionen einzunehmen,

sondern sich an eine bescheidene Stellung zu halten,

nicht die Zeit, Diener und Schüler um sich zu haben,

sondern in der Einsamkeit zu leben,

nicht die Zeit, über seine Schulter zu wachen,

sondern über sich selbst,

nicht die Zeit, die Worte zu analysieren,

sondern über ihren Sinn nachzudenken,

nicht die Zeit hierhin und dorthin zu gehen,

sondern an einem Ort zu bleiben.

Die drei Brüder fragten einst Geshe Tönpa, was wichtiger sei, in der Einsamkeit zu praktizieren oder anderen mittels des Dharma zu helfen. Geshe Tönpa Antwort lautete:

Es hat keinen Wert, wenn ein Anfänger ohne Erfahrung und Verwirklichung versucht, anderen mit dem Dharma zu helfen. Ebenso wie man aus einem leeren Gefäß nichts ausgießen kann, kann man von ihm keinen Segen

empfangen. Seine Unterweisungen sind blass und inhaltslos, wie Bier, das gebraut wurde, ohne dass man das Getreide gepresst hat.

Jemand im Stadium des Bestrebens, der die Wärme der Praxis besitzt, aber noch keine richtige Stabilität darin hat, kann nicht zum Wohl der anderen wirken. Sein Segen ist wie etwas, das aus einem Gefäß in ein anderes gegossen wird. Er kann andere nur dadurch füllen, dass er sich selbst leert. Seine Unterweisungen sind wie eine Lampe, die von einer Hand in die andere weitergereicht wird. Er gibt anderen Licht und bleibt selbst im Dunkeln zurück. Wer aber eine der Bodhisatva-Ebenen erreicht hat, ist bereit für die Arbeit zum Wohl der Anderen. Sein Segen ist wie die Macht eines wunschertfüllenden Gefäßes. Er kann alle Wesen zur Reife bringen, ohne selbst auszutrocknen. Seine Unterweisungen sind wie eine zentrale Lampe, die Anderen können Licht von ihr nehmen, ohne dass ihr Eigenes jemals abnimmt.

Dieses Zeitalter des Niedergangs ist nicht die Zeit, in der gewöhnliche Wesen Anderen äußerliche Hilfe geben können, sondern eher die Zeit, an einsamen Orten zu leben und den eigenen Geist in der Liebe und dem Mitleidgefühl des *Bodhicitta* zu üben. Es ist eine Zeit, sich von negativen Emotionen fernzuhalten, und nicht die Zeit, den sprüchenden kostbaren Baum mit Heilwirkung zu fällen, sondern ihn zu schützen.

Aus all diesen Gründen ist es ziemlich schwierig, anderen tatsächlich das Geschenk des Dharmas zu machen. Die Lehren weiterzugehen, ohne sie selbst erfahren zu haben hilft den anderen nicht. Und was das Lehren des Dharmas mit der Absicht, Opfergaben und Besitz zu erlangen, angeht, nennt Padampa Sangye, *den Dharmas als Handelsware benutzen, um reich zu werden.*

Solange ihr noch irgendetwas für euch selbst haben möchtet, ist es besser, sich nicht in altruistische Aktivitäten zu stürzen. Betet lieber, dass wohlwollende Geister bereit werden mögen, wenn sie für euch Gebete sprechen, Mantra rezitieren und die Schriften lesen. Betrachtet es als genügend, die Gebete für das Geben des Dharmas zu rezitieren, die sich am Schluss der Texte für das Ritual des Wasser-Torma-Opfers oder für das Opfern des Körpers finden, wie etwa:

Gib unheilsames Tun auf,
praktiziere die Tugend richtig,
meistere den eigenen Geist -
das ist Buddhas Lehre.

Wenn sich eure eigennützigen Wünsche erschöpft haben, wird die Zeit gekommen sein euch gänzlich anderem zu widmen, ohne an euren eigenen Frieden, euer eigenes Glück zu denken und ohne jemals einen Augenblick lang in eurem Bemühen nachzulassen.

1.3 Schutz vor Angst geben

Dies beinhaltet, alles im Bereich eurer Möglichkeiten liegende zu tun, um Anderen die in Schwierigkeiten sind, zu helfen, etwa Menschen die nirgends einen sicheren Platz haben, Unterkunft zu geben, die Schutzlosen zu schützen und denen Gesellschaft zu leisten, die ohne Freunde sind. Ganz besonders sind damit auch Taten gemeint, wie das Verboten von Jagen und Fischen, sofern man in der Position dazu ist, das Aufkaufen von Schafen die auf dem Weg zum Schlachter sind und das Retten von sterbenden Fischen, Wärmern, Fliegen und ähnlichen Wesen. Denn nach Buddhas Lehre ist das Retten von Leben die segensreichste aller relativen guten Taten.

Zusammengenommen machen die verschiedenen Arten der Großzügigkeit einen der wesentlichsten Punkte der tantrischen Samayas aus. In den Gelübden der Fünf Familien heißt es:

Als *Samaya* der Juwelen-Familie
praktiziere stets die vier Arten der Großzügigkeit.

2. Transzendentes ethisches Handeln

Transzendentes *ethisches Handeln* besteht darin, unheilsames Verhalten zu unterlassen, positive Taten zu begehen und anderen nützlich zu sein.

2.1 Negatives Verhalten vermeiden

Dies bedeutet, alle zehn negativen Verhaltensweisen von Körper, Rede und Geist, die nicht auf das Wohl der Wesen gerichtet sind, wie ein Gift zu meiden.

2.2 Positive Taten begehen

Damit ist gemeint, so viele Quellen des Verdienstes für die Zukunft wie möglich zu schaffen, indem ihr jede Gelegenheit ergreift eine gute Tat zu tun, auch wenn sie noch so unwichtig scheint.

Wie eine Redensart sagt: *Positive Taten geschehen, während unser Mund und unsere Hände frei sind, negative, während wir uns bewegen oder sitzen.* Nur wenn ihr euch immer sorgfältig und aufmerksam beobachtet und euch sehr bemüht, Gutes zu tun und Unheilbares zu unterlassen, könnt ihr es vermeiden, viele negative Taten zu begehen, die euch selbst dann unterlaufen, wenn ihr euch einfach nur vergnügt.

Unterschätzt kleine negative Taten nicht -
indem ihr meint, sie könnten kein Unheil anrichten.
Denn auch ein winziger Funken Glut
kann einen Berg von Heu in Brand setzen.

Beherrzt diesen Rat, indem ihr ununterbrochen Wachsamkeit übt und ihr werdet im Verlauf eurer täglichen Aktivitäten allmählich einen unvorstellbaren Vorrat an positiven Taten ansammeln. Das simple Umschreiten ein paar aufgehäufter Mami-Steine, die ihr dabei zu eurer Rechten lasst, kann zu einer unfehlbaren Quelle des *Erwachens* werden, wenn ihr gleichzeitig die drei erhabenen Methoden anwendet.

Unterschätzt kleine gute Taten nicht -
indem ihr glaubt, sie würden nicht zählen.
Denn auch einzelne Wassertropfen
füllen im Lauf der Zeit einen riesigen Topf.

Es gibt die Geschichte von einem Hund, der ein Schwein um einen *Śūpa* herumjagte, und von den sieben Raupen, die von ihrem Blatt in den Fluss fielen und von der Strömung um einen *Śūpa* herumgetragen wurden: Beide Male genügte das, um diesen Wesen am Ende Befreiung erlangen zu lassen.

Verzichtet also darauf auch nur die kleinste negative Tat zu begehen. Tut so viel Gutes, wie irgend möglich und widmet den Verdienst dem Wohl aller Wesen. Darin sind alle Vorschriften für die *Bodhicitta*-Gelübde enthalten.

2.3 Das Wohl der anderen bewirken

Wie schon gesagt: Wenn ihr völlig frei davon seid, etwas für euch selbst zu wollen, könnt ihr beginnen zum Wohl der anderen zu wirken, indem ihr die vier Arten die Wesen anzuziehen zur Anwendung bringt. Als Anfänger aber widmet ihr jede Übung der Vorschriften, wie Gutes tun und negative Taten unterlassen, dem Wohl der Gesamtheit der Wesen und wendet dabei die drei erhabenen Methoden an.

3. Transzendente Geduld

Transzendente Geduld besteht darin Geduld zu üben, wenn einem Unrecht getan wird, geduldig um des Dharmas willen Schwierigkeiten ertragen und in der Geduld der tiefgründigen Wahrheit ohne Angst ins Auge zu sehen.

3.1 Geduld Unrecht ertragen

Wenn man euch angreift, beraubt, besiegt, offen beleidigt oder heimlich verleumdet, solltet ihr nicht ärgerlich werden und wütend reagieren, sondern im positiver Weise mit liebender Güte und Mitleidgefühl. Wer die Geduld verliert, kann mit einem einzigen Anfall von Hass die Auswirkung von über tausend *Kalpa* angesammelten, guten Taten zunichte machen; so heißt es im *Eintritt in den Weg des Bodhisattva*⁴⁷⁴:

Ein einziger Anfall von Hass
zerstört in tausend Weltzeitaltern angehäufte gute Werke -
wie Taten der Großzügigkeit
oder den *Sugata* dargebrachte Opfergaben.

Und weiter:

Kein Übel ist vergleichbar dem Hass,
keine asketische Übung besser als die der Geduld.
Aus diesem Grund übt euch dringend
mit allen Mitteln und mit Anstrengung in Geduld.

Denkt daran wie viel Schaden Hass verursacht, und müht euch, in allen Lebensumständen Geduld zu entwickeln. Padampa Sangye sagt:

Feinde zu hassen ist eine vom *Karma* verursachte *Verwirrung* -
ändert eure bösen Gedanken des Hasses, Leute von Tingri!

Und Atisha sagt:

Werdet nicht wütend auf die, die euch schaden.
Wenn ihr auf die wütend werdet, die euch schaden,
wann wollt ihr dann Geduld entwickeln?

Jedes Mal wenn euch jemand verletzt, beleidigt oder zu Unrecht beschuldigt und ihr darüber nicht in Wut geratet, oder Groll gegen den Betroffenen nährt,

erschöpft sich dadurch ein Teil eures negativen Karma und ihr könnt, indem ihr Geduld übt, reichen *Verdiens*t anhäufen. Betrachtet deshalb alle die euch kränken und Unrecht tun, als eure Lehrer, so wie es heißt:

Wenn es niemanden gäbe über den ihr euch ärgern könnt,
an wem könntet ihr dann Geduld üben?

Heutzutage hört man oft sagen, dieser oder jener wäre ein wirklich guter *Lama*, nur sei er schrecklich jähzornig. Wie aber könnte jemand gleichzeitig gut und jähzornig sein, wo es doch in der ganzen Welt keinen schlimmeren Fehler gibt als den Hass. Padampa Sangye sagt:

Ihr habt nicht begriffen, dass die aus Hass begangene Tat eines Augenblicks schlimmer ist als hundert aus Gier begangene Taten.

Wenn ihr die Lehren richtig verarbeitet habt, müsstet alles was ihr tut, sagt und denkt so sanft sein, als trete man auf Baumwolle und so mild wie Tsampa-Suppe mit Butter.

Doch die Wirklichkeit sieht vielleicht ganz anders aus und ihr seid sehr selbstgefällig und stolz auf die kleinste Tugend, die ihr praktiziert und darauf, wie ihr eure Gelübe haltet. Sagt man euch aber etwas, reagiert ihr überaus empfindlich auf jedes Wort und kocht vor Wut, wenn ihr meint, krisisiert oder gedemütigt worden zu sein. Diese Art von Empfindlichkeit ist ein Zeichen dafür, dass der Dharma und euer Geist getrennte Wege eingeschlagen haben und in eurem Geist nicht die geringste Veränderung stattgefunden hat. Geshe Chengawa sagt:

Wenn unser Ego nur immer größer wird während wir studieren, nachsinnen und meditieren, unsere Geduld so verletzlich wie die Haut eines Säuglings, wenn wir reizbarer als der Dämon Tsang Tsen sind, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass Studium, Nachsinnen und Meditieren die falsche Richtung genommen haben.

Seid immer bescheiden, kleidet euch einfach, und behandelt alle Wesen - gute, böse und die dazwischen - mit Respekt. Zähmt euren Geist mit Hilfe des Dharma und gründet euch dabei auf die Liebe und das Mitgefühl des Bodhicitta. Hierin liegt zweifellos der wesentliche Punkt aller Übungen. Das ist besser als tausend sogenannte allerhöchste Sichtweisen oder tiefstgründige Meditationen, die dem Geist nichts bringen.

3.2 Geduld im Ertragen von Entbehrungen, um des Dharma willen

Um des Dharma willen dürft ihr euch von Hitze, Kälte und anderen Beschwerden nicht stören lassen. In den *Tantras* steht:

Auch wenn ihr durch Flammenmeere
oder schneidende Messerklingen gehen müsst,
sucht bis zu eurem Tod den Dharma.

Die Kadampa der Vergangenheit hatten vier Ziele:

Gründe deinen Geist auf den Dharma,
deinen Dharma auf ein einfaches Leben,
dein einfaches Leben auf den Gedanken an den Tod,
deinen Tod auf eine leere, nackte Höhle.

Wir Heutigen meinen, die Dharma-Praxis ließe sich mit weltlichen Beschäftigungen vereinbaren, wir könnten ein bequemes Leben, Wohlstand und Ansehen genießen und ohne Entschlossenheit und Entbehrungen auskommen. „Andere können es“, denken wir hartnäckig und sagen voller Bewunderung: „Das ist einmal ein guter Lama, er weiß Dharma und weltliches Leben miteinander zu vereinen.“

Doch wie könnten der Dharma und ein weltliches Leben jemals miteinander vereint werden? Wer behauptet dies zu können, führt wahrscheinlich ein angenehmes weltliches Leben, praktiziert aber mit Sicherheit nicht den echten Dharma. Zu behaupten den Dharma praktizieren und gleichzeitig ein weltliches Leben führen zu können, ist das gleiche wie zu behaupten, mit einer Nadel mit zwei Spitzen zu nähen, Wasser und Feuer in einen Behälter zu geben oder gleichzeitig auf zwei Pferden in entgegengesetzte Richtung reiten zu können. All diese Dinge sind einfach nicht möglich.

Sollten gewöhnliche Menschen etwa Buddha Sakyamuni überlegen sein? Selbst er sah keine Möglichkeit neben der Dharma-Praxis ein weltliches Leben zu führen. Deshalb ließ er auch sein Königreich hinter sich, wie Auswurf im Staub, um an den Ufern des Nairanjana-Flusses zu leben. Dort praktizierte er sechs Jahre lang Askese und ernährte sich von einem Korn Gerste und einem Tropfen Wasser pro Jahr.

Und Jetsün Milarepa? Auch er praktizierte, ohne Nahrung und Bekleidung zu haben. Alles was er aß waren Brennnesseln und sein Körper magerte zu einem von grünlichen Haaren bedeckten Skelett ab. Wer ihn sah wusste nicht ob er einen

Menschen oder ein Gespenst vor sich hatte. Die Zähigkeit mit der er praktizierte und seine Bereitschaft, Entbehrungen auf sich zu nehmen, beweisen, dass es nicht möglich ist gleichzeitig dem Dharna zu folgen und ein weltliches Leben zu führen. Oder sollte Milarepa etwa nicht schlau genug gewesen sein, um zu wissen wie man beides vereint?

Der große Siddha Melong Dorje erlangte Vervollkommnung, nachdem er neun Jahre lang praktiziert und sich dabei von nichts als der Rinde des Lakhe-Baumes ernährt hatte. Longchen Rabjam, der allwissende Herrscher des Dharna, lebte monatelang von einundzwanzig Quecksilberpillen, und wenn es schneite, kroch er in einen rauhen Sack, der ihm gleichzeitig als Bett und Kleid diente.

Alle Siddhas der Vergangenheit erreichten nur dadurch Vervollkommnung, dass sie mit Entschlossenheit übten, bereitwillig alle Härten auf sich nahmen und alle weltlichen Aktivitäten beiseite ließen. Nicht einer von ihnen erreichte Verwirklichung, indem er seine weltlichen Aktivitäten weiterverfolgte, ein bequemes Leben, Wohlsein und Ruhm genoss und nebenher praktizierte. Rigdzin Jigme Lingpa sagt:

Wenn ihr euch in einer angenehmen Bleibe eingerichtet habt, mit einem reichen Nahrungsvorrat, warmen Kleidern und einem großzügigen Gönner, habt ihr den Dämon gehegt und gepflegt, bevor ihr überhaupt angefangen habt, den Dharna zu hegen und zu pflegen.

Geshe Shawopa sagt:

Wenn ihr den Dharna wirklich praktizieren wollt, muss euer Trachten in diesem Leben auf Armut gerichtet sein. Am Ende eines Lebens in Armut solltet ihr euren Tod bewältigen. Habt ihr diese Einstellung, kann euch weder ein *Devä* noch ein Dämon, noch ein menschliches Wesen jemals Schwierigkeiten bereiten.

Und Milarepa sang dieses Lied:

Niemand der mich fragt, ob ich krank bin;
Niemand der mich beklagt, wenn ich tot bin.
In dieser Einsiedelei allein zu sterben
ist alles, was ein *Yogi* sich nur wünschen kann.
Vor meiner Tür keine Fußspuren,
im Inneren keine Blutspuren.

In diese Einsiedelei allein zu sterben
ist alles, was ein *Yogi* sich nur wünschen kann.

Niemand der sich wundert, wo ich geblieben bin;
kein bestimmter Ort, wohin ich gehen müsste.

In dieser Einsiedelei allein zu sterben,
ist alles, was ein *Yogi* sich nur wünschen kann.

Meine Leiche kann verfaulen und von Würmern gefressen,
meine Knochen und Knochen von Fliegen ausgesaugt werden.

In dieser Einsiedelei allein zu sterben
ist alles, was ein *Yogi* sich nur wünschen kann.

Wir müssen deshalb unbedingt alle Sehnsüchte und Gier des gewöhnlichen weltlichen Lebens abschütteln und praktizieren, ohne uns um Hitze, Kälte und alle anderen Schwierigkeiten zu kümmern.

3.3 Die Geduld, der tiefgründigen Wahrheit ohne Angst ins Auge zu sehen

Solltet ihr Unterweisungen über die natürliche Seinsweise der tiefgründigen *Sūnyatā* erhalten, insbesondere über die Kernpunkte der natürlichen Großen Vollkommenheit, jenseits aller Aktivität und Anstrengung oder über die Zwölf *Vajra* Gelächter jenseits von guten und schlechten Taten oder über die Acht Großen Wunderbaren Verse, bemüht euch ihren wahren Sinn zu verstehen, ohne negative Sichtweisen aufkommen zu lassen.

Falsche Ansichten über diese Lehren zu haben oder sie zu kritisieren, ist die unheilvolle Tat der Ablehnung des Dharna und kann euch für lange *Kalpa* in die tiefsten Höllen führen. In einem Bekenntnisgebet heißt es:

Ich bekenne, viele Male eine unheilvollere Tat begangen zu haben, als es die Fünf Taten mit sofortiger Auswirkung sind: die der Ablehnung des Dharna.

Eines Tages kamen zwei indische *Bhikkhu*, die die zwölf Qualitäten der kompletten Übung besaßen, zu Atisha. Als Atisha ihnen erklärte, dass das Ich keine eigenständige Existenz besitzt, waren sie erfreut.

Als er ihnen aber weiter erklärte, dass auch die Phänomene keine eigenständige Existenz haben riefen sie aus: „Das ist beängstigend. Sagt nicht so etwas!“ Und als er ihnen das *Herzūra* vorlas, hielten sie sich die Ohren zu.

Traurig sprach Atisha zu ihnen: „Wenn ihr euch nicht in der Liebe und dem Mitleid des Bodhicitta übt und danach Vertrauen in die tiefgründigen Lehren entwickelt, führt euch allein die Reinheit eurer Gelübde zu nichts.“

Zu Buddhas Zeit gab es einige arrogante Bhikkhū, die, als sie ihn über Sūnyatā sprechen hörten, Blut erbrachen und starben, um anschließend in den Höllen wiedergeboren zu werden. Eine Reihe anderer Geschichteten berichteten ähnliches.

Ihr müsst ein von Herzen kommendes und respektvolles Interesse an den tiefgründigen Unterweisungen und denen haben, die sie geben. Und wenn ihr nicht dafür empfänglich seid, weil euer Geist seine Grenzen hat, dürft ihr sie zumindest niemals kritisieren.

4. Transzendente Anstrengung

Transzendente Anstrengung ist unterteilt in Anstrengung wie eine Rüstung, Anstrengung im Handeln und nicht aufzuhaltende Anstrengung.

4.1 Anstrengung wie eine Rüstung

Wenn ihr über das Leben der großen Meister, Buddhas und Bodhisattva hört, von ihren Taten und von den Prüfungen, durch die sie für den Dharma gingen, verliert nicht den Mut! Denkt niemals, dass sie nur deshalb zu all dem fähig waren, weil sie Buddhas und Bodhisattva waren und ihr niemals das gleiche tun könntet wie sie. Vergesst nicht, dass sie durch nichts anderes als durch diese Taten ihre Vervollkommnung erreichten. Ihr mögt es zwar nicht besser machen als sie, doch da ihr ihre Schüler seid, habt ihr keine andere Wahl, als ihnen nachzufolgen.

Da sie mit so viel Ausdauer durch so viele Bedängnisse gehen mussten, sind diese doch auch für uns unverzichtbar, die wir nicht wie sie, seit anfanglosen Zeiten die kontinuierliche Übung im Dharma haben und derartig von unserem negativen Karma belastet sind!

Wir sind im Besitz aller Freiheiten und Vorteile eines Daseins als Mensch. Wir sind dem authentischen, spirituellen Lehrer begegnet und erhalten seine tiefgründigen Unterweisungen. Nun, da wir die Gelegenheit haben den Dharma in der richtigen Weise zu praktizieren, sollten wir aus tiefstem Herzen geloben, dies auch zu tun und bereit sein, Entbehrungen zu ertragen, große Bürden auf uns zu

nehmen und unser Leben dafür zu riskieren. Das ist gemeint mit *Anstrengung wie eine Rüstung*.

4.2 Anstrengung im Handeln

Die gute Absicht den Dharma zu studieren und zu praktizieren, nützt nichts, wenn ihr es immer wieder auf den nächsten Tag verschiebt. Verbringt nicht euer ganzes Leben damit nur an das Praktizieren zu denken, es aber nicht zu tun, sonst habt ihr es am Ende vergeudet. Druck Pema Karpo sagte:

Das menschliche Leben ist wie der Aufenthalt im Hof des Schlächters, mit jedem Augenblick kommt der Tod näher heran.

Gebt acht, dass ihr nicht Tränen der Reue auf dem Totenbett vergießt, wenn ihr gemächlich Heute auf Morgen verschiebt!

Wartet keine Sekunde länger mit der Dharma-Praxis. Tut sofort etwas, wie ein ängstlicher Mensch, der eine Schlange auf seinem Schoß entdeckt oder wie eine Tänzerin, deren Haar soeben Feuer gefangen hat. Lasst alle weltlichen Aktivitäten völlig fallen und widmet euch hier und jetzt der Praxis des Dharma. Andernfalls findet ihr nie die Zeit dazu, eine weltliche Beschäftigung folgt der anderen, wie Wellen auf dem Wasser. Sie hören nur dann auf, wenn ihr euch entschließt damit ein für alle mal ein Ende zu machen. Wie der allwissende Longchenpa sagt:

Weltliche Beschäftigungen sind auch bis zu unserer Todesstunde nicht abgeschlossen, sie sind erst dann zu Ende, wenn wir sie fallenlassen - das ist ihre Natur.

Und weiter:

Unsere Aktivitäten sind wie das Spiel von Kindern - sie dauern so lange, wie wir uns damit beschäftigen - und hören auf, sobald wir davon lassen.

Sowie ihr den Wunsch spürt, den Dharma zu praktizieren, verschiebt es nicht und lasst euch nicht von Trägheit überwältigen. Fangt sofort damit an, angespornt vom Gedanken an die Unbeständigkeit. Das ist es, was mit Anstrengung im Handeln gemeint ist.

4.3 Nicht aufzuhaltende Anstrengung

Wendet nicht selbstzufrieden, wenn ihr auf eine kleine Klausur, einige Übungen der *Entwicklungs-* und *Vollendungsstufe* und einige Gebete, sowie ein oder zwei gute Werke zurückblicken könnt. Gelobt vielmehr, euer ganzes Leben lang zu praktizieren und seid entschlossen, eure Bemühungen mit der Kraft eines gleichmäßige dahinströmenden Flusses weiterzuführen, so lange, bis ihr vollkommene Buddhasschaft erlangt habt.

Die erhabenen Wesen der Vergangenheit verwendeten das Bild eines hungrigen Yaks, wenn sie von der Praxis sprachen. Ein Yak, das ein Büschel Gras austrupft, hat schon ein Auge auf das nächste geworfen. In ähnlicher Weise solltet ihr euch vornehmen, nachdem ihr eine Praxis zu Ende gebracht habt, sofort mit einer anderen zu beginnen.

Versucht eure Bemühung von Tag zu Tag zu steigern, ohne zu unterbrechen, ohne Körper, Rede und Geist träge werden zu lassen oder euch nur einen Augenblick lang vom Dharma zu entfernen. Rigdzin Jigme Lingpa sagt:

Mit umso mehr Hartnäckigkeit zu praktizieren, je näher der Tod kommt, das ist das Merkmal eines *Yogi*, der sich nicht vom Frost überraschen lässt.

Dieser Tage hört man die Leute oft zu vermeintlich großen Meditierenden oder guten Lamas sagen, sie hätten es doch nicht mehr nötig, Niederwerfungen zu machen, Gebete zu rezitieren, *Verdienst* und *Weisheit* anzusammeln, *Klesha* zu läutern und so weiter. Es dauert dann nicht lange und besagte Lamas fangen an das selbst zu glauben und zu meinen, sie seien tatsächlich so bedeutend, dass für sie all dies nun nicht mehr nötig sei. Der unvergleichliche Dajpo Rinpoche aber sagt:

Zu meinen, man hätte diese Dinge nicht mehr nötig, beweist, dass man sie nötiger hat denn je.

Der große indische Meister Dipamkara pflegte jeden Tag *Tsa-tsa* anzufertigen, so dass seine Hände allmählich völlig lehmverkrustet waren.

Seine Schüler sagten: „Die Leute reden schon darüber, dass ein so großer Lehrer sich mit Schlamm abgibt. Darüber hinaus ermüdet Ihr Euch zu sehr. Warum lasst Ihr uns das nicht tun?“

Dipamkaras Antwort war: „Was redet ihr da? Wollt ihr bald auch meine Nahrung für mich essen?“

Bis ihr vollkommene Buddhasschaft erreicht habt, müsst ihr immer noch negatives *Karma* und Gewohnheiten beseitigen und mehr und mehr spirituelle Qualitäten erwerben. Gleitet deshalb nicht in ein träges und sporadisches Praktizieren ab. Praktiziert mit Anstrengung und aus tiefem Herzen, ohne jemals zu glauben ihr hättet genug getan.

Verallgemeinernd gesagt hängt es einzig und allein von eurer Anstrengung ab, ob ihr *erwacht* oder nicht. Bemüht euch also mit ganzer Kraft die drei Arten der Anstrengung zu üben. Jemand mit überragender Intelligenz und wenig Anstrengung wird nur ein mittelmäßiger Praktizierender werden, während jemand mit wenig Intelligenz und außerordentlicher Anstrengung ein überlegener Praktizierender sein wird. Ohne Anstrengung sind alle anderen guten Eigenschaften wertlos. Der Allwissende Jigme Lingpa sagt:

Intelligenz und Macht,

Reichtum und Stärke

können dem nicht helfen,

der ohne Anstrengung ist.

Er gleicht einem Segler,

dessen Boot alles hat -

nur keine Ruder!

Halte Maß im Essen. Schlaf nicht zu viel und nicht zu wenig. Seid hartnäckig und beständig in euren Bemühen. Lasst euren Geist wie eine gute Bogensehne sein, nicht zu locker und nicht zu fest gespannt. Ihr erreicht nichts, wenn ihr nur gelegentlich praktiziert, dann, wenn ihr gerade Zeit habt.

5. Transzendente Konzentration

Es ist unmöglich Konzentration zu entwickeln, ohne dass man auf Aufregung und ablenkende Beschäftigungen verzichtet und einen einsamen Ort aufsucht. Als erstes müssen Ablenkungen aufgegeben werden.

5.1 Ablenkungen aufgeben

Alles was zusammengekommen ist, fällt wieder auseinander. Eltern, Brüder und Schwestern, Eheleute, Freunde, Verwandte - auch das Fleisch und die Knochen des Körpers, den wir mit der Geburt angenommen haben - ereilt das gleiche Schicksal:

wieder getrennt zu werden. Seht ein wie vergeblich es ist, sich an so unbeständige Lieben und Freunde zu binden und haltet euch stets in der Einsamkeit auf. Repa Shiva Ö sagt:

Buddhaschaft ist in unserem Inneren.

Spirituelle Gefährten unterstützen zwar unsere Praxis -

doch mehr als drei oder vier davon zu haben,

rufft Hass und Abhängigkeit hervor.

Ich werde also allein bleiben.

Das Habenwollen ist es, was uns so zu schaffen macht. Wir sind nie mit dem Vorhandenen zufrieden und je vermöglicher wir werden, desto größer wird auch unser Geiz. Einige Redewendungen sagen: *Reich sein heißt knickrig sein* oder *wie die Reichen: Je mehr du bekommst, desto mehr brauchst du* und *Gehi dein Geld verloren, gehi dein Feind verloren*. Je mehr Mittel - Geld und Land - ihr habt, desto gefährlicher seid ihr durch Räuber, Feinde und so weiter. Ihr könnt euer ganzes Leben damit zubringen, Eigentum zu erwerben, es zu bewahren und zu vermehren. All dies muss zu negativen Taten und *Dukkha* führen. Wie der erhabene Nāgājūna sagt:

Reichtum ansammeln, ihn schützen und vergrößern, verschleißt dich.

Sieh ein, dass mit Reichtum Zerstörung und Untergang einhergehen.

Auch wenn einer allen Reichtum der Welt besitzen würde, änderte das nichts an der Tatsache, dass eine Person nur Essen und Kleidung für eine Person braucht. Doch so reich die Leute auch sind - oft gönnen sie sich kaum einen mündvoll Essen oder genügend Kleidung, um sich zu bedecken. Sie scheeren sich nicht um unrechtes Tun oder Leiden, ignorieren jede Kritik, bringen damit ihr jetziges Leben in Gefahr und werfen zukünftige Leben in den Wind. Für den belanglosesten materiellen Gegenstand verzichten sie auf jedes Gefühl für Scham und Ehre, auf jede Klugheit und weise Voraussicht, auf jede Rücksicht auf den Dharmā und die *Samāya*. Wie ruhelose Geister auf der Jagd nach Torma verbringen sie ihre Zeit damit, Essen, Profit und sozialem Status nachzujagen und ihr Leben vergeht, ohne dass sie sich einen Tag lang an Freiheit, Wohlbefinden und Glück freuen konnten. Nachdem sie all den Reichtum angehäuft haben, ist es sehr gut möglich, dass sie mit ihrem Leben dafür bezahlen, weil sie von Räubern niedergestochen oder erschossen werden. Das, was sie ein Leben lang zusammengetragen haben, wird

dann von ihren Feinden oder anderen Leuten ausgegeben. Alles war umsonst. Was allein übrig bleibt, ist ein Berg von negativen Taten - hoch wie der Berg Meru -, die sie begangen haben, um reich zu werden, und das führt sie in die unerträglichen Tiefen der niederen Daseinsbereiche, ohne dass sie jemals Freiheit finden. Benutzt also, solange es euch noch vergönnt ist, eure wenigen Besitztümer dazu, für kommende Leben vorzuzusorgen. Seid mit wenig Nahrung zufrieden und gerade noch genügend Kleidung, um den Wind abzuhalten.

In den Schriften werden Menschen, deren Ziele auf dieses Leben beschränkt sind, kindische Freunde genannt. Für Hilfe, die ihr ihnen gebt, sind sie nicht im geringsten dankbar und vergelten sie euch eher mit Bösem. Was ihr auch für sie tut, nie ist es das Richtige. Es ist schwer, sie zufrieden zu stellen. Wenn ihr mehr habt als sie, sind sie neidisch, wenn ihr weniger habt, schauen sie auf euch herunter. Je länger ihr mit ihnen zusammen seid, desto mehr nehmen eure negativen Taten zu und eure positiven ab. Verzichtet auf solche Freunde und haltet euch von ihnen fern.

Die Arbeit in Handel, Landwirtschaft, Industrie und Wissenschaft verwickelt euch in zahllose Aktivitäten und ist eine immerwährend sprudelnde Quelle der Ablenkung. Das Verfolgen banaler Ziele hält euch ständig in Atem. Wie sehr ihr euch auch anstrengt, alles ist ohne jeden Sinn, denn das Überrunden von Konkurrenten und das Begünstigen von Freunden nimmt nie ein Ende.

Lasst diese endlosen Beschäftigungen und Ablenkungen hinter euch, wie Auswurf im Staub. Verlasst eure Heimat und macht euch auf in unbekannte Länder. Haltet euch am Fuß steiler Felsen auf, mit wilden Tieren als einzigen Gefährten. Bringt Körper und Geist zur Ruhe. Macht euch keine Sorgen mehr um Nahrung, Kleidung und das, was die Leute sagen. Bringt euer ganzes Leben an verlassenem, menschenleeren Orten zu. Milārepa sagt:

In einer Felsgrötte in einem verlassenem Land

lässt mein Weltüberduss nie nach.

Ständig sehne ich mich nach dir -

mein Lehrer, Buddha der drei Zeiten.

Wenn ihr es ihm gleichhüt, werdet ihr herausfinden, was das Sprichwort sagt: An Orten, wo man sich einsam fühlt, stellt sich Konzentration ein. Alle guten Eigenschaften des Weges - Überduss an *Samsāra*, die Entschlossenheit, sich

daraus zu befreien, reine Wahrnehmung, Konzentration und Versenkung - entstehen hier ganz von selbst. Setzt alles daran, so zu leben.

In abgeschiedenen Wäldern, den Orten wo die Buddhas und Bodhisattva der Vergangenheit Ruhe fanden, gibt es nichts, was euch in Atem hält, keinen Handel, keine Felder zu bestellen, keine kindischen Freunde. Vögel und Wild sind angenehme Gefährten, Quellwasser und Blätter versorgen euch mit guter asketischer Kost. Das Bewusstsein ist klar, und Konzentration stellt sich ganz von selbst ein. Ohne Freunde und Gegner seid ihr der Ketten des Anhaftens und der Abneigung ledig. Solche Orte haben nur Vorteile. Im Mondleuchten-Sūtra⁴⁷⁵ und anderen Sūtras sagt der Buddha, es sei mehr wert den Wunsch zu hegen, an einem einsamen Ort zu leben, und sieben Schritte in diese Richtung zu gehen, als viele Kalpas lang allen Buddhas der zehn Himmelsrichtungen so viele Opfergaben darzubringen, wie es Sandkörner im Ganges gibt. Und was erst, wenn ihr tatsächlich in die Einsamkeit geht!

An dem entlegenen Ort, tief in den Bergen -
ist alles, was man tut, gut.

Auch wenn ihr gar keine besonderen Anstrengungen unternimmt, zu praktizieren - an einem solchen Ort kommen ganz spontan Überdross an Samsāra, der Entschluss, sich daraus zu befreien, Liebe, Mitleid und die anderen ausgezeichneten Qualitäten des Weges auf. Als Folge davon wird eure gesamte Lebensführung heilsam. Negative Emotionen wie Hass und Gier, die ihr an Orten lärmender Betriebsamkeit vergeblich in den Griff zu bekommen versucht habt, schwächen sich von selbst ab, einfach weil ihr nun in der Einsamkeit seid. Und ihr werdet mit Leichtigkeit die Qualitäten des Weges entwickeln.

Als Vorbereitung für die Konzentration sind all diese Punkte ausgesprochen wichtig und nicht zu übergehen.

5.2 Die eigentliche Konzentration

Die eigentliche Konzentration ist in drei Arten unterteilt: Konzentration, wie sie von gewöhnlichen Wesen geübt wird; Konzentration, die klar unterscheidet; und die außerordentliche Konzentration der *Tathāgata*.

Die Konzentration gewöhnlicher Wesen: Wenn ihr an der Erfahrung von Glückseligkeit, Klarheit und Freiheit von Gedanken während der Meditation

festhaltet und sie bewusst anstrebt, oder wenn eure Praxis durch irgendeine Affinität in dieser Richtung gefärbt ist, nennt man dies Konzentration, wie sie von gewöhnlichen Wesen praktiziert wird.

Klar unterscheidende Konzentration: Wenn ihr euch nicht mehr von meditativen Erfahrungen fesseln lasst und Konzentration euch nicht mehr fasziniert, ihr aber gleichwohl noch an Sūnyatā als einem Gegenmittel festhaltet, wird dies klar unterscheidende Konzentration genannt.

Die außerordentliche Konzentration der Tathāgatas: Wenn ihr keine Vorstellung von Sūnyatā als einem Gegenmittel mehr habt, sondern in einer von begrifflichem Denken freien Konzentration auf die Natur der Wirklichkeit verweilt, wird dies die außerordentliche Konzentration der Tathāgata genannt.

Wenn ihr Konzentration übt, ist es wichtig, dass ihr in der *Sieben-Punkte-Haltung* von Vairochana sitzt und eure Augen in der richtigen Weise blickt.

Wenn der Körper gerade ist, sind die Kanäle gerade.

Wenn die Kanäle gerade sind, sind die Energien gerade.

Wenn die Energien gerade sind, ist der Geist gerade.

Sitzt aufrecht, ohne euch hinzulegen oder anzulehnen. Lasst euren Geist frei von allen Gedanken und verweilt in einem Zustand der Ausgeglichenheit, in dem es kein Greifen nach irgendetwas gibt. Darin besteht der Kern der transzendenten Konzentration.

6. Transzendente Weisheit

Transzendente *Weisheit* hat drei Aspekte: Weisheit, die vom Hören kommt; Weisheit, die vom Nachdenken kommt; und Weisheit, die aus der Meditation kommt.

6.1 Weisheit, die vom Hören kommt

Man hört den von einem spirituellen Lehrer gesprochenen Worten des Dharma zu und versteht dabei ihren Sinn.

6.2 Weisheit, die vom Nachdenken kommt

Man hört und versteht das Dargelegte nicht nur, sondern geht es anschließend im Geist noch einmal durch, um die Bedeutung des Gesagten durch Nachdenken, Prüfen und Analysieren einwandfrei zu erfassen und Fragen über das, was man nicht verstanden hat, stellen zu können. Es reicht nicht, dass ihr einfach annehmt, ihr wisst über ein bestimmtes Thema Bescheid. Ihr müsst sicherstellen, dass ihr allein zurechtkommt und keine Fragen mehr zu klären habt, wenn ihr dann in der Einsamkeit praktiziert.

6.3 Weisheit, die aus der Meditation kommt

Durch die Meditation gewinnt ihr eine praktische Erfahrung dessen, was ihr intellektuell verstanden habt und die Verwirklichung der natürlichen Seinsweise entwickelt sich, ohne jeden Irrtum in euch. Innere Gewissheit entsteht, und befreit von hemmendem Zweifel und Zögern, erblickt ihr das wahre Gesicht der natürlichen Seinsweise.

Nachdem ihr jeden Zweifel durch Hören und Nachdenken ausgeräumt habt, kommt ihr zur praktischen Erfahrung der Meditation und seht alles als leere Form ohne Konkretheit, entsprechend den acht Sinnbildern der Illusion:

Wie in einem Traum sind alle mit den fünf Sinnen wahrgenommenen Objekte unwirklich und erscheinen aufgrund von Täuschung.

Wie in einem Zauberkunststück werden die Dinge durch ein Zusammentreffen von Ursachen, Umständen und Verbindungen in Erscheinung gebracht.

Wie in einer optischen Täuschung scheinen die Dinge da zu sein, obwohl da nichts ist.

Die Dinge erscheinen wie in einem Spiegel, ohne real zu sein.

Man nimmt Dinge wahr, obwohl da - wie ein Echo - nichts ist, weder innen noch außen.

Es gibt - wie in einer Gandharva-Stadt - keinen Wohnort und keinen, der wohnt.

Die Dinge erscheinen wie eine Spiegelung, ohne Eigenständigkeit zu haben.

Wie in einer von einem Zauberer erschaffenen Stadt gibt es alle Arten von Erscheinungen, die aber nicht wirklich vorhanden sind.

Wenn ihr die Objekte eurer Wahrnehmung auf diese Weise seht, erkennt ihr, dass alle diese Erscheinungen ihrem Wesen nach unwirklich sind. Schaut ihr die Natur

des Subjekts an, das wahrnimmt - den Geist -, dann hören die Objekte seiner Wahrnehmung zwar nicht auf zu erscheinen, aber die Vorstellung, dass sie eine wirkliche Existenz hätten, hört auf. Den Geist im Zustand des Erkennens der Natur der Wirklichkeit zu belassen, leer und klar wie der Himmel, ist transzendente Weisheit.

Um die Sechs Parāmitā im Detail zu erklären, unterteilt man jede in drei, was achtzehn ergibt. Materielle Großzügigkeit hat drei eigene Unterteilungen, was zusammen zwanzig ergibt. Wenn wir transzendente Methoden dazuzählen, erhalten wir einundzwanzig, mit transzendenter Stärke zweiundzwanzig, mit transzendente Wunscheget dreiundzwanzig und mit transzendenter ursprünglicher Weisheit vierundzwanzig.

Eine noch genauere Erklärung unterteilt jede der sechs Vollkommenheiten in sechs, was sechsendreißig ergibt. Zur Veranschaulichung werden wir uns den Abschnitt über das Geben des Dharma in der transzendenten Großzügigkeit vornehmen.

Wenn der Lehrer, der die Unterweisungen gibt, der Dharma, der gelehrt wird und der Schüler, der die Unterweisung erhält, zusammenkommen, ist das Geben des Dharma transzendente Großzügigkeit. Dabei nicht nach Gewinn und Ehre zu streben und das Geben des Dharma nicht mit negativen Emotionen wie Hochmut, Eifersucht auf die Stellung anderer usw. zu verunreinigen, ist transzendentes *Ethisches Handeln*. Wenn der Lehrer Schwierigkeiten und Erschöpfung ignoriert und die Bedeutung eines Satzes immer wieder erklärt, ist das transzendente Geduld. Dass er den vereinbarten Zeitpunkt einhält und sich keine Trägheit und kein Hinauszögern gestattet, ist transzendente Anstrengung. Dass er sein Thema abhandelt, ohne seinen Geist von den Worten und ihrem Sinn abschweifen zu lassen, ohne Fehler zu machen, etwas hinzuzufügen oder wegzulassen, ist transzendente Konzentration. Während er lehrt von der Weisheit erfüllt zu sein, die frei ist von einer dualistischen Vorstellung von Subjekt, Objekt und Tat, ist transzendente Weisheit. Alle sechs Parāmitā sind somit beteiligt.

Schauen wir uns nun das Schenken von materiellen Dingen an - zum Beispiel einem Bettler etwas zu essen zu geben. Wenn Gabe, Geber und Empfänger zusammenkommen und der Akt des Gebens vollzogen wird, ist das Großzügigkeit. Das zu geben, was man selber essen oder trinken würde und nicht etwas Schlechtes

oder Verdorbenes, ist Ethisches Handeln. Nicht gereizt zu reagieren, wenn man andauernd angebettelt wird, ist Geduld. Bereitwillig zu geben, ohne es jemals als ermüdend und schwierig zu empfinden, ist Anstrengung. Sich dabei nicht von anderen Gedanken ablenken zu lassen, ist Konzentration. Zu wissen, dass Subjekt, Objekt und Tat keine eigentliche Realität haben, ist Weisheit. Alle sechs Parāmitā sind also auch hier mit einbezogen. Die gleiche Einteilung kann für Ethisches Handeln, Geduld und so weiter vorgenommen werden.

Milarepa fasst die *Sechs Parāmitā* folgendermaßen zusammen:

Den Glauben an etwas wirklich Existierendes ganz aufgeben,

das und nichts anderes, ist Großzügigkeit.

Arglist und Falschheit ganz aufgeben,

das und nichts anderes, ist Ethisches Handeln.

Die Angst vor deinem wahren Sinn ganz überwinden,

das und nichts anderes, ist Geduld.

Ganz untrennbar von der Praxis bleiben,

das und nichts anderes, ist Anstrengung.

Ganz im natürlichen Fluss bleiben,

das und nichts anderes, ist Konzentration

Ganz die natürliche Seinsweise realisieren,

das und nichts anderes, ist Weisheit.

Ganz den Dharma in allem was ihr tut, praktizieren,

das und nichts anderes, sind die Geschickten Mittel.

Ganz die vier Dämonen besiegen,

das und nichts anderes, ist Stärke.

Ganz das zweifache Ziel erreichen,

das und nichts anderes, ist Wunschgebet.

Die wahre Quelle der negativen Emotionen erkennen,

das und nichts anderes, ist Ursprüngliche Weisheit.

Als Khu, Ngok und Drom Atisha danach fragten, welches die Besten der Grundelemente des Weges seien, antwortete er:

Der beste Gelehrte ist, wer die Bedeutung des Nichtvorhandenseins einer wahren Existenz verwirklicht hat.

Der beste Bhikkhu ist, wer seinen Geist gezähmt hat.

Die beste Eigenschaft ist ein großes Bedürfnis, anderen zu helfen.

Die beste Unterweisung ist, stets den Geist zu überwachen.

Das beste Heilmittel ist das Wissen, dass nichts eine wirkliche Realität hat.

Der beste Lebensstil ist der, der nicht zu weltlichem Leben passt.

Die beste Errungenschaft ist ein ständiges Schwächerwerden der negativen Emotionen.

Das beste Zeichen der Praxis ist ein ständiges Abnehmen der Gier.

Die beste Großzügigkeit ist Nicht-Anhaften.

Das beste ethische Handeln ist das Befrieden des Geistes.

Die beste Geduld ist bescheiden zu sein.

Die beste Anstrengung ist, Geschäftigkeit aufzugeben.

Die beste Konzentration ist, den Geist nicht zu verändern.

Die beste Weisheit ist, von nichts anzunehmen, dass es wahrhaftig existiert.

Und Rigdzin Jigme Lingpa sagt:

Im Zufriedensein liegt transzendente Großzügigkeit;

Seine Essenz besteht darin, einfach loszulassen.

Ethisches Handeln heißt, den Drei Kostbarkeiten nicht missfallen.

Die höchste Geduld ist nie ermüdende Wachsamkeit und Bewusstheit.

Anstrengung ist zur Unterstützung aller anderen Parāmitā nötig.

Konzentration besteht darin, alle Erscheinungsformen, an denen man haftet, als

Yidam zu erleben.

Weisheit ist die Selbstbefreiung von Greifen und Festhalten.

In ihr gibt es kein Denken und keinen Denker.

Sie ist nichts Gewöhnliches. Sie ist frei von festen Überzeugungen,

jenseits von *Dukkha*, höchster Friede.

Sagt dies nicht jedermann weiter,

haltet es heilig in eurem Herzen.

Um den ganzen breiten Pfad der Bodhisattva-Lehren einschließlich der Sechs Parāmitā auf einen Nenner zu bringen, könnte man sie so zusammenfassen: Sūnyatā, deren Essenz Mitgefühl ist. Saraha sagt in seinen *Vajra-Liedern*:

Ohne Mitgefühl führt die Sicht von Sūnyatā

euch niemals auf den höchsten Pfad.

Doch wenn ihr nur über Mitgefühl meditiert,

bleibt ihr in Samsāra: Wie kann das Befreiung sein?
Wer jedoch beides besitzt,
bleibt weder in Samsāra noch in Nirvāna.

Weder in Samsāra noch in Nirvāna zu verweilen, ist das „Nirvāna des Nicht-
verweilens“, die Ebene vollendeter Buddhaschaft. Wie Nāgārjuna sagt:

Sūnyatā, deren Essenz Mitgefühl ist -
ist nur für die bestimmt, die *erwachen* wollen.

Drom Tönpa fragte einmal Atisha, welches die allerhöchste Lehre sei.

„Sūnyatā, deren Essenz Mitgefühl ist“, antwortete der Meister. „Dies ist mit
einer sehr wirksamen Medizin vergleichbar, mit einem Allheilmittel, das jede
Krankheit auf der Welt kuriert. In ähnlicher Weise ist das Erkennen von Sūnyatā
als die Natur der Wirklichkeit das Heilmittel für alle negativen Emotionen.“

„Warum haben dann“, fragte Drom Tönpa weiter, „so viele Leute, die
behaupten, Sūnyatā erkannt zu haben, nicht weniger Hass und *Gier*?“

„Weil ihre Erkenntnis nur Gerede ist. Hätten sie Sūnyatā wirklich erkannt,
würden ihre Gedanken, Worte und Taten so sanft sein, wie wenn man auf
Baumwolle tritt oder wie Tsampa-Suppe mit Butter. Der Meister Aryadeva sagte,
sich allein die Frage zu stellen, ob alle Dinge ihrem Wesen nach leer sind oder
nicht, würde Samsāra bereits zusammenbrechen lassen. Deshalb ist das Erkennen
von Sūnyatā das Allheilmittel, das alle Elemente des Wegs mit einschließt.“

„Wie kann jedes Element des Pfades in der Erkenntnis von Sūnyatā mit
inbegriffen sein?“, fragte Drom Tönpa.

„Alle Elemente des Weges sind in den Sechs Parāmitā enthalten. Wenn ihr
nämlich Sūnyatā erkannt habt, seid ihr frei von Anhaften geworden, und da ihr
kein Verlangen mehr habt, nach nichts mehr greifen wollt, nichts mehr begehrt -
weder in der Innen- noch in der Außenwelt -, besitzt ihr stets transzendente
Großzügigkeit. Frei von Verlangen und Anhaften befreit ihr euch nicht mehr mit
negativen Taten, habt also stets transzendentes Ethisches Handeln. Ohne die
Vorstellung von 'ich und 'mein' seid ihr ohne Hass, habt also stets transzendente
Geduld. Da euer Geist durch die Erkenntnis von Sūnyatā freudig geworden ist,
habt ihr stets transzendente Anstrengung. Ohne Ablenkung, die ja daher kommt,
dass man nach den Dingen als nach etwas Konkretem greift, habt ihr stets
transzendente Konzentration. Und da ihr nichts mehr in dualistische Vorstellungen

im Sinne von Subjekt, Objekt und Handeln fasst, habt ihr stets transzendente
Weisheit.“

„Sind jene, die die Wahrheit verwirklicht haben, einfach durch Meditation und
die Sicht von Sūnyatā Buddhas geworden?“ fragte Drom Tönpa weiter.

„Unter allen Erscheinungsformen und Tönen die wir wahrnehmen, ist nichts,
das nicht aus unserem Geist entsteht. Zu erkennen, dass der Geist von Sūnyatā
untrennbares Gewahrsein ist, ist die Sicht. Diese Erkenntnis ständig im Geist
gegenwärtig zu haben und nie davon abzuweichen, ist die Meditation. Aus diesem
Zustand heraus die zwei Ansammlungen als magische Illusion zu praktizieren, ist
das Handeln. Wenn aus dieser Praxis eine lebendige Erfahrung wird, tritt sie auch
im Traumzustand ein. Wenn sie im Traum eintritt, tritt sie auch im Augenblick des
Todes ein. Wenn sie im Augenblick des Todes eintritt, tritt sie auch im
Zwischenzustand ein. Und wenn sie im Zwischenzustand eintritt, erlangt man mit
Sicherheit die höchste Verwirklichung.“

Die vierundachtzigtausend vom Buddha gelehrtten Zugangswege zum Dharma
sind also alles *Geschichte Mittel*, um *Bodhicitta* - Sūnyatā und Mitgefühl als deren
Essenz - in uns zu erwecken.

Ohne Bodhicitta haben Lehren über Sicht und Meditation, so tiefgründig sie
auch sein mögen, für das Erlangen vollkommener Buddhaschaft keinen Wert. Mit
Bodhicitta praktiziert, führen tantrische Übungen wie die *Entwicklungsstufe*,
Vollendungsphase und so weiter zur Buddhaschaft in einem einzigen Leben,
während sie sich ohne Bodhicitta nicht von den Übungen der *Tirthika*
unterscheiden. Auch Tirthika haben Übungen, die Meditation über Yidam,
Rezitation von Mantra und das Arbeiten mit den subtilen Kanälen und Energien
mit einschließen. Auch Tirthika verhalten sich im Einklang mit dem Gesetz von
Ursache und Wirkung. Weil sie jedoch nicht *Zufucht* nehmen und Bodhicitta in
sich erwecken, bleibt ihnen die Befreiung aus den samsarischen Daseinsbereichen
verwehrt. Aus diesem Grund sagt Geshe Kharak Gomchung:

Es bringt nichts, alle Gelübde von denen der Zufucht bis hin zu den tantrischen
Samaya zu nehmen, wenn ihr euren Geist nicht von den Angelegenheiten dieser
Welt abkehrt.

Es bringt nichts, anderen den Dharma zu verkünden, wenn ihr euren Hochmut
nicht überwinden könnt.

Es bringt nichts, Fortschritte zu machen, wenn ihr die Vorschriften der
Zufuchtrahmung an die letzte Stelle setzt.

Es bringt nichts, Tag und Nacht zu praktizieren, wenn ihr eure Praxis nicht mit Bodhicitta verbindet.

Sofern ihr nicht mit der Zufluchtnahme und dem Erwecken des Bodhicitta die richtige Grundlage schafft, ist all eure Mühe in intensivem Studium, Nachdenken und Meditieren mit einem neun Stockwerke hohem Haus vergleichbar, das ihr im Winter auf einem zugefrorenen See errichtet und dessen vergipste Wände ihr mit Fresken bemalt - ein letztes Endes völlig sinnloses Unterfangen.

Ihr dürft die Praxis von Zuflucht und Bodhicitta niemals unterschätzen und sie für etwas Untergeordnetes oder für Anfänger Bestimmtes halten. Führt sie in ihrer Gesamtheit zu Ende, mit Vorbereitung, eigentlicher Praxis und Abschluss, wie es für jeden Pfad gilt. Jedermann, ob hochstehend oder niedrig, gut oder schlecht, sollte unbedingt sein aufrichtigstes Bemühen auf diese beiden Übungen konzentrieren.

Besonders Lama und Bhikku, die Spenden von den Gläubigen annehmen, Geldsummen im Namen von Verstorbenen erhalten oder, um sie im *Barido* zu führen, Zeremonien abhalten, müssen unbedingt echtes Bodhicitta besitzen. Wenn ihnen Bodhicitta fehlt, haben ihre Rituale und Reinigungszeremonien weder für die Lebenden noch für die Toten den geringsten Wert. Obwohl sie den Eindruck vermitteln, anderen zu helfen, wird diese Hilfe immer mit selbstsüchtigen Absichten vermischt bleiben. Das Annehmen der Spenden verunreinigt sie und sie häufen einen Fehler auf den anderen, was sie unweigerlich im nächsten Leben in die niederen Daseinsbereiche führt.

Selbst wenn einer wie ein Vogel fliegen, sich wie eine Maus unter der Erde bewegen, ungehindert durch Felswände gehen, seine Hand- und Fußabdrücke im Stein zurücklassen kann, hellichtig ist und alle Arten von Wunder wirkt - wenn er kein Bodhicitta hat, ist er nur ein Tirthika oder aber von einem mächtigen Dämon besessen. Am Anfang mag er vielleicht ein paar Gutgäubige anziehen, die ihm voller Bewunderung Opfergaben darbringen, aber auf lange Sicht wird er nur sich selbst und andere zerstören. Hingegen wird jemand mit wahrem Bodhicitta, auch ohne andere Qualitäten zu haben, für jeden, mit dem er oder sie in Berührung kommt, segensreich sein.

Wir können nie wissen, wo wir vielleicht auf einen *Bodhisatva* treffen. Es heißt, dass Bodhisatva - geschickt in den Methoden - selbst unter Schlächtern und

Prostituierten zu finden sind. Da es schwierig ist festzustellen, ob jemand Bodhicitta hat oder nicht, sollten wir auf die Worte des Buddha hören, der sagt:
Abgesehen von mir selbst und meinesgleichen, kann niemand einen anderen beurteilen.

Betrachten wir einfach jeden, der Bodhicitta in uns erweckt, sei es ein *Devä*, ein Lehrer, spirituelle Gefährten oder jemand anderes, als einen wirklichen Buddha.

Solltet ihr bemerken, dass ihr als Zeichen des Fortschritts auf dem Weg gewisse Qualitäten entwickelt habt, wie zum Beispiel die Erkenntnis der natürlichen Seinsweise, Konzentration oder Visionen des *Yidam*, so könnt ihr sicher sein, dass es sich wirklich um echte Qualitäten handelt, wenn als Folge davon die Liebe und das Mitgefühl des Bodhicitta stetig in euch zunehmen. Sollte das Umgekehrte der Fall sein und diese Erfahrungen dazu führen, dass eure Liebe und euer Mitgefühl sich vermindern, könnt ihr gleichfalls sicher sein, dass das, was wie ein Zeichen des Fortschritts aussieht, in Wirklichkeit entweder das Hemmnis von Dämonen ist oder dass ihr auf dem falschen Weg seid.

Besonders für die echte Verwirklichung der natürlichen Seinsweise gilt, dass sie einhergehen muss mit außerordentlichem Vertrauen und reiner Wahrnehmung hinsichtlich derer, die spirituell reifer sind als ihr selbst und mit außerordentlicher Liebe und großem Mitgefühl für die, die weniger reif sind als ihr.

Der unvergleichliche Dago Rinpoche fragte einst Milarepa, wann er anfangen könne, anderen ein Führer zu sein.

Milarepa antwortete ihm: „Eines Tages wirst du eine außerordentlich klare Erkenntnis der Natur deines Geistes haben, die sich sehr von deiner heutigen Sicht unterscheidet und frei von jedem Zweifel ist. Dann wirst du in einer Art und Weise, die nicht im Geringsten eine gewöhnliche ist, mich, deinen alten Vater als einen Buddha sehen und unweigerlich ganz natürlich Liebe und Mitgefühl für alle Wesen empfinden. Dann bist du bereit zu lehren.“

Studiert also den Dharna, denkt über ihn nach und meditiert darüber, ohne eines vom anderen zu trennen, alles auf der festen Grundlage der Liebe und des Mitgefühls von Bodhicitta. Ihr könnt nicht praktizieren, ohne vorher durch das Studium des Dharna eure Zweifel bereinigt zu haben.

Meditieren ohne vorher zu Studieren -
ist wie ohne Arme eine Felswand hinaufklettern wollen.

Den Dharma studieren um Zweifel auszuräumen meint nicht, dass ihr die Gesamtheit dessen, was zu wissen ist, all die umfangreichen, unzähligen Themen, kennen müsst. Das wäre in der kurzen Lebensspanne in diesem Zeitalter des Niedergangs auch gar nicht zu bewältigen. Gemeint ist vielmehr, dass ihr genau über eine Lehre, die ihr praktizieren wollt, Bescheid wissen müsst, sodass eure Praxis von Anfang bis zum Ende ohne einen einzigen Fehler verläuft. Jede mögliche Unsicherheit muss vorher durch Nachdenken geklärt werden.

Als Atisha sich in Nyetang aufhielt, baten ihn Nachung Tönpa aus Shang, Kyung Tönpa und Lhangsang Tönpa um Unterweisungen über die verschiedenen Systeme der Logik.

Atisha antwortete ihnen: „Die nichtbuddhistischen Tirthika und die Buddhisten besitzen zahlreiche philosophische Systeme, die alle nur Aneinanderreihungen von Gedankengängen sind. Diese Ideen sind alle unnötig. Das Leben ist zu kurz, um sich damit zu beschäftigen. Heutzutage müssen wir die Dinge auf ihren Kern reduzieren.“

„Wie geschicht das?“ fragte Nachung Tönpa aus Shang.
„Indem man sich in Bodhicitta übt, in Liebe und Mitleidgefühl für alle Wesen in den Weiten des Alls. Indem man große Anstrengungen in den zwei Ansammlungen zum Wohl all dieser Wesen unternimmt. Indem man die so geschaffenen Quellen künftigen Heils dem vollkommenen Erwachen jedes einzelnen Wesens widmet. Und schließlich indem man erkennt, dass all dieses von Natur aus leer ist, einem Traum oder magischem Trugbild gleicht.“

Bei seiner Ankunft in Tibet wurde Atisha eingeladen den großen Übersetzer Rinchen Zangpo zu besuchen. Atisha fragte ihn nach den Lehren, die er kenne, und welche aus einer langen Liste er auch nannte, Rinchen Zangpo kannte sie alle. Atisha war hocherfreut: „Wundervoll! Die Tatsache, dass in Tibet bereits ein so großer Gelehrter wie Ihr lebt, macht meinen Aufenthalt hier eigentlich überflüssig. Und wie bringt Ihr all diese Lehren zusammen, wenn ihr euch hinsetzt und praktiziert?“

„Ich praktiziere jede einzeln, so wie es in dem entsprechenden Text erklärt wird“, antwortete Rinchen Zangpo. „Elender Übersetzer“, rief Atisha enttäuscht aus. „Dann war mein Kommen also doch nötig!“

„Was hätte ich denn stattdessen tun sollen?“ fragte ihn der Übersetzer.
„Ihr müsst den gemeinsamen Nenner aller Lehren finden und dementsprechend praktizieren.“

Man muss, gestützt auf die Kernunterweisungen des Lehrers, unbedingt den vitalen Punkt der Praxis herausfinden und dann mit diesem Wissen praktizieren, andernfalls ist es vollkommen wertlos. Milarepa sagt:

Hungerige werden nicht davon satt, von Nahrung zu hören; sie müssen sie essen. Vom Dharma zu hören reicht nicht, er muss praktiziert werden.

Der Zweck der Praxis ist es, als ein Gegenmittel gegen die negativen Emotionen und das Festhalten am Ich zu wirken. Noch einmal Milarepa:

Ob jemand gerade gegessen hat, kann man daran erkennen, wie rot sein Gesicht ist. Ob die Leute den Dharma kennen und ihn praktizieren, kann man daran erkennen, ob er als Heilmittel für ihre negativen Emotionen und ihre Ichhaftigkeit wirkt.

Als Potowa Geshe Tönpa fragte, wo die Trennungslinie zwischen Dharma und Nicht-Dharma sei, antwortete der Geshe:

Was negativen Emotionen entgegenwirkt, ist Dharma. Wenn es das nicht tut, ist es Nicht-Dharma.

Was nicht zu einem weltlichen Leben passt, ist Dharma. Wenn es dazu passt, ist es Nicht-Dharma.

Was mit den Schriften und euren Unterweisungen übereinstimmt, ist Dharma.

Wenn es das nicht tut, ist es Nicht-Dharma.

Was sich heilsam einprägt, ist Dharma.

Was sich unheilsam einprägt, ist Nicht-Dharma.

Meister Chegom sagt:

An die Auswirkung von Taten zu glauben ist die richtige Sicht für Menschen mit normalen Fähigkeiten. Alle inneren und äußeren Phänomene als die Einheit von Erscheinung und Sünyatā und von Gewahrsein und Sünyatā zu erkennen, ist die richtige Sicht für Menschen mit größeren Fähigkeiten. Zu erkennen, dass die Sicht desjenigen, der sie hat und die Erkenntnis selbst nicht voneinander zu trennen sind, ist die richtige Sicht für Menschen mit höchsten Fähigkeiten.

Den Geist ganz auf sein Objekt konzentriert zu halten ist die richtige Meditation für Menschen mit normalen Fähigkeiten. Auf die vier Einheiten konzentriert zu bleiben ist die richtige Meditation für Menschen mit größeren Fähigkeiten. Der Zustand des Nicht-in-Vorstellungen-Fassens, in dem es kein

Objekt der Meditation gibt, niemanden, der meditiert und keine meditative Erfahrung, ist die richtige Meditation für Menschen mit höchsten Fähigkeiten.

Auf die Auswirkung von Taten so zu achten, wie auf sein Augenlicht, ist das richtige Verhalten für Menschen mit normalen Fähigkeiten. Bei seinem Tun alles wie einen Traum, eine Illusion zu sehen, ist das richtige Verhalten für Menschen mit größeren Fähigkeiten. Totales Nichthandeln ist das richtige Verhalten für Menschen mit höchsten Fähigkeiten.

Eine stetige Verminderung der Ichhaftigkeit, der negativen Emotionen und der Gedanken ist ein Zeichen der Wärme für alle Praktizierenden, ob mit normalen, größeren oder höchsten Fähigkeiten.

Ähnliches steht im *Kostbaren höchsten Pfad* des unvergleichlichen Dagpo Rinpoche geschrieben. Wenn ihr den Dharma studiert, müsst ihr also zu seinem Kern vordringen. Der große Longchenpa sagt:

Wissensmöglichkeiten gibt es ebenso viele wie Sterne am Himmel.

Der Themen, die man studieren könnte, ist kein Ende.

Besser, geradewegs zu ihrer Essenz vordringen,

der unwandelbaren Festung des *Dharmakāya*.

Dann müsst ihr euch mit Hilfe von Nachdenken von allen Zweifeln befreien.

Padampa Sangye sagt:

Sucht die Unterweisungen des Lehrers, wie eine Falkennutter Beute sucht.

Hört den Unterweisungen so zu, wie ein Reh einer Melodie.

Meditiert darüber wie ein Stummer, der Nahrung schmeckt.

Kontempliert sie so, wie ein Nomade aus dem Norden Schafe sheert.

Erlangt das Resultat wie das Hervorkommen der Sonne aus den Wolken.

Den Lehren zuhören, über sie nachdenken und meditieren muss Hand in Hand gehen. Der unvergleichliche Dagpo Rinpoche sagt:

Studium, Nachdenken und Meditation zusammenzubringen, ist ein untrüglicher, wesentlicher Punkt.

Als Folge von Studium, Nachdenken und Meditation sollten die Liebe und das Mitleid des Bodhicitta stetig zunehmen und negativen Emotionen und Ichhaftigkeit sich stetig und fühlbar verringern.

Diese Unterweisung über das Erwecken von Bodhicitta ist die Quintessenz aller Dharma-Lehren und der Grundbestandteil aller Pfade. Sie ist die unentbehrliche Lehre, die zu haben ausreicht und die nicht zu haben, alles andere sinnlos werden lässt. Gebt euch nicht damit zufrieden, sie nur zu hören und zu verstehen. Setzt sie aus tiefstem Herzen in die Praxis um!

Ich behaupte, Bodhicitta zu erwecken,

doch ist er immer noch nicht in mir erwacht.

Ich habe mich im Pfad der Sechs Paramitā geübt,

und bin doch selbstsüchtig geblieben.

Segne mich und andere, die ähnlich kleingeistig sind,

auf dass wir uns im erhabenen Bodhicitta üben.

Lojong – Geistestraining in sieben Punkten blo sbyong don bdun ma⁴⁷⁶

Chakawa Yeshe Dorje

(1. Die Vorbereitenden Übungen)

Zuerst sinnst über die vorbereitenden Gedanken⁴⁷⁷ nach!

(2. Relatives und höchstes Bodhicitta üben)

Seht alle Phänomene als Traum an!

Untersuche die nichtgeborene Natur des *Gewahrseins*⁴⁷⁸.

Auch das Gegenmittel befreit sich selbst⁴⁷⁹.

Die essentielle Natur des *Pfades* ist es, im *Ālaya*⁴⁸⁰ zur Ruhe zu kommen.

Zwischen den formalen Meditationen betrachte die Dinge als illusorisch!

Übt euch in *Toglen!*

Nehmt dabei den Atem zu Hilfe!

Drei Objekte⁴⁸¹, *drei Geistesgifte* und drei Wurzeln des Heilsamen⁴⁸².

In all eurem Handeln, praktiziert mit diesen Merksätzen!

Beginnt mit der Übung bei euch selbst!