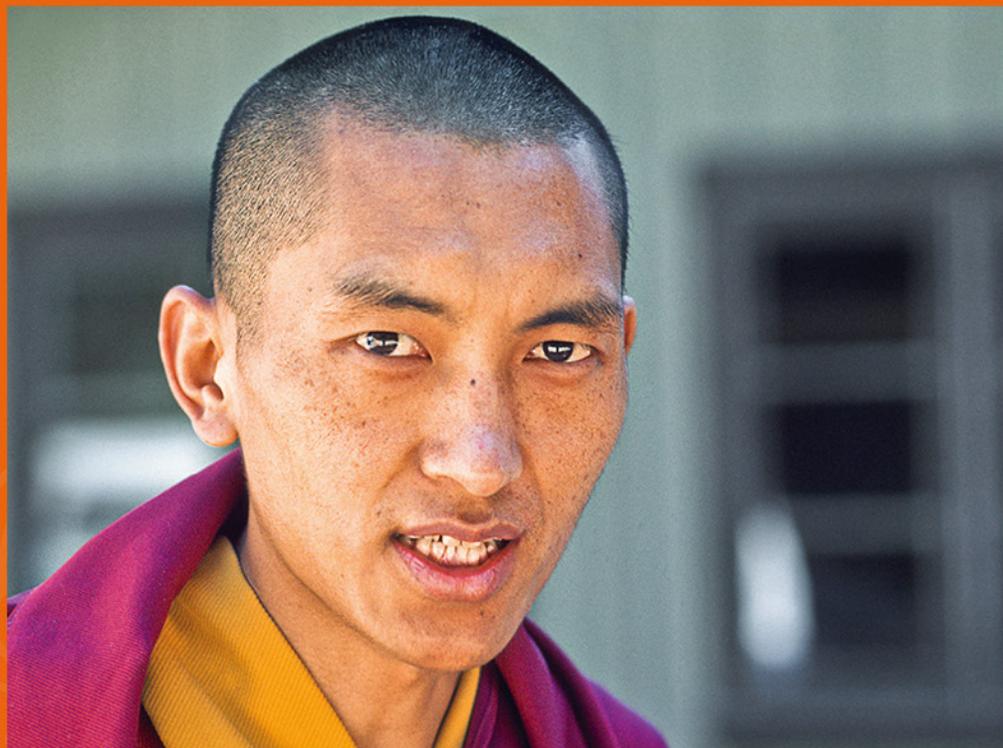


WIE MAN DHARMA PRAKTIZIERT



Das Überwinden der 8 weltlichen Einstellungen

Lama Zopa Rinpoche

Selbst wenn wir nichts anderes verstehen – wenn wir durch die Kenntnis der 8 weltlichen Dharmas klar zwischen dem, was Dharma ist und dem, was nicht Dharma ist, unterscheiden können, haben wir sehr großes Glück. Das ist der entscheidende Punkt. Dieses Wissen allein gibt uns eine hervorragende Möglichkeit, die Dharma-Praxis auch tatsächlich in unser tägliches Leben zu integrieren und eine unglaubliche Menge an Verdiensten zu erzeugen.





*With Big
Love + prayer*

FPMT LINEAGE REIHE

FPMT LINEAGE ist eine Reihe von Büchern von Lama Zopa Rinpoche Lehren über den stufenweisen Weg zur Erleuchtung (*Lamrim*), aus seinen vier Jahrzehnten von Diskursen zu diesem Thema stammend, basierend auf seinem eigenen Lehrbuch *The Wish-fulfilling Golden Sun* und mehreren traditionellen Lamrim-Texten und im Allgemeinen nach dem Entwurf von *Befreiung in unseren Händen* gegliedert. Diese Serie wird der umfassendste zeitgenössische Lamrim-Kommentar sein und stellt die Essenz des Ausbildungsprogramms des FPMT dar.

Die FPMT Lineage Serie ist dem langen Leben und der vollkommenen Gesundheit von Lama Zopa Rinpoche, seiner kontinuierlichen Lehrtätigkeit und der Erfüllung all seiner heiligen Wünsche gewidmet.



Möge wer diese Bücher sieht, berührt, liest, sich erinnert oder darüber spricht oder nachdenkt, niemals unter unglücklichen Umständen wiedergeboren werden, nur in einer für die perfekte Praxis des Dharma förderlichen Situation wiedergeboren werden, nur bestens qualifizierte spirituelle Lehrer treffen, schnell Bodhicitta entwickeln und sofort Erleuchtung erlangen zum Wohle aller fühlenden Wesen.

Lama Zopa Rinpoche
Wie man Dharma praktiziert
Das Überwinden der 8 weltlichen Einstellungen

Englischer Herausgeber: Gordon McDougall
Serienredakteur: Nicholas Ribush
Deutscher Herausgeber: Aryatara Publikation

ARYATARA INSTITUT • MÜNCHEN
LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE • BOSTON
www.Aryatara.de • www.LamaYeshe.com

Gemeinnützige Organisationen zum Wohle aller fühlenden Wesen und ein
Mitglied der Stiftung zur Erhaltung der Mahayana-Tradition (FPMT)

www.fpmt.org

Erstveröffentlichung der englischen Originalausgabe 2012
ISBN 978-1-891868-28-3
Lama Yeshe Wisdom Archive, Postfach 636, Lincoln, MA 01773, USA

© Lama Thubten Zopa Rinpoche 2012
Bitte vervielfältigen Sie keinen Teil dieses Buches ohne Erlaubnis.

Deutsche Übersetzung: Jürgen Koch

Deutsche Erstaussgabe November 2018
Aryatara Publikation – Barer Str. 70/Rgb. – 80799 München

Anlässlich der Initiation durch Kyabje Lama Zopa Rinpoche
in der Reithalle, München von 9.-11. November 2018
Mögen sich alle seine heiligen Wünsche erfüllen!

Bilder Buchtitel und Inhalt
„Lama Zopa Rinpoche am Lake Arrowhead, Kalifornien, 1975“
von Carol Royce-Wilder, © Lama Yeshe Wisdom Archive, Lincoln

Zeichnung von Lama Zopa Rinpoche

Bilder Buchrückseite
„Lama Zopa Rinpoche“ von Ven. Roger Kunsang, © FPMT, Portland
„Kadampa Stupa“ © David Strevel, Kadampa Center, Raleigh
„Jetsün Milarepa“ von wikipedia.org, Public Domain

Koordination: Ehrwürdiger Fedor Stracke
Korrekturen: Alfred Leyens, Jürgen Koch,
Sabine Kehl, Alexander Volk
Satz und Umschlag: Alexander Volk



Der Herausgeber des englischen Originaltitels:

Lama Yeshe Wisdom Archive

Bringing you the teachings of Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche

Dieses Buch wird erst durch freundliche Unterstützer des *Archives* ermöglicht, die, wie Du, schätzen, wie wir diese Lehren auf vielfältige Weise frei zugänglich machen, zum Beispiel auf unserer Website zum unmittelbaren Lesen, Hören oder Herunterladen sowie als gedruckte und elektronische Bücher.

Unsere Website bietet unmittelbaren Zugang zu Tausenden von Seiten mit Belehrungen und Hunderten von Tonaufnahmen von einigen der größten Lamas unserer Zeit. Auch unsere Fotogalerie und unsere beliebten Bücher sind dort frei zugänglich.

Bitte hilf uns, unsere Bemühungen zu verstärken, den Dharma zum Wohle aller Wesen zu verbreiten. Du kannst mehr darüber erfahren, wie Du ein Unterstützer des *Archive* werden kannst, indem Du unsere Website www.LamaYeshe.com besuchst.

Vielen Dank und bitte genieße dieses Buch.

Inhalt

DANKSAGUNG DES VERLEGERES	17
VORWORT DES HERAUSGEBERS	21
1. DIE BEDEUTUNG DES DHARMA ENTDECKEN	27
2. DIE 8 WELTLICHEN DHARMAS	37
Der unbefriedigte Geist der Begierde.	37
Die Definition der 8 weltlichen Dharmas	44
Die 8 weltlichen Dharmas	45
Meditation	60
3. DAS WESEN VON SAMSARA	65
Die Kuh am Abgrund	65
Samsara bedeutet Leiden	74
Meditation	85
4. WIR SUCHEN GLÜCK UND FINDEN LEID	89
Samsarische Methoden helfen nicht	89
Sich auf das Unzuverlässige verlassen	99
Meditation	104
5. PROBLEME DIE DAS BEGEHREN SCHAFFT	111
Mit unserer Suche nach Glück schaffen wir negatives Karma	111
Wie wir anderen mit unseren Bedürfnissen Schaden zufügen	117
Mit einem bedürftigen Geist sterben	126
Meditation	127
6. WELTLICHEN UND HEILIGEN DHARMA VERMISCHEN	131
Mit den 8 weltlichen Dharmas kann es keine Dharmapraxis geben	131
Mit den 8 weltlichen Dharmas im Retreat	142
Die drei Arten der 8 weltlichen Dharmas	148
Meditationen	150
7. WIE SICH WELTLICHER UND HEILIGER DHARMA UNTERSCHIEDEN	155
Wie wichtig es ist, zu wissen was Dharma ist	155

Der Unterschied zwischen den 8 weltlichen Dharmas und Dharma	158
Die Bedeutung der Motivation	161
Meditation	181
8. ABKEHR VON WELTLICHEN DINGEN	187
Glück stellt sich ein, wenn wir den 8 weltlichen Dharmas entsagen	187
Das Glück beginnt, wenn wir dem jetzigen Leben entsagen	202
Die Kraft der Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas	215
Die 8 weltlichen Dharmas ausgleichen	217
Meditationen	226
9. REINEN DHARMA PRAKTIZIEREN	231
Die zehn innersten Juwelen	231
Reiner Dharma nicht Dharma als Lippenbekenntnis	253
APPENDIX	261
Die zehn innersten Juwelen der Kadampa Geshe	261
GLOSSAR	264
FUSSNOTEN	286

Danksagung des Verlegers

Ich möchte ein paar Worte darüber sagen, wie die FPMT Lineage-Reihe entstanden ist.

Mein erster Kurs am Kopan-Kloster im Oktober–November 1972, war der dritte Kurs, der dort stattfand. Bei unserer Ankunft drückte man uns ein Lehrbuch in die Hand, Lama Zopas *Wunscherfüllende Goldene Sonne der Mahayana Geistesschulung* (engl.: *The Wish-Fulfilling Golden Sun of the Mahayana Thought Training*). Rinpoches einmonatige Belehrungen waren hauptsächlich ein Kommentar zu diesem Buch. Ich machte mir nur flüchtige Notizen, doch als der Kurs zu Ende war, merkte ich, dass die *Goldene Sonne* und Rinpoches Belehrungen mein Leben verändert hatten. Das Buch las sich jedoch ziemlich holprig, deshalb fragte ich Rinpoche am Ende des Kurses, ob ich es überarbeiten und in eine bessere Form bringen dürfte. Er sagte, was wir bekommen hätten, sei im Grunde nur eine Zusammenfassung von Niederschriften der Studenten des vorherigen Kurses gewesen, er habe das Ganze schon immer von Anfang bis Ende neu niederschreiben wollen und fragte mich, ob ich ihm dabei behilflich sein wolle.

Sechs Wochen lang verbrachten mein Freundin Yeshe Khadro und ich jeden Tag mehrere Stunden mit Rinpoche, in denen er das Buch Stück für Stück unter die Lupe nahm. Abends tippte sie, was er geschrieben hatte und ich versuchte dann, das Manuskript zu lektorieren und in eine druckreife Form zu bringen. Zu Beginn des vierten Kurses im März 1973 war die erste offizielle Version fertig gestellt und wurde zur Grundlage für Rinpoches Belehrungen. Diesmal schrieb ich gewissenhafter mit als das erste Mal, aber Brian Beresfords Aufzeichnungen waren noch besser als meine.

Diesen Sommer verbrachten einige von uns oben im Lawudo-Kloster, wo ich Brians und meine Aufzeichnungen redigierte und zu einem Kommentar der *Goldenen Sonne* umarbeitete. Dabei fiel mir auf, wie viel von Rinpoches Belehrungen uns bisher entgangen war und fasste den Entschluss, mir das nächste Mal mehr davon zu Gemüte zu führen. Damals gab es weder Strom noch Tonbandgeräte in Kopan, deshalb pflanzte ich mich beim nächsten Kurs im November 1973 direkt vor Rinpoches Thron hin und schrieb buch-

stächlich jedes Wort mit. Meine Notizen waren allerdings ein schreckliches Gekritzeln, ich fing an Worte abzukürzen und am Ende des Kurses hatte ich mehrere indische Notizbücher mit fast unleserlichen Hieroglyphen vollgeschrieben. Wunderbarer Weise konnte Yeshe Khadro sie jedoch ohne Schwierigkeiten entziffern und tippte sie gewissenhaft ab. Ich redigierte wiederum den Text und Anfang 1974 ließen wir zwei Bände *Notizen zum Meditationskurs* drucken, Rinpoches Belehrungen zur *Goldenen Sonne* vom dritten, vierten und fünften Kurs. Rückblickend gesehen war dies nicht nur der Beginn des „Lama Yeshe Wisdom Archives“, sondern auch der Wisdom Publications.

Zu Beginn des sechsten Kurses im März 1974 besaßen wir einen primitiven kleinen Panasonic Kassettenrecorder mit unzuverlässigen indischen Batterien, aber dieses Gerät diente als Sicherheitskopie für Sally Barraud, die den ganzen Kurs im Handumdrehen mitprotokollierte. Sie schrieb mit, ich redigierte und zurück in den USA übertrug Pam Cowan alles auf Matrize. 1975 brachten wir Band 3 der *Meditation Course Notes* heraus. Dies und die meisten der nachfolgenden Kurse in Kopan stehen jetzt auf der LYWA Website unter LamaYashe.com zur Verfügung.

Ab 1974 fingen Lama Yeshe und Lama Zopa an, die Welt zu bereisen und ihre Schüler begannen ihre Belehrungen aufzunehmen und zu transkribieren, wo immer sie hinkamen. Als die Lamas für den siebten Kurs im November zurückkamen, hatten wir Strom. Nun begannen wir, unsere Sammlung von Tonaufnahmen und Transkripten der kostbaren Lehren unserer Lamas aufzubauen. Zwischen den Kursen feilte ich mit Rinpoche an einer vollkommeneren Fassung der *Goldenen Sonne*. Das letzte Mal, dass wir daran arbeiteten, war 1975 während der Welttour der Lamas. In den späten 70er Jahren hörte Rinpoche auf, es zu benutzen. Das Buch steht in seiner damaligen Fassung ebenfalls online zur Verfügung.

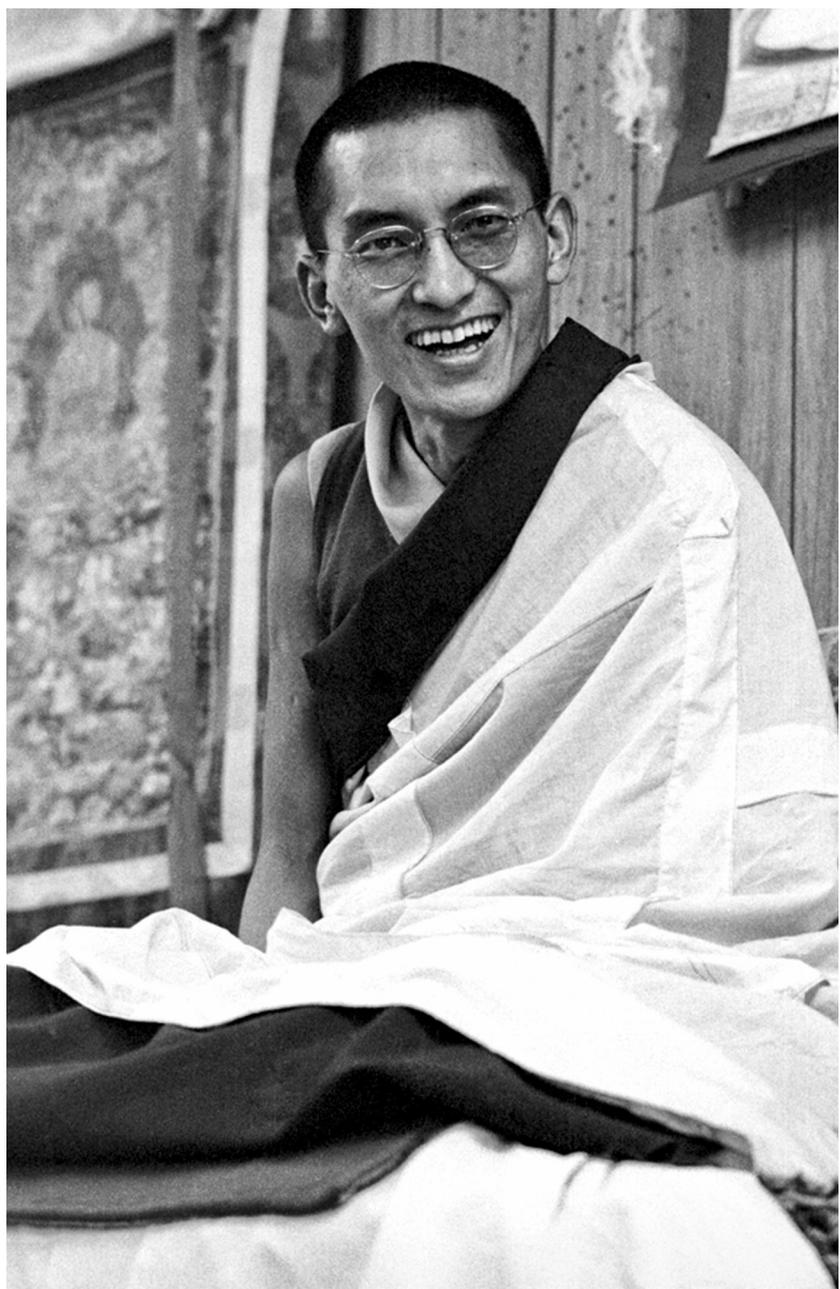
Doch mir schwebte immer vor, wir würden eines Tages eine Schriftenreihe mit allen Belehrungen Rinpoches über den *Lamrim* herausgeben. Zuerst dachte ich, wir würden ihr den Text der *Goldenen Sonne* zugrunde legen, doch als 1991 *Befreiung in unseren Händen* erschien, wurde sein hervorragender Aufbau zur natürlichen Richtschnur. Nicht nur, weil es existierte, sondern weil es vielen Belehrungen Rinpoches zugrunde lag. Doch das Vorhaben kam nicht recht voran, weil nie genug Geld für die Abschrift und Überarbeitung der Texte zur Verfügung stand.

1966 bat mich Rinpoche, das LYWA als eigenständige Publikationsplattform des FPMT zu etablieren, wodurch sich erneut die Möglichkeit für eine Reihe mit seinen Kommentaren über die wichtigsten Lamrim-Themen ergab. Nach einer Reihe von gescheiterten Finanzierungsversuchen für das Vorhaben, gelang uns 2007 dank eines unglaublich großzügigen Geldgebers, der uns mit 500.000 \$ unterstützte, der Durchbruch. Jetzt konnten wir das notwendige Team anstellen, darunter besonders Gordon Mc Dougall, dem der besondere Dank des Herausgebers gilt, weil er Rinpoches Belehrungen von fast vier Jahrzehnten durchforstet hat, um seine Lamrim-Kommentare auf der Basis der vorangegangenen „Sammelarbeit“ von Ven. Trisha Donelly und Tenzin Namdrol (Miranda Adams) zusammenzufügen. Er beschreibt den Prozess in seinem Vorwort. Details unseres „Publishing the FPMT Lineage“-Programms finden Sie auf der LYWA Website unter „Current Projects“.

Rückblickend kann das Meisterstück, *Heart of the Path*, Ven. Ailsa Camerons wunderbare Ausgabe von Rinpoches Belehrungen über Guru Hingabe, erschienen 2009, als erstes dieser Reihe gesehen werden. Das vorliegende Buch – Rinpoches Belehrungen über die 8 weltlichen Dharmas, ein Thema, das nicht einem klassischen Lamrim-Schema entspricht, ist das zweite. Die folgenden Bücher behandeln Themen wie die vollkommene menschliche Wiedergeburt, Vergänglichkeit und Tod, die drei niederen Bereiche, Zuflucht, Karma und viele weitere. Der Traum ist Realität geworden.

In unseren Büchern und auf unserer Internetseite haben wir bisher alle Personen erwähnt, die das Archiv möglich gemacht haben und es weiterhin tun, deshalb erwähne ich sie an dieser Stelle nicht. Stattdessen möchte ich denen danken, die die redaktionelle Arbeit und den Druck von *Wie man Dharma praktiziert* direkt unterstützt haben: Die Hao Ran Foundation, Taiwan, sowie Edwin Lau und Tan Cheng Guan aus Singapur, noch einmal unserem freundlichen Verlags- und FPMT Lineage-Förderer und allen Menschen, die dem Projekt zweckgebundene Fördermittel zukommen ließen. Unsere Projekte bedürfen auch künftig der Förderung. Wenn Sie also weitere Publikationen von Lama Zopas einzigartigen Lamrim-Kommentaren unterstützen möchten, können Sie das im Internet unter LamaYeshe.com tun. Vielen Dank.

Dr. Nicholas Ribush
(Verleger der Originalausgabe)



Vorwort des Herausgebers

Eines der ersten Male, als ich Lama Zopa traf, war als er 1985 Hongkong besuchte. Er sollte an fünf Abenden über Lamrim sprechen, aber die Gruppe bat ihn, auch eine Einweihung in das Höchste Yoga Tantra zu geben, was er nach dem ersten Abend auch zusagte. Da ich Anfänger war, verließ ich den Raum, als die Einweihung beginnen sollte. Am nächsten Tag sagte man mir, es habe keine Einweihung gegeben, sondern nur weitere Lamrim-Belehrungen. So nahm ich weiter teil, während die Initiierten das Zentrum rechtzeitig verließen, um nach einem schnellen Frühstück zur Arbeit zu gehen und erst am Abend für eine Fortsetzung zurückzukehren. Am letzten Tag, ganz am Ende, gab er dann die Initiation. Bevor er anfang, entschuldigte er sich und sagte: „Eure Aufgabe sind Initiationen, meine Aufgabe ist Lamrim.“

Lamrim, der tibetische Terminus, bezeichnet den Stufenweg zur Erleuchtung und ist das Kernstück des Buddhismus. Er ist die systematische Anordnung der Lehren Buddhas und der späteren großen Meister in ein zusammenhängendes und leicht zu befolgendes Lehrgebäude. Die Schönheit des Lamrim liegt in seiner Logik. Wir alle wollen voll und ganz glücklich sein, ob wir das nun Erleuchtung nennen oder nicht, aber wir sind blockiert. Der Lamrim zeigt uns genau, was wir tun müssen, indem er uns Schritt für Schritt den Weg weist von da, wo wir sind nach da, wohin wir wollen.

Im elften Jahrhundert lud König Jangchub Ö den berühmten indischen Gelehrten und Yogi Atisha von der großen Klosteruniversität Vikramashila ein, nach Tibet zu kommen, um zu helfen, dort den Buddhismus wiederzubeleben. Bei seiner Ankunft erklärte der König, der Buddhismus in Tibet sei völlig verkommen und ersuchte Atisha, keine schwierigen, sondern möglichst einfache Belehrungen zu geben. Belehrungen, die den ganzen Pfad zur Erleuchtung umfassen und für ungebildete, „unzivilisierte“ Tibeter leicht zu praktizieren seien. Daraufhin schrieb Atisha *Lampe auf dem Pfad*, einen kurzen Text, der alle Lehren Buddhas über die Stufen bis zur Erleuchtung zusammenfasste.

Darauf bauten viele andere bedeutende Lamrim Texte auf, insbesondere der *Lamrim Chen-mo* (*Die große Abhandlung über den Stufenweg zur Erleuchtung*; engl.: *The Great Treatise on the Stages of*

the Path to Enlightenment) des im 14. Jahrhundert lehrenden Meisters Lama Tsong-Khapa, der bis heute maßgebende Lamrim-Text. Aus den Belehrungen von Pabongka Rinpoche entstand 1921 *Liberation in the Palm of Your Hand (Befreiung in unseren Händen)*, ein weiterer bedeutender Lamrim-Text. Als diese beiden großen Texte schließlich ins Englische übersetzt wurden, war ich verblüfft, wie vertraut sie mir vorkamen. Dann wurde mir klar, dass ich sie seit Jahren als Belehrungen von Lama Zopa gehört hatte.

Die Breite und Tiefe seines Wissens sind umwerfend. Vor kurzem, während ich an der Herausgabe dieses Buches arbeitete, hörte ich via Streaming einem Live-Vortrag von Rinpoche aus Paris zu, in dem er kurz über die 8 weltlichen Dharmas sprach. Was er sagte, war Wort für Wort genau das, was ich gerade von einem Kurs im Kopan-Kloster vor mir hatte, den er vor dreißig Jahren gehalten hatte. Dass er nie müde wird, uns zu sagen was wir hören müssen, lässt mich glauben, dass es etwas ist, das wir *wirklich* hören müssen.

Im Rahmen der Struktur des Lamrim spielen die Lehren der 8 weltlichen Dharmas kaum eine Rolle, was überrascht, wenn man bedenkt, wie wichtig das Thema ist. Lama Tsong-Khapa erwähnt es kaum und Pabongka Rinpoche widmet ihm gerade mal drei Seiten. Nach meinem Gefühl liegt es offenbar derart auf der Hand, ist es so grundlegend und allgemein bekannt, dass es in traditionellen Belehrungen einfach übergangen wird. (Dasselbe können wir auch an den 4 edlen Wahrheiten feststellen, der ersten und höchst grundlegenden Lehrrede des Buddha, die bei traditionellen Texten des tibetischen Buddhismus nur im Hintergrund anklingt.)

Als Lama Zopa anfing, westliche Schüler zu unterrichten, bemerkte er, dass dies für uns ein eminent wichtiges Thema war. Er sagt, die 8 weltlichen Dharmas zu unterrichten sei sein „wichtigstes Hobby“ während der ersten einmonatigen Meditationskurse gewesen. Dass er es heute noch unterrichtet, zeigt offenbar, dass wir es heute genauso nötig haben wie damals.

Während Pabongka Rinpoche die 8 weltlichen Dharmas im Zusammenhang mit seinen Belehrungen über den Tod erwähnt, spricht Lama Zopa über sie in seinen Belehrungen über die vollkommene menschliche Wiedergeburt, besonders in dem Unterkapitel über den Nutzen dieser kostbaren menschlichen Geburt und die unglaubliche Vergeudung von Leben, die die Orientierung an den 8 weltlichen Dharmas im Vergleich dazu darstellt.

Recht frühzeitig erkannten die Studenten in Kopan, wie wichtig es war, die Belehrungen von Lama Yeshe und Lama Zopa Rinpoche zur Gänze aufzunehmen und im Laufe von Jahrzehnten haben wir nahezu 2000 Belehrungen aufgenommen – vom einzelnen Abendvortrag bis zum vollständigen Dreimonats-Retreat. Diese Sammlung wurde 1996 in eine geordnete Form gebracht, als Lama Zopa Rinpoche das Lama Yeshe Wisdom Archive einrichtete. 2007 begann die *Publizierung der FPMT Lineage Serie*, ein Projekt, mit dem alle Lamrim Belehrungen von Lama Zopa zugänglich werden sollten. Das Ziel ist, aus allen aufgenommenen Belehrungen die einzelnen Lamrim Themen zu extrahieren, zusammenzustellen, herauszugeben und als Buchreihe zu publizieren. Bis jetzt hat das Archive hauptsächlich die Belehrungen einzelner Kurse publiziert, doch mit *Heart of the Path*, diesem Buch und denen die noch folgen sollen, bieten wir eine zusammenhängende Übersicht von allem, was Rinpoche zu jedem Lamrim Thema gesagt hat.

Auf diese Weise ist *Wie man Dharma praktiziert* entstanden. Nachdem ich so viele Belehrungen wie möglich von Rinpoche über die 8 weltlichen Dharmas gesammelt hatte, ordnete ich sie zu Themengruppen. Die meisten Bücher der FPMT Lineage-Reihe folgen ja der thematischen Gliederung von *Befreiung in unseren Händen*, einer Gliederung, der auch Rinpoche in den allerersten Kopan Kursen folgte. Da Pabongka Rinpoche jedoch nur sehr wenig über die 8 weltlichen Dharmas sagt, musste ich dem Buch eine davon unabhängige logische Struktur geben.

Da Rinpoche seine ausführlichsten Belehrungen über die 8 weltlichen Dharmas bei dem sechsten Kopan Kurs im Frühjahr 1974 gab, nahm ich diese als Vorlage und fügte Belehrungen aus anderen Kopan Kursen hinzu. Danach durchkämmte ich das ganze Archiv nach allem, was Rinpoche sonst noch zu dem Thema gesagt hatte und baute dies in den Modell-Kursus ein, wie ein Bildhauer, der Schicht um Schicht Ton aufträgt, um eine wohlgeformte Statue zu erhalten.

Dann wurde der ganze Text redigiert. Dabei habe ich mich bemüht, den informellen, erfahrungsgesättigten Stil Rinpoches beizubehalten und habe viele der Anekdoten und parabelähnlichen Geschichten eingefügt, die seine Vorträge oft würzen.

Der redigierte Text stammt von wörtlichen Transkriptionen, die auf ihre Genauigkeit hin überprüft wurden, sodass wir sicher sein können, dass Rinpoche das gelehrt hat, was hier steht. Mögliche

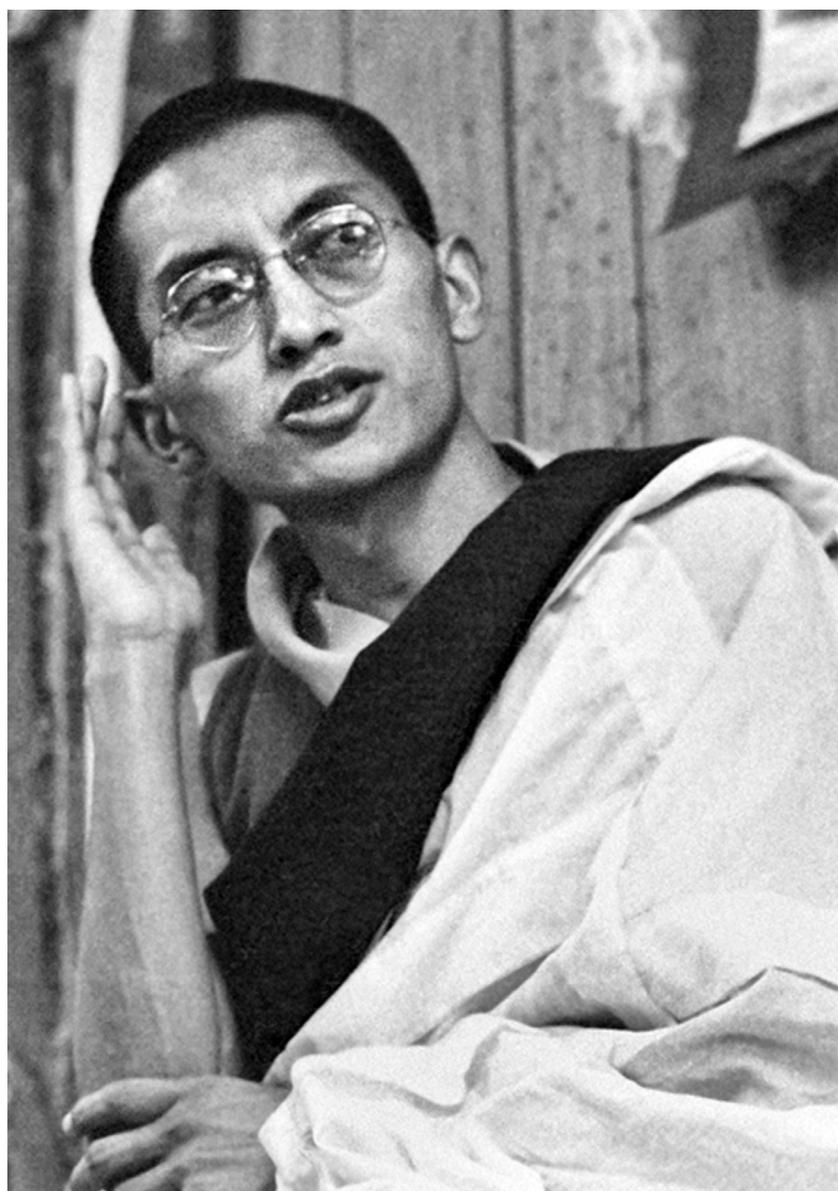
Fehler und Unklarheiten gehen zu hundert Prozent auf das Konto des Herausgebers. Wenn allerdings Rinpoche wörtliche Zitate anführt, sollte man sie eher als sinngemäße Umschreibung und nicht als wörtliche Übersetzung verstehen. Wenn er einen Text zitiert, habe ich nur den englischen Titel aufgeführt mit der einzigen Ausnahme des *Lamrim Chen-mo*, welcher vielen Menschen geläufiger ist, als der sehr viel längere englische Titel. Titel in Sanskrit oder auf Tibetisch sind in der Bibliografie zu finden.

Als ich mit dem Projekt begann, habe ich mich zunächst mit der riesigen Menge von Belehrungen vertraut gemacht, die im ARCHIVE gesammelt sind, indem ich eine virtuelle Tour darin unternahm. Zuerst wirkte es ein wenig wie in Matrix, aber man kann es übersetzen und wenn man etwas aufruft, findet man Ordner auf Ordner, auf Ordner sowohl im Audioformat als auch als Transkript, wie Wolkenkratzer übereinander gestapelt und jeder steht für viele Stunden penibelster Arbeit eines Transkribenten oder eines Prüfers, nicht zu vergessen die Zeit und Mühe, die das Zentrum hineingesteckt hat, um sowohl die Belehrungen auszurichten als auch die Leute, die sie aufzeichnen zu beherbergen. Was das LYWA-Team und seine Unterstützer über die Jahrzehnte geleistet haben, ist atemberaubend.

Ich habe über zweihundert Archiv-Dokumente ausgewertet und mit ungefähr sechzig Exzerpten für das endgültige Manuskript gearbeitet.¹ Wie viel Arbeitsstunden all der an dem Projekt beteiligten Personen macht das aus? Und wieviele Personen haben am Zustandekommen dieses Buches mitgearbeitet? Ich fange gar nicht erst an Namen zu nennen; es sind derer zu viele. Alles was ich jedem von Euch anbieten kann, die Ihr so viel gegeben habt, ist ein großes Dankeschön.

Aber am meisten möchte ich vom Grunde meines Herzens Lama Zopa Rinpoche danken, der all dies inspiriert hat, der die Quelle für dieses unglaubliche Wissen ist. Für mich ist er ein lebendes Beispiel dafür, wie sehr es auf eine Person ankommen kann und was alles möglich ist, wenn der Geist von Weisheit und Mitgefühl erfüllt ist. Möge, welch geringes Verdienst durch die Erstellung dieses Buches gewonnen ist, seinem fortdauernden langen Leben, seiner Gesundheit und der Erfüllung seiner heiligen Wünsche gewidmet sein.

*Gordon Mc Dougall
Bath, England, September 2010*



1. Die Bedeutung des Dharma entdecken

Anhaftung an das Glück dieses Lebens ist die Wurzel all unserer Probleme. Nicht nur der Probleme jedes Einzelnen, jeder Familie, jeden Landes, sie ist die Ursache aller globalen Probleme. Auch die grundlegenden Probleme junger Menschen, von Teenagern, Leuten mittleren Alters, von alten Leuten – jedes denkbare Problem kann auf diese Wurzel zurückgeführt werden, auf die Anhaftung an das Glück des gegenwärtigen Lebens. Wenn wir uns unsere Lebensgeschichte vor Augen führen und an all die Schmerzen denken, die wir allein in diesem Leben erleiden mussten, so erscheint dies wie ein Kommentar zu den Nachteilen des Begehrens, unserer Anhaftung an die Freuden der Sinne.

Die grundlegende Botschaft des Buddhismus ist die Entsagung des Denkens in den Bahnen der 8 weltlichen Dharmas, eines Denkens, das nach den vier wünschenswerten Dingen greift und die vier unerwünschten zurückweist. Das Denken in den Grenzen der 8 weltlichen Dharmas ist ausschließlich auf das Glück dieses Lebens gerichtet und jede Handlung, der diese Motivation zugrunde liegt, auch wenn es um Meditation oder Gebet geht, ist tugendlos und Ursache von Leiden.

Das ist das Erste, das du verstehen musst, wenn du Dharma studierst, das Erste, dem du dich öffnen musst. Selbst Mönche und Nonnen, die durch Debattieren und Auswendiglernen tausender Wurzeltex te und Kommentare zu tiefschürfenden Themen viel Wissen ansammeln, übersehen zuweilen diesen grundlegenden und entscheidenden Aspekt.

Zu wissen, was Dharma ist und was nicht – den Unterschied zwischen dem heiligen Dharma und weltlichem Handeln zu kennen – ist die wichtigste Einsicht zu Beginn unserer spirituellen Reise, andernfalls besteht die Gefahr, dass wir Ahnungslosigkeit und lebenslanger Selbsttäuschung anheimfallen.

In den frühen Kopan Kursen habe ich häufig Belehrungen über das unheilsame Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas gegeben.² Ich habe wochenlang darüber gesprochen und landete stets

bei den Höllen wie bei der Kirsche auf der Eiscreme – die 8 weltlichen Dharmas waren die Eiscreme und die Höllen waren wie die Kirsche darauf! Über die 8 weltlichen Dharmas zu sprechen war damals mein Hobby. Es war vielleicht ein wenig egoistisch, so viel Zeit auf ein Thema zu verwenden, das mich so interessierte.

Jetzt ist es natürlich anders, ich bin völlig degeneriert. Verglichen mit damals bin ich heute ganz faul, aber damals war ich in der Lage vieles zu tun. So wanderte ich eine Zeit lang immer zum Lawudo Kloster, um den Bau des Lawudo Retreat Centers zu überwachen.

Die Person, die zuvor dort lebte, der „Lawudo Lama“³, muss eine Menge Energie gehabt haben – er erhielt Initiationen in viele Praktiken und Belehrungen zu Methoden um Gottheiten zu verwirklichen. Er war ein *Ngagpa*, kein Mönch und Tibeter, kein Sherpa wie ich und die Leute aus der Gegend. Er lebte über Namche Bazar in der Höhle hinter Khumjung, auf der anderen Seite des Berges jener Höhle, in der einmal spontan ein Fußabdruck von Padmasambhava – dem großen Wesen, das den Buddhismus nach Tibet brachte – und die Silbe AH erschienen war.

Bevor ich Tibet verließ⁴, sagte mir der Sohn des Lawudo Lamas, er werde alle Nyingma Texte, die dem Lawudo Lama gehört hatten, zurückbringen und als ich 1969 von Kathmandu kommend in Lawudo ankam, waren sie da in der Höhle. Die meisten Manuskripte waren mühsam von Hand geschrieben, denn früher war es sehr schwer, in dieser Gegend gedruckte Texte zu bekommen. Bei einem späteren Besuch fand ich einen Text mit dem Titel *Das Tor des Dharma öffnen: Die Eingangsstufe des Geistetrainings auf dem Stufenweg zur Erleuchtung*⁵. Ein Text zur grundlegenden Praxis aller vier tibetischen Traditionen, verfasst von Lodrö Gyaltzen, einem Schüler von Lama Tsong-Khapa und Khedrup Rinpoche, einem der beiden spirituellen Söhne von Lama Tsong-Khapa.

Das Tor des Dharma öffnen ist eine Sammlung der Lebensgeschichten von Kadampa Geshes und von Ratschlägen, wie Dharma auf der Basis ihrer Erfahrungen zu praktizieren sei und beschreibt die Eingangsstufe der Transformation des Bewusstseins oder des Geistetrainings. Sein Schwerpunkt liegt auf der Unterscheidung von weltlichen und spirituellen Handlungen und es zeigt sehr deutlich auf, was man praktizieren sollte und was nicht. Der wichtigste Punkt dabei ist die Absage an das Denken auf der Basis der 8 weltlichen Dharmas. Ich hatte den Text vor diesem Besuch in Lawudo noch nie gesehen.

Dem Begehren nicht nachgeben ist Dharmapraxis; dem Begehren nachgeben ist keine Dharmapraxis. So einfach ist das. Weil der Geist ein abhängig Entstehendes ist, was bedeutet, dass er in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen existiert, kann unser Geist ganz nach unseren Wünschen transformiert werden. Es ist durchaus möglich, Realisationen zu erlangen, aber ich habe damit noch keine Erfahrung gemacht.

Oben in Lawudo sollte ich auf die Arbeiter aufpassen, danach sehen, ob sie Steine für den Bau des Tempels zurecht schlugen oder nur schwatzten und die Zeit totschlügen. Aber da ich nicht gleichzeitig lesen und auf die Arbeiter aufpassen konnte, lief es darauf hinaus, dass ich die meiste Zeit lesend in der Höhle verbrachte und sie unbeobachtet ließ. Ich sah sie nur, wenn ich nach draußen ging um Pipi zu machen und dann standen sie meist nur herum und schwatzten. Aber was sollte ich dazu sagen? Es fiel mir schwer sie zu schimpfen. Jemand anderes wäre vielleicht dazu in der Lage gewesen, aber mir kam schimpfen sonderbar vor.

Ihre Löhne auszuzahlen fühlte sich ebenfalls merkwürdig an, denn ich war eher gewohnt, Geld als Opfergabe zu bekommen, als welches auszuzahlen. Ich bezahlte die Arbeiter jeden Tag bei Sonnenuntergang und wusste wohl, dass einige an diesem Tag sehr wenig oder gar nicht gearbeitet hatten. Ich war Aufseher, Buchhalter – alles. Ich bewahrte das Geld in einem kleinen Plastikbehälter und es wurde weniger und weniger und weniger und als es beinahe zu Ende war, tauchte jemand mit neuem Geld auf und es wurde wieder mehr. Das machte ich für eine kurze Zeit

Später brachte mich die Lektüre von *Das Tor des Dharma öffnen* dazu, Rückschau auf mein Leben zu halten. Ich wurde 1945 in Thangme geboren, einem Dorf in der Nähe von Lawudo. Als mein Vater noch lebte, verfügte meine Familie vielleicht noch über einen gewissen Reichtum, aber er starb, als meine Mutter mit mir schwanger war, deshalb erinnere ich mich nur daran, wie schrecklich arm meine Familie war. Meine Mutter und meine ältere Schwester versorgten meinen Bruder, meine andere Schwester und mich. Im Winter war es sehr kalt und ich erinnere mich, wie sich die ganze Familie in Vaters alten Mantel wickelte, denn wir hatten keine Decken. Meine Mutter hatte Schulden und die Steuereintreiber ließen sie nie in Ruhe, deshalb braute meine Mutter Kartoffelschnaps und verkaufte ihn.

Als ich sehr klein war, hatte ich den natürlichen Wunsch, Mönch zu werden. Ich saß auf einem Felsen und tat so als wäre ich ein Lama. Da ich meist allein war, langweilte ich mich oft, aber ich hatte einen stummen Freund als täglichen Spielgefährten. Er war sehr gutmütig und gab vor, mein Schüler zu sein, nahm Einweihungen. Wir machten *Pujas*, saßen am Boden und verteilten Speisen, indem wir Erde und Steine mit Wasser vermengten. Wir verteilten vielleicht Speisen für die tausenden von Mönchen vom Kloster Sera, eine Vorbereitung auf das, was später kam.⁶ Die Spiele von Kindern haben möglicherweise eine Bedeutung, vielleicht reflektieren sie ihre Neigungen und sind in gewisser Weise eine Vorbereitung auf ihr späteres Leben.

Als ich vier oder fünf war, nahm mich mein Onkel immer mit zum Thangme Kloster, nicht weit von unserer Wohnung, wo ich spielte und Gebeten und Initiationen beiwohnte, obwohl ich die meiste Zeit schlief. Das war noch bevor ich Mönch wurde. Ich erinnere mich, wie ich jemandem auf dem Schoß saß und das heilige Gesicht des Lamas beobachtete und nicht ein Wort verstand. Er hatte einen langen weißen Bart, wie der Langlebens-Mann in den Langlebens-Pujas und war sehr gütig und liebevoll. Da zu sitzen und auf einem Schoß zu dösen, gab mit ein sehr gutes, tiefes Gefühl.

Weil ich frech war, hatte ich zwei Lehrer, die mir Lesen und Schreiben beibrachten und die zugleich meine Gurus waren, Ngawang Lekshe und Ngawang Gendun. Ngawang Lekshe hatte einen Bart. Er ritzte immer sehr schöne OM MANI PADME HUM-Mantras⁷ in Steine an der Straße, damit die Leute sie umwandern sollten und brauchte Monate für einen Stein.

Er versuchte mir das Alphabet beizubringen, aber immer, wenn er ins Haus ging, um Essen zuzubereiten, überkam mich der Gedanke an Flucht und ich rannte nach Hause, vermutlich, weil ich dort spielen konnte und man nichts Besonderes von mir erwartete. Nach zwei oder drei Tagen schickte mich meine Mutter mit jemandem Huckepack zurück ins Kloster.

Weil ich ständig davonlief, schickte mich mein Onkel auf eine sehr gefährliche dreitägige Reise nach Rolwaling am Fuße der Schneegipfel. Die Gegend ist sehr schön und gilt als einer der verborgenen Orte von Padmasambhava, da sich dort viele seiner Höhlen und auch sein Thron befinden.

Dort blieb ich sieben Jahre lang und kehrte nur einmal nach Hause zurück. Jeden Morgen nahm ich die acht Mahayana Gelübde, memorierte Padmasambhava-Gebete und las den ganzen Tag umfangreiche Schriften, wie das *Diamant Sutra*. Dieses las ich viele Male. Während der Mahlzeiten lenkte ich mich ab, wo ich konnte. Wenn ich zur Toilette ging, spielte ich ein wenig und blieb so lange draußen wie möglich. Verließen meine Lehrer das Haus, um Bäume für Feuerholz zu fällen, sammelte ich die Zweige, trug sie zurück ins Kloster, stellte sie der Reihe nach auf, als wären sie meine Lamas und spielte ihnen mit zwei runden Gegenständen, die Zimbeln darstellen sollten, Musik vor. Ich rezitierte nicht wirklich Gebete aus dem Gedächtnis, sondern imitierte nur den Gesang.

Als ich die ganzen Bände der *Prajnaparamita* und andere Texte lesen musste, wie den *Kangyur*, die man mich für Pujas zu lesen bat, verhielt ich mich auch sehr ungehörig. Die vielen großen Texte gehörten dem Kloster, aber da man mich oft allein ließ, malte ich manchmal schwarze Kringel mit Kohle darauf. Ich kann mich nicht mehr erinnern, ob mein Lehrer mich dafür schlug oder nicht.

Mit ungefähr zehn Jahren ging ich nach Tibet in Domo Geshe Rinpoches Kloster in Phagri⁸, wo ich ordiniert wurde. Morgens memorierte ich Texte oder Gebete, die im Kloster rezitiert wurden, nachmittags ging ich zur Puja im Kloster, oder ich machte Pujas in den Häusern von Wohltätern. Es gab zwei Bände von Texten, die memoriert werden mussten. Ich memorierte den einen, aber nicht den anderen. Trotzdem schnitt ich in der Prüfung fürs Auswendiglernen gut ab.

Als ich mein Examen machte, war Tibet bereits von den chinesischen Kommunisten erobert worden. Lhasa war schon gefallen und als sie in unsere Gegend vordrangen, wurde beschlossen, dass wir fliehen. Viele Mönchen fürchteten sich sehr vor den vor uns liegenden Gefahren, aber ich war guter Dinge. Ich sah keinen Grund, Angst zu haben. Wir flohen mitten in der Nacht. Es lag etwas Schnee und jede Menge Matsch, der unsere Beine schwer machte. Wir hatten das Gefühl, als lauerten überall Nomaden und chinesische Spione. Hunde, an denen wir vorüber kamen, bellten und in unserer Gruppe sprach niemand ein Wort. Vielleicht meditierten alle. Am nächsten Tag überquerten wir die Grenze zu Bhutan und am folgenden Tag erreichten unsere dreißig oder vierzig Mann Indien.

Ich verbrachte acht Jahre in Buxa Duar⁹ und in all der Zeit habe ich nicht wirklich Dharma studiert. Ich vergeudete viel Zeit mit Malen und auf meine Art Englisch zu lernen: in der gleichen Weise wie ich tibetische Texte auswendig lernte. Einmal versuchte ich, ein ganzes Wörterbuch auswendig zu lernen. Ich fing damit an, konnte es aber nicht zu Ende bringen.

Die meiste Zeit spielte ich oder wusch mich im Fluss. Nachts wuschen sich die Mönche unter einem Wasserhahn, aber tagsüber gingen sie an den Fluss, hauptsächlich, weil es unerträglich heiß war. Alle Mönche legten ihre roten und gelben Roben auf die Büsche und schwammen in ihren Shorts. Schaute man vom Berg auf den Fluss herab, sahen die Roben auf den Büschen von oben wie Blumen aus. In diesen Jahren hörte ich Belehrungen, lernte Texte auswendig, übte mich etwas im Debattieren, aber all das tat ich wie ein spielendes Kind. In dem Augenblick als meine Debattenkünste anfangen sich zu entwickeln, erkrankte ich an Tuberkulose und wurde auf eine Schule in Darjeeling geschickt, wo ich zum Wohle meiner Gesundheit lange Zeit blieb und in vielen Fächern unterrichtet wurde.

Als ich im Lichte der Lektüre von *Das Tor des Dharma öffnen* auf mein Leben zurück blickte, konnte ich nichts finden, das zu Dharma geworden war.

In Tibet hatte mir mein Lehrer einen Kommentar zu *Lama Tsong-Khapa Guru Yoga* gegeben. Er legte ihn auf den Tisch und ich las ein paar Seiten, aber natürlich konnte ich ihn damals nicht verstehen, da ich niemals einen vollständigen Lamrim-Text gelesen hatte oder jemals Belehrungen über einen solchen erhalten hatte.

Jetzt, nach all den Jahren in Lawudo und nachdem ich *Das Tor des Dharma öffnen* gelesen hatte, konnte ich sehr deutlich sehen, dass ich in meinen ganzen Jahren als Mönch nie ein wirkliches Verständnis dafür gewonnen hatte, was Dharma tatsächlich war. Darüber hinaus begriff ich, dass unter allem was ich bis dahin getan hatte, nichts war, das nicht weltlicher Dharma gewesen wäre. Das war ein gewaltiger Schock.

Dass ich gerade diesen Text las, war von ausschlaggebender Bedeutung für mich. Als ich zum nächsten Retreat antrat, hatte sich eine große Veränderung in meinem Geist vollzogen. Ich fühlte mich viel stiller, viel ruhiger, friedlicher und ich hatte keine Erwartungen – allein weil ich verstanden hatte, was Dharma war. Auf diese Weise wurde mein Retreat vollkommen. Bereits der erste Tag war unglaublich friedlich und voller Freude, weil ich durch den Text ver-

stand, wie man Dharma praktiziert. Da der Einfluss der 8 weltlichen Dharmas etwas nachgelassen hatte, gab es weniger Widerstände in meinem Geist, so wie eine Straße durch weniger Felsbrocken blockiert wird, was weniger Störungen meiner Praxis bedeutete. Das macht ein Retreat erfolgreich. Ich hatte nicht die Kommentare der tantrischen Praxis studiert, die ich machte, aber da es weniger Probleme in meinem Geist gab, konnte ich doch irgendwie den Segen der Gottheit empfangen.

Jetzt ist mein Geist vollkommen heruntergekommen, aber damals, nachdem ich ein wenig über die Bedeutung von *Das Tor des Dharma öffnen* nachgedacht hatte, war mir unbehaglich zumute, wenn Leute kamen und Opfergaben darbrachten. In Solu Khumbu kamen oft Sherpas und brachten Opfergaben zur Höhle, füllten die Messing-schalen, die sie gewöhnlich zum Essen oder *Chang*¹⁰ Trinken benutzten mit Korn (oder was sie sonst übrig hatten). Der Text machte mir Angst, Opfergaben anzunehmen!

Nach der Lektüre von *Das Tor des Dharma öffnen* wurde mir im Retreat klar, dass wir unseren Geist wie Teig in jede gewünschte Form bringen können. Wir können ihn trainieren, sich in die eine oder andere Richtung zu entwickeln. Indem wir unseren Geist an den Dharma gewöhnen, können wir ohne jeden Zweifel Realisationen erlangen. Selbst die augenblickliche kleine Veränderung des Geistes, die während meines Retreats eintrat, war ein logischer Beweis für die Möglichkeit, Erleuchtung zu erlangen.

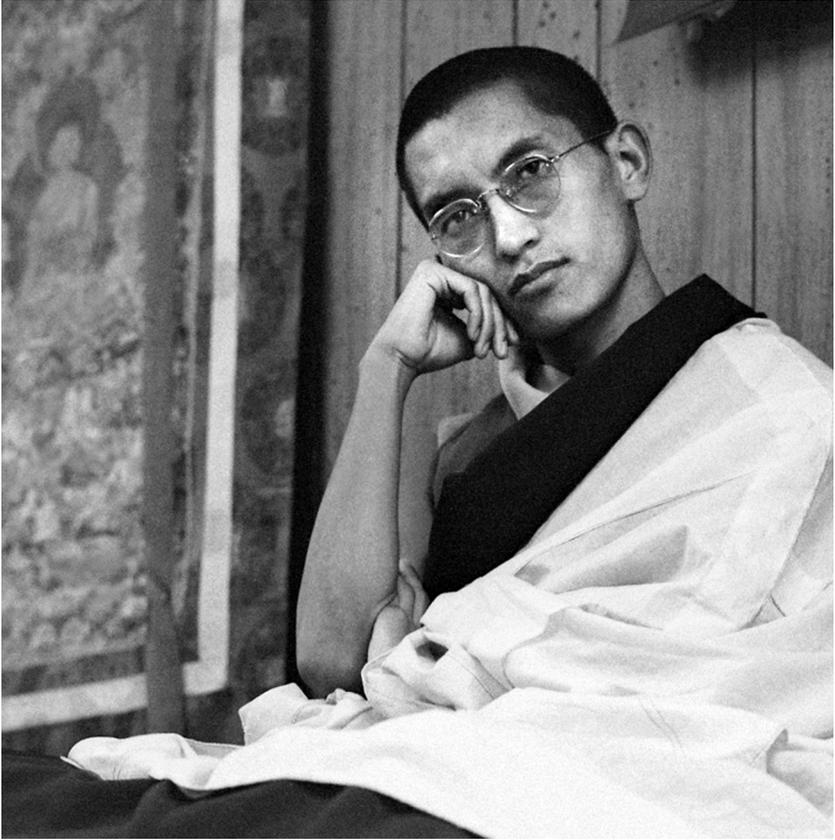
Wie Kirti Tsenshab Rinpoche, der Linienhalter des gesamten Buddhadharma, schon sagte, sind der *Kangyur*, die Lehren des Buddha und der *Tengyur*, die Kommentare der indischen Gelehrten, nur dazu da, unseren Geist zu zähmen. Es ist der unheilsame Gedanke der 8 weltlichen Dharmas, das Festhalten an diesem Leben, das uns bei unserer Praxis, beim Hören von Belehrungen, beim Nachdenken über ihre Bedeutung und beim Meditieren über den Weg, den sie uns weisen, behindert. Dieses schädliche Denken ist es, was unsere Praxis so halbherzig macht. Der Zweck von *Das Tor des Dharma öffnen* und anderen ähnlichen Texten ist, diese Art zu denken in seiner Richtung völlig umzudrehen. Diese Texte gelten deshalb als Texte zur Gedankentransformation oder Geistesumwandlung.

Tatsächlich geht es im ganzen Lamrim, dem Stufenweg zur Erleuchtung, um Geistesumwandlung. Sein Hauptzweck ist, den Geist zu zähmen. Das ist auch der Grund, weshalb, wenn andere Lehren

wenig bewirken, das Hören des Lamrim unseren Geist bändigen kann.

Was hält uns davon ab, den Stufenweg zur Erleuchtung in unserem Geist zu erzeugen? Was hindert uns von morgens bis abends daran, Realisationen zu erlangen? Aus welchem Grund werden unsere Handlungen nicht heiliger Dharma? Es ist allein der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas, das Begehren, das sich an das Glück nur dieses Lebens klammert. Das ist es, was uns davon abhält, Lamrim Realisationen, grundlegende Realisationen der Guru-Hingabe und der vollkommenen menschlichen Wiedergeburt¹¹ bis hin zur Erleuchtung zu erlangen.

Wir müssen unseren Geist darin schulen, über die Nachteile weltlicher Anliegen und die unendlichen Segnungen, die es mit sich bringt, wenn man ihnen entsagt, nachzudenken. Vor allem müssen wir unseren Geist darin schulen, über Vergänglichkeit und Tod zu meditieren. Unterziehen wir uns diesem anfänglichen Geistestraining, öffnen wir die Tür zum Dharma. Dann sind wir in der Lage, ohne Schwierigkeiten Dharma zu praktizieren und nach Belieben voran zu schreiten, sei es mit einem Retreat oder einer anderen Dharmapraxis. All unsere Handlungen werden Dharma.



2. Die 8 weltlichen Dharmas

DER UNBEFRIEDIGTE GEIST DER BEGIERDE.

Alle Probleme, sowie auch alles Glück, im Leben kommen von unserem Geist, ob wir Dharma Praktizierende sind oder nicht. Wenn wir leiden, liegt der Grund dafür nicht außerhalb; sind wir glücklich, liegt der Grund dafür nicht außerhalb. Der Grund für alles was wir erleben liegt in uns selbst, in unserem Geist.

Und was ist dieses besondere Ding, das alle Probleme in unserem Leben hervorbringt? Es ist der unzufriedene Geist der Begierde, der Geist, der sich an dieses Leben klammert. Wir suchen in unserem Leben sofortiges Glück zu erlangen durch die so genannten 8 weltlichen Dharmas: Den Wunsch nach Annehmlichkeiten, nach materiellen Dingen (Geschenke, Freunde usw.), einem guten Ruf, nach Ruhm und Ansehen sowie Abneigung gegenüber dem Mangel von Annehmlichkeiten und materiellen Dingen, einem schlechtem Ruf, Kritik oder gar Schuld.

Dabei ist Reichtum an sich nicht das Problem; das Problem ist das Begehren des Reichtums. Freunde sind kein Problem; wohl aber die Anhaftung an unsere Freunde. Durch den Geist der Begierde und die damit verbundenen Gefühle werden Objekte zum Problem für uns. Für den Geist der Begierde im Sinne der 8 weltlichen Dharmas wird nicht nur fehlender, sondern auch vorhandener Reichtum zum Problem. Sind wir vom Geist der 8 weltlichen Dharmas beherrscht, fühlen wir uns elend und allein, ohne Freunde, doch sobald wir Freunde haben, ist uns das auch wieder nicht recht. Ob wir ein Objekt besitzen oder nicht, sobald wir vom Geist der Begierde beherrscht sind, macht uns das eine ebenso unglücklich, wie das andere.

Man sollte meinen, wir kennen den Unterschied zwischen Glück und Unglück, doch wenn wir sehen, mit welcher Ausdauer und mit welchem Eifer wir alles dazu tun, uns unglücklich zu machen, zeigt sich, dass wir es überhaupt nicht wissen.

Wegen unserer Anhaftung fühlen wir uns freudig erregt, wenn wir die vier begehrenswerten Objekte erlangen und halten diese

Erregtheit fälschlicherweise für Glück. Wir erkennen nicht, dass es unseren Herzen weder Ruhe noch Frieden bringt, wenn wir diese Objekte erlangen. Da wir den Geist der Begierde noch nicht überwunden haben, geben wir uns stattdessen ständig wechselnden und labilen Gemütszuständen hin. Anhaftung ist ein überspannter Geisteszustand, bei dem wir quälend an ein Objekt gebunden sind, unfähig uns davon zu lösen.

Ist unser Geist von Begierde beherrscht, ist nicht nur die Realität des Objekts verzerrt, wir sind auch nicht in der Lage, die Nachteile von Begierde an sich zu erkennen. Kaum sehen wir von Ferne einen Freund, versetzt uns die Anhaftung an ihn in eine beschwingte Stimmung und unser Geist benennt und übertreibt die guten Eigenschaften des Objekts: „Wie toll er ist!¹² Wie großartig! Was ich für ein Glück habe, ihn jetzt einfach so auf der Straße zu treffen!“ Wir greifen nach Objekten der Anhaftung, als würden sie wahrhaftig existieren, schmücken sie aus und unterdrücken unser Verständnis ihrer wahren Natur. Wir projizieren all diese übertriebenen Eigenschaften auf das Objekt, das auf uns zukommt und halten an der unrealistischen Erwartung fest, dass es uns wahrhaft glücklich machen kann.

Wenn wir unseren Freund zuerst in der Ferne sehen, sehen wir nur seinen Körper. Dann erst erkennen wir diesen Körper und etikettieren ihn mit „mein Freund“. Zuerst sehen wir die Basis, dann bringen wir das Etikett „Freund“ an der Basis an. Dann sehen wir den Freund. Aber so erscheint es uns nicht. Für uns sind der „Freund“ und der Körper, der auf uns zu kommt untrennbar verbunden, aber in Wirklichkeit ist „Freund“ nur eine Projektion unseres Geistes. Obwohl es unser eigener Geist ist, der dem Objekt das Etikett „Freund“ zuschrieb, halten wir, was lediglich ein Etikett ist, für die Wirklichkeit und sehen in dem Objekt mehr als einen bloß zugeschriebenen Freund. Für uns ist er *real* ein Freund. Dann sagen wir, „das ist mein Freund.“

Für uns ist dieser Freund statt einer bloßen Zuschreibung unseres Geistes das krasse Gegenteil, etwas gänzlich Widersprechendes. Auf uns kommt ein aus sich selbst heraus existierender Freund zu, der vollkommen unabhängig von unserem Geist existiert. Da *ist* jemand, aber der wahrhaft existierende Freund ist lediglich eine Dekoration, eine Projektion, ein auf die Basis, auf die Aggregate des bloß zugeschriebenen Freundes aufgeklebtes Etikett, entstanden aus den negativen Spuren, die Unwissenheit in der Vergangenheit auf dem Geisteskontinuum hinterlassen hat.

Das ist unsere grundlegende Verwirrtheit und alle Verblendungen, die uns quälen und des Glücks berauben – Geisteszustände wie Ärger, Eifersucht und Stolz – rühren daher. Wir missverstehen das Objekt und schon sitzen wir in der Falle. Wie unter dem Einfluss einer Droge bilden wir uns ein reales, unabhängiges Objekt ein, wo es keines gibt. Unter dem Bann des Denkens der 8 weltlichen Dharmas begreifen wir die lediglich zugeschriebene Qualität „Freund“ als beständig und unwandelbar und als wahre Ursache für unser wahres Glück. Das ist unser Freund und er wird sich niemals ändern. Aber Veränderung ist natürlich und unvermeidlich und wenn sich etwas ereignet und er sich ändert, sind wir schockiert.

Wir täuschen uns über die wahre Natur der Realität, sehen vergängliche Dinge als unvergänglich an und deshalb leiden wir. Niemand bereitet uns Probleme, außer wir selbst. Wir quälen uns, weil wir nicht die Realität sehen, weil wir die Dinge nicht sehen wie sie wirklich sind. Wir nehmen sie in einer Art wahr, die ganz im Gegensatz zur Realität steht und greifen nach diesen Trugbildern. Wir selbst bringen unser Leiden hervor.

Was seiner Natur nach nichts als Leiden ist, erscheint uns als Glück. Was vergänglich ist, erscheint uns als dauerhaft. Was nicht wirklich existiert, erscheint uns als wahrhaft existent. Während wir an diesen Erscheinungen haften, die Objekte voller Verlangen genießen, die so gut ausschauen, werden sie uns früher oder später betrügen. Am Ende unserer Beziehung mit ihnen steht Leiden. Das ist Samsara. Samsarische Vollkommenheiten mögen erstrebenswert sein, doch solange wir der Anhaftung an dieses Leben nicht entsagt haben, werden wir unweigerlich enttäuscht. Selbst wenn wir unser Objekt der Begierde gefunden haben, merken wir, es ist nie vollkommen. Immer fehlt unserem Herzen etwas. Der unbefriedigte Geist der Begierde beraubt uns unseres Glücks.¹³

Für die meisten von uns ist Erfolg im Leben gleichbedeutend mit dem Besitz der vier begehrenswerten Objekte, aber das bedeutet in Wirklichkeit nur Erfolg im Erreichen von Leiden, denn Begehren stört seiner Natur nach unser mentales Kontinuum und erzeugt Unzufriedenheit. Ob wir als Mensch geboren sind oder vielleicht sogar als *Deva*, deren sinnliche Freuden millionenfach feiner sind als die der Wesen im menschlichen Bereich, am Ende steht nichts als Unzufriedenheit.

Wenn es heißt, wir sollten das Begehren aufgeben, kommt es uns vor, als verlange man von uns, wir sollten unser Glück opfern, als gebe es kein Glück ohne Begehren und als werde uns alles genom-

men und wir blieben als leere Hülle zurück, wie ein Ballon ohne Luft. Wir kommen uns vor, als hätten wir kein Herz mehr im Leib, als wären wir unseres Lebens beraubt.

Der Grund dafür ist, dass uns die Nachteile des Begehrens nicht bewusst sind. Wir haben nicht erkannt, dass Begehren seiner Natur nach Leiden ist. Begehren an sich ist leidendes, ungesundes Bewusstsein. Wegen des Begehrens halluziniert unser Geist und wir können nicht erkennen, dass es ein anderes, wahres Glück gibt.

Würde uns der Besitz eines begehrenswerten Objekts wirklich glücklich machen, wären wir umso glücklicher, je mehr wir davon hätten. Tatsächlich verhält es sich jedoch umgekehrt. Unser Gefallen an dem Objekt nimmt ab, bis es unbestreitbar zu Leiden führt, zum Beispiel, wenn wir etwas essen: Zuerst genießen wir es, aber wenn wir weiter essen, führt das sehr bald zu Unwohlsein und schließlich zu offenem Leiden.

Sind die Umstände günstig und uns begegnen Objekte nach unserem Geschmack, nennen wir es Glück. Doch insgeheim fühlen wir einen Schmerz in unserem Herzen, einen Druck in unserer Brust. Das Bewusstsein ist eingeschnürt wie bei einem Gefangenen, der an Händen und Füßen gefesselt ist. Es gibt keinen wahren Frieden, selbst wenn es uns gelingt, ein von uns beehrtes Objekt zu erlangen. Unser Geist ist weiterhin im Zustand des Leidens.

Deshalb ist es von größter Bedeutung, dass wir die 8 weltlichen Dharmas verstehen. Je mehr uns bewusst ist, was in unserem Kopf wirklich vor sich geht, desto besser verstehen wir, was der Grund für unsere Probleme ist. Schauen wir nach Osten, stoßen wir auf Probleme, schauen wir nach Westen, stoßen wir auf Probleme. Wo wir uns auch hinwenden, stoßen wir auf Probleme und Unzufriedenheit. Wenn wir das erkennen, erkennen wir die Wurzel aller Probleme, die das Leben mit sich bringt, die grundlegende Verblendung, aus der sie entstehen – und zwar für jeden Menschen, für die Gesellschaft, für die einzelnen Länder, für die ganze Welt. Zu glauben, Sinnesobjekte seien die Quelle des Glücks, beraubt die weltlich orientierten Menschen des wirklichen Glücks und der wirklichen Zufriedenheit.

Der große Lehrer Aryadeva sagt:

Weltliche Menschen können nicht verstehen, dass Glück aus der Entsagung an dieses Leben entspringt. In dieser Hinsicht befinden sie sich in einem tiefen Irrtum.

Wir mögen alles erreichen, was gewöhnliche Menschen für den Ausdruck eines erfolgreichen Lebens halten. Wir mögen hunderttausende, ja Millionen oder Milliarden Dollar besitzen und das als Erfolg ansehen. Wir mögen Ehren erlangen, die für uns Zeichen des Erfolgs sind. Wir mögen Wohlstand, gutes Essen, Kleidung, Schutz und so weiter genießen, die wir als Zeichen des Erfolgs ansehen. Wir mögen all das haben, was für gewöhnlich als Zeichen des Erfolgs gilt. Doch *trotz* all dieser Dinge leiden wir, weil wir uns daran klammern.

Alle negativen Handlungen, die wir aus Stolz, Anhaftung und so weiter begehen, indem wir Menschen verletzen oder gar umbringen, alles Leiden, all unsere Sorgen werden verursacht durch den üblen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas. Wenn wir unsere Probleme genau unter die Lupe nehmen, wenn wir sie tiefer und tiefer überprüfen, um die Ursache zu finden, so wie wir einen Film analysieren, kommen wir zu dem Ergebnis, dass sie alle der Anhaftung an den Wunsch entspringen, allein in diesem Leben glücklich zu sein. Allein das ist schon eine Entdeckung, denn damit wird immerhin klar, dass alles Leiden und Glück aus unserem Geist kommt und nicht von äußeren Objekten.

Im *Lamrim Chen-mo* von Lama Tsong-Khapa heißt es:

Wir rennen dem Glück hinterher und hoffen, Zufriedenheit zu erlangen, doch wenn wir dem Glück hinterher rennen, erlangen wir nur Unzufriedenheit.

Dem Glück hinterher zu jagen macht uns in Wirklichkeit nur unzufrieden. Wir versuchen es wieder und wieder, doch wahre Zufriedenheit stellt sich nicht ein.

Dem Begehren zu folgen ist das Hauptproblem von Samsara. Es fesselt uns an den fortwährenden Kreislauf von Tod und Wiedergeburt und zwingt uns, die Leiden der sechs Bereiche der Wiedergeburt endlos wieder zu durchleben, wobei wir niemals wirkliche Erfüllung oder Frieden finden.

An Krebs oder AIDS zu leiden ist nichts im Vergleich dazu, durch Begehren für immer im Kreislauf von Samsara gefangen zu sein. Die Leiden der Krankheiten hören einmal auf, aber wenn wir, die wir jetzt eine kostbare menschliche Geburt erleben, das Begehren nicht überwinden, wird das dadurch verursachte Leiden für immer andauern.

Wir sollten uns vor den künftigen Wiedergeburten fürchten, die uns das Begehren einbringt, so wie die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche oder die endlose Unzufriedenheit der höheren Bereiche. Stattdessen sorgen sich die meisten von uns nur um die kleinen, vorübergehenden Misshelligkeiten unseres gegenwärtigen Lebens und verwenden alle Energie darauf, sie zu beseitigen. Nach Glück zu streben und Leid zu vermeiden, nur auf dieses Leben bezogen, ist negativ, weil die Methoden, die wir benutzen, negativ sind. Was immer wir für dieses Leben tun, tun wir aus einem selbstbezogenen Denken heraus, mit dem Wunsch nach samsarischen Annehmlichkeiten, für das Wohlergehen in diesem Leben.

Da wir an Annehmlichkeit kleben, behandeln wir uns, wenn wir krank werden nur mit der Motivation, unser Unwohlsein zu lindern ohne an irgendeinen höheren Zweck zu denken und machen dadurch die Einnahme von Medizin zu einer negativen Handlung. Sind wir hungrig, essen wir nur auf uns selbst bezogen, wodurch auch das zu einer negativen Handlung wird. Ist uns heiß oder kalt, stellen wir mit demselben negativen Bewusstsein den Ventilator oder die Heizung an.

Von morgens bis abends tun wir alles mit einem Bewusstsein der Wertschätzung für uns selbst. Ob wir uns innerhalb oder außerhalb des Hauses befinden, uns anziehen, umhergehen, mit Leuten sprechen, arbeiten, essen, Dinge betrachten, einkaufen, zu Bett gehen – alles tun wir mit dem Bewusstsein der Wertschätzung für uns selbst.

Obwohl alles, was wir tun, darauf ausgerichtet ist, momentanes Glück zu erlangen und momentane Probleme zu vermeiden, schaffen wir durch unser Tun die Ursache für größere fortgesetzte Leiden in der Zukunft. Zahllose frühere Leben haben wir so zugebracht, haben den Kreislauf des Leidens aufrechterhalten und uns ausschließlich nach den 8 weltlichen Dharmas gerichtet.

Solange wir diesen Kreislauf nicht durchbrechen, werden wir so weitermachen und nach demselben Muster endlos weiterleben, denn wir bedienen uns im Umgang mit unseren unmittelbaren weltlichen Problemen grundsätzlich der falschen Mittel. Andauernd schaffen wir Ursachen für noch größere Leiden. Wir sind tatsächlich verrückt, vollkommen verrückt.

Wenn Lamrim-Praktizierende – also jene, die dem Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas entsagt haben und reine Praxis

üben – sehen, wie wir samsarischem Glück nachjagen, sind wir für sie wie spielende Kinder, die sich in einer Phantasiewelt bewegen.

Achtet einmal auf Kinder, die im Sand spielen. Sie bauen Türme aus Sand und geben ihnen Namen, ein Türmchen ist für sie „mein Haus“, ein anderes „mein Auto“. Sie halten diese Bezeichnungen für die Wirklichkeit, klammern sich daran und wenn sie sich provoziert fühlen, streiten sie und kämpfen darum und entwickeln Anhaftung, Wut und Hass. Indem wir uns an die 8 weltlichen Dharmas halten, sind wir wie diese Kinder und verhalten uns kindisch. Wir haften an Taten als hätten sie eine Bedeutung, die ihnen aber in Wahrheit nicht zukommt. Auf der Suche nach Glück jagen wir dem Bedeutungslosen hinterher, wir glauben an das Essenzlose als hätte es Essenz.

Vielleicht denken wir, auch wenn wir nicht zu wirklichem Glück finden, solange es uns gut geht damit, spielt es keine Rolle, denn wir schaden ja niemandem. Aber das ist als nähmen wir Gift und glaubten es sei Medizin. Wir nehmen sie ein und werden krank an Körper und Geist. Wenn wir uns an vergängliche Freuden klammern, ernten wir Unruhe, Unfrieden und Unfreiheit. Das ist die Natur des negativen Geistes.

Wenn wir wahrhaft verstehen, dass die Ursache aller Probleme des Lebens in dem schädlichen Gedanken der weltlichen Dharmas besteht, dann ist es – da wir alle glücklich sein wollen – nur natürlich, dass wir dieser einen Ursache für unser ganzes Leid entsagen. Sobald wir dies tun, zieht Frieden in unseren Geist und in unser Leben ein. Probieren wir es aus, dann wird es sonnenklar.

Treten wir in einen Dorn, wissen wir, dass der Schmerz von dem Dorn kommt und dass der Schmerz aufhört, wenn wir den Dorn entfernen. Genauso ist die Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas, die entscheidende Methode, die Quelle für wahren Frieden und alles Glück im Leben, da sie die Ursache für all unsere Probleme sind.

Jede unserer Handlungen ist entweder Dharma, die Ursache für wahres Glück, oder Nicht-Dharma, die Ursache für Leid und der Unterschied besteht allein darin, ob diese Handlung durch die 8 weltlichen Dharmas motiviert ist oder nicht. Deshalb ist die Entsagung des schädlichen Denkens der 8 weltlichen Dharmas der erste Schritt, wenn wir Glück im Leben erlangen wollen.

DIE DEFINITION DER 8 WELTLICHEN DHARMAS

„Dharma“ ist nicht nur ein Name, er hat große Bedeutung. Dharma ist kein Begriff, der einer Religion wie Buddhismus, Christentum, Hinduismus und so weiter gehört. Die reine Praxis des Dharma gehört uns allen – sie ist eine Hervorbringung des Geistes. Sie ist die Methode, die uns das erleuchtete Wesen, der Buddha, gezeigt hat, die Methode, der er folgte, die er praktizierte und die er vollständig durchlebte.

Der Begriff *Dharma* kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Entscheidung“ oder „Führung“. Dharma ist also das, was uns vom Leiden der drei niederen Bereiche zum Zustand der Erleuchtung führt. Jeder von uns muss seine eigene essentielle Dharmapraxis schaffen und sein eigener positiver Führer werden, statt ein Feind seiner selbst.

Bei den 8 weltlichen Dharmas hat der Begriff „Dharma“ eine andere Bedeutung. Hier bezieht sich *Dharma* auf ein existierendes Phänomen. Es bedeutet insbesondere „etwas, das seine eigene Natur behauptet“, in anderen Worten, ein inhärent existierendes Phänomen. Für den unwissenden Geist behauptet jedes Objekt seine eigene Natur. Für ihn ist eine Blume wahrhaft existent, unabhängig von Ursachen oder Bedingungen und behauptet so ihre Natur aus sich selbst heraus. Ein „weltlicher“ Dharma ist also alles, wonach ein unwissender Geist greift, als ob es aus sich selbst heraus existieren würde.

Dharma kann also zwei Bedeutungen haben. Zum einen ist es die Methode, die zur Erleuchtung führt, zum anderen – dieser *Dharma* der 8 weltlichen Dharmas – ist der Dharma, der gewöhnliche Menschen in der Falle von Samsara festhält.¹⁴ Beide Bedeutungen sind gegensätzlich.

Ein weltlicher Dharma ist ein Gegenstand des Denkens, für den wir Anhaftung oder Ablehnung empfinden. Es ist entweder ein Gegenstand weltlicher Freude, an den wir uns klammern und den wir zu besitzen wünschen, oder ein Objekt des Leidens, das wir nicht mögen und von dem wir frei sein oder das wir nicht erleben wollen. Haben und Nichthaben von Annehmlichkeiten und Vergnügen, Haben und Nichthaben von materiellen Gütern, Haben und Nichthaben von Ansehen sowie Hören von Lob und Kritik – das sind die vier wünschenswerten und die vier nicht wünschenswerten Objekte.

Weil wir uns an die vier wünschenswerten Objekte klammern und für die vier nicht wünschenswerten Abneigung empfinden, sind wir „weltliche“ Wesen das Gegenteil von jemandem, der im heiligen Dharma lebt und einen reinen Dharma praktiziert.

DIE 8 WELTLICHEN DHARMAS

In *Letter to a Friend*⁵ beschreibt Nagarjuna die 8 weltlichen Dharmas wie folgt:

Gewinn, Verlust, Glücklichsein, Unglücklichsein, Ruhm, schlechter Ruf, Lob und Kritik: Diese 8 weltlichen Dharmas sind nicht Gegenstand meines Geistes. Für mich sind sie alle gleich.

Die 8 weltlichen Dharmas⁶ sind also:

1. Verlangen nach materiellem Besitz.
2. Verlangen, vom Mangel an materiellem Besitz frei zu sein.
3. Verlangen nach Glück und Annehmlichkeit.
4. Verlangen, von Unglück und Beschwerlichkeiten frei zu sein.
5. Verlangen nach gutem Ansehen.
6. Verlangen, von schlechtem Ruf frei zu sein.
7. Verlangen nach Lob.
8. Verlangen, von Kritik verschont zu bleiben.

Diese 8 weltlichen Dharmas (auch die acht weltlichen Belange genannt) bestehen aus den vier wünschenswerten Objekten, die wir begehren und den vier nicht wünschenswerten Objekten, von denen wir verschont bleiben möchten.

Unsere gewöhnliche geistige Verwirrung besteht in Folgendem: Wir sind zufrieden, wenn wir uns in einer angenehmen, behaglichen Situation befinden und fühlen uns unzufrieden, wenn wir uns in einer unangenehmen Situation befinden; wir sind zufrieden, wenn wir über die materiellen Besitztümer verfügen, die wir begehren und unzufrieden, wenn wir auf sie verzichten müssen; wir sind zufrieden, wenn wir ein gutes Ansehen genießen und unzufrieden, wenn wir einen schlechten Ruf haben; wir fühlen uns glücklich, wenn wir gelobt werden und unglücklich, wenn wir kritisiert werden.

Der Verlust von Besitz, Unzufriedenheit und Unbehaglichkeit, schlechtes Ansehen und Kritik werden für gewöhnlich als Probleme

empfunden, aber die meisten Menschen erkennen nicht, dass das Gegenteil davon ebenfalls Leiden ist: Materielle Güter empfangen, Annehmlichkeiten und Glücksgefühle genießen, gut angesehen sein und gelobt werden. Kaum begegnet uns ein wünschenswertes Objekt, nennen wir das Glück, ohne groß nachzudenken; wir sagen, wir sind glücklich. Dabei entgeht uns, wie angespannt unser Geist in Wirklichkeit ist.

Kadampa Geshe Gönpawa, der hellichtig war und viele andere Realisationen besaß, sagte:

Fallen einem die vier wünschenswerten Resultate der Annehmlichkeit, Besitz, gutes Ansehen und Lob als Folge von Handlungen zu, die durch die 8 weltlichen Dharmas motiviert sind, so führt dies nur zu dem vorübergehenden Glück dieses Lebens und bringt keinerlei Vorteil für künftige Leben. Darüber hinaus können solche Handlungen auch die vier unliebsamen Ergebnisse hervorbringen und sind dann sogar in diesem Leben ohne Nutzen.

Wir *glauben* es sei Glück, wenn wir eines dieser vier wünschenswerten Objekte erlangen. Wir fühlen uns glücklich, weil wir ein Geschenk bekommen, einen Freund treffen, oder weil ein schmeichelhafter Bericht über uns in der Zeitung steht, in dem es heißt, wie gebildet oder mitfühlend wir sind. Kaum geschieht etwas Erfreuliches, gerät unser Geist in gehobene Stimmung und klammert sich an dieses Objekt.

Machen wir ein Experiment. Beobachte deinen Geist, wenn du einem der vier wünschenswerten Objekte begegnest. Wie fühlt sich das in dem Augenblick an? Wenn du unter die Oberfläche von Aufregung und Sinnesfreude blickst, entdeckst du, dass er nicht friedlich oder entspannt ist, sondern verwirrt, erregt und beunruhigt. Er ist erbaut, aber zugleich verkrampft, wie von einer eisernen Faust gepackt. Ist Anhaftung im Spiel, ist Konzentration unmöglich, denn der Geist ist nicht frei, da er ganz in das Objekt versunken ist. Dieses verspannte, erregte Bewusstsein nennen wir „Glück“, dabei ist es nur ein anderer Grad von Leiden. Indem wir unserem Geist auf den Grund gehen, können wir klar erkennen, dass uns, obwohl wir bekommen haben, was wir wollen, doch etwas fehlt.

Das ist die Natur von Anhaftung. Wir leiden, aber es ist ein anderes Leiden als das von Krankheit, es ist das Leiden von Anhaftung. Das ist schwer zu verstehen oder zu kontrollieren, denn starke Anhaftung

vermischt sich mit unserer Erfahrung des Objekts. Sie verdunkelt unser Vermögen, die wahre Natur des Objekts und was in unserem Bewusstsein geschieht, zu erkennen. Ganz erfüllt vom Begehren des Objekts, sind wir nicht in der Lage zu erkennen, dass all die Sorge, Aggression, das Unglücklichsein und die Angst, die wir in diesem Leben empfinden, ihren Grund in eben diesem Begehren haben, das in so übertriebener Weise um unser Glück in diesem Leben besorgt ist.

Getrübt von Begehren erkennen wir nicht, dass uns wirkliches Glück nur widerfährt, wenn wir von Begehren frei sind. So wie ein Süchtiger sich kein Glück ohne Drogen vorstellen kann, glauben wir, wir bräuchten äußere Objekte um glücklich zu sein und sehen nicht, dass es auch einen anderen Weg gibt. Aber wenn wir die Biografien von Lamas wie Milarepa lesen, sehen wir, wie sie tiefen Frieden, Stabilität und Glück erlangten, indem sie den 8 weltlichen Dharmas entsagten und dass diese Eigenschaften stets zunahmen, nie wurden sie weniger. Das ist wahrer Friede. Auch die Wurzel des tiefen inneren Friedens, *Nirvana*, beginnt mit diesem ersten grundlegenden Schritt, der Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas.

Gewinn und Verlust

Etwas gern zu haben bedeutet nicht immer, dass man daran haftet. Wenn wir jedoch an die materiellen Besitztümer denken, an denen uns am meisten liegt – Geld, Autos, Juwelen und so weiter – merken wir wahrscheinlich, wie stark wir an ihnen haften. Und das gilt nicht nur für Gegenstände, sondern genauso für Freunde. Treffen wir Freunde, fühlen wir eine Art Freude und sind ganz und gar von dem Glauben erfüllt, das sei echte, wahrhafte Freude und erkennen nicht, dass auch hier Anhaftung waltet.

Wir glauben, die Freude kommt von unseren Freunden oder von unseren kostbaren Objekten, aber der Geist der Anhaftung ist irregeleitet. Das vorübergehende Glücksgefühl, das uns die Anhaftung schenkt, ist kein wahres Glück. Es entsteht nicht durch Minderung des Begehrens, sondern dadurch, dass wir ihm nachgeben, dass wir uns mit dem Begehren anfreunden.

Bei Anhaftung haben wir außerdem immer die Angst, das Objekt der Anhaftung zu verlieren und je stärker die Anhaftung, desto größer ist diese Angst. Handelt es sich um einen materiellen Gegenstand, müssen wir ihn stets an einem sicheren Ort aufbewahren und alle Türen verschließen. Selbst wenn er nie gestohlen wird oder

verloren geht, sind wir immer in Sorge, dies könnte geschehen. Geht es um einen Freund, ist die Angst, sie oder er könnte uns verlassen umso größer, je stärker die Anhaftung ist.

Auch wenn wir in einem luxuriösen Haus wohnen, teure Kleidung tragen und immer feine Speisen essen – wenn wir stark an Dingen anhaften, verliert das Leben an Würze. Unser Körper ist da, aber unser Geist ist unzufrieden. Je größer die Anhaftung an die vier wünschenswerten Objekte, desto größer die Sorge, auf die vier unerwünschten zu stoßen. Und wenn wir dann auf diese unerfreulichen Objekte stoßen, wissen wir nicht, was wir tun sollen. Unser Leben gerät völlig aus den Fugen und wir drehen durch. Womöglich sehen wir im Selbstmord die einzige Möglichkeit, dem Leiden zu entgehen.

Wir haben die fortwährende, quälende Sorge, die vier unerwünschten Objekte könnten gleich hinter der nächsten Ecke auf uns lauern. Sie mögen derzeit nicht präsent sein – das Objekt des Missfallens ist uns noch nicht begegnet und möglicherweise wird es uns auch nie begegnen – doch unser Bewusstsein verhält sich, als sei das Problem bereits gegenwärtig. Und wenn mit einem Objekt, an dem wir hängen, *tatsächlich* etwas geschieht, – es geht verloren oder kaputt oder unser Freund verlässt uns – dann ist der Schmerz umso größer, je größer die Anhaftung war. Wir geraten außer uns, unsere Stimmung kippt um in Depression, unser Gesichtsausdruck entgleist.

Stell dir ein kostbares Objekt vor, an dem du hängst. Hast du irgendeine Befürchtung, es könnte verloren gehen, gestohlen oder zerstört werden? Fürchtest du, obwohl du das Objekt besitzt und niemals von ihm getrennt bist und obwohl dies noch nie geschehen ist, trotz alledem, dass dies einmal geschieht? Stelle dir dieses kostbare Objekt oder diesen kostbaren Freund vor. Stell dir vor, das Objekt wird zerstört oder dein Freund stirbt und stell dir vor, wie du dich dabei fühlen würdest, wie dies deinen Geist beeinflussen würde.

Nehmen wir an, wir haben eine Schale, an der wir sehr hängen, sei sie nun ein wertvolles antikes Stück oder nur eine alte tibetische mit einem Sprung. Eines Tages geht sie uns kaputt. Wir sind aufgelöst und untröstlich. Würden wir weniger an der Schale hängen, würden wir weniger um ihren Verlust trauern. Stiehlt dagegen jemand unseren Abfall, beunruhigt uns das überhaupt nicht, es erschüttert nicht unseren Geist. Da wir nicht an unserem Müll hängen, stürzt unsere Stimmung wegen des Verlustes nicht auf den Tief-

punkt. Natürlich *kann* es aber auch Leute geben, die so an ihrem Müll hängen, dass sie völlig die Fassung verlieren, wenn er gestohlen wird.

Vergleichen wir unsere fehlende Anhaftung an Müll mit unserer Anhaftung an ein wertvolles Objekt und vergleichen wir unseren fehlenden Schmerz beim Verlust des einen mit unserem intensiven Leid beim Verlust des anderen, können wir leicht erkennen, dass unser Leiden von unserer Anhaftung herrührt und nicht vom Verlust des Objekts.

Immer wenn es um die 8 weltlichen Dharmas geht – um die Anhaftung an Obdach, Nahrung, Kleidung und so weiter – ist Sorge im Spiel und die Angst um ihren Verlust. Geht es um Anhaftung an Annehmlichkeit, gibt es auch die Angst, sie könnte verloren gehen. Geht es um die Anhaftung an den Erhalt materieller Güter, gibt es auch die Angst, leer auszugehen. Geht es um die Anhaftung an Lob, gibt es auch die Angst, kritisiert zu werden. Geht es um die Anhaftung an einen guten Ruf, gibt es auch die Angst, an Ansehen zu verlieren. Darin besteht das grundlegende Leiden. Die vier wünschenswerten Objekte nicht zu haben ist Leiden, aber sie zu haben ist ebenfalls Leiden und, wegen der Anhaftung, die Angst, sie zu verlieren.

Wir leben in Samsara, deshalb bekommen wir natürlich nicht immer was wir uns wünschen. Dauernd halten wir Ausschau nach den vier wünschenswerten Objekten, aber meistens begegnen uns die vier unerwünschten. Das ist keine neue Erfahrung, so war es schon immer. Die archäologischen Fundstücke in den Museen sind nichts verglichen damit – wie alt auch immer sie sein mögen, sie sind nach Beginn dieses Weltsystems entstanden und wir können ihr Alter immer noch nach Jahrhunderten oder Jahrtausenden zählen. Andererseits begann die Erfahrung, dass uns unerwünschte Dinge widerfahren, lange vor unserer jetzigen Wiedergeburt, sogar lange vor der Entstehung dieser Welt und solange wir nicht frei sind von Samsara, werden uns weiterhin unerwünschte Dinge und Situationen begegnen. Das entspricht dem Wesen unseres samsarischen Lebens.

Solange wir unser Glück auf äußere Dinge wie Konsumgüter und Lob bauen, werden wir niemals festen Halt im Leben finden. Die äußere Welt ändert sich ständig und mit ihr ändern sich auch unsere Reaktionen auf sie, die ganze Zeit geht es auf und ab – die Sonne scheint, wir sind glücklich; Regen kommt, wir sind unglücklich;

kommt Lob, sind wir glücklich; kommt Kritik, sind wir unglücklich; kommt ein gutes Fernsehprogramm, sind wir glücklich; bei einem langweiligen Programm, sind wir unglücklich. Ändern sich die Gegebenheiten, ändert sich auch unser Bewusstseinszustand, andauernd auf und ab, auf und ab.

Nehmen wir an, es ist Weihnachten und jemand ist für gewöhnlich sehr spendabel und macht uns immer ein schönes Geschenk. Schließlich erwarten wir Geschenke von dieser Person und unsere Stimmung hellt sich deshalb jedes Mal auf, wenn wir sie sehen. Das ist ein Zeichen dafür, dass wir am Erhalt materieller Dinge haften. Dann kommt ein Weihnachtsfest, an dem die Person uns aus irgendeinem Grund nichts schenkt. Wir sind irritiert und ziehen alle möglichen Gründe dafür in Betracht, weshalb sie uns vernachlässigt und entwickeln eine starke Abneigung ihr gegenüber. Wir beklagen uns offen, dass sie alle liebt außer uns. Wir schreien sie an und machen ihr Vorwürfe. Vielleicht spucken wir ihr sogar ins Gesicht. Sitzen wir bei Tisch, schleudern wir unseren Teller auf die Erde, noch bevor wir zu Ende gegessen haben, stampfen mit den Füßen, stürzen aus dem Raum, rennen in unser Schlafzimmer und knallen so laut die Tür zu, dass es jeder hören kann. Dann werfen wir uns aufs Bett, heulen und klagen und kritisieren sie in einem fort, wie ein Mantra. Stundenlang rezitieren wir das Mantra der Kritik. Während wir uns vorstellen, dass sie alle anderen so viel mehr liebt als uns, werden wir immer niedergeschlagener und entwickeln eine unglaubliche Wut gegenüber diesem Freund und Eifersucht gegenüber allen anderen. Das kommt dabei heraus, wenn man im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas denkt.

Sind wir in einer schlechten Phase, scheint sie nie enden zu wollen, wenn wir daran festhalten, halten wir jedoch nicht daran fest, ist es nicht so. Geschieht etwas Unangenehmes, macht es uns nicht so viel aus. Kappen wir das Begehren, das an diesem Leben festhält, durch so grundlegende Techniken wie Meditation über Vergänglichkeit und Tod, können auch die vier unerwünschten Dinge eintreten und es ist kein Drama.

Wir haben vielleicht große Probleme im Leben – in unserer Familie liebt uns keiner, alle hassen uns, wir stehen vor Gericht und es sieht so aus, als müssten wir den Rest unseres Lebens im Gefängnis verbringen, wir haben einen schlechten Ruf und alle ziehen über uns her und wo wir uns blicken lassen, auf der Straße oder zuhause, alle kritisieren und keiner hilft uns – und in unserer Vorstellung sieht es so aus als würde das ewig so weiter gehen, als wäre dies ein

Dauerzustand, aber in Wirklichkeit ist das Leben so schnell vorüber wie ein Blitz. Es leuchtet kurz auf und schon ist es vorbei.

In der Helligkeit des Lichtblitzes können wir die Objekte unserer Umgebung deutlich wahrnehmen, dann plötzlich verschwindet die Erscheinung. Mit der Erscheinung dieses Lebens ist es genauso; kaum taucht sie auf ist sie schon wieder vorbei. Verglichen mit unseren anfangslosen vergangenen Leben, dauert dieses Leben nur eine Sekunde, so kurz wie ein Lichtblitz.

Wie Lama Tsong-Khapa sagt, ist dieses Leben vergänglich wie eine Luftblase und in einer Sekunde vorüber. Wenn uns das klar ist, sollten wir danach streben, das Wesentliche dieser vollkommenen menschlichen Wiedergeburt zu erfassen und jedes Festhalten sein lassen.

Glück und Unglück

Für gewöhnlich sind wir nur dann unglücklich, wenn Missfallen aufkommt, wenn unser Glück in diesem Leben durch etwas gestört wird – in der Regel, wenn uns etwas Unerwünschtes widerfährt. Und wir fühlen uns glücklich, wenn kein derartiges Missfallen eintritt, sondern wenn wir im Gegenteil in den Genuss eines der vier wünschenswerten Objekte kommen. Und in der Tat wird Glück als Begegnung mit einem Objekt der Anhaftung definiert.

Die meisten Menschen setzen deshalb Anhaftung mit Glück gleich. Sie verstehen nicht, dass dies ein grundlegender Irrtum ist, denn sie haben nie die Erfahrung gemacht, dass wahres Glück, großes Glück, nur *ohne* Anhaftung entstehen kann. Sie haben nie von dem Frieden und dem Glück, welches der Dharma bringen kann auch nur gehört, obwohl die großen Meditationsmeister diese Erfahrung gemacht haben.

Weil sie vorübergehende Freuden als Glück ansehen, können sie nicht verstehen, wie jemand ohne Anhaftung glücklich sein kann. Der Geist arbeitet so, dass dem Missfallen, das durch die vier unerwünschten Objekte ausgelöst wird, der direkte Wunsch nach den vier wünschenswerten Objekten entspricht, dass also je mehr Objekte der Anhaftung wir brauchen, die Wahrscheinlichkeit wächst, dass wir enttäuscht werden.

Warum sind wir so besessen von Annehmlichkeiten? Viele von uns haben zum Beispiel eine extreme Anhaftung an Essen. Milarepa warnte vor Anhaftung an Essen und nannte es einen „Spion von Mara“,¹⁷ weil uns der Genuss von gutem Essen nämlich dazu verführt,

mehr und mehr Anhaftung zu entwickeln. Gehen wir der Sache auf den Grund, stellen wir fest, dass dieses unglückliche Bewusstsein von unserem Streben nach flüchtigen Freuden herrührt, von dem Gedanken der weltlichen Dharmas. Einfaches Essen, das uns ernährt, reicht uns nicht; wir möchten jedes Mal etwas Delikates und wenn wir das nicht bekommen, werden wir grantig und sind enttäuscht. Nicht genau das Essen zu bekommen, das wir wollen, oder etwas zu bekommen, das nicht ganz das Richtige ist, wird zu einem riesigen Problem in unserem Bewusstsein. Den ganzen Tag über, von morgens bis abends, sind wir übellaunig; in unserer ganzen Wohnung hängt der Groll: „Das Mittagessen heute war schrecklich; ich habe nicht bekommen, was ich wollte.“ Ein riesiges Drama.

Das Ausmaß an Störungen, die wir erleben, hängt davon ab, wie viel Anhaftung wir haben. Sind wir ganz erfüllt von bedürftigem Begehren, wird uns niemals etwas zufrieden stellen. Wir alle kennen solche Leute. Immer fehlt ihnen etwas im Leben, immer stimmt etwas nicht. Wo sie auch sind, immer ist etwas nicht in Ordnung; die Kleidung, die sie tragen, die Nahrung, die sie essen, nichts stellt sie je zufrieden. Zu einem geringeren Grad vielleicht, sind das auch wir; das ist Samsara. Das ist die Psychologie des Verhältnisses von Geist und der Welt der Objekte. Dies zu untersuchen ist der beste Weg, den Geist zu studieren.

Würden wir weniger an Objekten anhaften, wäre selbst Essen, das nach nichts schmeckt, kein großes Problem. Es gäbe keinen Grund für Aufregung, keinen Grund für schlechte Laune. Je weniger wir darauf aus sind, die vier wünschenswerten Objekte zu erlangen, umso weniger sind wir enttäuscht, wenn wir sie nicht bekommen. Indem wir die Verbindung zu unserer Anhaftung durchtrennen, bringt die Dharmapraxis Frieden in unser Leben, befreit uns von Konfusion und macht uns glücklich. Was immer geschieht – Annehmlichkeit, Unannehmlichkeit, Lob, Kritik, was auch immer – unser Geist ist immer glücklich, stabil und in Frieden.

Kadampa Geshe Shwaho Gnagpa, ein großer Yogi, der Lama Atishas Lehren über *Bodhicitta* praktizierte, sagte aus tiefer Erfahrung:

Wenn wir der Anhaftung nicht entsagen – das Glück in diesem Leben zu suchen – werden uns negatives Karma, Leiden und ein schlechter Ruf alle zur gleichen Zeit zusetzen. Entsagen wir diesem weltlichen Denken, geht in unserem Geist die Sonne wahren Glücks auf.¹⁸

Starke Anhaftung zu hegen ist, als würde eine scharfe Glasscherbe in unserem Geist stecken. Es ist kein froher Geist; es ist Leiden. Für uns ist es ein großer Unterschied, ob wir einen Dollar bekommen oder nicht. Für den Meditierenden jedoch, der dem Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas entsagt hat, macht es nicht einmal einen Unterschied, ob er eine Millionen Dollar bekommt oder nicht; es verändert sein Bewusstsein nicht. Es ist nicht als ob etwas zu bekommen Glück und nichts zu bekommen Unglück sei. Weder zeitweiliges Glück noch zeitweiliges Leid bedeuten ihm so viel.

Wenn wir frei von Anhaftungen sind, haben wir kein Problem, wenn wir auf die vier unliebsamen Objekte stoßen. Unsere Geisteshaltung ist in jeder Situation stabil. Ist das gemietete Haus nicht gut eingerichtet, ist unser Essen nicht gut zubereitet, alles kein großes Problem. Selbst wenn das Essen, das man uns serviert, verdorben ist, können wir einfach aufhören zu essen und regen uns nicht auf – unser Freund hat uns zufällig schlechtes Essen vorgesetzt, das ist die Situation; Ärger, Auseinandersetzungen und Gerichtsprozesse, das sind Zutaten des unzufriedenen Geistes.

Wenn wir von unseren Annehmlichkeiten und Freuden besessen sind, fühlen wir uns schnell gestört. Alles lenkt uns ab und ärgert uns – jeder kleine Lärm von draußen, selbst ein winziges Insekt, das herumfliegt. Jede unerwünschte Sache wird zu einer großen Störung unseres Geisteszustands, Ursache großen Unmuts. Du hast vielleicht schon bestimmte ältere Leute gesehen, die immer schreien und schimpfen, wenn auch nur der geringste Lärm entsteht und die dadurch sich selbst und allen um sie herum die Stimmung verderben.

Solche Dinge passieren. Wir werden dadurch wach, dass jemand in der Wohnung über uns tanzt oder laute Musik macht. Das ist die Situation. Dazu kommt dann, dass wir wütend werden, die Polizei rufen und für die betreffende Person ein großes Problem schaffen. All diese extra Faktoren sind unnötig und lassen uns auch nicht wieder einschlafen. Wie groß das Problem des Lärms für uns ist, hängt davon ab, wie sehr wir an unserer Bequemlichkeit festhalten.

Wenn wir die Begierde nicht aufgeben, werden wir niemals einen glücklichen Geisteszustand erlangen. Für einen glücklichen Geisteszustand brauchen wir Geduld. Kritisiert uns jemand, sollten wir Geduld üben. Wenn uns jemand anschuldigt oder uns schlecht behandelt, indem er uns bestiehlt oder uns nicht das gibt, was wir

von ihm erwarten, sollten wir Geduld üben. Auf diese Weise wird unser Geist nicht gestört und wir ärgern uns nicht. Halten wir weniger an den Dingen fest, haben wir auch psychologisch gesehen weniger Angst, dass die Dinge in der Zukunft aus dem Ruder laufen könnten.

Wenn wir erwarten, dass alles perfekt ist, werden wir unweigerlich enttäuscht und unser Geisteszustand wird gestört. Manche westlichen Touristen sind zum Beispiel schockiert, wenn sie unterentwickelte Länder wie Nepal besuchen, in denen die materiellen Bedingungen schrecklich sind, verglichen mit ihrem eigenen Land. Selbst wenn sie im besten Hotel in Kathmandu absteigen, das für Nepalesen unglaublich luxuriös und absolut perfekt ist, werden sie immer viele Dinge vermissen, mal fehlt dies, mal fehlt das. Je mehr Dinge ihnen einfallen, die sie vermissen, desto ungehaltener und unglücklicher werden sie und möchten auf der Stelle nach Hause zurück.

Selbst jemand, der für Jahre geplant hat, in Nepal zu leben, reist sehr schnell wieder ab. Keine warmen Duschen, kein Supermarkt... so vieles fehlt. Die Nepalesen andererseits leben dort sehr glücklich. Das Leben in den Bergen unter primitiven Bedingungen, mit fast nichts, kennt nicht viel Leiden, nicht viel Angst.

Das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas hält die Touristen davon ab, denselben fröhlichen, entspannten Geisteszustand zu haben wie die primitiven Dorfbewohner. Der Grund für das Unglücklichsein liegt nicht in den Bettwanzen oder im Lärm, sondern in dem Denken, das nach weltlichen Genüssen lechzt.

Man kann durchaus ganz und gar glücklich sein, egal wie die äußeren Bedingungen sind, egal wie viel Lärm herrscht oder wie ungünstig die Verhältnisse sind. Für die Person, deren Geist frei ist von dem Denken auf der Basis der 8 weltlichen Dharmas, gibt es keine Ablenkung. Ihr Geisteszustand ist die ganze Zeit über unbekümmert, glücklich und stabil.

Gutes und schlechtes Ansehen

Eins der schlimmsten Probleme von uns gewöhnlichen Wesen ist die Anhaftung an gutes Ansehen. Die Anhaftung an Essen und Kleidung aufzugeben, ist vergleichsweise einfach, aber die Anhaftung an das eigene Ansehen aufzugeben, ist sehr viel schwieriger. Während uns Lob und Kritik direkt mitgeteilt werden, ist Ansehen das, was andere über uns sagen. Es betrifft mehr das allgemeine Wissen,

etwa Artikel in Zeitungen darüber, was wir getan haben oder was andere über uns herumerzählen.

Das krampfhaftes Bedürfnis bewundert zu werden, beschert uns viele Sorgen und Probleme, die alle von uns selbst geschaffen wurden. Einen guten Ruf zu erwerben, erfordert große Anstrengung und viel Aufwand und wenn wir ihn dann haben, quält uns immer die Angst, egal wie erfolgreich wir sind, wir könnten ihn wieder verlieren. Es gibt zahllose Beispiele von Leuten, die unaufhörlich daran arbeiten und gewaltige Summen für ein hohes Ansehen ausgeben – Millionen von Dollar – und doch werden sie niemals die tiefe Angst in ihrem Herzen los, sie könnten alles wieder verlieren.

Jeder kennt Elvis Presley. Nachdem er den Friedensnobelpreis verliehen bekommen hatte, wurde Seine Heiligkeit der Dalai Lama noch viel bekannter, als er zuvor schon war, doch Elvis Presley ist immer noch viel berühmter, besonders unter jungen Leuten. Er ist für sie ein Objekt der Anbetung, eine Identifikationsfigur, ein Gott.

Zumindest religiöse Menschen, die an Gott glauben, vergessen nie, Seine Heiligkeit anzubeten, aber junge Leute wollen Elvis oder anderen berühmten Schauspielern und Sängern einfach nacheifern und üben ständig, nur um berühmt zu werden und an Ansehen zu gewinnen. Aber selbst, wenn es ihnen gelingt, bringt das keine Befriedigung und viele bringen sich schließlich um.

Zu seiner Zeit war Elvis Presley der berühmteste Entertainer der Welt, doch im Jahr als er starb, vielleicht während seines letzten Songs, weinte er, Tränen flossen seine Wangen herab. Es war sehr traurig. Die Menschen im Publikum weinten ebenfalls. Als er spürte, dass er sterben würde und immer noch keine Befriedigung erlangt hatte, fühlte er solche Traurigkeit und Niedergeschlagenheit in seinem Herzen, obwohl er so berühmt war, wie man nur werden konnte, zahllose Freunde hatte und unermesslich reich war. All dies kommt von der Anhaftung, sich an dieses Leben anzuklammern und nicht über Vergänglichkeit und Tod zu reflektieren.

Auch wenn wir versuchen gutes Karma zu schaffen, indem wir Bettlern Kleidung oder Geld geben, wenn wir das aus Geltungsdrang heraus tun, vereitelt dieser Gedanke der 8 weltlichen Dharmas, dass diese Aktion heilsam wird. Wir glauben vielleicht, etwas Gutes zu tun, aber unsere wahre Motivation ist, dass andere davon hören und denken wie gut und großzügig wir sind, oder wir tun es mit dem Gedanken, dass irgendwann später, wenn wir selbst Hilfe brauchen, sie von jenen bekommen, die wir unterstützt haben. Das ist

keine wahre Nächstenliebe. Solange unsere Motivation von der Anhaftung an unser Ansehen beherrscht wird, ist die Handlung keine reine Großzügigkeit, kein reiner Dharma.

Der Bodhisattva Thogme Zangpo, ein großer tibetischer Meditierender, sagte:

Selbst wenn du reiche Gaben als Wohltätigkeit spendest, wenn du es auf der Suche nach einem guten Ruf tust, führt das nur zu einem geringen Ergebnis, weil das Verdienst durch den schlechten Gedanken zunichte gemacht wird.

Sind wir reich und großzügig, werden die Leute in Scharen herbeiströmen, weil sie etwas von unseren Wohltaten abhaben wollen und machen es uns dadurch leicht, sie auszunutzen. Wir können beobachten, wie Leute sich vom Besitz und großen Reichtum der sehr Reichen angezogen fühlen und immer für sie arbeiten wollen.

Manchmal kann starker Tau sehr früh am Morgen den Feldfrüchten schaden; Feuchtigkeit, die für das Wachstum von Pflanzen eigentlich gut ist, kann sie auch vernichten. Genauso kann das Verdienst des Gebens zerstört werden durch das Bedürfnis nach hohem Ansehen, das eine reine Handlung des Gebens zu einer Tat macht, die nur dem eigenen weltlichen Glück dient.

Anhaftung an gutes Ansehen kann uns sogar in die Quere kommen, wenn wir versuchen zu meditieren, zum Beispiel, wenn wir in perfekter Meditationshaltung aufgeblasen dasitzen mit dem Gedanken, wie neidisch andere darauf sein müssen, dass wir so großartig meditieren. So eine Geisteshaltung ist nicht Dharma. Wenn wir nicht stets sorgfältig unsere Motivation prüfen, wenn wir versuchen Dharma zu praktizieren, werden uns mit fast unfehlbarer Sicherheit weltliche Dharmas dazwischenkommen.

Die Kehrseite des Verlangens nach hohem Ansehen ist das Verlangen, kein schlechtes zu haben. Wenn die Leute über uns klagen, uns kritisieren, über unsere Fehler und Mängel herziehen (obwohl wir die Fehler nicht haben, die sie uns in die Schuhe schieben), kann uns dies viel Kummer bereiten und sehr unglücklich machen. Der Grund dafür ist die Abneigung gegen ein geringes Ansehen.

Je mehr wir uns nach gutem Ansehen sehnen, desto stärker wird unsere Abneigung gegenüber einem schlechten. Wir werden niedergeschlagen und aggressiv. Wenn Leute plötzlich ihren Job verlieren, haben sie oft das Gefühl, sie hätten irgendetwas falsch ge-

macht, selbst wenn es sich um einen allgemeinen Stellenabbau handelt. Sie leiden dann unter einem geringen Selbstwertgefühl und meinen, andere sehen sie als Versager. Sie haben das Gefühl, dass sie zu Unrecht schlecht angesehen sind und können sogar einen Nervenzusammenbruch erleiden. Wegen solcher Sachen sind Menschen schon völlig verrückt geworden.

Wenn wir andererseits nicht auf die Bewunderung anderer aus sind, wenn wir uns nicht darum kümmern, wenn andere schlecht über uns reden, wenn uns egal ist, ob sie uns bewundern oder nicht, ob wir einen guten Ruf haben oder nicht, dann bleibt unser Geisteszustand unberührt. Wie die äußeren Bedingungen auch sein mögen, unser Geist bleibt ruhig und gelassen. Wir führen ein Leben in Gleichmut. Lösen wir die Anhaftung an ein gutes Ansehen auf, verschwindet automatisch die Angst vor einem schlechten. Was immer die Leute sagen, macht uns keine Angst. Das bringt Frieden in unser Leben, in unser Herz und wir können rein praktizieren.

Sind wir unglücklich, weil wir kein gutes, sondern ein schlechtes Ansehen haben, kann dies durch Reflexion über Vergänglichkeit und Tod gemildert werden. Denke daran, dass alle Phänomene, auch gutes und schlechtes Ansehen, ihrer Natur nach vergänglich sind. Nichts überdauert; alles wandelt sich, Stunde um Stunde, Minute für Minute, Sekunde um Sekunde und sogar innerhalb einer Sekunde. Die Dinge können jederzeit beendet sein. Es ist nicht so, als ob wir durch Meditation über Vergänglichkeit etwas Beständiges vergänglich machten oder als ob wir durch Meditation über den Tod sofort sterben würden. Wir versuchen nur, uns daran zu erinnern, dass Vergänglichkeit die wahre Natur des Lebens ist.

Lob und Kritik

Wenn uns die Leute loben und sagen, wie toll, großzügig oder weise wir sind, produziert unser Geist Probleme; unsere Anhaftung bläht sich sofort auf wie ein Ballon. Angesichts dieser Gefahr sollten wir sehr vorsichtig sein, wenn wir gelobt werden; um uns zu schützen müssen wir peinlich genau darauf achten, was in unserem Geist vor sich geht und eine der vielen nützlichen Techniken anwenden die es gibt.¹⁹

Lob oder Komplimente zu erwarten macht uns anfällig für Enttäuschung. Angenommen, wir bieten jemandem eine Tasse Kaffee an oder ein Stück Schokolade und die Person nimmt es einfach

und sagt nicht einmal danke. Das kann in unserem Geist zu einer Quelle großer Verletzung werden, zu einem großen Problem! Es wird so wichtig! Noch Tage danach begegnen wir der Person mit finsterem Blick und fühlen uns vollkommen allein. Wir laufen wie mit einer glühend heißen Nadel in unserem Herzen herum.

Sind wir mutig genug, sagen wir der Person unsere Kritik offen ins Gesicht, dass sie sich nicht bedankt hat, wenn nicht, beklagen wir uns hinter ihrem Rücken bei anderen: „Er oder sie bat mich um ein Stück Schokolade, ich gab ihm, was ich hatte und *er bedankte sich nicht einmal dafür!*“ Dann tratschen wir. Indem wir kritisieren, schaffen wir alle miteinander schlechtes Karma.

Logisch gesehen, ist es völlig sinnlos, bekümmert oder wütend oder etwas in der Art zu sein, aber die Logik bewahrt uns nicht davor zu leiden. Die Probleme entstehen, weil wir es versäumt haben, unsere Anhaftung an den Wunsch bewundert zu werden zu überwinden – Leiden, Ärger und die daraus resultierenden Handlungen negativen karmischen Handlungen von Körper, Sprache und Geist entstehen aus der Anhaftung an das Glück in diesem Leben. Die Wünsche nach Lob, gutem Ansehen und so weiter sind verblendete geistige Zustände, die immerzu Leiden und weiteres negatives Karma verursachen und zu einem endlosen Kreislauf führen.

Wenn wir den höchst grundlegenden Dharma praktizieren – die Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas und nicht der Anhaftung an dieses Leben folgen – gibt es keinen Grund für Anhaftung oder Ärger beim Klang von Lob oder Kritik. Für uns sind Lob und Tadel wie das Geräusch des Windes, bedeutungslos und ohne jedes Interesse. Ein Geist frei von Ärger und Anhaftung ist ein wahrhaft starker Geist, der großes Glück und Freiheit bringt.

Wenn wir wütend werden, weil uns jemand ein dummes Tier nennt, warum werden wir dann nicht wütend, wenn wir dieselben Worte zu uns selbst sagen? Wir würden wütend, wenn die Worte selbst der Grund für den Ärger wären, es ist also völlig unlogisch wütend zu werden, nur weil sie von einer anderen Person ausgesprochen wurden. Wenn ein Tonbandgerät Klage darüber führt, dass wir ein schrecklicher Mensch sind, würde es nicht helfen, es zu zertrümmern. Das wäre eine nutzlose, kindische Tat. Wir mögen denken, dass wir mit größerem Recht auf die Person wütend sein könnten, die die Aufnahme gemacht hat, als auf das Tonbandgerät selbst, doch schauen wir uns die Person genauer an. Sie ist ebenfalls

wie ein Tonbandgerät. An ihrem Körper ist nichts, das uns wütend machen könnte. Er ist ebenfalls wie eine Maschine, ein Kasten, ein Tonbandgerät.

So wie das Tonbandgerät keine Wahl hat, sich nicht zu beschweren – die Kritik wurde von der Person aufgenommen – so hat auch die Person keine Wahl, weil ihr Verstand durch Unwissenheit kontrolliert wird. Zwar beschimpft sie uns, doch hat sie keine größere Wahlfreiheit als das Tonbandgerät und so haben wir keinen Grund, sie zum Ziel unserer Wut zu machen. Weder sie zu schlagen, noch sie zu töten oder in Stücke zu schneiden, wird ihre Unwissenheit beseitigen. Den Körper zu verbrennen, bis nichts mehr übrig ist, hilft auch nicht weiter. Nichts, was wir gewöhnliche Menschen als Vergeltung tun, wird zu einer Methode, um das Problem zu stoppen.

Wir können nicht für sie ihre Ignoranz beseitigen, wir können sie nicht inexistent machen. Sie steht unter dem Einfluss ihrer negativen Geisteshaltung und wenn wir mit Ärger und schroffen Worten reagieren, machen wir nicht nur sie noch unglücklicher, wir machen auch uns selbst unglücklich. Wenn wir das einsehen, können wir uns von jedem Gefühl persönlichen Leids, das ihre Beleidigung in uns ausgelöst hat, frei machen und sogar Mitgefühl für sie entwickeln.

In Wirklichkeit ist Kritik sehr nützlich. Anders als Lob, das uns mit aufgeblasenem Stolz erfüllt und das deshalb ein Hindernis für Glück und Erleuchtung ist, ermöglicht uns Kritik, unsere eigenen Fehler zu erkennen und zu korrigieren und unsere Praxis rein und vollkommen werden zu lassen.

Die Kadampa Geshes, die das Geistestraining praktizierten, nutzten Kritik auf ihrem Weg zur Erleuchtung. Wenn wir Lob schätzen, so ihre Überlegung, sollten wir auch Kritik lieben, denn beides sind nur Worte – Schallwellen, die auf unser Ohr treffen, nichts weiter. Bei den Kadampa Geshes stand Tadel hoch im Kurs. Sie liebten es, so viel kritisiert zu werden wie möglich. Je mehr Kritik sie bekamen, desto intensiver konnten sie Geistestraining praktizieren. Deshalb waren sie entzückt, beschimpft zu werden, denn so konnten sie ihren Geist in Bodhicitta üben. Statt sich über die zu ärgern, die sie kritisierten, waren diese für sie äußerst gütig und sie liebten sie sehr.

MEDITATION

Wenn wir nicht ständig aufmerksam beobachten, was in unserem Geist vor sich geht, besteht die große Gefahr, dass alles zu einem Dienst an den 8 weltlichen Dharmas wird. Deshalb sollten wir so viel wie möglich versuchen über die 8 weltlichen Dharmas und andere Lamrim-Themen zu meditieren.

Es gibt viele Möglichkeiten über die 8 weltlichen Dharmas zu meditieren. Dabei ist es immer ratsam, mit den vorbereitenden Übungen zu beginnen. Mache zuerst eine Atemmeditation und visualisiere dann Guru Shakyamuni vor dir, sprich danach die vorbereitenden Gebete, also die Zufluchts- und Bodhicitta-Gebete. Mache dann die Reinigungspraxis und reinige alle fühlenden Wesen, die du um dich herum visualisierst.

Von Guru Shakyamuni, den du visualisiert hast, löst sich ein Replikat, sinkt in dich und verschmilzt mit dir, während der ursprüngliche Shakyamuni vor dir verbleibt. Dann wirst du eins mit Guru Shakyamuni und reinigst alle fühlenden Wesen mit den Weisheitsstrahlen, die von dir, der du Guru Shakyamuni bist, ausgehen. Dann werden alle fühlenden Wesen eins mit Guru Shakyamuni und sinken in dich hinein.²⁰

Danach kannst du mit dem Hauptteil der Meditation beginnen, indem du eine der Meditationen über die 8 weltlichen Dharmas praktizierst.

Meditation über den Klang von Lob und Kritik

Du kannst viel über deinen Geist lernen, wenn du darauf achtest, wie er auf Lob und Kritik reagiert. Wie sehr schmeichelt es dir, wenn dich jemand lobt? Wie niedergeschlagen bist du, wenn dich jemand kritisiert? Selbst wenn dir verstandesmäßig klar ist, dass weder das Lob noch die Kritik berechtigt sind, ist es doch schwierig, deinen Geist von der Situation zu trennen und eine realistische Haltung gegenüber diesen beiden weltlichen Dharmas einzunehmen. Hier eine Meditation, die hilfreich ist.

Erinnere Dich an ein Kompliment oder ein Lob, das du kürzlich erhalten hast. Kümmere dich nicht darum, ob du es deiner Meinung nach verdient hast oder nicht, konzentriere dich nur darauf, wie dein Geist reagiert hat. Warst du ehrlich erfreut, dieses Lob zu er-

halten, ohne irgendeine Übertreibung des Geistes oder hast du sofort eine Anhaftung daran entwickelt? Untersuche, wie sehr du Lob brauchst.

Vielleicht hat jemand deine Weisheit gelobt und gesagt: „wie weise du bist“.

Sofort saugt dein Geist diesen Satz auf und du fühlst dich sehr glücklich. Aber wo genau befindet sich das wahre Glück in diesen vier Worten? Sie sind nur Klänge, die auf dein Ohr treffen. Wären sie eine wahre Quelle des Glücks, wärest du jedes Mal so glücklich, wenn du sie hörst. Läge eine absolute Glücks-Existenz in diesem Satz, hätte es genau dieselbe Wirkung, wenn du zu dir selbst sagtest „wie weise du bist“. Ist es so?

Das könnte dein Mantra sein. Du könntest es dir wieder und wieder vorsagen und dabei die Perlen deiner Gebetskette zählen – wie weise du bist, wie weise du bist, wie weise du bist. Wäre darin wirklich Glück enthalten, würdest du umso glücklicher werden, je öfter du es wiederholst. Du könntest es aufnehmen und dir den ganzen Tag vorspielen und das täglich. Auf diese Weise wärest du der glücklichste Mensch auf der Welt. Aber so ist es natürlich nicht.

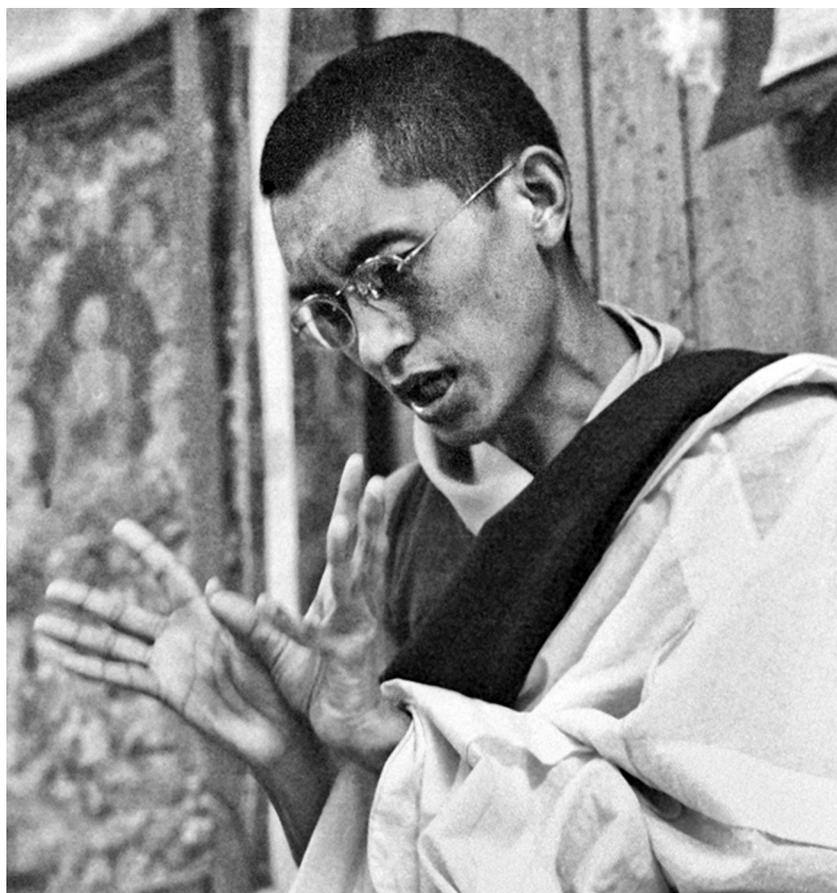
Nimm jedes einzelne Wort und prüfe, ob Glück darin enthalten ist. Gibt es ein innewohnendes Glück in „Wie“ oder in „weise“, in „du“ oder in „bist“? Natürlich nicht. Die einzelnen Worte sind für sich genommen kein Grund für Anhaftung, warum dann der ganze Satz?

So kannst du experimentieren und verstehen, wie das Glück, das du bei einem Lob empfindest, nicht vonseiten der Worte kommt. Die Worte selbst sind leere Laute, ihre Bedeutung kommt aus deinem Geist.

Auf dieselbe Weise kannst du untersuchen, ob „du bist so schrecklich“ wirklich existiert und du wirst herausfinden, dass das, was du für existent hältst, höchst inexistent ist. Du ärgerst dich und bist verstimmt, wenn jemand das sagt, der Satz bereitet deinem Herzen Pein, aber in Wirklichkeit sind es nur ein paar Laute, die auf dein Ohr treffen. Wie kann dies so eine Wirkung hervorrufen? Du hältst den Satz für wahr, aber untersuche jedes Wort. Ärgerst du dich über „du“ in „du bist so schrecklich“? Es ist sinnlos, sich über ein „du“ zu ärgern. Und es ist auch sinnlos, sich über das Wort „schrecklich“ zu ärgern. Ärgerst du dich, wenn du den Klang von „schrecklich“ hörst?

Fügst du zu „du bist gut“ ein „un“ hinzu, erhältst du einen negativen Satz, „du bist ungut“. Die beiden Buchstaben „u“ und „n“ verkehren den Satz in sein Gegenteil. Der erste Satz enthält kein „un“, der zweite, ja. Wenn du allein die Silbe „un“ hörst, ärgerst du dich nicht, woher dann der Ärger über den ganzen Satz? Ist es deshalb, weil die Kombination der Worte einen Bezug zu dir hat? Wenn es so ist, dann müsstest du dich genauso ärgern, wenn du zu dir selbst „du bist ungut“ sagst.

In dem Augenblick, in dem du die Leerheit des Objekts entdeckst, an das du vorher geglaubt hast, ändern sich deine Gefühle. Es gibt kein Problem mehr in deinem Geist, keine Verwirrung. Durch Untersuchungen wie diese vermindern sich plötzlich deine Anhaftung oder Abneigung und dein Geist wird entspannter und zufriedener als vorher. Die falsche Auffassung, welche diese Gruppe von Lauten für die Wahrheit hielt, verschwindet einfach und mit ihr die Anhaftung oder Abneigung, die du wegen dieser Worte fühltest. Du kannst das wahrhaft existierende Objekt deiner negativen Emotion nicht finden, so wird sie auf natürliche Weise aufgelöst. Auf diese Weise sorgst du für Frieden in deinem Geist. Du wirst dein eigener Arzt, Psychologe und Psychiater und bringst Frieden in dein Leben.



3. Das Wesen von Samsara

DIE KUH AM ABGRUND

Von dem großen Weisen Pandit Chandragomin stammt ein sehr drastisches Beispiel für das Wesen weltlich gesonnener Menschen, die nur das gegenwärtige Leben im Sinn haben. Eine Kuh entdeckt ein Büschel Gras nahe einem Abgrund und eilt darauf zu in Erwartung des Glücks, es fressen zu können. Doch infolge ihrer Gier nach dem Gras stürzt sie in den Abgrund und ist tot. Ihre Begierde bringt ihr Leid statt des erwarteten Glücks. Für Chandragomin sind weltliche Menschen, die lediglich nach Glück im gegenwärtigen Leben streben, wie diese Kuh. Ohne die Gefahr zu erkennen, die ihre Anhaftung an Vergnügen verbirgt, rennen sie darauf zu, stürzen in die Tiefe und kommen um.

Dieses Beispiel hat es in sich. Wenn wir nämlich nur auf das Glück im gegenwärtigen Leben aus sind, wenn wir uns nur daran orientieren, wird jede Handlung, was es auch sei, tugendlos. Wie die Kuh, die in den Abgrund stürzt, weil sie nur nach dem Glück sucht, das jenes Grasbüschel verheißt, lassen auch wir uns durch unser Begehren in die Irre führen. Obwohl wir nach Glück streben, kommt bei unseren Handlungen am Ende nur eine Wiedergeburt in den niederen Bereichen heraus.

Lama Atisha, ein Bodhisattva und Verkörperung von Chenrezig, des Buddhas des Mitgefühls, erhielt die Einladung von Indien nach Tibet zu reisen, um den Buddhadharmas wiederaufzubauen. Während er sich dort aufhielt, bot Dromtönpa dem großen Meditationsmeister seine Dienste an und wurde sein Übersetzer. Eines Tages fragte er Atisha, „Zu welchem Ergebnis führen Handlungen, die aus Unwissenheit, Wut und Anhaftung begangen werden? Und wie ist es um solche bestellt, die nicht aus Unwissenheit, Wut und Anhaftung begangen werden?“

Lama Atisha antwortete:

Handlungen aus Unwissenheit, Anhaftung und Ärger führen zu einer Wiedergeburt in den niederen Bereichen als ein leidendes umher wanderndes Wesen. Unwissenheit führt zu Wiederge-

burt als Tier, Gier führt zu Wiedergeburt als Hungergeist und Hass führt zu Wiedergeburt im Höllenbereich. Handlungen, die nicht von diesen drei Geistesgiften beherrscht sind, führen zu Wiedergeburt in den höheren Daseinsbereichen als ein glückliches umher wanderndes Wesen.

Um Lama Atishas Antwort zu verstehen, brauchen wir nur Menschen anzuschauen, die keinerlei Verständnis für Dharma haben, weder für Zuflucht noch für Karma. Denkt nur an die Menschen in eurer Stadt.

Tag und Nacht denken sie an nichts anderes als an ihr gegenwärtiges Leben. Sie kümmern sich um nichts weiter, als um ihr Wohlergehen in den nächsten Jahren oder vielleicht nur Monaten. Sie haben nichts anderes im Sinn, als diese weltlichen Angelegenheiten. Es ist leicht zu sehen, dass all das ohne Tugend ist. Lama Atisha legt dar, dass alle Handlungen von Körper, Rede und Geist, die aus weltlichen Gründen heraus begangen werden, zu einer Wiedergeburt in den niederen Bereichen führen, als ein leidendes umher wanderndes Wesen.

Da es kein Verständnis von Karma und kein Vertrauen in Zuflucht gibt, haben diese Menschen keine Möglichkeit, die Verblendungen und das in der Vergangenheit angesammelte negative Karma zu reinigen und den heiligen Dharma zu praktizieren. Wir erinnern uns wieder an das Beispiel der Kuh, die so verrückt nach dem Gras ist, dass sie die Gefahr des Abgrunds nicht sieht. Am Ende stürzt sie ins Verderben. Genauso führt alles Bemühen um das Glück in diesem weltlichen Leben nur zum Sturz in die niederen Bereiche, da die Handlungsweise tugendlos ist. Selbst wenn man weltlich gesonnenen Menschen die Lehren von Karma und Zuflucht nahebringt oder ihnen Reinigungstechniken an die Hand gibt, wie Vajrasattva, können sie das nicht verstehen oder akzeptieren. Deshalb haben sie keine Möglichkeit, Dharma zu praktizieren.

Wir sollten uns glücklich schätzen, dass wir dem heiligen Dharma begegnet sind. Selbst wenn wir weiterhin negatives Karma schaffen, haben wir immer noch die Möglichkeit, es zu bereinigen. Mit einem Verständnis von Karma und Zuflucht können wir Dharma praktizieren und kennen daher die Lösung. Das ist die Weisheit des Dharma; sie gibt uns die Möglichkeit zu praktizieren, damit wir unseren Wunsch nach Glück erfüllen können.

Einer von Atishas Schülern, der große Meditierende und Kadampa Meister Sharawa stellte fest, dass ausnahmslos alle negativen Hand-

lungen vom Gedanken der 8 weltlichen Dharmas herrühren. Solange wir gegenüber diesem Denken keine Entsagung üben und es in unserem Geist bleibt, wird Leid entstehen.

Er sagt ganz klar, dass egal wer wir sind, alle Probleme in unserem Leben von dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas hervorgerufen werden. Das gilt für jemanden auf einem spirituellen Weg, der Dharma praktiziert ebenso, wie für jemanden, der keinerlei Religion folgt. Wenn wir den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas nicht aufgeben, werden wir ständig auf Probleme stoßen und unseren Geist nicht entwickeln können.

Alle Probleme von Schlaflosigkeit bis zu Selbstmordgedanken entstehen aus Anhaftung. Das ist einfache buddhistische Psychologie; sie zeigt sowohl die Ursache unserer Probleme wie unseres Glücks auf. Diese Wissenschaft des Bewusstseins ist sehr logisch und kann durch das Wissen, wie unsere Probleme in unserem Bewusstsein verwurzelt sind, zu geistigem Frieden führen.

Wenn wir genau hinschauen, erkennen wir, dass jedes Problem, das wir je hatten und jedes Problem, das jeder jemals hatte, von dem Gedanken herrührt, sich auf das Glück des gegenwärtigen Lebens, den Wunsch nach vergänglichen Annehmlichkeiten zu fixieren.

Das wird deutlich, wenn wir uns an die Probleme erinnern, die wir kürzlich hatten oder letztes Jahr, das Jahr davor und so weiter, so weit zurück, wie wir uns erinnern können und dann diese Probleme analysieren. Wenn wir der Sache ehrlich auf den Grund gehen, werden wir kein Problem finden, das nicht durch das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas verursacht wurde.

Wir können die Untersuchung auf Probleme ausdehnen, mit denen sich andere konfrontiert sehen – die unserer Familie oder von Freunden oder Kollegen mit denen wir arbeiten und so weiter – und prüfen ob ihre Probleme sich ebenfalls vom Konzept der 8 weltlichen Dharmas herleiten lassen. Auf diesem Wege gewinnen wir noch tiefere Einsicht in die Natur des Geistes (siehe die Meditationen am Ende dieses Kapitels).²¹

Menschen, Tiere: Nur ein Unterschied in der Gestalt

Wesen deren Leben vom Gedanken der 8 weltlichen Dharmas beherrscht wird, unterscheiden sich nur wenig. Für einen Bettler sieht ein Geschäftsmann reich aus, aber obwohl beide oberflächlich gesehen verschiedene Leben führen, sind sie einander gleich. Beide

streben nach Glück im gegenwärtigen Leben. Beide Lebensstile sind negativ: beides ist negatives Streben, da gibt es keinen wesentlichen Unterschied.

In mancher Hinsicht ist das Leben des Bettlers sogar vorzuziehen. Ein Geschäftsmann kümmert sich um sein Leben, indem er andere betrügt und andere betrügen heißt auch sich selbst betrügen, denn dazu gehören List, Niedertracht und Lügengeschichten. Das Tun eines Bettlers beinhaltet keinen Betrug und ist deshalb nicht so negativ.

Studenten sind um nichts besser. Sie studieren fleißig vom Kindergarten bis zum Universitätsabschluss und alles nur, um sich um dieses jetzige Leben zu kümmern. Sie glauben vielleicht, für ihr Land oder den Frieden in der Welt zu arbeiten, aber im Grunde ihres Herzens geht es ihnen nur um die Annehmlichkeiten ihres gegenwärtigen Lebens. Selbst wenn es dreißig, vierzig oder gar fünfzig Jahre dauert, bis sie ihren Abschluss machen, bleiben sie Diener der 8 weltlichen Dharmas.

Egal, wie hoch sie die Karriereleiter emporklettern, weil alles was sie tun nur für den Komfort in diesem Leben ist, werden sie nie mehr sein als Diener der 8 weltlichen Dharmas. Und vielleicht sterben sie drei oder vier Jahre nach ihrem Abschluss. Was können sie dann mitnehmen von dem, wofür sie so fleißig studiert und so hart gearbeitet haben? Nichts! Das Geld auf ihren fetten Bankkonten können sie nicht mitnehmen bei ihrem Tod. Ihr ganzes Leben von der Geburt bis zum Tod stand im Dienst der 8 weltlichen Dharmas und damit wurde alles zu einer negativen Handlung, eine Ursache für Samsara, eine Ursache für Leiden. Ihr Leben lang haben sie Ursachen für Leiden geschaffen und es auch so beendet. Wenn wir es nüchtern betrachten, ist dies die große Tragik des Lebens.

In dieser Hinsicht unterscheidet sich der Student nicht vom Tier. Eine Kuh bleibt in der Nähe ihres Stalls, kaut Gras und schläft. Sie kann nicht sprechen und weiß nichts von dem, was der Student weiß – sie kann nicht einmal das ABC. Und einen Abschluss hat sie auch nicht. Ihr ganzes Leben von dreißig oder vierzig Jahren hat sie darauf verwandt, das beste Gras und das beste Wasser zu finden. Von der Geburt bis zum Tod hat sie ihr Leben mit der Suche nach den Annehmlichkeiten ihres jetzigen Lebens verbracht, nicht anders als der Student.

Wir sehen sofort, dass das Verhalten der Tiere von Anhaftung motiviert ist, vom Klammern an dieses Leben. In der Natur umher

zu streifen, ihren Bau oder ihr Nest aufzusuchen, fressen, saufen, hinter allem was sie tun, steht der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas. Ich weiß nicht, ob sie fernsehen oder ins Kino gehen, aber es wäre möglich.

Wie ich gehört habe, gibt es in den Vereinigten Staaten jetzt Schulen für Tiere, wo sie lernen wie man sich im Haus benimmt – wo sie schlafen, wo es zu fressen gibt, auf welchen Stühlen sie sitzen dürfen, wo sie keine Gerüche verbreiten dürfen. In Asien bringt man Hunden bei, Niederwerfungen zu machen, aber deshalb können sie immer noch nicht Dharma verstehen, sie machen nur körperliche Verrichtungen. Sie machen Niederwerfungen, wenn es Fleisch gibt, wenn sie Hunger haben. Nachts, wenn es Zeit ist schlafen zu gehen, legen sie sich nicht mit tugendhaften Gedanken oder einer reinen Motivation nieder.

Vergleichen wir den Studenten mit der Kuh, so leben beide im Grunde das gleiche Leben. Das Leben des Studenten ist genauso negativ wie das der Kuh. Das Leben der Kuh ist nicht besser als das des Studenten; das Leben des Studenten ist nicht besser als das der Kuh. Zum Zeitpunkt des Todes hat der Student nichts Wertvolleres vollbracht als die Kuh, obwohl er als Mensch geboren wurde.

Wie gescheit er auch sein mag, wie groß sein Ruhm, ob er den Grund des Pazifischen Ozeans erreicht oder den Mond, da sein Leben dem Gedanken an die Annehmlichkeiten des gegenwärtigen Lebens folgt, an denen er haftet, ist es durch und durch wertlos und die Ursache von Leiden.

Er mag eine geringfügig andere Vorstellung von Glück haben als die Kuh, aber keinesfalls eine höhere. Alles, was beide tun, ist von den unreinen Gedanken der Gier, des Hasses und der Unwissenheit motiviert und hält sie im Gefängnis von Samsara gefangen. Der eine mag keinen Besitz haben und ein miserables Leben führen, während der andere jeden möglichen materiellen Besitz und große Freuden hat, aber letztendlich gibt es keinen großen Unterschied. Der einzige Unterschied besteht in der äußeren Gestalt.

Ein Wesen mit der einen Gestalt nennen wir einen Menschen, das mit der anderen ein Tier. Das Verhalten ist grundsätzlich das Gleiche, auch das Bewusstsein ist das Gleiche. Voller Stolz denken wir vielleicht, dass wir so viel größere Fähigkeiten besitzen und dass Tiere so niedrig und ungebildet sind, aber wenn wir genau hinsehen, ob unser Leben in irgendeiner Hinsicht bedeutender ist, als das von Tieren, erleiden wir eventuell einen Schock.

Wie viele Tiere gibt es auf der Welt? Und wie viele Menschen? Finde die Zahlen heraus und dann stell dir vor, wie jedes dieser Wesen die Ursachen für Leiden hervorbringt, weil sie von den 8 weltlichen Dharmas kontrolliert werden.

Halte dir zuerst die Milliarden von Kreaturen in den Ozeanen vor Augen und was in ihrem Bewusstsein vor sich geht. All diese verschiedenen Arten von Fischen, all diese verschiedenen Wesen, die so emsig hin und her schwimmen und tief im Herzen nur nach der Freude dieses Lebens suchen. Sie bleiben immer in Bewegung, schwimmen hier- und dorthin, suchen nach Nahrung und nach einem sicheren und bequemen Unterschlupf.

Ebenso alle übrigen Wesen, die Vögel, die in der Luft umher fliegen, die Tiere, die am Boden umher gehen oder kriechen – in der Tiefe ihres Herzens bewegt sie ein und dieselbe Sache, die Annehmlichkeit dieses Lebens.

Nun stelle dir die Menschen vor. Nimm eine Stadt, New York zum Beispiel und beobachte. Achte auf jeden Menschen in der Stadt, beobachte ihr Bewusstsein. Abgesehen von ganz wenigen tun fast alle das Gleiche aus den gleichen Beweggründen wie die Kreaturen die fliegen, gehen und kriechen. Sie sind alle beschäftigt mit der Suche nach der Annehmlichkeit dieses Lebens. Ob sie in Raumschiffen unterwegs sind, in Flugzeugen, im Auto oder auf dem Wasser, sie machen alle dasselbe und denken alle gleich. Ihr einziger Gedanke ist die Annehmlichkeit, der Genuss dieses Lebens. Schau dir all die Menschen und all die Geschöpfe an und du findest keinen Unterschied. Jedem geht es um das Festhalten und um den Genuss dieses Lebens.

Sieh nur, wie die Menschen einkaufen, in ihren Autos fahren, hin und her, vor und zurück, immer geschäftig, Tag und Nacht, Nacht und Tag. Was tun sie nur? Warum sind sie so geschäftig? Was bewegt ihre Herzen? Immer geht es um dieselbe Sache, sie mühen sich um die Annehmlichkeiten des jetzigen Lebens.

Wo du auch hinschaust, jeder ist mit weltlichen Angelegenheiten beschäftigt, steht unter der Fuchtel von Anhaftung, nur auf der Suche nach den Wohltaten des jetzigen Lebens. Sie sind zu beschäftigt, um an Dharma zu denken, aber nie zu beschäftigt, um sich all diesen tugendlosen Tätigkeiten hinzugeben. Wir sehen ein unermessliches Heer von leidenden, umherwandernden Wesen!

Wir weltlichen Leute schauen auf die Tiere herab und halten sie für dumme und niedrigere Wesen, doch für den, der den Dharma

kennt und etwas über Karma weiß, sind wir nicht anders als die Tiere. Für den Meditierenden sind wir völlig gefangen in weltlichen Angelegenheiten und somit ist alles was wir tun Leiden. Wir leben in vollständiger Dunkelheit, abgeschnitten von jeder Weisheit des Dharma und sind uns unserer Taten gänzlich unbewusst.

Wir entgegnen vermutlich, dass wir keineswegs unbewusst sind, dass wir im Gegenteil alles sehr bewusst tun. So wissen wir genau, wo man gut essen kann, wie wir viel Geld verdienen, wie man arbeitet, wie man Geschäfte und wie man Gewinn macht, wie man verhandelt oder welches die besten Konsumgüter sind. Viele Leute, die sich etwas auf ihre Intelligenz einbilden, glauben sogar, dass Tiere gar kein Bewusstsein haben. Doch ob Mensch oder Tier, für den Meditierenden leben wir so unter dem Einfluss unserer Verblendungen, dass wir unbewusst in Leiden hineinstolpern. Wird der Meditierende dessen gewahr, empfindet er Mitgefühl für uns weltliche Wesen.

Sklaven der 8 weltlichen Dharmas

Wenn wir dem Geist der weltlichen Angelegenheiten folgen, dann werden auch wir den Stock apportieren, wenn unser Besitzer ihn wirft. Der Herr kann für den Hund eine Gefahr darstellen, ihn sogar töten, doch der Hund wird ihm immer folgen, weil er etwas zu essen erwartet, auf etwas das ihm guttut, wie unsicher das auch sein mag. Folgen wir dem Gedanken der weltlichen Dharmas, dann apportieren auch wir das Stöckchen, sobald es der Herr in die Luft wirft. Seien wir also auf der Hut.

Die meiste Zeit unseres Lebens geben wir der Begierde Raum, dem unheilsamen Gedanken an die 8 weltlichen Dharmas und machen uns fröhlich zu seinem Sklaven. Im Gegenzug missbraucht und quält es uns dauernd und bringt uns eins ums andere jede Menge Probleme.

Als Sklaven unserer Anhaftung sind wir nie zufrieden mit dem was wir haben. Immer halten wir Ausschau nach mehr und besserem. Dadurch entsteht viel Unzufriedenheit in unserem Leben und dem von anderen. Wir laden uns mit dem Körper viel negatives Karma auf, wenn wir mit anderen kämpfen, oder mit Sprache, wenn wir verletzende Worte gebrauchen. Wir können sogar in den Selbstmord getrieben werden, wenn wir nicht bekommen, wonach uns verlangt. Die Begierde flüstert uns ein, uns selbst umzubringen und wir hören darauf.

Beziehungen können wie eine Sucht sein. Wenn Beziehungsprobleme überhand nehmen, können sie sich endlos hinziehen und das Leben wird zur Hölle. Bevor wir in eine wirkliche Hölle kommen, erleben wir die Hölle in einem menschlichen Körper. Wir fühlen uns eingesperrt, bekommen keine Luft und können kaum atmen.

Zuerst sind wir ganz glücklich, wenn wir jemanden kennen lernen, sind völlig eingenommen von dieser Person, ja wir verschmelzen fast mit ihr. Aber schon nach wenigen Tagen würdigen wir sie kaum noch eines Worts, sehen sie als Monster, als größten Feind. Diese Entwicklung – zuerst die Anhaftung, dann die Ablehnung – ist aus dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas erwachsen. Genauso ist es, wenn wir genau hinschauen, so und nicht anders. Ich erzähle keine Märchen. Ich sage nur, wie es uns allen geht. Die zweite Stufe, die der Feindschaft, beruht eindeutig auf Verwirrung, genauso wie die anfängliche Anhaftung darauf beruht, auch wenn wir es nicht so sehen können.

Das Suchtverhalten kommt daher, dass wir Sklaven der Begierde sind. Denkt nur an Alkoholiker oder Drogenkranke. Ihr Leben verläuft so unglücklich, gerät so aus den Fugen, dass sie ihren Beruf nicht mehr ausüben können. Je mehr Drogen sie nehmen, umso mehr zerstören sie ihr Leben. Sie schädigen vor allem ihre Achtsamkeit und ihr Gedächtnis.

Einem Alkoholiker fällt es sehr schwer, mit dem Trinken aufzuhören. Alkoholismus ist vor allem eine Krankheit des Geistes. Der Alkoholiker sieht vollkommen klar, was geschieht, er sieht die Gefahren, aber er schenkt ihnen nicht viel Beachtung.

Was er verdient, gibt er fürs Trinken aus, ohne seine Familie zu unterstützen. Er verliert alles, verfällt dem Suff, fängt Streit an und brüllt herum. Nachts kommt er betrunken nach Hause, macht seiner Familie eine Riesenszene und wirft seiner Frau Dinge vor, die sie nie getan hat. Dann zerschlägt er Gegenstände im Haus und zerstört teuren Besitz, rennt aus dem Haus, fährt achtlos mit dem Auto rückwärts, setzt sich über alle Verkehrsregeln hinweg und baut einen schweren Verkehrsunfall, bei dem sein Gehirn verletzt wird, oder er stirbt. Oder die Polizei steckt ihn ins Gefängnis. Und dieses ganze Desaster kommt daher, dass der Geist unter dem Einfluss der 8 weltlichen Dharmas steht.

Das unheilvolle Bewusstsein macht es ihm unmöglich mit dem Trinken aufzuhören, obwohl er sieht, wie gefährlich es ist. Er denkt, zwei oder drei Schlückchen machen vielleicht nicht so viel aus,

aber danach verlangt ihn nach mehr. Dann geht es wieder von vorne los und sein Geist verliert erneut mehr und mehr die Kontrolle. Er möchte mit der Gewohnheit brechen, doch sein Wille ist schwach. Die Begierde ist zu stark.

Mit Zigaretten ist es genauso. Rauchen macht gelbe Fingernägel, das Gesicht wird schlaff und die Lungen werden schwarz vor Teer. Rauchen vergiftet das Bewusstsein und den Körper. Der Mensch bekommt irgendwann einen Herzschlag oder Krebs oder eine von diesen anderen Krankheiten, von denen man sich so schwer erholt. Derlei Probleme werden verursacht von dem Geist der Unzufriedenheit, dem Geist der 8 weltlichen Dharmas.

In den Lehren heißt es, an der Entstehung von Dingen wie *Ganja*²² und Tabak seien die falschen Gebete der Maras schuld, jene Übeltäter, die die Verbreitung der Dharmalehren verhindern, Dharma Praktizierende ablenken und Glück und Zufriedenheit in der Welt verhindern wollen. Rauchen beeinträchtigt das Bewusstsein, indem es das Fahrzeug, den Körper, vergiftet. Es blockiert die *Chakras*, indem es die Entstehung tugendhafter Gedanken behindert und bremst die schnelle Entwicklung von Realisationen in der Meditation. Für Vajrayana Praktizierende ist Rauchen ein sehr großer Störfaktor.

Der Rauch schädigt, wo immer er hingehet, nicht nur die Gesundheit des Rauchers, sondern auch die von anderen fühlenden Wesen in seiner Nähe und verunreinigt ihren Geist. Es gibt andere fühlende Wesen, die wir nicht sehen, die weißen Beschützer, die Meditierende beschützen. Wenn der Ort verschmutzt ist, verschwinden sie. Auch fühlende Wesen wie *Nagas* bevorzugen einen sehr reinen Ort. Der Geruch von Tabakrauch verpestet die ganze Umgebung, als ob ein Flugzeug Gift über einer Stadt versprüht.

Als ich das erste Mal mit PanAm in die Vereinigten Staaten flog, roch das ganze Flugzeug nach Rauch. Die ganze Reise über war ich wie betäubt. Auch wenn später jemand auf der Straße vor dem Kloster rauchte, trug der Wind den Geruch bis in mein Zimmer. Sobald du das riechst, geht der Geruch mit dem Atem direkt in dein Herz und erzeugt Schmerzen. Was ist so besonders am Rauchen? Es ist, als ob du Feuer im Mund machst und der Rauch aus der Nase kommt.

Wenn wir uns vom Geist der 8 weltlichen Dharmas beherrschen lassen, leiden wir. Auch wenn es sich im Moment nicht so anfühlt. Zuzulassen, dass wir unter dem Einfluss der 8 weltlichen Dharmas

bleiben, ist schlimmer als eine Milliarde Dollar zu verlieren, schlimmer als der Tod eines Elternteils, denn keines von diesen Dingen kann uns zur ständigen Wiedergeburt in Samsara, in den niederen Bereichen, veranlassen. Dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas gegenüber so unterwürfig, so gehorsam zu sein, ist höchst gefährlich, es ist *der* einzige Grund dafür, dass wir sterben und wiedergeboren werden und somit immer in den sechs Wiedergeburtbereichen von Samsara kreisen.

Nie erkennen wir diesen inneren Feind, diesen Teufel, der in uns steckt. Tatsächlich dienen wir unserer Anhaftung so intensiv, wie es nur geht. Ist die Anhaftung hungrig, füttern wir sie mit den feinsten Speisen; wenn ihr kalt ist, geben wir ihr wärmende Kleidung. Ist der Anhaftung heiß, reichen wir ihr schöne, dünne Kleider. Was immer sie verlangt, führen wir gehorsam aus. Sie ist wie eine Königin.

Pabongka Dechen Nyingpo vergleicht die 8 weltlichen Dharmas mit einem weiblichen Kannibalen. Eine Kannibalin ist anfangs sehr süß, spricht in lieblichen Worten zu uns, sie sagt, sie liebt uns und dass sie uns umsorgen will. Aber sobald wir ihr trauen, wird sie uns beherrschen und schließlich frisst sie uns. Das ist genau das, was die samsarischen Vollkommenheiten mit uns machen.

Wir weltlichen Menschen haben immer ein wachsames Auge auf unsere äußeren Feinde, aber dieser geistige Feind ist viele Millionen Mal wichtiger. Wenn sich dieser innere Feind zeigt, sollten wir ihm nicht folgen noch uns von ihm beherrschen lassen, sollten nicht sein Sklave werden, sondern seiner immer gewärtig sein und dann die ganze Kraft unseres Verstehens nutzen, um ihn zu zerstören. Denn wenn uns das nicht gelingt, werden wir andauernd negatives Karma erzeugen, egal wie sehr wir versuchen, Dharma zu praktizieren. Er ist unser gefährlichster Widersacher, nicht nur weil er uns Wirrungen und Leiden in diesem Leben bringt, sondern noch mehr, weil er der Hauptgrund für eine Wiedergeburt in den niederen Bereichen ist und uns viele Äonen lang Leiden einträgt.

SAMSARA BEDEUTET LEIDEN

Der Geist ist der Ursprung allen Leidens

Um ein friedliches, glückliches Leben ohne Probleme zu führen, müssen wir zuerst die Ursache unseres Leidens ausfindig machen

und dann alles tun, was notwendig ist, diese Ursache zu beseitigen. Da die Ursache all unserer Probleme das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas ist, besteht der Weg zu wahren Glück darin, dieses elende Denken zu überwinden. Wir müssen es aus unserem Geist herauspülen. Wir brauchen eine Gehirnwäsche! Erst wenn dieses Denken aus unserem Geist herausgewaschen ist, kann es wahre Freiheit und echten Frieden geben. Solange es in unserem Geist wohnt, kann es nie Freiheit geben.

Für gewöhnlich halten wir Wünsche für eine gute Sache, aber wenn wir die Natur des Begehrens genau untersuchen, stellen wir fest, dass es seinem Wesen nach Leiden ist. Das merken wir manchmal, wenn die Anhaftung so stark ist, dass sie uns übermannt. In solchen Momenten nehmen wir das als körperlichen Schmerz wahr und da wir nicht loslassen können, empfinden wir den emotionalen Schmerz, der damit verbunden ist, umso mehr.

Wenn wir erkennen, dass das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas in unserem Bewusstsein der wahre Übeltäter ist, können wir lernen, unseren Geist zu kontrollieren und uns vom Einfluss weltlicher Interessen freizumachen. Dann studieren wir wirklich die beste Psychologie. Wie können wir praktische Wege zu einem friedlichen und glücklichen Leben finden, die wirklich heilsam sind, wenn wir nicht verstehen, was die Ursachen für die Probleme des Lebens sind?

Die Kadampa Geshes waren große Meditierende, die den Stufenweg zur Erleuchtung verwirklichten und sich von diesem emotionalen Geist, von allen Gedanken an weltliche Dharmas, dem unbefriedigten Geist des Begehrens, vollkommen frei machten. In ihren Texten, in denen sie erklären, was wahres Glück und wahrer Frieden sind, sprechen sie von ihren eigenen Erfahrungen. Sie legen dar, dass es ganz und gar von unserer Motivation und von nichts anderem abhängt, ob wir Glück oder Leiden erfahren. Alles hängt davon ab, welche Motivation wir haben. Ist unsere Motivation heilsam, sind auch unsere Handlungen heilsam und wir werden glücklich sein. Ist unsere Motivation unheilsam, wird auch unser Handeln unheilsam und wir werden leiden.

Ausschlaggebend für beide, für Samsara – den ewigen Kreislauf der Aggregate, dieser Ansammlung von Körper und Geist, die ihrem Wesen nach Leiden sind – und Nirwana – die höchste Glückseligkeit der Befreiung – ist unsere Motivation. Auch was wir Hölle und Erleuchtung nennen, wird von unserer Motivation bestimmt. Alles hängt von unserer Motivation ab.

Der Geist ist deshalb der Schöpfer aller Dinge. Aus unserer positiven oder negativen Motivation entspringen alle Handlungen, die Freude und Leid verursachen. Wenn wir alles aus Gier und Anhaftung an dieses Leben tun und somit eine unheilsame Motivation haben, werden unsere Handlungen unheilsam und bringen nur Leid hervor, nicht Freude. Handlungen mit einer von Begehren und Anhaftung an dieses Leben unbefleckten Motivation werden zur Ursache von Glück.

Auf diese Weise werden alle Probleme vom Geist hervorgebracht. Zwischen den vier wünschenswerten und den vier unerwünschten Objekten gibt es vonseiten der Objekte keinen Unterschied: die ersten vier sind gut, die zweiten vier sind schlecht. Es ist unsere Anhaftung an weltliches Vergnügen, die sie als solche bezeichnet. Wir lieben Annehmlichkeiten, Geschenke, Freunde, Lob, einen guten Ruf und so weiter, in diesem Sinne interpretieren wir diese Objekte als gut. Wir verabscheuen Unannehmlichkeiten, Feinde, Vorwürfe und so weiter, deshalb bezeichnen wir diese Objekte als schlecht. Probleme entstehen bei der Beurteilung von Situationen. Dieselbe Person ist manchmal ein Freund, manchmal ein Feind.

Und nicht nur das. Wie Dharmakirti in seinem Kommentar zu Dignagas *Compendium of Valid Cognition* darlegt, ist der von den 8 weltlichen Dharmas beherrschte Geist vernebelt und unfähig, zum Kern der Sache vorzudringen und die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Eine ruhige Wasseroberfläche ist sehr klar und vollkommen durchsichtig, aber durch trübes, unruhiges Wasser können wir nicht hindurchsehen. Genauso wenig kann der anhaftende Geist ruhig bleiben. Ständig ist er gestört und getrübt, wie ein durch starken Wind staubverwehter Himmel – alles ist undeutlich und verschwommen.

Und aus diesem Grund durchkreuzt dieser Geist unsere aufrichtige Haltung, anderen Gutes tun zu wollen, ohne etwas dafür zurück zu bekommen, sogar dann, wenn wir tatsächlich etwas für jemand anderes tun. Ist unser Bewusstsein von Anhaftung besetzt, gibt es darin keinen Raum für bedingungslose Liebe und Mitgefühl für dieses Wesen.

Mit Begehren vermischte Liebe ist in Unwissenheit entstandene Liebe. Das ist nicht dasselbe, wie bedingungslose Liebe. Sie bringt keinen Frieden, denn ihre Hauptursache ist der ungebändigte, ungezähmte Geist. Haben wir ein schmutziges Gesicht, können wir nicht erwarten, ein sauberes Gesicht zu sehen, wenn wir in den Spiegel blicken. Ebenso wenig kann ein durch Verwirrung hervor-

gebrachter Bewusstseinszustand wie begehrende Liebe, Glück und Frieden bringen.

Ist man vom Begehren überwältigt, hat man keine Zeit, über Vergänglichkeit und Tod nachzudenken. Die Einsicht in Vergänglichkeit und Tod ist vielmehr das genaue Gegenteil von Anhaftung, denn wenn wir über Vergänglichkeit und Tod nachdenken, können wir unmöglich einen Sinn im Anhaften erkennen. Das ist also das Gegenmittel gegen Anhaftung.

Wenn unser Bewusstsein von Anhaftung beherrscht ist, können wir auch die Leerheit nicht erkennen. Anhaftung verdunkelt die eigentliche Natur des Ich, der Aggregate und der Phänomene. Und sie ist auch unvereinbar mit Entsagung. So steht der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas im Widerspruch zu unserem Wunsch, Befreiung zu erlangen und sei es nur für uns selbst.

Haben wir andererseits ein entsagendes Bewusstsein, stellen weder die vier wünschenswerten noch die vier unerwünschten Objekte ein Problem dar. Der entsagende Geist ist ein sehr gesunder Geist. Er ist nicht befleckt von Anhaftung an dieses Leben und frei von solchen Benennungen. Wenn unser Geist nicht von Anhaftung beherrscht ist, wenn er friedvoll und ruhig ist und es keine Hindernisse gibt, können wir leicht über Dinge wie Vergänglichkeit und Tod und das Leid von anderen meditieren. Und wenn wir über Leerheit meditieren, können wir der Sache leicht auf den Grund kommen.

Wenn wir dem Kreislauf des Leidens schnell entkommen wollen, müssen wir deshalb eine radikale Wende vollziehen. Wir müssen begreifen, dass das künftige Leiden, das durch unsere gegenwärtigen Verblendungen hervorgebracht wird, weit, weit schlimmer und viel gefährlicher ist, als alle möglichen unmittelbaren Probleme, denen wir im Augenblick gegenüberstehen. Mit diesem Verständnis werden wir, selbst wenn wir daran arbeiten unsere gegenwärtigen Probleme aus der Welt zu schaffen, die richtigen Methoden anwenden.

Wahrer Friede entsteht in uns, wenn wir Hingabe, Mitgefühl, Entsagung, Zufriedenheit, Freundlichkeit, Bodhicitta und die Weisheit, die die Leerheit erkennt, entwickeln. Diese Geisteshaltungen stören unser geistiges Kontinuum in keiner Weise, sondern reinigen unsere Verblendungen und negatives Karma und führen uns zum Frieden der Befreiung und zur Erleuchtung. Dieser Friede beginnt, wenn wir vom Begehren Abstand nehmen. Wahren Frieden entwickeln wir in dem Moment in unserem geistigen Kontinuum, wo wir uns frei machen vom Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas und schließlich wird er uns für immer zuteil.

Das Wesen des Feuers ist Brennen, das Wesen von Samsara ist Leiden

Das Streben nach dem Glück dieses Lebens ist gefährlicher als eine zusammengerollte Schlange in unserem Schoß. Die Schlange kann uns im schlimmsten Fall beißen und töten, doch das Begehren kann unser nächstes Leben in die niederen Bereiche stoßen. Das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas ist Millionen mal schlimmer als AIDS oder Krebs. Haben wir diese Krankheit, ja selbst alle 424 Krankheiten²³ zusammen, nicht aber den begehrenden Geist, kann uns dies nicht unglücklich machen oder Ursache für eine Wiedergeburt als Höllenwesen, Hungergeist oder als Tier sein.

Wir empfinden vielleicht eine Art Begeisterung, wenn wir eines der vier wünschenswerten Objekte erlangen, aber diese Begeisterung ist in Wirklichkeit nur Aufgeregtheit. Wir sind wie ein Fisch an der Angel, wie eine Ameise im Honig oder eine Fliege in einem Spinnennetz – wir sitzen fest und können uns nicht losreißen. Wie eine Kuh, die Gras am Rande eines Abgrunds frisst oder ein Mensch, der Honig von einer Rasierklinge leckt – ist es höchst gefährlich, solche Freuden zu genießen.

Fliegt eine Motte in geschmolzenes Wachs, ist sie vollkommen gefangen. Ihr Körper und ihre Flüge sind so zart, dass es extrem schwierig ist, sie vom Wachs zu befreien. Die Schriften sagen, dass die Motte möglicherweise etwas Schönes, wie einen himmlischen Palast, in der Flamme sieht und deshalb hineinfliegt, festklebt und verbrennt. Sie weiß nicht, dass die Flamme ihren Körper verbrennt, sonst würde sie nicht hineinfliegen, aber je mehr wir versuchen, sie davon abzuhalten, desto eifriger will sie in die Flamme fliegen.

Das sagt uns etwas über das Wesen des tierischen Geistes. Die Motte hat nur Frieden und Glück im Sinn, sie will nicht leiden. Sie hat nicht vor, in die Flamme zu fliegen, um zu leiden. Sie fliegt hinein, weil sie keine Angst hat und sie hat keine Angst, weil sie die Gefahr nicht kennt. Die Motte will glücklich sein, doch am Ende erlebt sie das totale Gegenteil, sie verbrennt und stirbt. Es ist sehr wichtig zu verstehen, warum sie das tut. Das ist echte wissenschaftliche Forschung, der Kern von Naturwissenschaft.

So wie die Wesen des Tierreichs – Motten, Fliegen, Ameisen – in ihrem Streben nach Glück Leid auf sich ziehen, begehen auch wir viele Handlungen, die nichts als Leid hervorbringen. Das entspricht dem Geist des Begehrens. Wir lassen uns von dem Objekt gefangen nehmen und verlieren unsere Freiheit. So wie ein Vogel, dem ein

Stein ans Bein gebunden ist, nicht fliegen kann, so sind auch wir durch Anhaftung an unsere Objekte des Begehrens gebunden.

Das Begehren ist das schlimmste aller Gifte. Wie Gift erzeugt es schlimme Schmerzen, manchmal etwas mehr, manchmal etwas weniger, aber der Schmerz ist immer da. Begehren ist der Grund, weshalb wir seit anfangsloser Zeit im Kreislauf von Samsara umherirren. Uns allen, vom kleinsten bis zum größten Tier, vom ärmsten bis zum reichsten Menschen, denen nur an der Überwindung vorübergehender Probleme gelegen ist, entgeht, dass wir gerade indem wir das tun, die Ursache für mehr und größere Probleme in der Zukunft schaffen.

Das Wesen des Feuers ist, dass es brennt; das Wesen von Samsara ist, dass es Leiden bringt. So wie es besser ist, nicht den Finger ins Feuer zu halten und sich zu verbrennen, ist es besser, nicht in Samsara zu sein und zu leiden. Es ist sinnlos, den Finger in die Flamme zu halten und zu hoffen, dass das Feuer kühler wird. Das wird nie geschehen. Ebenso sinnlos ist es, in Samsara zu verharren und nicht leiden zu wollen. Es geht um nichts anderes als zu versuchen sich aus Samsara zu befreien. Solange wir das nicht tun, müssen wir akzeptieren, dass wir leiden werden und wenn etwas Unerfreuliches geschieht, sollten wir uns bewusst machen: „Das musste ja passieren. Ich bin schließlich in Samsara. Was immer mir widerfährt, wird seiner Natur nach Leiden sein, denn da lebe ich ja.“ Also kein Grund sich Sorgen zu machen.

Immer wenn wir in eine schlimme Situation geraten und uns ihr verweigern, indem wir denken, das ist ja so ungerecht und „so etwas sollte mir doch nicht passieren“, verdoppeln wir nur unser Leiden und übersteigern das Problem. Wie sehr wir leiden, hängt davon ab, wie wir denken. Sind wir in der Lage unerfreuliche Erfahrungen anzunehmen, sind wir nicht so schockiert, wenn sie eintreten; da wir mit Leid rechnen, gehen wir besser damit um, wenn es uns trifft. Wie beim Sprung ins kalte Wasser: Wenn wir denken, es ist warm, kriegen wir einen Schock, aber wenn wir wissen, es wird kalt, ist es keine große Überraschung. Wir wissen, dass wir in Samsara leben, deshalb werden wir unweigerlich Leid erfahren, denn das ist seine Natur.

Dieses Bewusstsein hilft uns auch, die Verantwortung für unser Leid zu übernehmen, da wir es als karmisches Resultat vorausgegangener negativer Handlungen begreifen, die wir begangen haben; wir übernehmen die Verantwortung für unser Leiden und zeigen nicht mit dem Finger auf einen anderen Schuldigen. Anstatt eine

Racheaktion für die Person zu planen, die unser Geld gestohlen hat, ist uns klar, dass der Diebstahl das Resultat davon ist, dass wir diese Person in der Vergangenheit bestohlen haben und dass das Leid, das wir erfahren, ganz und gar unsere Schuld ist und nicht die der anderen Person. Indem uns bewusst ist, dass wir der einzige Schuldige sind und wir dieses Resultat nicht noch einmal erleben wollen, beschließen wir, die Ursache für dieses Leiden nicht noch einmal zu schaffen.

Wir verstehen auch, dass das Resultat der negativen Handlung, die wir in der Vergangenheit begangen haben, erschöpft ist und wir es nicht wieder erfahren müssen, da wir es bereits dieses Mal erfahren haben. Deshalb können wir uns auch darüber freuen, obwohl es unerfreulich ist. Auf diese Weise macht uns das Leid auch bewusster und sorgfältiger, was unsere Handlungen angeht.

Besser es juckt nicht, als dass man sich kratzen muss

Nagarjuna, der hoch verwirklichte Gelehrte und Madhyamika Philosoph, der nach ihrem Verfall die Lehren von Sutra und Tantra in Indien wieder etablierte, sagt in seinem Buch *Juwelenkette* (Skt. *Ratnāvalī*):

Vergnügen entsteht, wenn man sich an einer wunden Stelle kratzt,
Doch ohne wunde Stelle zu sein, ist ein größeres Vergnügen.
Ebenso entstehen Vergnügen bei weltlichen Begierden,
Doch ohne weltliche Begierden zu sein, ist angenehmer.²⁴

Wir fürchten vermutlich, dass wir unser Glück opfern und mit leeren Händen dastehen, wenn wir unsere Begierden aufgeben. Wenn wir nicht verstehen, dass die Natur des Begehrens Leiden ist, können wir nicht begreifen, dass es ein höheres Glück gibt, das von jedem äußeren Objekt unabhängig ist; einen tiefen Frieden, der in unserem Geist entsteht. Wir begreifen nicht, dass Begierden nachzugeben, wie Kratzen bei Dermatitis ist.

Kratzen fühlt sich gut an, weil es den Juckreiz für kurze Zeit beseitigt, deshalb etikettieren wir es mit „Vergnügen“. Wir empfinden eine gewisse Erleichterung, doch es ist immer noch Leiden, wenn auch in abgemilderter Form. Weltliche Vergnügen wie Essen, Alkohol trinken, Geschlechtsverkehr und so fort sind ihrem Wesen nach

gleich; sie sind in Wirklichkeit Leiden, doch für unseren oberflächlichen Geist sind sie „Vergnügen“.

Wenn wir eine wunde Stelle zum zweiten oder dritten Mal kratzen, wird aus der Erleichterung, die wir beim ersten Mal empfanden, Leiden; dann verdoppelt sich das Leiden. Genauso verwandeln sich weltliche Vergnügen, statt uns zu erfreuen, stets in Leid, je hemmungsloser wir uns ihnen hingeben.

Essen vermindert das Leid von Hunger, deshalb halten wir es für Freude, aber wenn wir immer weiter essen, wird es sehr unangenehm. Begeben wir uns in den Schatten eines Baumes, weil wir unter der Sonnenhitze leiden, empfinden wir die Kühle eine Zeit lang als angenehm, doch wenn wir abgekühlt sind, wird uns kalt und unser Vergnügen wandelt sich in Leid. Bald müssen wir wieder in die Sonne gehen, um uns wiederum Erleichterung von der Kälte zu verschaffen. Es gibt tausende Beispiel dieser Art.

Wäre es nicht besser, ganz von juckenden Stellen frei zu sein, statt die Erleichterung durch Kratzen als Vergnügen zu bezeichnen? Genauso ist es weitaus besser, gar nicht das Verlangen nach weltlichen Objekten zu verspüren, statt die Objekte des Begehrens zu besitzen. Der Konflikt entsteht, weil das Begehren in unserem Geist, dem Schöpfer, existiert; sind wir frei von Begehren, gibt es keine Probleme, wenn uns Objekte begegnen. Die 8 weltlichen Dharmas aufzugeben bedeutet nicht, diese Objekte aufzugeben; es bedeutet, das Verlangen nach ihnen aufzugeben.

Ohne Begehren entstünden die Probleme, die vom Begehren herühren gar nicht erst und es gäbe kein Samsara. Ohne diesen durch Verblendung und Karma verursachten und durch die Saat verstörender Gedanken verunreinigten Körper, müssten wir weder heiß noch kalt, weder Hunger und Durst noch all die anderen Misshelligkeiten ertragen, die unser Leben bestimmen. Wir müssten uns nicht um unser Überleben sorgen oder so viel Zeit und Geld für die Pflege unserer Körper aufwenden. Man denke nur, wie viel Zeit wir aufwenden, damit dieser Körper gut ausschaut, wie viel Mühe wir darauf verwenden, ihn zu schmücken, angefangen von den Haaren bis zu den Füßen. Wenn wir jedoch krank werden, kann uns selbst die Medizin nicht immer helfen. Wäre es also nicht besser, wir wären frei von diesen Problemen und hätten gar nicht diesen Körper, dieses Samsara?

Gib den Verblendungen die Schuld, nicht den Anderen

Es gibt Begehren, das wir meiden sollten und Begehren, das wir brauchen und viele Leute kennen nicht den Unterschied. Negatives Begehren, das Begehren, das wir meiden sollten, ist das Begehren nach den Vergnügungen dieses Lebens. Wie wir gesehen haben, sollten wir es meiden, weil es der Erzeuger allen Leidens ist. Andererseits *brauchen* wir das Begehren nach Erleuchtung. Dieses Begehren bringt uns dazu, dem Weg zu folgen und die Ursache des Leidens zu beseitigen und so das Ziel höchsten Friedens und der Erleuchtung zu erreichen. Ohne diesen Wunsch hätten wir nicht die Energie, um dem Pfad zu folgen und Erleuchtung zu erreichen.

Genauso brauchen wir Abneigung gegen das Leiden, damit wir die Energie entwickeln können, um unbeirrt dem Pfad zu folgen, während Abneigung im Allgemeinen negativ ist. Nehmen wir an, wir sind des Lebens im Westen überdrüssig und wollen lieber im Osten leben. Je stärker unsere Abneigung gegenüber dem Westen, desto begieriger werden wir versuchen, in den Osten zu gelangen. Um schnell dorthin zu kommen, nehmen wir das Flugzeug, nicht den Bus. Genauso wie Abneigung gegenüber dem Westen und das Verlangen nach dem Osten nötig sind, um uns dorthin zu bringen, wo wir hinwollen, sind Abneigung gegenüber dem Leiden und das Verlangen nach Erleuchtung unabdingbar, um uns vom Leiden zu befreien.

Da wir als buddhistische Praktizierende alles Begehren aufgeben sollten, könnten wir denken, dass alles Wünschen, inklusive des Wunsches zu meditieren, irgendwie nicht richtig ist; dass auch dieses nur ein weiterer Wunsch ist, den wir aufgeben müssen. Tatsächlich sagte Buddha: „Wenn du das höchste Glück begehrt, gib alles Begehren auf.“ Wir sollten uns jedoch klarmachen, dass jede Dharmap Praxis, die wir mit der Motivation Erleuchtung zu erlangen ausüben, nicht Anhaftung, sondern in Wahrheit sehr heilsam ist. Läge in dieser Art von Begehren ein Problem, wünschte ich, jeder hätte es. Wenn uns dieses Begehren Tag und Nacht erfüllt und wir nicht von ihm lassen können, wenn es da ist, während wir essen, sprechen, schlafen, jeden Augenblick, dann haben wir eine unglaubliche Kraft, uns schnell vom Leiden zu befreien.

Wir alle haben eine Abneigung gegenüber dem Leiden, aber für gewöhnlich gilt unsere Abneigung nur dem groben weltlichen Leiden, das unser begrenzter Verstand wahrnimmt – dem Leiden des

Leidens – und nicht allem Leiden, insbesondere nicht der Ursache des Leidens.

Während zahlloser Leben hatten wir Abneigung gegenüber vorübergehendem weltlichem Leiden, sind aber immer noch nicht aus Samsara heraus, was beweist, dass Abneigung im Allgemeinen nicht hilft. Was fehlt, ist die Abneigung gegenüber der eigentlichen Ursache des Leidens, ohne die wir nicht die Kraft haben, das Bewusstsein zu entwickeln, das allem Samsara entsagt. *Diese* Abneigung ist der Raketentreibstoff, der uns die Kraft zu praktizieren verleiht.

Solange wir nicht begreifen, dass der Geist der 8 weltlichen Dhar-mas unser Feind ist, werden wir nicht die Energie entwickeln, uns davon zu befreien. Seit anfangsloser Zeit hat dieser Geist so getan, als sei er unser bester Freund und wir sind ihm blind gefolgt in der Annahme, er werde uns Glück bringen; aber jetzt müssen wir aufwachen und verstehen, dass seine wahre Absicht darin besteht, uns zu schaden. Wenn wir wirklich begreifen, dass dieser üble Geist die wahre Ursache all unserer Leiden ist, werden wir den ganz natürlichen Wunsch entwickeln, ihn zu zerstören. Ein anderes Wesen zu hassen und vernichten zu wollen, ist unrecht, aber die Ursache all unserer Leiden zu hassen und vernichten zu wollen, ist das Klügste, was wir tun können. Den Feind in unserem Geist zu zerstören ist der Weg zu vollkommenem Glück, ohne anderen Wesen auch nur ein Atom Schaden zuzufügen; dies ist der heilsamste Weg zu höchstem Frieden.

Suchen wir das Glück, indem wir dem Geist der 8 weltlichen Dhar-mas folgen, beinhaltet dies fast immer, anderen zu schaden und deshalb ist der Weg zum Frieden versperrt. Das erinnert an einen Kaufmann, der mit Perlen aus Asien handelt, seine Schiffe jedoch immer nach Westen schickt. Wie viele Äonen er dort auch Ausschau hält, er wird keine Perlen finden; er wird nur erschöpft und hat niemals Erfolg.

Wir haben nur einen Feind und das ist der verblendete Geist der Anhaftung, der sich an dieses Leben klammert. Er hat uns unaufhörlich des Glücks beraubt und uns in der Vergangenheit großes Leid eingebracht. Er ist die Ursache unseres gegenwärtigen Leids und wird uns auch künftig Leid bescheren. Wenn wir uns dabei ertappen, wie wir uns über jemanden ärgern, mit ihm kämpfen und ihn schlagen, sollten wir innehalten und daran denken, dass in Wirklichkeit nicht er derjenige ist, der leiden sollte. Leiden sollte der, der diese Situation tatsächlich herbeigeführt hat, der wahre

Feind – der böse Geist der 8 weltlichen Dharmas, den wir in unserem Geist beherbergen. Die Person, die wir schlagen ist unschuldig, sie ist durch ihren eigenen verblendeten Geist in die Situation hineingeraten, aber die Grundursache ist unser eigener verblendeter Geist.

Wenn uns jemand etwas wirklich Schlimmes antut, werden wir für gewöhnlich umso wütender, je mehr wir an diese Person denken. Unser Hass wird stärker und stärker, bis wir die Person schließlich umbringen möchten. Aber statt den äußeren Feind zu hassen, wenden wir uns jetzt dem inneren Feind zu, dem einzigen wirklichen Feind, dem, der uns unsere ganzen Probleme und Schwierigkeiten durchleiden lässt. Je tiefer wir über die zahllosen verschiedenen Probleme nachdenken, die uns der Geist der weltlichen Dharmas seit anfangsloser Zeit eingebrockt hat, desto stärker wird unsere Abneigung gegenüber diesem Denken und umso leichter fällt es uns, damit aufzuhören, negatives Karma zu schaffen und unter seinen Folgen zu leiden. So werden wir uns selbst zum Führer.

Das bedeutet auch, dass Leiden, statt ein Hindernis unserer Dharma-praxis zu werden, diese unterstützt. Wir können unser Leiden sogar dazu nutzen, Probleme ein für allemal zu beenden, je nachdem wie gut wir verstanden haben, wie nachteilig es ist, dem Geist der 8 weltlichen Dharmas zu folgen.

Wann immer wir ein körperliches oder geistiges Problem haben, Kopfschmerzen, Hunger, Depression und so weiter – jedes Problem, das Leiden verursacht – können wir unser Leiden in Dharma verwandeln, indem wir uns bewusst machen, dass wir wegen unseres negativen Geistes und nicht wegen der äußeren Umstände leiden. Dieser negative Geist hat uns in der Vergangenheit davon abgehalten, sowohl gewöhnliches samsarisches Glück als auch wahres Dharmagluck zu erlangen – nämlich die Beendigung von Samsara, Bodhicitta, die Erkenntnis der Leerheit und Erleuchtung – er hält uns davon ab, all dies jetzt zu erlangen und wird uns auch in der Zukunft davon abhalten. Wir müssen wirklich fühlen, dass es so ist und nicht nur den Worten nach; Worte allein bewirken nichts. Je tiefer wir das verstehen umso stärker wirkt das auf unseren Geist und umso klarer erkennen wir den negativen Geist als den wirklichen Feind.

So können zum Beispiel Hunger und Durst unsere Meditation beeinträchtigen, aber wenn wir dieses Leiden an die Verblendungen zurückgeben, können wir erkennen, dass dieses Gefühl an sich nicht „unseres“ ist. Wenn uns das gelingt, wird das Gefühl des Lei-

dens schwächer und kann tatsächlich ganz verschwinden. Hinterher wissen wir nicht einmal, dass es verschwunden ist. Statt unsere Dharmapraxis zu beeinträchtigen, wird das Leiden hilfreich. Wir müssen unsere Meditation nicht für einen Schluck Wasser unterbrechen. Unser Geist hat das Problem geschaffen und hat es von selbst gelöst. Das ist doch eine gute Methode.

MEDITATION

Meditation über die Natur von Anhaftung

Eine sehr nützliche Meditation über die 8 weltlichen Dharmas ist, die Wurzel deiner Probleme zu untersuchen. Gehe der Frage nach, ob dein Leben mit deinen Erwartungen übereinstimmt oder nicht. Anfangs hast du erwartet, ein glückliches Leben zu führen – entweder, weil du immer die materiellen Güter haben würdest, die du wolltest, oder weil du immer mit einer bestimmten Person zusammen sein würdest oder dergleichen – aber hat sich das erfüllt? Sind Probleme aufgetreten, so verfolge sie bis zu ihren Wurzeln zurück und schau dir an, warum sie aufgetreten sind. Was war der Grund für dieses oder jenes Problem? Nicht nur die unmittelbaren Umstände, die es ausgelöst haben, sondern der wirkliche Hauptgrund. Untersuche das. Gehe weiter und weiter in die Vergangenheit zurück und du wirst es herausfinden. Du wirst sehen, dass du eine Art von Glück erwartet hast, die einfach nicht realistisch ist. Und wenn du die Entwicklung dieses Problems so weit zurückverfolgst, wie du kannst, wirst du entdecken, dass die Wurzel dieses und aller anderen Probleme einer einzigen Ursache entspringen: dem Gedanken an die 8 weltlichen Dharmas.

Wenn Anhaftung entsteht, achte darauf, ob zugleich ein Glücksgefühl aufkommt. Vergleiche wahres Glück mit dem „Glück“, das dein Geist fühlt, wenn er in Kontakt mit einem Objekt der Anhaftung kommt. Ist es wirklich Glück, oder bezeichnet nur dein Geist dieses Gefühl als Glück? Mache dir bewusst, dass dieser Geist seiner Natur nach eng ist, nicht frei.

Beobachte wie sich dein Geist auf ein Objekt der Anhaftung stürzt und ganz mit ihm verschmelzen will. Versuche dir der Vorgänge so bewusst wie möglich zu bleiben und eine objektive Distanz zwischen dir und dem Objekt zu wahren, damit du merkst, welche Spiele

dein Geist spielt. Indem du die Natur der Anhaftung untersuchst, kannst du erkennen, dass so ein Geist verwirrt und unglücklich ist.

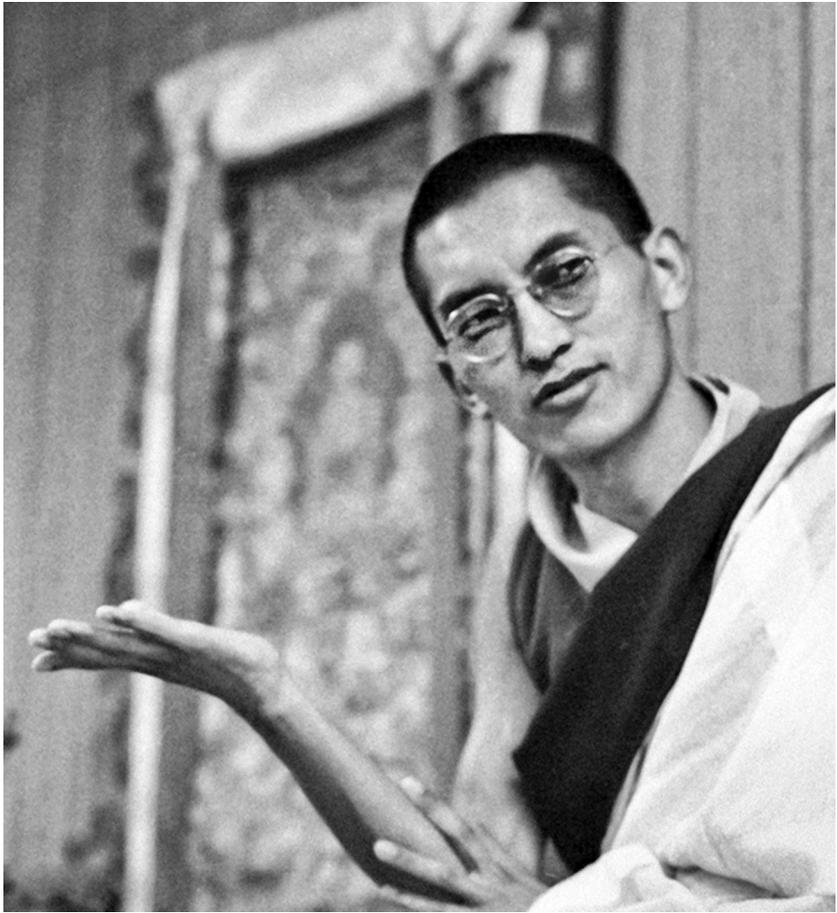
So kannst du auch über andere Probleme meditieren, die dich kürzlich beschäftigten oder auf dein Leben zurückblicken und die Ursache aller größeren Probleme untersuchen, die du seit deiner Geburt hattest. Schau wieder jenseits der unmittelbaren Umstände auf die Hauptursache und versuche zu erkennen, welche Rolle der Geist der 8 weltlichen Dharmas dabei jeweils spielte.

Vielleicht wirst du wütend, wenn du dich an deine früheren Probleme und die Menschen, die dich verletzten, erinnerst. Geschieht das, erinnere dich an die Gegenmittel und nutze sie bei dieser Gelegenheit.²⁵ Wenn du so in der Meditationssitzung praktizierst, trainierst du deinen Geist. Wenn du dann der Person später in einer ähnlichen Situation wieder begegnest, wirst du besser mit dem Problem umgehen können; du fängst an, geschickt und weise zu werden.

Wenn du die Ursache deiner eigenen Probleme auf diese Weise erforscht hast, kannst du deine Meditation erweitern, um die Probleme anderer zu verstehen: von Paaren, Familien, Gesellschaften und so weiter. Dann verstehst du allmählich, warum es in allen Teilen der Gesellschaft so viele Probleme gibt, vom Streit zwischen Freunden bis zu Kriegen zwischen Nationen.

Fange zuerst bei deinen Freunden an und sieh, wie sie alle verschiedene Probleme in ihrem Leben haben. Führe eine Situation nach derselben Technik auf ihre Hauptursache zurück, um zu erkennen, welche Rolle der Geist der 8 weltlichen Dharmas spielte. Analysiere dann genau so die Leben deiner Eltern und dann von anderen Menschen, von denen du weißt, dass sie leiden.

Meditation über Anhaftung – was das ist, wie sie entsteht, wie sie sich auf deinen Geist auswirkt und so weiter – kannst du jederzeit üben, nicht nur in Meditationssitzungen. Sobald du merkst wie Anhaftung entsteht, untersuche sofort den Zustand deines Geistes und prüfe, ob die Erregung, die du verspürst, wirklich das Gefühl wahren Glücks ist, für das du es instinktiv hältst. Auf diese Weise kannst du die uralte Gewohnheit brechen, die dich an das Leiden kettet.



4. Wir suchen Glück und finden Leid

SAMBARISCHE METHODEN HELFEN NICHT

Egal für wie weise wir gewöhnlichen Menschen uns halten, egal wie viel wir wissen, ob wir Psychologen sind oder Lehrer – da wir nicht wissen, wie unser Geist funktioniert, machen wir in unseren Handlungen stets Fehler. Für einen Meditierenden, der im reinen Dharma weilt, sind wir totale Narren. Wir leben vollkommen unbewusst. Als ob wir durch einen stockfinsternen Wald rennen würden, voller Felsen und Baumwurzeln, über die wir jeden Moment stolpern können.

Wir folgen dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas, als wollten wir mit Absicht unwissend bleiben. So bleiben wir gefangen im Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, der uns stets aufs Neue leidvolle Wiedergeburten in den niederen Bereichen beschert. Das ist vollkommen verrückt, aber das ziehen weltliche Menschen nicht in Betracht, einfach deshalb, weil Unwissenheit für den unwissenden Geist nie verrückt ist und er seine eigenen Taten eher für gut und positiv hält. Diese Art zu denken ist weit schlimmer als alles, was ein Psychiater als Wahnsinn diagnostizieren würde.

Die Hauptursache für das Leiden in Samsara ist Unwissenheit – die absolut wahre Natur der Wirklichkeit nicht zu erkennen – und alle Handlungen, die ohne diese Erkenntnis ausgeführt werden. Wir begreifen alle Dinge als aus sich selbst heraus existierend und greifen nach ihnen, als würde das Glück, das wir daraus ableiten, aus sich selbst heraus existieren. Der Wunsch, ein Objekt des Begehrens zu besitzen, folgt dem Begehren dieses Objekts, wie ein Diener seinem Herrn folgt und bindet uns so an das Leiden. Das Glück, das aus der Dharmapraxis entsteht, ist dagegen frei und ungebunden; es ist seiner Natur nach Erlösung.

Auch wenn wir körperlich behindert, verletzt oder gelähmt sind, selbst wenn wir Lepra haben, kann unser Geist trotzdem höchstes Glück erfahren; er kann sogar in einem reinen Land verweilen. Sind wir jedoch durch den Geist der Begierde geistig behindert, können wir niemals glücklich sein, selbst wenn wir körperlich äußerst fit, stark und gesund sind.

Zeitlich begrenzte Methoden können nie langfristig helfen. Das ist eine wesentliche Dharmaerkenntnis. Methoden, die an weltlichen Interessen ausgerichtet sind, sind lediglich die Ursache dafür, dass fortwährend künftiges Leiden entsteht. Wenn wir unsere Probleme auf diese Weise lösen wollen, fördern wir nur den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas, nicht aber unser eigenes Glück – so wie ein Diener für seinen Herrn kocht.

Wir glauben immer, die Lösung unserer zeitlich begrenzten unmittelbaren Probleme sei wichtiger, als die größeren Leiden zu beenden, denen wir in der Zukunft ausgesetzt sein werden, geschweige denn die wahren Ursachen dieser Leiden zu beenden – Gier, Hass und Unwissenheit. Selbst wenn wir versuchen zu meditieren und Dharma zu praktizieren, gehen wir immer noch von der Annahme aus, unsere unmittelbaren Probleme seien das Wichtigste in der Welt. Der Grund dafür ist die Unwissenheit, dass wir nicht das tiefe Verständnis für den Unterschied zwischen negativen und positiven Handlungen haben. Statt einem Weg zu folgen, der beide Probleme beseitigt, das unmittelbare und das langfristige, tun wir Dinge, die einfach nur die Ursache für künftige Leiden sind. Auf diese Weise vervielfältigen sich unsere Probleme immer weiter.

Die Probleme, die wir heute haben, sind in vergangenen Leben entstanden durch Handlungen, die wir begingen, um ähnliche Probleme von damals zu lösen, deshalb bringt es nichts, unsere Probleme mit denselben Methoden zu lösen, sondern führt nur dazu, dass wir dieselben Probleme auch in der Zukunft mit uns herumschleppen, selbst wenn wir es schaffen, eine Milliarde Mal als Mensch wiedergeboren zu werden.

Befangen in Anhaftung an Vergnügen und Bequemlichkeit wünschen wir uns das Ende aller Probleme und Unannehmlichkeiten, doch die Methoden, mit denen wir sie zu beenden suchen, beruhen auf unserem verblendeten Geist. Wir können Anhaftung nicht beenden, indem wir Anhaftung hervorbringen; wir können Ärger nicht überwinden, indem wir uns ärgern; wir können Unwissenheit nicht auslöschen, indem wir mit unserer Unwissenheit weiter machen. Falsche Methoden schaffen nur weiteres Leiden.

Wir glauben, *diese* Ursache wird *jene* Wirkung haben, dabei ist es genau umgekehrt. Unser Grundfehler ist, unsere Unwissenheit über Karma, die tatsächliche Ursache von Glück und Leiden. Wenn wir nicht den Zusammenhang zwischen einer Wirkung und dem, was sie ausgelöst hat, erkennen, handeln wir unklug. Selbst wenn wir während Äonen Erklärungen über Karma gehört haben, bleibt unser

Verständnis oberflächlich und intellektuell, weil wir nicht fortgesetzt darüber meditiert haben. Deshalb handeln wir nicht danach und machen weiterhin Fehler.

Nicht nur im Westen, sondern weltweit gibt es viele Organisationen – Gruppen der Wohlfahrtspflege, Organisationen für Beratung und psychologische Hilfen usw. – alle gegründet in der Absicht, sich um die Probleme der Menschen zu kümmern. Sie sind sehr gut darin, die Probleme zu erkennen, die wir alle haben – Aggressionen, Depressionen, Schizophrenie, all die Wirrnisse unseres modernen Lebens – und versuchen ihr Bestes etwas dagegen zu tun, indem sie weitere Organisationen ins Leben rufen; aber sie begreifen nicht, dass es nur einen Grund für all diese Probleme gibt: die Anhaftung, mit der wir uns fest an das Glück dieses Leben klammern.

Wenn ein verwirrter Mensch, der die Quelle seiner Probleme nicht kennt, mit diesem Verständnis sein Leben ändern will, wird ihm keine Organisation helfen können. Er wird den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas wie einen Schatz weiterhin in seinem Herzen bewahren, ohne daran zu rühren. Er wird ihm so weit als möglich dienen und all seine Befehle ausführen, welche es auch seien, als wäre er sein König. Und keine der Millionen oder Milliarden von Organisationen kann helfen, denn das Problem liegt im Inneren. Wo wir auch sind – auf der Erde, im Weltraum, in den Bergen, im Dschungel, in einem Vogelkäfig – wir werden das Problem nicht los.

Wir gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass Glück oder Leiden von äußeren Umständen abhängen, aber wenn es so wäre, müssten all die Millionäre und Milliardäre der reichen Länder äußerst glücklich sein. Je reicher sie wären, desto glücklicher müssten sie sein und umso größer wäre der Frieden in ihrem Herzen. Mit dem Anwachsen ihres Reichtums würden sie größere Freude, Befriedigung und Erfüllung genießen. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall. Sie sind einsamer und deprimierter, weil sie die Ursache von Glück nicht kennen und nicht wissen, wie sie ihr Leid mindern können.

Wir glauben, der einzige Grund für unser Unglück ist, dass wir nicht bekommen, was wir uns wünschen. Wir wollen schlafen, tanzen, schreien und Sex haben, aber aus irgendeinem Grund ist uns das verwehrt. Wir glauben, jeden Augenblick tun zu können, was wir gerade wollen, was immer die Anhaftung uns zu tun gebietet, sei das Tor zu Glück und Frieden im Leben.

Und wenn wir aus irgendeinem Grund nicht bekommen, was wir wollen, blockiert unser Geist und Wut oder Depression kommen auf.

Ein Mönch, der an einem Kurs in Deutschland teilgenommen hatte, erzählte mir, dass es dort ein Zentrum gibt, das den Leuten hilft, sich von ihrer Depression, Aggression und anderen negativen Geisteszuständen zu befreien. Ihre Methode ist, dass sich alle aufstellen und stundenlang schreien. Nach einiger Zeit werden sie müde – man kann nicht ununterbrochen von morgens bis abends schreien. Nach einiger Zeit sind sie völlig erschöpft und meinen, ihre Depression sei verschwunden. Die Erschöpfung, die sie für Reinigung von ihren negativen Geisteszuständen halten, ist in Wirklichkeit nicht mehr, als die Erleichterung die wir verspüren, wenn wir uns nach intensiver körperlicher Arbeit ausruhen oder wenn wir eine Last absetzen, die wir für lange Zeit getragen haben.

Dieselbe Gruppe hat auch eine Technik, bei der alle die Kleider ausziehen und den ganzen Körper mit Fäkalien beschmieren. Das sind ihre Techniken, die Grundprobleme ihres Geistes zu lösen, das Aufkommen des Denkens der 8 weltlichen Dharmas zu verhindern – sich mit Fäkalien zu beschmieren und stundenlang zu schreien. Abgesehen davon, dass man so nicht die Wurzel seiner Probleme erkennt, können solche äußerlichen Veränderungen kein wirksames Gegenmittel sein und nur wenig helfen, solange man nicht den 8 weltlichen Dharmas entsagt.

Solche Methoden sollen uns von Aggressionen befreien, aber in Wirklichkeit vergessen wir lediglich unsere Probleme für eine Weile, während wir uns anderweitig quälen. Solange wir so stark am Glück dieses Lebens haften, werden wir keinen Frieden finden. In unserem Geist fehlt etwas, in unserem Leben fehlt etwas.

Samsarische Methoden sind nie zufriedenstellend

Buddha lehrte in einer Sutra, dass wir niemals Zufriedenheit erlangen können, solange wir der Begierde nachgeben. Indem wir der Begierde folgen, sagt Lama Tsong-Khapa im *Lamrim Chen-mo* weiter, öffnen wir vielen Problemen die Tür. So wie aus der Wurzel einer Pflanze viele Zweige sprießen, erwachsen die meisten störenden Emotionen und Probleme unseres Lebens aus der Begierde.

Mit Begehren kommt Unzufriedenheit, sagt der große Yogi Sharawa. Selbst wenn wir über mehr als genug materielle Besitztümer,

Kleidung, Geld und so weiter für unser ganzes Leben verfügen, glauben wir dennoch, nicht genug zu haben und gieren nach mehr. Den Weg der Begierde zu gehen, erfüllt nicht das darbende Herz. Egal wie viele Objekte der Begierde wir erlangen können, die Zufriedenheit bleibt aus und das ist unser hauptsächlichliches Leiden. Es geht nie zu Ende. Ob wir viel oder wenig Vergnügen finden, erleben wir nie volle Zufriedenheit und deshalb wollen wir sie immer wieder und wieder und wieder. Immer lechzen wir nach mehr und besserem, aber es tritt nie ein. Begierde ist ihrem Wesen nach hungrig und dieser Hunger kann nie gestillt werden.

Begierde ist eine chronische Krankheit. Es gibt chronische Krankheiten des Körpers, dies ist eine chronische Krankheit des Geistes. Sich an den unzufriedenen Geist zu halten ist wie Salzwasser trinken... oder indisches Popcorn zu essen. Das indische Popcorn ist sehr salzig. Deshalb muss man Tee dazu trinken. Nach einem Glas Tee, willst du mehr Popcorn, was dich durstig macht, worauf du mehr Tee trinkst, worauf du mehr Popcorn willst und so weiter. Wenn du nicht willentlich innehältst, isst und trinkst du endlos weiter.

Wenn Mick Jagger von den Rolling Stones singt: „I can't get no satisfaction“, stimmt das. In seinem Herzen wohnt keine Zufriedenheit, egal wie viele Freunde er hat, wie viele Leute sagen, dass sie ihn lieben, wie berühmt und wie reich er ist. Der Song drückt aus, wie es in seinem Herzen aussieht – er hat all diese äußerlichen Dinge, aber sein Herz, sein Innerstes ist leer. Indem er diese Zeile singt, zeigt er uns die Nachteile der Begierde und unterstreicht, was Buddha sagte: Samsarische Genüsse sind unbefriedigend. Wie viel wir auch bekommen, wie viel wir erleben, wir finden nie Erfüllung.

Der Hunger der Unzufriedenheit führt zu zahlreichen Problemen. Das Leben wird sehr teuer. Wir brauchen dies, wir brauchen das, wir brauchen dieses, wir brauchen jenes – so viele Dinge, Milliarden Dinge. Und so häufen wir große Schulden an. Dann können wir sie nicht zurückzahlen und es kommt zu Gerichtsprozessen. Wir versuchen ein Unternehmen zu gründen, aber das Unternehmen geht Pleite.

Und da wir gerade von Unternehmen sprechen, selbst wenn es funktioniert und wir machen tausend Dollar Gewinn, dann wollen wir Hunderttausend. Und nach Hunderttausend wollen wir eine Million, dann ist eine Million nicht genug, wir wollen eine Milliarde. Nach einer Milliarde wollen wir eine Billion, dann zig Billionen, es

hört nicht auf. Und die Zufriedenheit rückt immer weiter in die Ferne. Sie wartet immer gleich um die Ecke, sie sagt, sie sei im nächsten Einkauf oder in der nächsten Gehaltserhöhung. Das Leben geht weiter mit der immer gleichen Sorge, der immer gleichen Angst, unseren Reichtum zu verlieren, der immer gleichen Angst, wir könnten aufhören, besser zu sein als andere.

Wir können monatelang oder sogar jahrelang um die Welt reisen, um ein begehrenswertes Objekt, um einen Freund zu finden. Unser Geist ist so traurig, so einsam, so besorgt, wir könnten nicht bekommen, was wir uns wünschen. Das eine Land gibt uns nicht, was wir suchen, also reisen wir in ein anderes. Vielleicht treiben wir uns eine Zeit lang in Griechenland herum, aber da wir das Objekt unserer Begierde dort nicht finden, gehen wir nach Kalifornien.

Auf diese Weise geben wir unser ganzes Geld aus. Wir halten am Traum vom perfekten Partner fest, aber da wir ihn oder sie an dem einen Ort nicht finden, treibt uns unsere Anhaftung in einen anderen Teil der Welt. Wir führen ein schwieriges Leben, voller Probleme, alle verursacht von dem unheilvollen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas.

Es gibt viele solche Menschen, deren Leben völlig aus dem Ruder gelaufen ist und die blind der Anhaftung folgen. Manche werden schließlich verrückt oder bringen sich um, weil sie ihr Leben nicht in den Griff bekommen. Sie sind auf der Suche nach dem Glück, finden aber nur Leiden.

Das Wünschen hat kein Ende, die Anstrengung findet kein Ende. So wie hunderte von Ästen an einem Stamm, sprießen zahllose Probleme aus der grundsätzlichen Unzufriedenheit hervor, die uns die 8 weltlichen Dharmas bringen. Die Probleme entstehen wie Wellen auf einem See, niemals endend, es kommt eine, dann noch eine und noch eine, endlos bis in alle Ewigkeit. Seit anfangslosen Wiedergeburten folgen wir dem Begehren und doch ist es nicht erloschen.

Das Leben wird schwer und mühselig, es bringt uns Depressionen, Sorgen und Angst. Wir suchen Befriedigung in den Dingen und können nicht genießen, was das Leben für uns bereithält. Selbst wenn wir in einem mit Juwelen ausgestatteten Palast in allem Luxus leben, selbst wenn wir Milliarden von Autos besitzen – Bentleys, Lamborghinis, Ferraris, Rolls – selbst wenn wir Milliarden von Swimming Pools besitzen, haben wir keine wirkliche Freude am Leben. Wir sind unglücklich, auch wenn uns eine Armee von Bediensteten

umsorgt. Schau wie es den wirklich Reichen hinter ihrer Glitzerfassade geht und frage dich, ob sie wirklich glücklich sind. Viele von ihnen sehen ausgelaugt und elend aus.

Wenn wir nicht bekommen, was unser Anhaften will, sind wir verzweifelt. Das ist eines der fundamentalen Leiden in unserem Leben. Es macht die Leute verrückt. Woran immer wir anhaften, das wir verlieren – unsere Firma, unseren Freund, egal was – es gibt uns das Gefühl, unser Leben habe keinen Sinn. Aus Wut, Neid und so weiter begehen wir dann negative Handlungen wie Mord oder Diebstahl. Wir fügen uns selbst und anderen viel Unheil zu. So entsteht viel Unglück nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere und das ist die Ursache für eine Wiedergeburt in den niederen Bereichen.

Wir müssen loslassen, indem wir Achtsamkeit üben und unseren Geist beobachten. Dann müssen wir, sobald Anhaftung an die 8 weltlichen Dharmas entsteht, die Anhaftung als solche erkennen und so, wie die Raketen, die Amerika im Irak einsetzte, ihr Ziel auch nach einem Flug von hunderten Kilometern stets im Visier hatten, unsere Atomraketen der Achtsamkeit auf sie richten und sie zerstören.

Der hoch verwirklichte tibetische Yogi Drogön Tsangpa Gyare sagte:

In der Tür des Hauses des Praktizierenden legt sich ein glücklicher Mensch friedvoll zur Ruhe, doch der Mensch, der wohl-schmeckende Speise sucht, kann dies nicht fühlen.

In der Tür des Hauses von einem, der das Gegenmittel praktiziert, legen sich die 8 weltlichen Dharmas nieder, doch diejenigen mit Anhaftung können dies nicht fühlen.

In der Tür des Hauses desjenigen, der die Wurzel durchtrennt hat, liegt ein froher Geist, doch diejenigen die zweifeln, können das nicht fühlen.

In der Tür des Hauses des zufriedenen Menschen liegt ein wahrhaft reicher Mensch, doch die von Begierde Getriebenen, Unzufriedenen, können dies nicht fühlen.

Mit „Tür“ ist hier natürlich der Geist gemeint. Hier können wir wahren Frieden und wahres Glück finden, doch der Mensch, der sich an äußerliche Sinnesfreuden klammert, kann davon nichts wissen. Wenn uns immer noch nach feinen Speisen, schönen Kleidern und behaglichen Orten verlangt, können wir nie den Frieden und das Glück eines Menschen, der entsagt hat, empfinden. Nur mit dem

Sieg über den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas kann es Frieden geben, sagt Drogön Tsangpa Gyare. Diejenigen die diesem schädlichen Denken folgen, werden ihn niemals erlangen.

Wahres Glück stellt sich ein, sagt er weiter, wenn ein Praktizierender die Wurzeln der Verblendung vollständig durchtrennt, also den unheilvollen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas sowie die Unwissenheit, die nach einem wahrhaft existierenden Ich greift, überwindet. Ein Mensch mag Besitztümer haben oder nicht – er mag materiell arm sein, nicht genug zu essen haben, nicht einmal für eine Mahlzeit – wenn aber dieser Mensch zufrieden ist, besitzt er großen Reichtum, wogegen jemand, der voller Verlangen ist und glaubt, dass er niemals genug hat, ärmer ist als der ärmste Bettler, selbst wenn er über noch nie gesehene Reichtümer verfügt.

Wie wir gesehen haben, hängt Zufriedenheit nicht von materiellen Dingen ab, sondern ist ein Bewusstseinszustand, eine geistige Erfahrung. Als Gefangene ihrer Begierde begreifen die Menschen nicht, worin der Ursprung wahrer Zufriedenheit besteht und fürchten sich vor dem Gedanken, äußere Dinge aufzugeben, die sie fälschlicherweise für die Quelle ihres Glücks halten. Sie können nicht verstehen, dass es Zufriedenheit ohne materielle Besitztümer gibt. Sie können nicht erkennen, dass der größte Reichtum, das größte Geschenk, das uns Zufriedenheit und einen entspannten Geist bringt, in der Freiheit von Begehren liegt.

In der Wirrnis des Begehrens hilft auch die größte Ansammlung von Besitztümern nicht. Aber der einfachste Mensch, der nichts besitzt und auch nicht am Gedanken der 8 weltlichen Dharmas haftet, hält den kostbarsten Schatz in seinen Händen, den Schlüssel für ein glückliches Leben. Trillionen von Dollar wiegen dieses Geschenk nicht auf.

Ich erinnere mich, als ich das erste Mal in den Westen reiste, fand ich es seltsam, dass die Leute ihre Tischgäste immer fragten, was sie zu essen wünschten. In Asien kommt das Essen einfach auf den Tisch und jeder akzeptiert, was es gibt, aber die Menschen im Weste müssen offenbar immer die Wahl haben. Lama Tsong-Khapa rät uns, uns darin zu üben, niemals – auch nicht für eine Sekunde – das Bedürfnis nach samsarischen Annehmlichkeiten – nach samsarischem Glück, Ansehen, Macht, Reichtum

und solchen Dingen – aufkommen zu lassen und als Teil unserer Praxis anzunehmen, was uns gegeben ist. Wenn wir diesen Gedanken dauerhaft in unserem Geisteskontinuum halten können, haben

wir die Realisation der Entsagung, den Entschluss, uns von Samsara zu befreien, hervorgebracht.

Samsarisches Glück ist nie von Dauer

Solange wir an samsarischem Glück haften, verharren wir in Samsara. Samsarisches Glück ist nicht von Dauer, es endet unweigerlich. Das können wir schon an unserem täglichen Leben sehen. Kein Glück, das auf den 8 weltlichen Dharmas beruht, hat Bestand: Beziehungen, Orte, Speisen, Besitztümer usw. Da weltliches Glück nicht anhält, müssen wir es immer wieder erneuern. So wie die Wellen im Meer eine nach der anderen an Land rollen, hört diese Mühe niemals auf. Das bedeutet es, ein Konsument zu sein.

Essen und Kleidung sind einfache Beispiele. Einmal Essen einzukaufen oder sich einmal einzukleiden ist nicht genug – das Essen reicht nicht bis zu unserem Tod und die Garderobe wird uns auch nicht für den Rest unseres Lebens zufrieden stellen. Der kurzfristige Bedarf eines Tages reicht nicht für unser ganzes Leben. Unmöglich. Wir müssen uns unaufhörlich darum kümmern, denn das weltliche Glück geht stets zu Ende. Wir strampeln uns ständig in einer Tretmühle ab, wo es nichts Neues gibt, immer im Kreis.

Wie Essen und Ausscheiden, etwas, das wir in einem ewigen Kreislauf tun müssen, immer und immer wieder, endet die Suche nach samsarischem Glück niemals. Bis wir das durch Unwissenheit geschaffene Karma beenden, bleibt die Ursache dafür bestehen, dass wir in einem ewigen Kreislauf wiedergeboren werden und weiterhin sterben und wiedergeboren werden.

Nicht nur, dass samsarische Freuden weder zunehmen noch andauern, aus ihnen wird sogar das Leiden des Leidens, wenn sie überhandnehmen, denn wie wir gesehen haben, versehen wir Gefühle, die ihrer Natur nach Leiden sind mit dem Etikett „Vergnügen“. Wenn wir mit der Handlung fortfahren und notgedrungen immer wieder Energie in sie investieren, werden wir unzufrieden. Und obwohl wir aus der Sicht unseres halluzinierenden Geistes der Anhaftung wahres, reines Glück erfahren, können wir durch Meditation entdecken, dass es sich in Wahrheit um Leiden handelt und dass unser Festhalten daran die Ursache für Samsara ist, die Ursache dafür, dass wir fortwährend sterben und wiedergeboren werden.

Weltliches Glück führt *immer* zu Leiden. Wir freuen uns, an einem heißen Tag schwimmen zu gehen, aber wenn wir zu lange im Wasser bleiben, wird uns kalt und es verlangt uns nach Wärme. Wir freuen

uns darüber, etwas zu essen, aber wenn wir mehr und mehr essen, schmeckt es uns nicht mehr, unser Magen wird voll und wir übergeben uns. Die Sherpas, die gerne *Chang* (Reisbier) trinken, trinken ein Glas, dann noch eins, weil ihnen das erste so gut schmeckte, dann immer mehr, bis sie völlig die Kontrolle und jede Disziplin verlieren. Oft fangen sie dann an zu raufen und dummes Zeug zu schreien und machen Sachen kaputt, die oft nur schwer zu beschaffen waren. Ihr Geist ist nicht glücklich wegen des falschen Glaubens, der die wahre Natur des Leidens nicht erkennt. Dasselbe kann man über Leute sagen, die Drogen nehmen.

Im Gegensatz dazu hört wahres Dharmaglück – das Glück, das sich einstellt, wenn man dem Geist der 8 weltlichen Dharmas entsagt – niemals auf, was aber endet, ist unsere Mühe, es zu erlangen. Je mehr Dharmaglück wir erlangen, umso größer ist unsere Freude und die erschöpft sich nicht, im Gegensatz zu weltlichem Glück.

Weltliches Glück hängt davon ab, etwas aufrecht zu erhalten, das kein Kontinuum ist und findet deshalb ein Ende, doch das Glück, den heiligen Dharma zu genießen, beruht auf einem Kontinuum und nimmt deshalb zu. Und während wir keines der weltlichen Besitztümer, für die wir so hart gearbeitet haben und an denen wir so anhaften, in unser künftiges Leben mitnehmen können, unsere Dharma-Besitztümer – die Verdienste, die wir erwerben, wenn wir Dharma praktizieren – können wir mit uns nehmen.

Während wir allmählich in unserer Dharmapraxis Fortschritte machen und uns langsam auf den Weg eines Wesens mit mittleren Fähigkeiten²⁶ zu bewegen, nimmt unser Glück immer weiter zu. Wenn wir schließlich Erleuchtung erlangen, ist unsere Arbeit beendet, aber das Glück, das aus der Dharmapraxis herrührt, hält ewig an, es endet nie. Das höchste Ziel, Erleuchtung, zu erreichen, bedeutet nicht, wie viele meinen, dass alles Nichts wird, wie leerer Raum. So ist es überhaupt nicht; wäre es so, könnten wir anderen Wesen nicht helfen, nachdem wir Erleuchtung erlangt haben.

Damit wir aufhören können, Anhaftung an Dinge zu entwickeln und die Ursache für weiteres Leiden zu schaffen, wenn wir weltliche Freuden genießen, können wir denken: „Es ist nur meine falsche Sichtweise, die dies für echte Freude hält. In Wirklichkeit ist es nicht echte Freude, sondern Leiden. Es bietet weder Erfüllung, noch dauert es an. Es gewährt niemals dauernde Zufriedenheit. Anhaftung an dieses samsarische Vergnügen hält mich ununterbrochen an samsarische Leiden gefesselt und lässt mich in den drei niederen

Bereiche Wiedergeburt nehmen und dort endlos leiden. Diese Freude ist oberflächlich und ich sollte keine Anhaftung an sie entwickeln.“

Wenn wir schließlich die Erleuchtung erlangen, haben wir unser Ziel erreicht. Wir haben das höchste Glück erlangt, das unwandelbar ist und sich niemals in etwas Geringeres zurück verwandeln kann. Ein erleuchteter Geist enthält nicht ein Atom Verblendung und kann daher nicht zurück fallen. Es gibt keinen Schöpfer, der das ändern und zunichte machen könnte; es gibt keine höhere Ebene, auf die wir noch hinarbeiten müssten. So wie sich der erleuchtete Zustand niemals wandelt, hört auch das aus der Dharmapraxis hervorgegangene Glück nie auf.

Sobald wir mit der Dharmapraxis beginnen und dem Feind, dem Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas, entgegentreten und ihn schließlich vernichten, empfangen wir ein Glück ganz anderer Art. Aus den rauen und gefährlichen Gewässern samsarischer Freuden bildet sich ein gewaltiger Ozean – blau, ruhig und sehr klar.

Oder, um eine andere Analogie zu bemühen, wenn wir einen Dorn aus dem Fuß ziehen, hört der Schmerz auf – es ist ganz normal, dass das Problem aufhört, wenn der Dorn entfernt ist. Das ist logisch. Genauso müssen wir samsarisches Vergnügen als Leid begreifen, andernfalls werden wir nicht versuchen, es loszuwerden. Entscheidend ist, dass wir das durch die Brille unserer Erfahrung sehen, dann begreifen wir, dass was der Dharma darlegt, wirklich wahr ist.

Wahres Glück im Leben und wahrer Geistesfrieden entstehen aus Entsagung. Sobald wir anfangen, dem Wunsch nach diesem Leben zu entsagen, beginnt wahrer Geistesfrieden. Der heilige Dharma und der weltliche Dharma widersprechen sich grundlegend: Heiliger Dharma bedeutet den 8 weltlichen Dharmas zu entsagen; das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas bedeutet dem heiligen Dharma zu entsagen.

SICH AUF DAS UNZUVERLÄSSIGE VERLASSEN

Der Wunsch nach Frieden auf der Achterbahn

Mit dem Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas kann es keinen Geistesfrieden geben. Wir wachen morgens fröhlich auf, lä-

cheln, fühlen uns großartig, fast als würden wir fliegen. Eine Stunde später sind wir total abgestürzt. Tag für Tag geht das so, an manchen Tagen sind wir glücklich, an manchen fühlen wir uns elend, manchmal sind wir morgens glücklich, abends völlig durchgedreht, lächerlich.

Unser Leben wird ein fruchtloses Unterfangen, bei dem wir dem nachjagen, was wir für unser Glück halten und vor dem davonlaufen, was wir nicht mögen, ständig schwanken wir zwischen erfüllten Wünschen und enttäuschten Hoffnungen, in einem ständigen Auf und Ab. Obwohl wir uns nichts als Frieden und Glück wünschen, befinden wir uns in einer ständigen Achterbahn der Gefühle. Lob bringt uns Glück, Kritik bringt Kummer; sind wir gut angesehen, fühlen wir uns richtig gut, haben wir einen schlechten Ruf, fühlen wir uns schrecklich. Wir sind glücklich, wenn die Dinge laufen wie wir wollen und wir in den Genuss der vier wünschenswerten Objekte kommen und wir stürzen in ein Loch von Depression und Elend, wenn die Dinge nicht so laufen wie wir wollen und wir uns mit den vier nicht wünschenswerten Objekten auseinandersetzen müssen. Glücklich, unglücklich, begeistert, deprimiert, auf und ab, auf und ab, selbst im Zeitraum eines Tages. Unser Leben ist nie ausgeglichen, friedlich oder glücklich. Solange wir nach Dingen gieren, wird es immer so bleiben. Wir leben in einem Haus, das aus dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas besteht und daher kommt unsere Verwirrung. Wir wünschen uns Frieden, aber unsere weltlichen Angelegenheiten, nehmen ihn uns und machen unseren Geist extrem instabil.

Wenn wir den Zusammenhang richtig verstehen, können wir unser Leben wie einen Film betrachten – mit seinen komischen, interessanten, schrecklichen und abstoßenden Seiten. Analysieren wir ihn, sehen wir sofort, dass es das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas ist, was das Leben so schwierig und beklemmend macht. Dieser unheilvolle Gedanke ist der Grund dafür, dass wir keine Freiheit und keinen Geistesfrieden haben.

Wir machen unser Glück vollkommen abhängig von äußeren Bedingungen, von Wunschobjekten, aber diese sind nicht verlässlich; die Bedingungen ändern sich ständig. Da unser Geist von ständig wechselnden Bedingungen abhängt, ist er unkontrollierbar, wie ein schwaches Tier, das seine Last nicht tragen kann, das immer erst zur einen, dann zur anderen Seite taumelt, je nachdem, wie sich

die Verhältnisse ändern. Mit dem Ergebnis, dass wir im einen Moment obenauf sind, im nächsten ganz unten. Das ist das Wesen von Samsara.

Unsere wichtigste Unterhaltung – Fernsehen, Filme, Bücher und so weiter – beruht auf dem Drama, das durch dieses verrückte Hin und Her ausgelöst wird. In fast allen Büchern der Bahnhofsbuchhandlungen geht es um die Aufs und Abs im Leben der Menschen und ihre Probleme, die mit der Anhaftung und dem Festhalten an diesem Leben verbunden sind. Die Geschichten im Fernsehen handeln von Menschen, deren Leben völlig aus der Bahn gerät – mal sind sie glücklich, dann wieder unglücklich; morgens glücklich, am Nachmittag unglücklich. Hört man den Menschen zu, sehen wir, dass all diese Probleme von Ungerechtigkeit oder Wut herkommen, die ihrerseits aus dem Festhalten an diesem Leben entstehen, aus der Anhaftung und Abneigung verbunden mit einem dieser acht Objekte.

Bei meinen vielen Reisen ist mir aufgefallen, dass das Leben der Menschen in materiell entwickelten Ländern ziemlich kompliziert und instabil ist, während das Leben von Menschen in primitiven Ländern, wo es wenig moderne Geräte gibt – zuweilen nicht einmal Streichhölzer – viel ausgeglichener zu sein scheint. Natürlich haben auch sie Probleme – schließlich leben sie auch in Samsara, wo es schon Probleme macht, einen Körper zu haben. Aber sie haben nicht diese Probleme wie die Menschen im Westen, deren Stimmung sich von Minute zu Minute ändert, mal auf, mal ab.

Viele der großen Yogis der Vergangenheit beschlossen, zu Beginn ihrer Praxis ein einfaches Leben zu führen. Nicht, weil sie dumm waren oder nicht wussten, wie man ein weltliches Leben lebt, oder wie man berechnend, listig oder geschickt ist. Der Grund dafür, so zu leben, war, dem Geist der 8 weltlichen Dharmas Herr zu werden. Wenn wir uns zu Beginn unserer Praxis alle Bedürfnisse gestatten und alles haben, was uns gefällt, wird es uns sehr schwer fallen, reinen Dharma zu praktizieren; der Geist der 8 weltlichen Dharmas kommt uns dabei unweigerlich in die Quere.

Milarepa, der große Yogi, der in einer Lebensspanne Erleuchtung erlangte, legt in seiner Autobiografie dar, wie ihm der große Friede seines Lebens aus der Dharmapraxis erwuchs. Seine Gesänge sind voll davon. Es gibt noch viele andere große Yogis, die ebenfalls ihre Erfahrungen schildern und alle sagen, dass einem wahres Glück in

diesem und in künftigen Leben nur zuteil wird, wenn man reinen Dharma, das unbefleckt ist vom Geist der 8 weltlichen Dharmas, praktiziert.

Glück aus unzuverlässiger Quelle erwarten

Anders als Dharmagluck, das nie gestohlen werden kann, können uns weltliche Freuden von einem Feind genommen werden. Was wir auch besitzen – Freunde, Reichtum, Besitztümer – gehen zwangsläufig eines Tages aus dem einen oder anderen Grund verloren. Gibt es kostbare Dinge in deinem Haus, werden andere neidisch und stehlen sie; sind wir reich, gibt es immer Räuber in der Gegend, die nur darauf warten, sich unseren Reichtum anzueignen. Wohin wir auch schauen, überall sind Leute, die haben wollen, was wir haben und nach Wegen suchen, uns unserer Vergnügen zu berauben.

Manchmal verwandeln sich wünschenswerte Dinge von sich aus in unerwünschte. Viele aus weltlichen Motiven begangene Handlungen führen letztendlich zu den vier unerwünschten Objekten. Wir mögen zum Beispiel bei unseren Geschäften von Erfolg zu Erfolg eilen und deshalb immer mehr im Geist der 8 weltlichen Dharmas handeln. Nach einiger Zeit erschöpft sich dann unser Karma des Erfolgs und unser Karma des Misserfolgs reift heran. Innerhalb eines Tages werden wir zum armen Schlucker – den einen Tag sind wir Millionär, am nächsten wissen wir nicht, wie wir unsere Miete bezahlen oder für unsere Familie sorgen sollen. Alles bricht zusammen.

Thogme Zangpo sagte:

Selbst wenn alle Menschen die Vollkommenheiten dieses Lebens erlangen könnten, wäre nicht sichergestellt, dass sie sie auch ungehindert genießen können. Sicher ist einzig und allein der Tod.

Vielleicht sind wir in der Lage, das zu erreichen, von dem wir glauben, dass es Glück in unser Leben bringt, aber es ist nicht gewiss, dass wir uns seiner nach Belieben erfreuen können. Selbst wenn andere nicht versuchen, unseren kostbaren Besitz zu stehlen, kann das Objekt selbst – sagen wir ein schnelles Auto – zu einer Gefahr für unser Leben werden.

Wir treffen viele Vorkehrungen und arbeiten viele Jahre lang hart, um die Vollkommenheiten dieses Lebens zu erlangen, aber was ist sicherer, die Verwirklichung unserer Pläne oder der Tod? Der Tod

ist *auf jeden Fall* sicherer als unsere Pläne. Zum Zeitpunkt unseres Todes wird uns keine der Vollkommenheiten dieses Lebens helfen und da wir uns an dieses Leben klammern, gibt es viel Leid. Thogme Zangpo hält uns dazu an, uns dies bewusst zu machen und diesem Leben entschieden zu entsagen.²⁷

Der große Gelehrte Asanga sagte, dass man weltliche Freuden auf keinen Fall mit der Freude vergleichen kann, die der heilige Dharma bringt. Zum Beispiel erstreckt sich keine der weltlichen Freuden auf den ganzen Körper. Die Freude, die uns ein Objekt der Anhaftung bereitet, ist äußerst begrenzt – auf eine sehr kurze Zeitdauer und auf einen sehr kleinen Bereich. Die delikateste Speise der Welt ist nur zwischen Zunge und Kehle delikat, ihr Genuss dauert nur für die Zeit des Hinunterschluckens und der übrige Körper kann nicht daran Teil haben: unsere Füße können es nicht, unsere Arme nicht und unserem Magen kann am Ende noch übel werden, wenn die Speise zu fett ist.

Gewöhnliches weltliches Glück hängt von äußeren Objekten ab und bleibt aus, wenn das Objekt nicht gleich zur Hand ist. Das ist die Bedeutung von „sich nicht auf den ganzen Körper erstreckend“. Im Gegensatz dazu kann Dharmag Glück unabhängig von äußeren Objekten andauernd gesteigert werden und umfasst den ganzen Körper. Es ist somit reines Glück und die Ursache dafür, dass wir in diesem Leben die transzendenten Verwirklichungen der edlen Wesen erreichen. Weltliche Vergnügen tragen nicht zur Entwicklung von Realisationen bei, weder in diesem noch in künftigen Leben.

Erinnern wir uns, was Guru Shakyamuni Buddha sagte:

Willst du allumfassendes Glück, so entsage jeder Anhaftung.
Entsagst du aller Anhaftung, wirst du höchstes Glück erringen.

Die Freude, den heiligen Dharma zu genießen, verleiht tiefe Erfüllung, denn sie beruhigt den verwirrten, ungezähmten Geist der Anhaftung und beseitigt damit alle Probleme in diesem und in künftigen Leben.

In seiner *Juwelenkette* gibt Nagarjuna dem König den Rat, seine Regentschaft im Einklang mit dem Dharma auszuüben und dass er, wenn er sich von dem unbefriedigten Geist der Begierde befreite, Achtung, hohes Ansehen und alles Notwendige erringen werde und darüber hinaus werde er allen Wesen einen großen Dienst erweisen. Vom Geist der Begierde erfüllt, ist selbst das Werk eines Königs bedeutungslos.

MEDITATION

Meditation über die 8 weltlichen Dharmas sowie Unbeständigkeit und Tod

Die schnellste und wirkungsvollste Technik, um den Geist der 8 weltlichen Dharmas zu besiegen, ist die Meditation über Unbeständigkeit und Tod.²⁸ Die Menschen haben von Natur aus Angst vor dem Tod. Darin gleichen sie den Tieren. Wird ein Hund von einem anderen angegriffen, empfindet er Todesangst; wird er von einem Menschen geschlagen, empfindet er Todesangst; gerät er zu nahe an einen Abgrund, empfindet er Todesangst. Gewöhnliche Menschen, die nicht Dharma praktizieren, haben die gleiche Todesangst, aber diese Angst ist nutzlos, denn sie führt zu keiner Lösung, zu keinem Weg, die Ursache aus der Welt zu schaffen. Die Angst, die man bei der Meditation über die Unbeständigkeit des Lebens und die Gewissheit des Todes erzeugt, ist von anderer Natur. Sie ist ein lebenswichtiges Mittel, um uns die größere Angst vollständig zu nehmen und uns aus dem ewigen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zu befreien.²⁹

Der Tod ist eine Tatsache; wir werden auf jeden Fall sterben. Den Tod müssen wir alle erleiden, er kann uns jederzeit ereilen. Es hilft nichts, ihn zu ignorieren und solange wir uns nicht in diesem Leben auf den Tod vorbereiten, können wir nicht mit einem glücklichen Bewusstsein sterben.

Selbst wenn wir die Absicht haben, Dharma zu praktizieren, wenn wir nicht über Unbeständigkeit und Tod meditieren, werden wir träge und schieben es ständig auf. Wir denken, Dharma sei nicht so wichtig, es eilt ja nicht und dann halten wir uns die ganze Zeit mit all den weltlichen Dingen auf Trab, die vordringlicher zu sein scheinen. Selbst wenn wir versuchen, Dharma zu praktizieren, wird unser Tun weltlich, weil unsere Motivation nie über das in diesem Leben zu erreichende Glück hinausgeht.

Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagt:

Wenn wir nicht dem weltlichen Leben entsagen, indem wir über Unbeständigkeit meditieren, werden die Dharmahandlungen, die wir ausführen, zum Dienst an den 8 weltlichen Dharmas.

Die Logik sagt uns vielleicht, dass wir sterben müssen, aber solange wir uns nicht ernsthaft mit dem Thema auseinandergesetzt haben,

scheint uns der Tod so entfernt, so weit weg – zwanzig, dreißig, vierzig Jahre – dass er keine Realität für uns ist. Wir halten an der falschen Vorstellung von Beständigkeit fest und gehen vielfach fehl, indem wir auf Unsicheres vertrauen.

Ist uns dagegen zutiefst bewusst, dass wir auf jeden Fall sterben werden, dass der Zeitpunkt des Todes ungewiss ist und tatsächlich jeden Augenblick eintreten kann, verliert alles Oberflächliche für uns an Bedeutung und wir wenden uns ganz von allein von allen unwichtigen Angelegenheiten dieses Lebens ab – dem Bedürfnis nach Ansehen, Bewunderung, nach Besitz und so weiter. Uns wird sofort klar, dass alles was wir tun, uns auf den Tod und unser nächstes Leben vorbereiten *muss* und alle Dinge, die wir tun, werden zu heiligem Dharma, selbst wenn sie den Aspekt weltlicher Handlungen haben. Wenn wir so leben, werden wir zum Zeitpunkt unseres Todes einen friedvollen Geist sowie Glück in unseren künftigen Leben haben und bereiten damit auch den Boden für die Erleuchtung.

Meditationen um Anhaftung aufzugeben

Mache dir bewusst, wie selten du über den Tod nachdenkst. Gewöhnlich handelst du, als ob du ewig leben würdest, doch das ist vollkommene Täuschung. Jeder stirbt und du bist keine Ausnahme. Außerdem hast du keine Ahnung, wann du sterben wirst. Es mag in einigen Jahren sein, kann aber auch morgen oder auch heute sein. Betrachte die Tatsache, dass du wirklich keine Ahnung hast, wann du sterben wirst.

Denke an ein Geschenk oder ein Lob, das du kürzlich erhalten hast und wie froh es dich gemacht hat. Dieses Glück fühlt sich dauerhaft an, doch was wird eher passieren, dass du vom Objekt deiner Anhaftung getrennt wirst oder dass du nie davon getrennt wirst? Und dann frage dich genauso, was eher passiert, dass du in einem niederen oder dass du einem höheren Bereich wiedergeboren wirst? Da du weit mehr negatives als positives Karma geschaffen hast, ist es wahrscheinlicher, dass du in einem der niederen Bereiche geboren wirst.

Stelle dir dann so klar und deutlich wie möglich die Leiden in den Höllenbereichen vor.³⁰ Denke nicht nur die entsprechenden Worte, sondern versuche, dir das wirklich vorzustellen und wahrhaft zu fühlen. Denke: „an diesem schrecklichen Ort unbeschreiblicher Leiden werde ich wiedergeboren werden“. Das ist ein schneller Weg, die Anhaftung unter Kontrolle zu bringen. Wenn du eine deutliche

Vorstellung der Leiden in den Höllenbereichen erzeugen kannst und sie als den Ort siehst, an dem du als Folge deiner Anhaftung sehr bald landen *wirst*, wird deine Anhaftung von selbst verschwinden.

Ziehe dann den Schluss, dass du keinen Vorteil von deiner Anhaftung hast, zumal dich deine Anhaftung an einen solchen Ort der Leiden bringt. Deshalb ist das Objekt der Anhaftung, so wie das Geschenk oder das Lob, das du erhalten hast, mehr als nutzlos.

Diese Meditation kannst du auch machen, wenn du dich ärgerst – zum Beispiel, wenn dich jemand kritisiert. Beobachte deinen Geist, sobald der Ärger aufkommt. Beobachte wie sich das Bewusstsein ändern kann. Hätte die Person dich gelobt, hättest du dich gefreut, aber sobald sie dich kritisierte, hast du dich geärgert. Mach dir klar, wie sich dein Geist in Abhängigkeit von dem Objekt verändert und dass dies und nicht das Objekt, die Ursache für Leiden ist. Gehe von da aus über zur Meditation über den Tod, wie oben beschrieben.

Wenn du ein klares Bild von den Höllenbereichen hast, in die dein Ärger dich führt, wird dein Ärger wie von allein verschwinden. Ziehe daraus den Schluss, dass es überhaupt keinen Grund gibt, sich jemals zu ärgern.

Meditiere auch über die unbeständige Natur der Phänomene. Es liegt in der Natur von Samsara, dass wir den Verlust von Dingen beklagen müssen, die uns lieb sind und Dinge ertragen müssen, die es nicht sind.

Padmasambhava sagte:

Das Bild dieses Lebens ist wie der Traum der vergangenen Nacht.

Alle bedeutungslosen Handlungen sind wie Wellenkräuseln auf einem See.³¹

Anstatt sich Sorgen zu machen, wenn ein Problem auftaucht, anstatt es aufzubauschen und einen Nervenzusammenbruch zu kreieren, betrachte es wie einen Traum; du *träumst* nur, dass du ein Problem hast. Du solltest darüber wie Padmasambhava denken. Du hast einen Traum, der vielleicht nur wenige Augenblicke andauert, aber innerhalb des Traums scheint eine sehr lange Zeit zu vergehen, sagen wir hunderttausend Jahre. Du lebst irgendwo und wächst vom Kind zum Erwachsenen heran, kommst ins mittlere Alter und hast

schließlich weiße Haare. Du betrachtest dein Leben über viele Jahre und in der ganzen Zeit gibt es viele frohe Momente und Probleme. Doch in Wirklichkeit dauert der Traum vielleicht fünf Minuten. Wenn du erwachst, merkst du, das Ganze hat nur einen kurzen Moment gedauert und jetzt ist verflogen; was immer für Probleme oder Aufregungen du in dem Traum erlebt hast, ist jetzt leer.

So scheint auch dieses Leben lange zu dauern, aber im Moment des Todes merkst du plötzlich, dass dein Leben vorbei ist und du hast das Gefühl, als würdest du aus einem Traum erwachen. Du begreifst, dass dein Leben in Wirklichkeit sehr kurz war. Wenn du stirbst, wird das auf jeden Fall deine Erfahrung sein und deshalb solltest du jetzt daran denken, um deine Illusionen zu zähmen und dich auf den Tod vorzubereiten. Tust du das, kannst du glücklich sterben und du wirst in deinen künftigen Leben auf dem Weg zu Befreiung und Erleuchtung Glück erfahren.

Über Unbeständigkeit und Tod nachzudenken ist äußerst kraftvoll. Nicht, dass du eventuell in einer unbestimmten Zukunft sterben könntest, sondern dass der Tod dich jetzt ereilen kann, genau in diesem Moment, während du isst, auf der Toilette bist, während du Tee trinkst, während du herumläufst, während du auf dem Heimweg bist – der Tod kann in jedem Augenblick eintreten. Ein paar Schritte nur, von hier nach da und du könntest sterben. Vielleicht stirbst du, bevor deine Meditations Sitzung beendet ist.

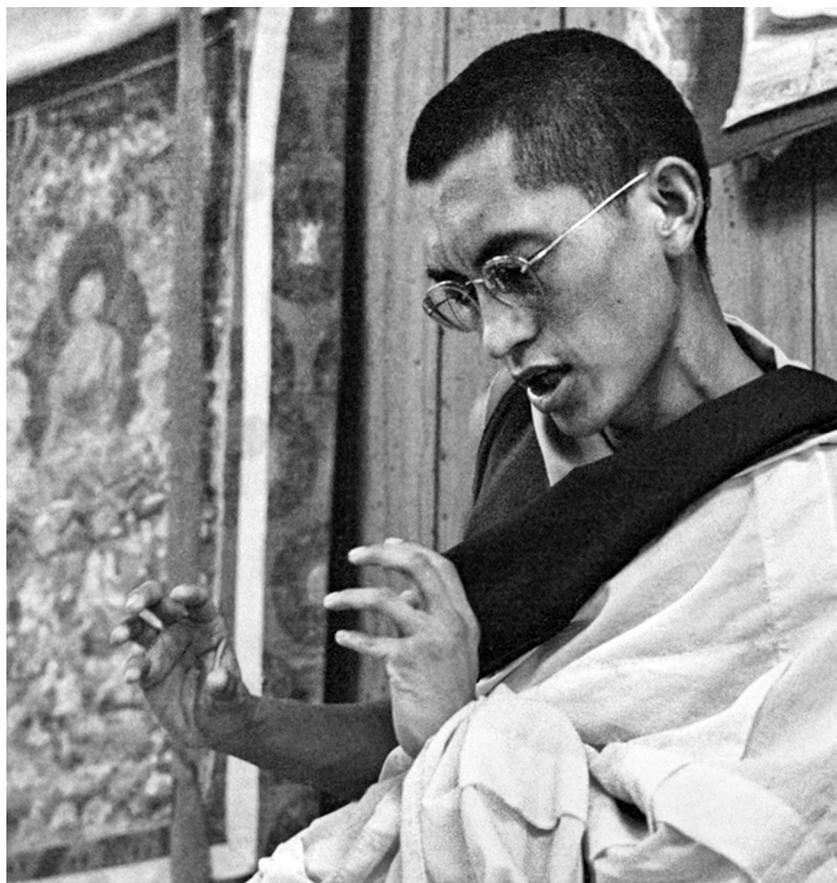
Das musst du mit Karma in Beziehung setzen, ansonsten ist es nur das Bewusstsein, das sich vom Körper trennt und was dann? Wenn du an die riesige Menge negativen Karmas denkst, die du allein in diesem Leben geschaffen hast, so wird schon der erste Moment nach dem Moment des Todes aller Wahrscheinlichkeit nach in den niederen Bereichen mit all ihren unbeschreiblichen Leiden stattfinden. Das ist äußerst erschreckend. Wir möchten ja nicht einmal einen Alptraum erleben; unsere Träume sollen schön und erfreulich sein. Wenn wir nicht einmal die Leiden im menschlichen Bereich aushalten können, wie sollen wir dann in der Lage sein, die unvorstellbaren Leiden der niederen Bereiche zu ertragen?

Nehmen wir zum Beispiel an, eine Frau denkt daran sich umzubringen, weil sie eine derartige Anhaftung an ihren Mann hat, dass sie den Gedanken nicht ertragen kann, dass er eines Tages stirbt und sie allein zurück bleibt. Mit ihrem Mann zusammen zu sein, ist das Wichtigste für sie, deshalb wird sie von der Angst, ihn zu verlieren und alleine zurückzubleiben, überwältigt, bis zu dem

Punkt, dass sie wirklich Selbstmord begehen will. Würde sie über Unbeständigkeit und Tod nachdenken, wie man es im Dharma tut, würde sie verstehen, dass er sie auf jeden Fall eines Tages verlassen wird. Jeder Mensch stirbt und deshalb wird er sich von ihr trennen, wozu also die Anhaftung? Wenn ihr in diesem Augenblick die Natur von Unbeständigkeit und Tod klar wäre, würde sich das ganze Drama wie eine Wolke am Himmel auflösen.

Sich bewusst zu sein, dass der Tod in dieser Stunde, in dieser Minute, in diesem Augenblick eintreten kann, löst den Geist der 8 weltlichen Dharmas auf, mit der Folge, dass sofort Frieden in deinem Herzen einkehrt; dein Geist lässt *sofort* von der Anhaftung an die Freuden dieses Lebens ab. All deine Ängste und Sorgen, all diese Hunderttausende von Erwartungen und Einbildungen, die vom Geist der 8 weltlichen Dharmas verursacht wurden, sind verschwunden. Wenn du dann zurückdenkst, wie besorgt du warst, musst du darüber lachen, wie kindisch das war. Dein Geist ist jetzt frei von jeder Verwirrtheit; alles was du tust wird reiner Dharma, wird pures Gold.

Egal was du studierst oder worüber du meditierst, ob Bodhicitta oder Leerheit, wenn du bei deiner Dharmapraxis keine Fortschritte machst, dann liegt es daran, dass du nicht diese grundlegende Meditation über Unbeständigkeit und Tod an den Anfang gestellt hast. Wenn du den ersten Teil weglässt, kannst du keinen Erfolg bei den fortgeschritteneren Übungen haben. Du musst den Geist der 8 weltlichen Dharmas auslöschen und um das zu tun, brauchst du eine Technik wie die Meditation über Unbeständigkeit und die Gewissheit des Todes. Wenn du diese Meditationen meidest, weil du sie für langweilig hältst oder dich fürchtest, machst du einen großen Fehler.



5. Probleme die das Begehren schafft

MIT UNSERER SUCHE NACH GLÜCK SCHAFFEN WIR NEGATIVES KARMA

Streben wir nach Glück, indem wir dem Geist der 8 weltlichen Dharmas folgen, erreichen wir nicht nur nicht das von uns gewollte Glück, es führt auch dazu, dass wir mehr negatives Karma schaffen.

Nehmen wir an, wir schlafen gerade ganz friedlich, da wird unser Schlaf plötzlich durch einen Moskito gestört. Wir wollen nichts als Friede und Gemütlichkeit, aber dieses kleine Insekt tut alles, um genau das zu vermässeln und natürlich ärgern wir uns darüber. Dabei spüren wir nichts weiter als einen kleinen Piekser von einem winzigen Moskito. Objektiv gesehen keine große Sache, nichts was zu einer ernsthaften Krankheit führen könnte. Der Moskito nimmt sich einen kleinen Blutstropfen aus unserem Körper. Aber wir sehen den mit unserem Blut gefüllten Moskito und geraten in Rage. Sobald wir uns bewegen, sticht er uns an einer anderen Stelle. Wir versuchen ihn zu fangen, aber es gelingt nicht. Schließlich, nach Stunden, in denen der Moskito herumsauste und uns stach und unseren Fangversuchen entging, haben wir ihn. Wir wollen ihn wirklich umbringen. Ganz sicher! Wir haben ihn, zerquetschen ihn und sind sehr froh, wirklich froh. Jetzt haben wir Frieden. Und so haben wir mit großer Freude eine unheilsame Tat begangen. Daraus entsteht ein sehr machtvolles Karma. Aber das sehen wir natürlich nicht so.

Unsere berufliche Arbeit sollte die Quelle unseres weltlichen Glücks sein, doch für die meisten von uns bringt sie uns nicht nur nicht dieses Glück, sie bringt gleichermaßen Leid für viele andere Wesen. Wir halten uns selbst wahrscheinlich nicht für einen negativen Menschen, aber genauso wenig tut das der Metzger, dessen Arbeit darin besteht, fühlende Wesen zu schlachten. Während er ehrlich glaubt, dass er sich lediglich um seine unmittelbaren Bedürfnisse und die seiner Familie kümmert, schafft er in Wirklichkeit mächtiges negatives Karma, das ihm künftig unbeschreibliche Leiden bescheren wird. Es ist eine doppelte negative Handlung, die Leiden für ihn und andere bringt.

Wie der Metzger begehen wir negative Handlungen, um zu bekommen, was wir wollen und scheitern nicht nur daran, das Glück zu finden, nach dem wir streben, sondern schaffen auch die Ursache für künftiges Leid. Unsere Anstrengung, Armut und Hunger zu bekämpfen, die Ergebnis von vorigem negativem Karma sind, schafft weiteres schlechtes Karma. Anders ausgedrückt, wir schaffen also negatives Karma, um negatives Karma zu vermeiden – ein unmögliches Unterfangen. Das ist niemandes Schuld, aber durch den Versuch, unser Leiden auf so ungeschickte Weise zu beenden, schafft Leiden endlos weiteres Leiden.

Überall auf der Welt betrügen, lügen, stehlen, ja sogar töten Menschen aus der tiefen Überzeugung, sie könnten auf diese Art glücklich werden. Aus diesem unbefriedigten Geisteszustand heraus glaubt einer, der eigentlich genug zum Leben hat, dass es ihm nicht reicht und der einzige Weg glücklich zu werden sei, eine Bank zu überfallen. Indem er stiehlt, was anderen gehört, schafft er negatives Karma und schafft Probleme für sich und viele andere. Er riskiert geschnappt, erschossen, getötet, ins Gefängnis geworfen und gefoltert zu werden. Vielleicht hat er jemanden ermordet, um an dessen Besitz zu kommen, die Polizei hat ihn vielleicht verhaftet und der Richter hat ihn verurteilt, aber in Wirklichkeit ist es der schlimme Geist der 8 weltlichen Dharmas, der ihn ins Gefängnis gebracht hat. All die Schande und der Hass, den ihm seine Handlungen einbringen, haben damit angefangen, dass er glücklich sein wollte. Seine Unwissenheit hat ihn auf die schiefe Bahn gebracht. Unsere Unwissenheit bringt uns vielleicht nicht bis dahin und doch bringt sie uns dazu, dass wir viel negatives Karma schaffen.

Terrorismus, Entführung und das Kapern von Flugzeugen sind schrecklich und bringen niemandem auch nur ein Fünkchen von Nutzen, weder den Kriminellen noch den Opfern, aber es ist einzig und allein der Geist der 8 weltlichen Dharmas, der die Leute zu solchen Handlungen bringt.

Jemand, der dem Geist der 8 weltlichen Dharmas folgt und jemanden tötet, kommt nicht zur Ruhe. Stets lebt er in der Gefahr, von Freunden oder Angehörigen des Opfers getötet zu werden. Er gerät in Verruf und muss ins Exil gehen, aus seinem Land fliehen, um nicht im Gefängnis zu landen. Das ist sein Leben. Und die Leiden, die er in künftigen Leben ertragen muss, sind fürchterlich. Es ist, als habe er sich absichtlich den Weg in die niederen Bereiche gebahnt. Das alles ist verursacht durch den schlimmen Geist der Anhaftung an die Annehmlichkeiten dieses jetzigen Lebens.

So etwas geschieht heute sogar in Indien. Die Leute sehen im Fernsehen, wie im Westen Menschen entführt werden und lernen daraus; sie lernen, wie man schlau und pfiffig anderen fühlenden Wesen Schaden zufügt. Wie schrecklich es ist, einen Menschen zu entführen und dann die armen Eltern anzurufen: „Wenn ihr mir nicht eine Million Dollar zahlt, werde ich eure Tochter töten.“ Die Familie muss akzeptieren, dass ihre Tochter sich in der Gewalt anderer Leute befindet und in Gefahr schwebt, getötet zu werden und so bleibt ihnen nichts anderes übrig, als zu zahlen. Doch sobald die Entführer das Geld haben, töten sie die Tochter. Und selbst wenn sie nicht getötet wird, was dann? Die Eltern können das Geld nicht zurückzahlen, müssen für den Rest ihres Lebens hart arbeiten und werden trotzdem ihre Schulden nicht los.

Die Reichen haben oft ihren großen Reichtum durch negative Handlungen wie Lügen, Betrügen und Stehlen erworben und obwohl sie alle denkbaren Annehmlichkeiten genießen, was ist das in Wahrheit für ein Leben und was geschieht, wenn sie sterben? Es gibt keinen wirklichen Frieden.

An den wirklich Reichen im Westen können wir das gut beobachten. Sie sind unfähig, zu entspannen. Eine arme Familie hat viel mehr Zeit als die Reichen. Die sind immer beschäftigt, haben stets viele Sorgen und ihre Geschäfte können immer scheitern, sodass sie alles verlieren, wofür sie gearbeitet haben. Sie sind nie sicher, ob nicht die Wirtschaft zusammenbricht oder ob ihre Konkurrenten nicht ein besseres Produkt entwickeln.

Hängen wir an weltlichen Angelegenheiten, unterscheiden wir immer zwischen denen, die uns helfen und denen, die uns schaden und das ist der Grund für alle Spannungen und Kämpfe zwischen Individuen und selbst Staaten. Dieser Mensch gibt mir, was ich haben will, also ist er gut; diese Person hindert mich daran zu bekommen, was ich will, also ist sie schlecht. So beurteilen wir Menschen im großen Ganzen. Das hat nichts mit ihren Qualitäten zu tun und alles mit der Erfüllung unserer selbstsüchtigen Wünsche.

Wenn wir ehrlich sind, werden wir feststellen, dass wir die ganze Zeit so urteilen. Diese Leute sind gut, jene Leute sind schlecht; dieses Land ist gut, jenes Land ist schlecht. Unsere Beurteilung beruht nicht auf unserem Interesse für das Wohlergehen der anderen Person, sondern allein auf dem Interesse für unser eigenes Wohlergehen, also ist es sehr selbstsüchtig. Wenn wir diesen Unterschied machen, wünschen wir unseren Feinden Schaden. Wir selbst wollen nicht kritisiert oder misshandelt werden, aber für unsere Feinde

gilt das Gegenteil. Wir wollen, dass ihnen *alle* vier nicht wünschenswerten Objekte so viel wie möglich widerfahren.

Wir vergeuden unser Potenzial

Es hat uns beträchtliche Energie gekostet, die Ursachen für diese vollkommene menschliche Existenz zu schaffen, aber durch den Geist der 8 weltlichen Dharmas wird diese ganze Anstrengung bedeutungslos. Und nicht nur das. Indem wir dieses Leben vergeuden, vergeuden wir all unsere künftigen Leben und berauben uns der Möglichkeit, bessere Wiedergeburten zu erlangen und all die vielen Dinge, die wir zugleich damit erreichen können, vor allem das höchste Glück der Befreiung und Erleuchtung.

Eine Art, unser unglaubliches Potenzial zu verschwenden, besteht darin, unsere ganze Energie auf wirre und ungeschickte Methoden zu verwenden, weltliche Mühsal zu vermeiden. So ist es zum Beispiel natürlich, dass wir uns waschen, wenn wir morgens aufstehen. Niemand möchte riechen, aber in welchem Geist waschen wir uns? Im Geist der 8 weltlichen Dharmas. Wir haben keinen höheren oder besonderen Grund, uns zu waschen oder für die Art wie wir uns waschen.

Dann beim Tee – urplötzlich entsteht der Wunsch nach Tee – auch dafür gibt es keinen besonderen Grund, keine reine Motivation. Wir trinken unbewusst, lediglich mit Anhaftung, im Geist der 8 weltlichen Dharmas. Dasselbe beim Frühstück oder beim Spaziergang – wiederum haben wir keinerlei reine Motivation. Dann arbeiten wir den ganzen Tag: in der ganzen Zeit sind wir sehr geschäftig, aber ohne wirkliches Verständnis, ob unsere Handlungen positiv oder negativ sind.

Wahrscheinlich besteht unsere Motivation darin, Geld für die Dinge zu verdienen, die wir für die Annehmlichkeiten des jetzigen Lebens benötigen und um nicht gefeuert zu werden. Keine Spur von reiner Motivation, das hat nichts mit Dharmapraxis zu tun, nichts damit, etwas für andere Wesen zu tun. Unser Geist ist mit nichts anderem beschäftigt als mit: mir selbst. Die ganze Zeit über nur das große „Ich“. Wenn wir ehrlich auf den Grund unseres Herzens blicken, ist das der Grund warum wir arbeiten.

Und während wir arbeiten, kommen allerlei negative Gedanken auf: Hass, Eifersucht, Anhaftung und so weiter. Wir tratschen aus Eifersucht oder Ärger, im Geist der 8 weltlichen Dharmas. Um die Mittagszeit essen wir mit Anhaftung an weltliches Vergnügen, im

Geist der 8 weltlichen Dharmas. Wir gehen Einkaufen im Geist der 8 weltlichen Dharmas, kaufen Dinge mit Anhaftung an das große Mir und suchen dabei nichts als die Annehmlichkeiten des jetzigen Lebens.

Abends schmeißen wir eine Party, für die es wiederum keinen tugendhaften Grund gibt; im Geist der 8 weltlichen Dharmas werfen wir uns ins Partygetümmel. Vielleicht rechnen wir mit Geschenken der eingeladenen Gäste, aber diese Geschenke dienen nur unserem Vergnügen, nicht der Erleuchtung. Vielleicht suchen wir auch Lob oder hohes Ansehen. Ob wir dies tun oder ins Kino gehen, fernsehen oder mit Freunden telefonieren, alles was wir tun, folgt demselben Muster und geschieht nur im Geist der 8 weltlichen Dharmas.

Und wenn wir schließlich zu Bett gehen, sind wir immer noch wie betäubt, zu müde, um einen tugendhaften Gedanken zu fassen. Wieder keine Spur einer reinen Motivation, nur ein unbewusstes „Ich bin müde“, nur die Suche nach der Bequemlichkeit dieses Lebens; und so gehen wir auch mit Anhaftung zu Bett und liegen da wie tot.

Damit haben wir nur die Tätigkeiten eines gewöhnlichen Tages aufgezählt, an dem sich nichts Schlimmes ereignet hat. Nichts, das ein anderes Wesen verletzt hat, kein Töten, Jagen oder Kämpfen. Selbst diese ganz gewöhnlichen Alltagsaktivitäten werden im Geist der 8 weltlichen Dharmas ausgeführt. Als Sklaven der Anhaftung tun wir nichts, was segensreiche Ergebnisse oder Glück bringt und viele unserer Handlungen zerstören genau das Glück, das sie versprechen.

Wir glauben wir haben keine Zeit Dharma zu praktizieren. „Ich muss dies tun, ich muss das tun und danach muss ich dies und das tun und dies und das“, alles ganz klar bestimmt vom Gedanken der 8 weltlichen Dharmas. Abgesehen von unserer Arbeit haben wir Zeit für all diese anderen Dinge, fernsehen und so weiter, aber irgendwie ist keine Zeit für Meditation. Das ist ganz klar ein Produkt unseres Geistes, dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas, weil wir nicht die Mühen der Meditation auf uns nehmen wollen.

Viele Dinge sehen auf den ersten Blick harmlos aus und doch schaden sie uns gewaltig, weil sie eine Vergeudung unseres Lebens sind. Als einer der vorigen Ganden Tripas die USA besuchte, entdeckte er das Fernsehen. Er wunderte sich darüber, welche Zeitverschwendung das war und riet seinen westlichen Schülern, niemals Fernsehen zu schauen.

Ich selbst sehe fern – und es ist *wirklich* eine Zeitverschwendung – aber wir können mit einer Lamrim-Perspektive fernsehen. Die Sendungen zeigen uns, wie Samsara uns an der Nase herumführt. Die Schauspieler führen es uns vor; sie veranstalten Partys, werden umgebracht, gefoltert, betrügen einander, führten Krieg – was sie auch tun, es ist nichts als Leiden.

Dawa Dragpa

In Tibet lebte einst ein Diener einer reichen Familie. All die Jahre erhielt er für seine Dienste Monat für Monat eine Schale Gerste als Lohn. Jeden Monat sparte er ein wenig davon, bis er eines Tages einen Sack voll Gerste beisammen hatte. Diesen Sack trug er nach Hause und hing ihn an einem Seil auf, das er an der Decke befestigte. Als er auf dem Bett lag und sich über die viele Gerste freute, dachte er bei sich: „Mit diesem Sack voller Gerste bin ich reich, *unermesslich* reich. Was mache ich jetzt?“ Er schmiedete Pläne. Er dachte, er sollte vielleicht heiraten und ein Kind zeugen und er machte sich darüber Gedanken, wie das Kind heißen sollte.

Als er seinen Gedanken nachhing, ging der Mond auf, dessen Strahlen durchs Fenster auf den Boden fielen. Als er in das Mondlicht blickte, fiel ihm plötzlich der Name für das Kind ein. „Fantastisch! Ich werde das Kind nach dem Mond nennen! Ruhmreicher Mond (Dawa Dragpa).“ Nach all den Gedanken schien das genau der richtige Name zu sein und er konnte kaum an sich halten vor Freude. Er sprang auf, griff sich einen Stock und begann im Raum umher zu tanzen, den Stock über seinem Kopf schwingend. Der Stock traf den Sack mit der Gerste, der ihm auf den Kopf fiel und ihn erschlug.

Er hatte so viele Jahre gearbeitet und konnte sich nun nicht seiner Gerste erfreuen – nicht einmal einer einzigen Schale – oder heiraten und ein Kind zeugen. Und das war allein die Schuld seines unkontrollierten Geistes. Er war besessen von der Gerste und dem Gefühl reich zu sein, besessen von seinen Zukunftsplänen, besessen von seinem künftigen Kind und seinem schönen Namen. Unfähig, dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas Herr zu werden, brachte er sich ganz unnötig um. Der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas tötete ihn. Wenn wir nicht lernen unseren Geist zu beherrschen, kann es uns genauso gehen.

WIE WIR ANDEREN MIT UNSEREN BEDÜRFNISSEN SCHA- DEN ZUFÜGEN

Das Elend einer Beziehung, die auf Selbstsucht beruht

Thogme Zangpo sagte:

Immer zanken und streiten mit Anführern, Lehrern, Freunden, Angehörigen, unfähig, Leid, schlechtes Ansehen zu ertragen und ohne Vergnügungen zu sein. Nur der unheilvolle Gedanke bringt einen Menschen dazu, dies unkontrolliert zu tun.

Auch wenn wir intensiv Psychologie studiert haben und uns für Experten halten, solange wir den Geist der 8 weltlichen Dharmas nicht erkannt haben, können wir nicht erkennen, was die Hauptursache für unsere Beziehungsprobleme ist und sind deshalb auch nicht in der Lage, an ihnen zu arbeiten und sie zu lösen. Bei einer ungeschickten Herangehensweise machen wir sie nur schlimmer.

Im Fernsehen und der Zeitung sehen wir, wie Menschen in ihren Beziehungen die unglaublichsten Probleme haben: schlagen, streiten, fremdgehen, auseinandergehen, sich gegenseitig umbringen. Wenn wir nach der Ursache all dieser Probleme suchen, werden wir sehen, dass sie alle auf den Gedanken der 8 acht weltlichen Dharmas zurückzuführen sind.

In der Zeitung las ich über einen Mann in Griechenland, der zwanzig Mal heiratete, jedes Mal war es eine jüngere Frau. In dem Artikel hieß es, er werde wieder heiraten, diesmal ein Mädchen, das im Gefängnis sitzt. Solche Fälle sind in Asien seltener, weil viele Ehen arrangiert sind. Von Anfang an lassen die Eltern das Leben ihres Kindes von Lamas oder Astrologen untersuchen, um einen möglichst harmonischen Verlauf sicherzustellen.

Auf unserer Suche nach Freunden schaffen wir uns selbst viele Probleme. Wir übersiedeln in ein fremdes Land und fühlen uns sehr einsam. Da ist niemand, den wir kennen; wir haben keine Freunde. Schließlich lernen wir einige Menschen kennen und sind eine Zeitlang glücklich, aber es dauert nicht lange und wir mögen sie nicht mehr. Sie erfüllen nicht mehr unsere Erwartungen und wir kommen nicht mehr zurecht mit ihnen. Wir beschweren uns, sie seien nicht in Ordnung, hätten einen schlechten Charakter und

so fort. Wenn wir von Beziehungen Unterstützung erwarten und enttäuscht werden, werden aus Freunden Feinde. Zusätzlich zur anfänglichen Unzufriedenheit hat sich das Leid nun verdoppelt.

Solange wir den Gedanken der weltlichen Dharmas in unseren Herzen bewahren, werden die Beziehungsprobleme immer weitergehen. Wenn wir Beziehungen ausschließlich auf *unseren eigenen* Bedürfnissen gründen, sie durch die Brille unserer Selbstsucht sehen, können unsere Partner uns nie geben, was wir wollen. Wir sind so besessen von unseren Problemen, dass wir weder essen, arbeiten noch schlafen können. Wir entwickeln sogar physische Probleme wie Rücken- und Brustschmerzen. Wenn wir das Objekt unserer Begierde verlieren – unser Freund oder Freundin liebt uns nicht mehr und verlässt uns oder sonst etwas passiert – und nichts tun können, um die Situation in den Griff zu bekommen, wie die Person umbringen, die unser Glück gestört hat, werden wir verrückt oder haben einen Nervenzusammenbruch. Das Verlangen lässt unserem Geist für etwas anderes als Selbstmord keinen Raum. Wir flüchten in eine Überdosis Schlaftabletten, zu einem Strick, um uns zu erhängen, auf das Dach eines hohen Gebäudes oder eine hohe Brücke, wie die berühmte Golden Gate oder die Sydney Harbour Brücken, um uns in die Tiefe zu stürzen.

Es gab einen Schüler aus der Schweiz, der sprach und lehrte Tibetisch und übersetzte Texte und erhielt Belehrungen von Geshe Rabten, der mein erster Lehrer war und auch einer von Lama Yeshe. Eines Tages verließ ihn seine Frau und er konnte den Schmerz und die Wut nicht ertragen und erhängte sich in seinem Haus. So beendete er sein Leben. Er konnte es nicht ertragen, dass sein Verlangen nach dem Objekt seiner Anhaftung so enttäuscht wurde. Hätte er nicht so an seiner Frau gehangen, wäre es ihm nicht als so große Tragödie erschienen, dass sie ihn verließ. Niemand sonst war gekommen, ihn zu erhängen, er selbst erhängte sich. Eigentlich war es der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas, der ihn erhängte. Das wirkliche Problem in seinem Leben war nicht seine Frau, sondern sein eigener Geist. Er hatte nicht das Gegenmittel zu Anhaftung praktiziert. Er hatte nicht losgelassen, seine Anhaftung nicht aufgegeben. Seine Anhaftung war so stark, sie marterte ihn, verursachte ihm so große Schmerzen, dass er sich umbrachte.

In Singapur traf ich einmal einen Mann, der mit erzählte, er habe ein großes Problem und sei sich nicht sicher, ob er am nächsten Tag noch am Leben sei. Seine Frau hatte ihn verlassen und sich mit

einem Anderen eingelassen. Sie hatte ihm gesagt, sie wolle noch einmal in die gemeinsame Wohnung kommen, um einige Sachen zu holen und dass er vorhabe, sie dort zu töten. Er werde in den Tempel gehen und Buddha sagen, dass er sie mit sich nehmen wolle, was bedeutete, er wolle zuerst sie und dann sich selbst töten. Jedenfalls sagte er immer wieder, er sei sich nicht sicher, ob er am nächsten Tag noch am Leben sei.

Ich versuchte ihm zu erklären, dass dies das genaue Gegenteil von dem sei, was Buddha gelehrt habe, aber ich habe ihn seither nicht wiedergesehen und weiß also nicht, wie es ausgegangen ist. Vielleicht ist er jetzt in einem anderen Reich, vielleicht sind sie es beide. Ich weiß es nicht. Es ist unglaublich, wie jemand, an dem wir so sehr hängen, dass wir nicht ertragen können, von ihm oder ihr getrennt zu sein, zu einem Objekt zum Töten werden kann. Anhaftung führt von einem Problem zum anderen und so fort.

Eifersucht zwischen Ehepaaren ist an der Tagesordnung. Sie ist das häufigste Thema von Romanen und auch viele Filme im Fernsehen und im Kino handeln von Eifersucht und Untreue. Das Komische daran ist, dass die Leute, die diese Filme anschauen, ja selbst in solche Lebensprobleme verstrickt sind. Sie leben selbst in einem Film, aber wenn sie die Leinwand-Version sehen, sind sie sich nicht bewusst, wie sehr der Film ihrem eigenen Leben gleicht und sie schauen ihn an, als ob sie mit derlei Lebensportrait nichts zu tun hätten, als hätten sie diese Art von Leben längst hinter sich gelassen. Die Welt ist voll von solchen Menschen, die nie die Wurzel des Problems erkennen.

Ein Mann ist verheiratet und unzufrieden mit seiner Frau, also schaut er sich nach einer anderen um. Er glaubt, seine neue Beziehung sei besser, die Frau hübscher, das Vergnügen größer. Was immer der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas ihm gebietet, er tut es, ohne Kontrolle. Aber nach einer Weile genügt ihm die neue Frau nicht mehr, also beginnt er eine neue Beziehung, dann wieder eine neue und so geht es immer weiter wegen der durch Anhaftung verursachten Unzufriedenheit. Er stiftet viel Verwirrung in seinem Leben – bei sich selbst, seiner Frau und den anderen Frauen.

Er ist wie eine Biene, die in einem Garten voller Blumen umher summt, von einer Blüte zur nächsten fliegt, von einer etwas Pollen mitnimmt, zur nächsten weiterfliegt, dann zur nächsten, nie in der Lage, sich irgendwo niederzulassen und stets Verwirrung bei sich und anderen stiftend.

Und weil er so ist, sorgt er sich, dass seine Frau genauso ist; dass sie ebenfalls untreu sein und mit einem Anderen durchbrennen könnte. So ist sein Leben voller Sorge, zu verlieren was er besitzt. Auch das rührt von dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas her.

Wegen seiner starken Anhaftung ist er immer sehr besorgt, wenn seine Frau ausgeht und sei es nur für kurze Zeit, sagen wir für ein oder zwei Stunden. Er bleibt zuhause und sorgt sich, sie könnte von einem anderen Mann verführt werden. Macht sie ein paar Tage Urlaub ohne ihn, gerät er außer sich vor Sorge. Er hält es nicht aus. Er kann es kaum erwarten, bis sie zurückkommt. Er kann nicht entspannen. Ist sie nicht zum verabredeten Zeitpunkt zurück, ruft er alle ihre Freunde an. „Wo ist sie? Wo ist sie?“ Er regt alle auf. Sein Geist ist angespannt, sein ganzer Körper steht unter Spannung.

Vielleicht hat sie eine Affäre, die sie geheim halten muss, wie Vajrayana-Belehrungen. Doch eines Tages hört er von einem Freund: „Oh ja, ich habe deine Frau mit einem anderen Mann gesehen, blah, blah, blah. Deine Frau hat auf seiner Party etwas getrunken, blah, blah, blah ...“ – lauter solche Sachen. Rasend vor Wut und hochrotem Gesicht wartet er auf ihre Rückkehr. Er ist unfähig etwas zu arbeiten. Händeringend tigert er herum. Als sie zurückkommt, gibt es einen Riesenkrach. Alle Mitbewohner in den anderen Wohnungen, in den unteren und oberen Etagen können es hören. Was ist da los? Was für ein Film läuft in diesem Haus? Die anderen Mitbewohner haben schließlich die Nase so voll diesem Paar, das immer schreit und streitet, dass sie woanders hinziehen, wo sie mehr in Frieden leben können.

Das Paar streitet sich immer weiter und es wird schlimmer und schlimmer. Er sagt etwas, sie sagt sie etwas, sie ziehen sich an den Haaren, sie prügeln sich. Am Ende bringen sie sich vielleicht um, oder sie sucht das Weite. Sie eilt in die Garderobe, schnappt ihre Sachen, wirft sie in den Koffer und verschwindet, laut die Tür hinter sich zuwerfend.

Dann hört er, dass sie mit einem anderen Mann nach Chicago oder nach Hawaii geflogen ist. Das kann er nicht ertragen, sein Körper verkrampft sich heftig. In seinen Augen ist der andere Kerl jetzt das übelste Geschöpf auf der Welt. Er möchte ihn umbringen, verprügeln, ihn vollständig vom Erdball verbannen. Er würde es tun, wenn es in seiner Macht stünde. Er ist so durcheinander, dass er nichts essen kann. Obwohl genug zu essen in der Küche ist – selbst wenn jemand etwas kochen und ihm bringen würde – er hat

keinen Appetit. Sein Denken ist voller Groll und ganz und gar auf diesen Feind in seinem Leben konzentriert.

An Schlaf ist nicht zu denken: Die ganze Nacht wälzt und dreht er sich im Bett herum, verbringt die Nacht in einsgerichteter Meditation auf diese beiden Objekte: seine Frau und ihren Geliebten. Er ist so aufgebracht, dass er überhaupt nicht entspannen kann. Dann beschließt er, ihnen hinterher zu fliegen. Egal wieviel es kostet, er besorgt sich ein Ticket, um geradewegs dorthin zu gelangen. Jetzt konzentriert er sich voll und ganz auf dieses Problem.

Nachdem er angekommen ist, schaut er überall herum, hier und dort, dort und hier, schaut überall nach, sucht voller Bangen und völlig weggetreten nach ihnen. Jeder kann ihm ansehen was er für ein Problem hat. Als er seine Frau und ihren Geliebten findet, macht er eine Riesenszene und erschießt am Ende den Geliebten. Oder er wird selbst getötet, bevor er seinen Rivalen umbringen kann. Dann ist die Sache zu Ende. Die ganzen Sorgen, die ganzen Mühen waren umsonst.

Auf diese Weise bringen Beziehungen eine Menge Leiden mit sich. Ein Mann geht zum Psychiater, weil seine Frau ihn verlassen hat und alles was der Psychiater ihm sagen kann ist, dass er sich eine neue Frau suchen soll, ein neues Objekt der Begierde. Selbst wenn es ihm gelingt, eine andere Frau oder Freundin zu finden, bleibt er vielleicht eine Zeitlang mit ihr zusammen, aber wegen seines wankelmütigen Geistes dauert das nicht lange. Die Dinge ändern sich wieder, er lässt sich erneut scheiden und viele neue Probleme entstehen – das Sorgerecht für die Kinder wird ihm entzogen und so fort.

Was seine Frau betrifft, so hat seine Eifersucht sie so verrückt gemacht, dass sie aus dem Bedürfnis nach Freundlichkeit nach jemandem sucht, der ihr das vielleicht geben kann. Auch ihre Angst und ihre Sorgen sind durch Anhaftung verursacht. Sie ist vielleicht schwanger – selbst wenn sie die Pille nimmt, kann das passieren. Das macht ihre Ängste noch viel größer. Eine Abtreibung ist sehr teuer und sie hat kein Geld, was soll sie also machen? An ihren Mann oder ihre Eltern kann sie sich nicht wenden, die wären fuchs-teufelswild und würden Sie rausschmeißen und der Kerl, der sie geschwängert hat, wird ihr auch nicht helfen. Also muss sie das Geld für eine Abtreibung stehlen.

Bei solchen Menschen treten all diese Probleme – mit Kindern, Ehefrauen, Ehemännern, Liebhabern, Freundinnen – immer wieder

auf. Selbst wenn jemand über sechzig ist, kann er noch nicht aufhören, zu arbeiten und muss sein Leben neu beginnen. Die zweite Runde. All diese Probleme kommen vom Gedanken der 8 weltlichen Dharmas und der Anhaftung an das Glück dieses Lebens.

Auch Paare, die zusammen bleiben, können sich mit Ängsten, dass ihr Partner untreu wird, herumquälen. Ihre Beziehung ist voller Verdächtigungen, Eifersucht und Rivalität. Der Ehemann hat das Gefühl, seine Frau verletzt fortgesetzt seinen Stolz; seine Frau findet, sein Beruf ist nicht gut genug oder ihre gesellschaftliche Stellung nicht hoch genug.

Sie wollen vielleicht ein Haus bauen, sind sich jedoch nicht einig, was sie wollen. Jeder will, dass es nach seinen beziehungsweise ihren Vorstellungen geht, so dass das Haus, wenn es fertig ist, weder dem einen noch dem anderen gefällt. Da das Bedürfnis, den eigenen Kopf durchzusetzen in deren jeweiligen Köpfen verwurzelt ist, hört keiner auf den anderen und beide geraten in Streit. Jeder ist stolz darauf, die besseren Ideen gehabt zu haben und es entstehen viele weitere negative Geisteshaltungen. Daran können wir sehen, was für ein Durcheinander im Leben entsteht, wenn es von der Motivation der 8 weltlichen Dharmas beherrscht wird.

Vielleicht geht es nicht um so große Dinge. Mann und Frau kämpfen und streiten Tag für Tag über alles und jedes, sogar übers Frühstück. Sie will Müsli, er will Brot; er sagt, Müsli mache ihn krank, sie sagt, Brot mache sie krank. In Wirklichkeit sind beide krank. Wofür sie sich auch entscheiden, keiner von beiden ist zufrieden und während des ganzen Frühstücks streiten sie miteinander. Vielleicht kämpfen sie sogar körperlich miteinander. Möglich ist alles. Aus unbedeutenden Vorfällen werden oft große Konflikte und Kämpfe. Uns mögen Sie unbedeutend erscheinen, für das Paar sind sie jedoch wirklich wichtig. Es ist wie eine Rauferei von Kindern. Kinder wissen noch nicht viel, ihnen geht es nur darum, zu kriegen was sie wollen, deshalb streiten sie oft wegen Kleinigkeiten.

Selbst wenn ihm seine Frau Brot reicht, ist er nicht zufrieden; er ist immer noch verwirrt und krank vor Anhaftung. Brot zu bekommen mag das Problem lösen kein Brot zu haben, aber es löst nicht das Problem der Anhaftung. Nicht anders die Frau, die ihn, weil sie Müsli will, für selbstsüchtig hält, weil er Brot möchte. Sie folgt ihrem eigenen Bedürfnis, ihrer eigenen Anhaftung. Während Ihres ganzen Lebens kommt es zu keiner Lösung für dieses Problem und so verstreicht das Leben. Sie erfahren weiterhin das Problem der

Anhaftung und sterben. Und wie auch immer sie wiedergeboren werden, die durch Anhaftung geschaffenen Probleme bleiben.

Man stelle sich vor, was geschehen würde, wenn der Ehemann anstatt auf Brot zu bestehen, das Müsli akzeptieren und denken würde: „Ich denke, mein Wunsch ist wichtig, aber ihr Wunsch ist genauso wichtig wie meiner.“ Wenn er einfach darauf verzichtet, seinen Wunsch für wichtiger zu halten als den seiner Frau und nicht seiner Anhaftung nachgibt, ist das Problem gelöst. Er ist glücklich und ärgert seine Frau nicht. Es ist nur eine Frage, anders zu denken, eine Frage der Perspektive.

Indem der Mann annimmt, was ihm seine Frau anbietet, schafft keiner von beiden negatives Karma durch Ärger. Beide sind entspannt und zufrieden; beide sind glücklich. Das ist wissenschaftliche Erfahrung und kein religiöser Aberglaube, den wir glauben müssen. So arbeitet unser Geist, das ist einfache Psychologie.

Haften wir an einer Person, haben wir keinen Raum für wirkliches Mitgefühl für sie, selbst wenn es dieser Person schlecht geht. Wenn wir von unseren Bedürfnissen überwältigt sind, können wir unmöglich Mitgefühl und Bodhicitta entwickeln, den tiefen Wunsch, zum Wohle anderer Wesen Erleuchtung zu erlangen. Aber wenn wir unsere Anhaftung an vergängliche Vergnügen vermindern können, wird es weniger Unordnung in unseren Beziehungen geben. Haben wir mehr Frieden und sind zufriedener, können wir auch unserem Partner und unseren Freunden mehr Frieden und Zufriedenheit bringen.

Die gesellschaftlichen Probleme kommen von den 8 weltlichen Dharmas

Spannungen gibt es nicht nur in Beziehungen zwischen Individuen; ganze Gruppen von Menschen kämpfen gegeneinander – Familien, Banden, Gemeinschaften, sogar Länder – und alles nur wegen des schlechten Denkens auf der Basis der 8 acht weltlichen Dharmas. Bei den Hauptnachrichten in den Zeitungen geht es immer um Meinungsverschiedenheiten, sei es von politischen Parteien, Unternehmen oder Ländern. Die meisten Bilder in den Fernsehnachrichten zeigen Kämpfe, Mord und Kriege. Alle Feindschaft auf der Welt kommt von dem Verlangen zu bekommen, was wir wollen und dem Willen, anderen Schaden zuzufügen, um es zu bekommen. So kann eine Universität, die ein Ort der Weisheit sein sollte, aus Stolz, Wut und anderen negativen Geisteshaltungen zum Nährboden von Ri-

valität und Kleinlichkeit werden. Eine Studentin ist vielleicht von Neid und Hass auf diejenigen erfüllt, die mehr wissen als sie. Sie glaubt, alle anderen Studenten wissen mehr, sind besser angesehen und haben mehr Freunde als sie. Sie kann es nicht ertragen, wie sich alle eines wunderbaren Ansehens und herzlicher Freundschaften erfreuen, während sie außen vor ist und so plant sie, ihnen zu schaden, ja sie vielleicht sogar umzubringen. Sie will nicht, dass es sie gibt. Auch wenn sie nichts Unrechtes getan haben, sucht sie Streit mit ihnen. Sie sucht ihre Stellung zu schwächen und ihren Ruf zu beschädigen, um die Gunst der Lehrer und die ihr zukommende Position zu gewinnen. Aber nichts stellt sie zufrieden. Auch die Dozenten haben viele Probleme. Sie können sich nicht leiden und sind von Rivalität erfüllt. Einer mit größeren Ambitionen wird gefördert und die anderen werden neidisch; ein anderer ist in der wissenschaftlichen Gemeinde berühmt für sein großes Wissen, wird aber von den anderen gehasst, weil sie sich unsicher fühlen und um ihre Jobs fürchten. Diese negativen Geisteshaltungen – Neid, Stolz, Angst, Leiden – kommen vom Gedanken der 8 acht weltlichen Dharmas, das nur das Glück dieses Lebens sucht.

Jedes Land der Erde ist voller Probleme. Da gibt es Auseinandersetzungen zwischen Arbeitern und den Bossen, Demonstrationen, Polizeieinsätze und so gewaltige Unruhen, dass die Regierung die Armee zu Hilfe rufen muss, um sie niederzuschlagen.

Sobald jemand an die Macht kommt, wird er zur Zielscheibe für Beleidigungen. Ob er sein Amt gut oder schlecht ausfüllt, man gibt ihm die Schuld für alle Probleme des Staates und tut alles, um ihn in schlechtes Licht zu rücken und ihn niederzumachen. Im Westen spielt sich das in den Parlamenten oder in den Medien ab, aber in anderen Ländern kann das weit unangenehmer werden. Jemand ist ins Amt gewählt um das Land zu führen, man überträgt ihm die Macht und nennt ihn Präsident, aber das ruft auch Feinde auf den Plan, die sich zusammentun, um ihn zu stürzen, selbst um den Preis, seiner Familien zu schaden oder Schlimmeres. Aber selbst wenn sie ihn töten, kommen sie nicht zur Ruhe. Das vernichtet nicht ihren Neid oder ihre Gier, die Macht zu erringen oder sich den Besitz anderer anzueignen. Es wird lediglich zur Ursache für noch mehr Probleme, etwa dass die Angehörigen des getöteten Führers Rachepläne schmieden. Oder wenn sie selbst an die Macht kommen, werden sie ihrerseits von jemandem umgebracht, der an die Macht will. Das ist das Übliche; solche Dinge hören wir ununterbrochen.

Wenn zwei Länder gegeneinander Krieg führen, behaupten ihre Führer stets, das geschehe zum Wohle ihrer Bürger; Krieg kann jedoch niemals eine reine Handlung sein, die anderen Wesen Glück bringt. Ungeachtet dessen was sie sagen, tun es diese Führer um ihres eigenen Ruhms und ihrer Macht willen. Sie wollen in die Geschichtsbücher eingehen; sie wollen Macht über Menschen erringen; sie wollen reich sein. Es geht ihnen nicht um das Wohl der eigenen Bürger und ganz bestimmt nicht um das Wohl der Bürger des Landes gegen das sie Krieg führen.

Eine Person wie Hitler oder Mao kann unglaublich schlimmes negatives Karma anhäufen, indem sie ganze Länder zerstört und Millionen und Abermillionen Menschen tötet. Und nicht nur Menschen, sondern auch andere fühlende Wesen.

Woher kommen diese Gier und der Wunsch nach Macht? Für uns ist es schwer, das in seinem ganzen Ausmaß zu erfassen. Wir nehmen nur die physischen Erscheinungsformen wahr, die Ergebnisse der Gier und des Hasses; die Wurzel des Problems erkennen wir nicht. Wir sind *alle* fähig, andere um das zu beneiden, was sie besitzen und genauso zu dem Gedanken fähig, wir hätten ein größeres Anrecht darauf als sie und dass wir berechtigt sind, ihnen zu schaden, um es uns anzueignen.

So viele Menschen verbringen ihr Leben damit, anderen rücksichtslos zu schaden, ohne sich klar zu machen, wie negativ solche Handlungen sind. Diebe rauben anderen Leuten ihren Besitz, ohne einen Gedanken darauf zu verwenden, wie sehr das den Opfern schadet. Bezahlte Söldner töten gedankenlos, egal wie groß die Gefahr ist, es kümmert sie nicht. Sie haben nichts als Ruhm und Geld im Kopf. Das ist lächerlich und tragisch, denn sie nutzen ihr unglaubliches menschliches Potenzial auf so sinnlose und gefühllose Weise. Für sie ist Besitz wichtiger als Leben.

Es gibt auch viele Leute, die anderen Menschen nicht direkt schaden, aber trotzdem viel Schmerz und Leiden verursachen, indem sie sinnlose und gefährliche Dinge tun und auf Berge klettern oder Expeditionen unternehmen. Nur wegen des Nervenkitzels oder weil sie berühmt werden wollen, riskieren sie ihr Leben und das der Leute, die ihnen als Führer dienen. Ich kritisiere sie nicht. Ich beschreibe nur, was viele von uns mit ihrem Leben anstellen, weil wir für gewöhnlich so unbewusst sind. All diese Probleme entstehen aus der Motivation der 8 weltlichen Dharmas.

Alle Länder, ob kapitalistisch oder sozialistisch, haben Probleme. Das Ziel einer kapitalistischen Gesellschaft ist es, das Leben bequem und frei von materiellen Sorgen wie Armut und Hunger zu gestalten, indem sie den Reichtum vergrößern und Technologien entwickeln. Das ist das Ethos einer solchen Gesellschaft, vom ärmsten Arbeiter bis zum reichsten Industriekapitän. Materielle Sicherheit und Freizeit, frei sein von Krankheit und Armut – der Kapitalist sucht nichts weiter als das.

Die Sozialisten auf der anderen Seite sagen, dass es ihnen um das Wohlergehen der anderen geht. Sie sagen, alle müssen materiell gleichgestellt sein, damit Frieden herrscht. Aber wie oft sie den Begriff „Gleichheit“ auch verwenden und das Wohlergehen der anderen ideologisch in den Mittelpunkt stellen, stehen sie doch unter dem Diktat der Anhaftung an die Annehmlichkeiten des Lebens. Wenn wir die beiden Systeme Kapitalismus und Sozialismus eingehender betrachten, können wir feststellen, dass beide das Leben für den einzelnen oder die Gesellschaft nur materiell bequemer gestalten möchten. Beide streben allein nach der Annehmlichkeit dieses einen Lebens. Ich finde es seltsam, dass sie einander bekämpfen, wo sie doch genau dasselbe Ziel haben.

Selbst wenn sie ihre Differenzen beilegen könnten, gäbe es keinen wirklichen Frieden, denn die Wurzel des Problems liegt im Geist, nicht in der Verteilung des Reichtums. Solange der böse Geist der 8 weltlichen Dharmas in den Köpfen der Menschen herrscht, kann es keinen Frieden geben, egal wie das Regierungssystem aussieht.

Der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas zwingt uns, unser Leben zu vergeuden und negatives Karma anzuhäufen; er macht unser Leben leer. Die größten Länder der Erde mit den höchsten Gebäuden, dem größten Reichtum und den meisten Menschen bekämpfen sich nach wie vor; immer noch herrscht große Disharmonie. Das gilt für jede Gruppe – Paare, Unternehmen, Regierungen – die von Selbstsucht beherrscht wird.

MIT EINEM BEDÜRFTIGEN GEIST STERBEN

Der große Lehrer Padmasambhava sagt:

Der Meditierende, der nicht merkt, dass sein Geist ein Lügner ist, wird zum Zeitpunkt des Todes den falschen Weg nehmen.

Er sah, dass wir schrecklich leiden, wenn wir im Sterben liegen und nicht erkannt haben, welche Rolle das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas bei der Entstehung allen Leidens spielt. Zum Zeitpunkt des Todes sollen Meditierende zwar frei wählen können, welchen Pfad sie gehen wollen, aber wenn sie den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas nicht ausgelöscht haben, gehen sie auf jeden Fall den falschen Weg. Trotz der Tiefgründigkeit des Pfades, den sie praktizieren mögen – höchstes Yoga Tantra, bei dem man die *Nadis* kontrolliert oder magische Fähigkeiten erlangt, wie die Fähigkeit zu fliegen – sind sie in Wirklichkeit nur auf dem Weg zu noch mehr Leiden.

Der Tod an sich ist nicht schwierig oder beängstigend. Es ist nur unser Geist, der Wunsch sich an dieses Leben zu klammern, der ihn so furchteinflößend macht. Das ist der Grund für unsere fortwährende Reinkarnation, dass wir andauernd an Samsara gefesselt sind – immer und immer wieder. Es ist als trügen wir ein riesiges Bündel von lichterloh brennendem Holz auf unserem Rücken, wobei das Feuer das Leiden von Samsara bedeutet und der Strick, mit dem es auf unseren Rücken gebunden ist, unser Verlangen nach fortdauernder Existenz.

Weil unser Geist sich an dieses jetzige Leben klammert, will er sich von keinem seiner Aspekte trennen – nicht von unserem Körper, unserem Besitz, Eigentum, Freunden, Angehörigen, Eltern oder sonst etwas. Obwohl Sterben ein natürlicher Vorgang ist, machen wir es beinahe unmöglich, es friedvoll zu erleben. Da uns unsere Alltagsgeschäfte dauernd davon abhalten, Dharma zu praktizieren und früheres negatives Karma zu reinigen, schaffen wir fortlaufend Ursachen für Wiedergeburten in den niederen Bereichen und machen unseren Tod äußerst schwierig. Zum Zeitpunkt des Todes haben wir große Angst.

MEDITATION

Über die vorherigen und gegenwärtigen 8 weltlichen Dharmas meditieren

Eine sehr nützliche Meditation vor dem Zubettgehen und Einschlafen ist, jede unserer Handlungen während des Tages daraufhin zu überprüfen, wie viele mit einer reinen Motivation und wie viele mit dem Gedanken an die 8 weltlichen Dharmas ausgeführt wurden.

Nimm jede Handlung vom Morgen bis zum Abend unter die Lupe: mit anderen reden, trinken, essen, arbeiten, spielen, fernsehen. Frage dich: „Habe ich überhaupt etwas mit einer reinen Motivation gemacht, etwas das *nicht* auf unmittelbare Annehmlichkeit ausgerichtet war?“ Schau genau hin, schau genau hin. Wenn du eine positive Handlung findest, die mit einer reinen Motivation ausgeführt wurde, mit dem Geist diesem Leben zu entsagen, dann ist sie es Wert, sich darüber zu freuen.

Untersuche die Probleme, die es heute gab. Wenn du einen Streit mit jemandem hattest, überprüfe ob er durch die 8 weltlichen Dharmas verursacht wurde, ob ihm der an weltlichem Glück haftende Gedanke zugrunde lag.

Dann denke an gestern. Wenn es da eine Unklarheit gab, ein Problem oder eine Unzufriedenheit, prüfe nach, ob es durch Gedanken der 8 weltlichen Dharmas verursacht wurde. Gehe dann zurück zum Anfang des Jahres und schaue dir alle Probleme an, die du hattest, dann die des Jahres zuvor und so weiter. Gehe so weit zurück wie du kannst und erinnere dich so weit es dir möglich ist an alle Probleme, die du hattest, untersuche ihre Wurzel und prüfe, ob sie vom Gedanken der 8 weltlichen Dharmas herrühren.

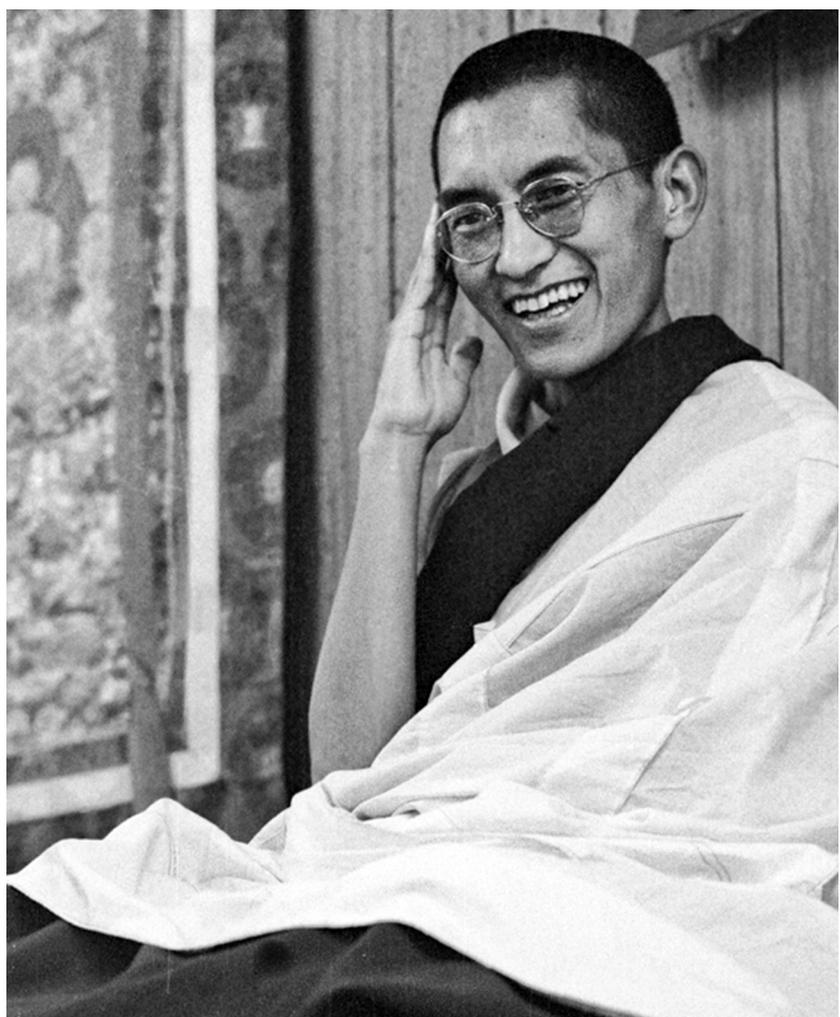
Mach dir bewusst, wie Gedanken der 8 weltlichen Dharmas die Dharmapraxis blockiert. Mach dir bewusst, wie es deine Praxis der Ethik behindert, welche die Ursache für den Körper der glücklichen wandernden Wesen ist. Welche positive Handlung auch immer du tun willst – meditieren, den heiligen Objekten Darbringungen machen, eine Spende entrichten, anderen helfen – sofort stellt sich dieses übelwollende Denken ein und verhindert, dass diese Tat zu einer Ursache von Glück wird. Untersuche ganz genau, ob das stimmt oder nicht.

Wenn du achtsam bist und deine Aufmerksamkeit ohne Unterbrechung auf deine inneren Gedankenprozesse richtest, wirst du erkennen wie Traurigkeit, Einsamkeit, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit, Aggression und alle anderen negativen Geisteszustände von dieser Anhaftung herrühren. Studiere deinen Geist als ob er ein Buch wäre: lies darin und studiere ihn. Und dann wirst du verstehen. Dass du ihn jetzt nicht verstehst, liegt nicht daran, dass ihn dir niemand erklärt hat; der Grund ist, dass du noch nie so meditiert hast.

Es geht nicht um eine trockene Lehrmeinung, eine Art abstrakter Philosophie, die nichts mit dem wirklichen Leben zu tun hat. Nichts

was du einfach glauben sollst und was nicht auf Tatsachen beruht. Diese Lehren sind real; was sie sagen, stimmt wirklich.

Nachdem du diese Untersuchungen angestellt hast, wirst du den wirklichen Feind, das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas erkennen und es wird sehr viel leichter für dich sein, diesem Feind nicht auf den Leim zu gehen. Wenn dieser Feind dir dann etwas zeigt, das dein Gefallen erregt, etwas das dich in Versuchung führt, bist du in der Lage das zu erkennen und denkst: „Es ist der übelwollende Gedanke der 8 weltlichen Dharmas, der will, dass ich dies tue.“ Jetzt verstehst du seine Nachteile und willst ihm auf ganz natürliche Weise nicht mehr folgen und bekommst so dein Leben ganz von selbst in den Griff. Dein Leben wird in sich gefestigter und du fängst an, wahre Zufriedenheit zu empfinden.



6. Weltlichen und heiligen Dharma vermischen

MIT DEN 8 WELTLICHEN DHARMAS KANN ES KEINE DHARMAPRAXIS GEBEN

Der große Bodhisattva Thogme Zangpo sagte:

Für die Dharmapaxis auf dem Weg zur Erleuchtung gibt es kein größeres Hindernis als der üble Gedanke, der ausschließlich darauf ausgerichtet ist, die Vollkommenheiten dieses Lebens zu erlangen. Er muss deshalb immer vermieden werden.

Der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas ist das größte Hindernis für die Dharmapaxis. Vermische die Anstrengung für die Erleuchtung mit den Anstrengungen für das jetzige Leben und es ist aus mit der Erleuchtung, so wie eine Speise ungenießbar wird, wenn man sie mit Gift vermischt.

Wir bemühen uns aufrichtig um tugendhafte Handlungen – wir hören Belehrungen, studieren, reflektieren oder meditieren – aber nie kommt richtig etwas dabei heraus, weil uns das Denken im Sinne der 8 weltlichen Dharmas ständig ablenkt. Da haben wir das schönste Essen, aber es ist vergiftet. Es sieht verlockend aus, aber wir müssen es wegwerfen.

Gelangt Gift in unseren Körper, leiden wir Qualen und Kopfschmerzen und nichts schmeckt uns. Solange unser Geist unter dem Einfluss der 8 weltlichen Dharmas steht, ist all unser Tun vergiftet und wir können uns noch so anstrengen, die äußeren Lebensbedingungen zu verbessern und für materielle Annehmlichkeiten sorgen, das Problem bleibt bestehen. So wie wir nicht gesund sein können, bis wir das Gift aus unserem Körper gespült haben, können wir nicht wirklich glücklich sein, bis wir das Gift der 8 weltlichen Dharmas aus unserem Geist gespült haben.

Bis dahin können wir so tun, als würden wir ein entsagungsvolles Leben führen, aber das ist nichts als Show. Auch wenn wir fasten,

ins Schweigen gehen oder einen isolierten Ort aufsuchen, so sind dies doch alles weltliche Handlungen, weil die Motivation weltlich ist.

Wenn wir ein weißes Hemd zusammen mit einem schwarzen waschen, färbt es ab. Das schwarze bleibt schwarz, aber das weiße wird grau. Wenn wir Tibeter Buttertee auf die weiße Seite eines Dharmabuches kleckern, wird das Papier nie mehr weiß. So kann auch ein Bewusstsein, in dem sich der heilige Dharma und die 8 weltlichen Dharmas vermischen, niemals rein sein; das Bewusstsein ist durch und durch befleckt von den üblen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas.

Thogme Zangpo sagte weiter:

Obwohl wir die Lampe der Lehren in der Hand halten, verdunkeln wir unser Bewusstsein. Der Dunst des üblen Denkens trübt unsere Augen, führt uns über den Abgrund der Untugend, wobei er Probleme für uns selbst und andere schafft.

Dharmalehren werden mit einer Lampe verglichen, weil sie die Dunkelheit vertreiben, die uns daran hindert, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Doch obwohl wir viele Begriffe der Lehren kennen und anderen erklären können, praktizieren wir irgendwie nicht und unser Geist wird nicht eins mit dem Dharma. Obwohl wir also die Lampe in Händen halten, können wir vor Dunkelheit trotzdem nicht sehen. Als hätten wir Augen, die irgendwie beschädigt sind, vielleicht durch den Grauen Star, der uns herabfallende Haare sehen lässt oder etwas, das uns Dinge doppelt sehen lässt. Indem wir die Realität verzerrt durch die 8 weltlichen Dharmas wahrnehmen, schaffen wir für uns selbst und andere alle möglichen Probleme.

Jede unserer negativen Handlungen bringt uns dem Abgrund einen Schritt näher; jede unserer negativen Handlungen macht unsere Verabredung mit dem Leiden in den niederen Bereichen wahrscheinlicher. Solange es uns nicht gelingt, dies zu erkennen und zu vermeiden, kann unser Geist nicht eins werden mit dem Dharma – so wie sich Milch nicht mit Wasser mischt – und wir werden immer Probleme haben.

Dharma wird unser Feind. Uns ist nicht klar, dass dies die einzige Methode ist unseren Geist zu zähmen und interpretieren deshalb, was uns von den Lehrern erklärt wird, als etwas Schädliches. Würden wir uns ein wenig mit der Weisheit des Dharma anfreunden, würden wir, wenn wir Lehren hören, die falsche Lebensführungen erklären,

diese als Gegenmittel zu den drei Geistesgiften verstehen. Gilt unsere Freundschaft jedoch weiter dem Geist der 8 weltlichen Dharmas, ist der heilige Dharma für unseren gestörten, ungezähmten Geist das genaue Gegenteil. Unsere Anhaftung will nicht befriedet werden. Unter dem Einfluss der 8 weltlichen Dharmas sieht unser Geist den Dharma als Bedrohung.

Der Geist der 8 weltlichen Dharmas lässt keine unserer Handlungen zu Dharma werden und zerstört so das riesige Potenzial unserer kostbaren menschlichen Geburt. Auch wenn es schon lange her ist, dass wir den Buddhadharma kennen gelernt haben, so haben wir doch bisher keine Realisationen erlangt. Wir ackern und ackern, doch ändert sich nichts in unserem Geist; es ist alles beim Alten geblieben. Wäre er nicht dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas gefolgt, hätte es längst einen tiefgreifenden Wandel gegeben.

Wir versuchen zu praktizieren, aber irgendwie ist unser Geist zu schwach. Wir haben nicht genug über Vergänglichkeit und Tod, über das Leiden in den niederen Bereichen oder die Nachteile von Samsara meditiert. Tief in unserem Herzen wollen wir uns den Tatsachen nicht stellen, wir haben Angst, unseren ganzen Spaß, unser ganzes Glück zu verlieren, wenn wir die samsarischen Vergnügungen aufgeben. Diese Kluft zwischen logischem Verstehen und der Sehnsucht unserer Herzen löst in uns ein ganz seltsames Gefühl aus. Und so ignorieren wir die Meditationen über die verschiedenen Arten samsarischen Leidens und konzentrieren uns nur darauf, uns schöne Objekte vorzustellen. Das kann uns ganz verrückt machen.

Wenn sich das weltliche Denken mit dem heiligen Denken im Krieg befindet, stellen sich unserer Dharmapraxis große Hindernisse in den Weg. So finden wir anscheinend nie Zeit für die Dharmapraxis; wir kriegen es nicht einmal hin, auch nur eine Mala eines Mantras zu rezitieren. Wir nehmen uns ernsthaft vor zu meditieren, finden dann aber immer einen Grund es aufzuschieben. Das geht voll auf das Konto der 8 weltlichen Dharmas. Es gibt immer etwas anderes zu tun.

Es ist ganz merkwürdig, wenn wir uns das anschauen. Wir haben immer Zeit zu schlafen, zu essen, zu plauschen, ins Kino zu gehen, unnötige Dinge zu tun, aber da wir uns nach dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas richten, finden wir immer tausend wichtige Gründe um nicht zu meditieren.

Wochen, Monate, Jahre gehen vorüber ohne dass wir Dharma praktizieren; wir haben immer vor, es später zu tun. Später, später,

später! Noch ein Weilchen, noch ein Weilchen, noch ein Weilchen! Dann steht plötzlich der Tod vor der Tür. Der Herr des Todes sagt nicht: „Oh, du hast deine Dharmapraxi noch nicht beendet. Ich gewähre dir Aufschub. Ich warte bis du fertig bist.“ Der Tod wartet nicht.

Da wir im Westen leben, inmitten materiell entwickelter Verhältnisse, ist es leicht, alles auf die äußeren Bedingungen zu schieben, als ob wir völlig unschuldig wären und unser Leiden nur von der äußeren Welt verursacht würde. Aber wir sollten nicht die Gesellschaft oder den materiellen Reichtum dafür verantwortlich machen. Niemand hindert uns Dharma zu praktizieren, außer wir selbst.

Wenn wir das erste Mal von einem Aufenthalt in Nepal oder Indien zurückkommen, haben wir viel Energie Dharma zu praktizieren, dann aber arbeiten wir in der Stadt, sind umgeben von Leuten mit einer völlig anderen Einstellung und werden einsam. Wir versuchen zwar, uns nicht in Angelegenheiten dieses Lebens hineinziehen zu lassen, aber alle mit denen wir arbeiten und soziale Kontakte haben, sind vollkommen besessen von weltlichen Vergnügen, vom Glück dieses Lebens. Das macht es schwer für uns, unsere reine Motivation aufrecht zu erhalten.

Ist unser Leben zu angenehm, geht es uns zu gut, gerät unser Geist außer Kontrolle, weil es zu viele Ablenkungen von unserer Dharmapraxi gibt. Und wenn wir persönliche Probleme haben, Krankheit, familiäre oder Beziehungsprobleme, ist es auch schwer, den Geist ruhig zu halten und Dharma zu praktizieren. Ein Leben zu führen, das weder zu viel noch zu wenig Annehmlichkeiten besitzt, ist äußerst selten. Unsere Dharmapraxi hängt davon ab, dass wir gut und regelmäßig meditieren und dafür brauchen wir ein beständiges Leben. Wir müssen die Kontrolle über die Ablenkungen des Lebens behalten und genau darum bringt uns der Geist der 8 weltlichen Dharmas.

Der Hauptgrund für die Ordination ist, dem gegenwärtigen Leben zu entsagen, aber für diejenigen, die ohne Entsagung Mönche und Nonnen werden, ist die Ordination nur eine weitere Attraktion: warme Roben zu tragen, viele Gebete zu sprechen und eine Menge Lärm zu machen wie ein brüllender Tiger. Es kann passieren, dass wir die schönen Roben und die interessanten Gebräuche genießen und uns gut fühlen, weil uns andere Menschen respektieren. Dinge, die für Laien schwer zu erreichen sind – Essen, Kleidung, Ansehen – sind für uns leicht zu haben.

Wir mögen es Roben zu tragen, eine Mala in Händen zu halten, den Kopf kahl zu rasieren, nach außen hin einen vollendeten Praktizierenden darzustellen – äußerlich gesehen sind wir jemand, der auf der Suche nach Befreiung ist – aber wenn sich unser Geist an dieses Leben klammert, können wir nicht wie ein Dharma Praktizierender handeln, wir werden nie etwas von Bedeutung vollbringen. Egal wie viele Dharmabelehrungen wir erhalten haben, anstatt feiner und geschmeidiger, wird unser Geist immer starrer, wie Eisen. Wir werden dickfelliger.

Der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas ist der Grund, der uns daran hindert Dharma zu praktizieren, deshalb muss der erste Schritt auf unserer spirituellen Reise sein, die Anhaftung an das jetzige Leben aufzugeben. Wenn wir nach Kalifornien fliegen wollen, müssen wir als erstes aus dem Bett steigen. Wir können nicht vom Schlafzimmer aus ins Flugzeug klettern – wir müssen aufstehen, uns anziehen, ins Taxi steigen und zum Flughafen fahren. Genauso müssen wir, wenn wir ernsthaft den heiligen Dharma praktizieren wollen, als ersten Schritt dieses Leben, die Anhaftung an das Glück dieses Lebens aufgeben.

Makellose Meditation ist mit den 8 weltlichen Dharmas unvereinbar

Wir versuchen zu meditieren, aber der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas lässt es einfach nicht zu, dass wir uns konzentrieren. Es lenkt uns andauernd ab, bringt uns von unserem Meditationsobjekt fort und lenkt unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt der Anhaftung.

Es fällt uns ja schon schwer, überhaupt mit der Meditation zu beginnen. Wir haben das Gefühl, jetzt ist es Zeit zu meditieren, aber irgendwie dauert es und dauert es, bis wir dazu kommen. Endlich sind wir bereit anzufangen, aber schon lenkt uns etwas ab und wir hören auf. Wir versuchen es von Neuem, aber schon lenkt uns etwas anderes ab – zehn Minuten, eine halbe Stunde – nur noch eine winzige Kleinigkeit, dann können wir meditieren... Und dann noch eine kleine Sache. Unsere Anhaftung sagt uns, dass wir viel besser meditieren können, wenn wir unseren Geist zuerst von der Sorge um diese Angelegenheit befreien. „Mache diese Praxis später“, sagt sie uns; „Erst musst du dies für mich tun.“ Solche großartigen Ratschläge gibt sie uns.

Wir glauben, dass wir gut schlafen und gesund bleiben müssen, um einen klaren Kopf zu haben. Mit einem vor Erschöpfung wie betäubten Geist zu meditieren, ist wirklich schwer, das ist wahr. Aber ist das wirklich der Grund dafür, dass wir länger im Bett bleiben oder eher, weil unser Bett so warm und gemütlich ist? Wir finden es ungerecht, dass alle Welt schläft, nur wir müssen raus in die Kälte und auf einem harten Boden sitzen. Niemand zwingt uns dazu, weshalb sind wir also so masochistisch? Während wir so denken, tickt die Uhr und wir liegen immer noch unter der Decke. Auf einmal ist Zeit fürs Frühstück und wir müssen uns beeilen, um zur Arbeit zu kommen. Spät dran sein und keine Zeit fürs Meditieren zu haben, war nicht durch Zeitmangel verursacht, sondern dadurch, dass uns die Gemütlichkeit wichtiger war, als Dharma zu praktizieren.

Vielleicht zwingen wir uns aufs Meditationskissen und versuchen zu meditieren, aber unser Geist langweilt sich und wir bleiben nicht bei der Sache. Wir sagen uns, dass es nichts bringt. „Ich habe jetzt schon über eine Woche meditiert und habe immer noch keine Verwirklichungen.“ Und so finden wir Ausreden, um die Sitzung abubrechen – wir meditieren morgen oder irgendwann mal, wenn wir mehr Energie haben. Heute sind wir etwas müde und wahrscheinlich ist es besser, wir gehen an den Strand.

Von vielen Studenten höre ich, besonders wenn ich in Amerika bin, dass sie keine Zeit für Meditation haben. Sie haben jedoch genug Zeit zu schlafen – viel Zeit sogar. Sie haben Zeit zu essen – sehr viel Zeit. Und zu trinken und zu schwatzen. Der Geist ist mit weltlichen Angelegenheiten beschäftigt und versperrt die Sicht darauf, dass Meditation wichtiger ist als die weltlichen Tätigkeiten, die ihre Tage ausfüllen. Dass wir zu beschäftigt sind, ist nicht der Hauptgrund dafür, dass zu wenig Raum für Dharma ist; sondern dass wir den 8 weltlichen Dharmas folgen, das ist der wahre Grund. Je mehr wir unserer Anhaftung an dieses Leben nachgeben, umso weniger Zeit haben wir für Dharmapraxis und umso schwerer fällt sie uns. Umgekehrt haben wir umso mehr Raum für Dharma, je weniger wir der Anhaftung an dieses Leben folgen.

Auch wenn wir all dies verstehen, können wir es doch nicht umsetzen. Wir haben nicht die Kraft, unsere Widerstände zu überwinden. Keinen Treibstoff, damit das Flugzeug abheben kann – nichts, was uns ermutigen könnte, es zu versuchen. Verblendungen beherrschen unseren Geist und werden immer stärker. Wir werden

zum Sklaven des Gedankens der 8 weltlichen Dharmas und alles, selbst Dharma zu studieren und ein Retreat zu machen, wird zum Mittel, ihm zu dienen und Nahrung zu geben.

Selbst wenn es uns gelingt, eine Meditationssitzung mit einer reinen Motivation zu beginnen, schleicht sich der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas langsam ein, wie eine Katze, die in den Raum schlüpft. Wie eine Katze macht er kein Geräusch, ist äußerst still. Nach einer Weile erst bemerken wir, dass die Katze Dinge fortgenommen hat. Genauso leise keimt der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas in uns auf und verdirbt unsere Motivation.

Wir suchen unseren Geist zu beruhigen, aber der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas lässt es nicht zu. Die Erregtheit unseres Geistes hält an, er ist wie kochendes Wasser oder von starkem Wind aufgewirbelter Staub und kommt nicht zur Ruhe. Wir können uns nicht einmal für eine Minute konzentrieren, ohne dass er zu einem Objekt der Anhaftung abschweift. Unser Geist ist voller Erwartungen, er hängt an diesem und jenem und ist mit so vielem beschäftigt, dass unsere Gedanken sich tausendfach verzetteln.

Wir wollen vielleicht eine Stunde meditieren, aber während der ersten dreißig, vierzig, ja sogar fünfzig Minuten gelingt es uns nicht, uns auf unser Meditationsobjekt zu fokussieren. Und wenn es uns gelingt, dann höchstens für eine Sekunde und schon ist es wieder verschwunden, wie eine Fliege, die sich kurz auf einem Tisch niederlässt und gleich weiterfliegt. Wir holen es zurück, aber in der nächsten Sekunde ist es wieder weg, immer und immer wieder. Wir lassen uns so leicht ablenken. Selbst wenn wir für zwei Stunden sitzen, beträgt die Zeit, in der wir uns wirklich auf unser Meditationsobjekt konzentrieren, nicht mehr als ein paar Sekunden, höchstens ein paar Minuten.

Das Schlimme ist nicht nur, dass unser Geist nicht bei dem gewählten Meditationsobjekt verweilen kann, sondern dass er sich auf ein Objekt der Anhaftung fokussiert, also ein negativer Geist ist. Während wir sitzen und eine Atemmeditation versuchen, ist der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas emsig dabei, Unheilhaftes zu schaffen. Wir sitzen möglichst aufrecht da und machen uns darüber Gedanken, ob die Leute uns beobachten und uns für einen großartigen Meditierenden halten. Sie *müssen* uns doch beneiden, weil wir so gut sind; bestimmt werden sie uns fragen, ob wir nicht Meditationskurse leiten wollen.

Die meisten Bilder, die uns in den Sinn kommen, sind entweder Bilder der Anziehung oder der Abneigung und damit tauchen auch die mit ihnen verbundenen Gefühle des Vergnügens oder des Ärgers auf. Ohne sie bewusst hervorzubringen, drängen sich diese Bilder immer wieder auf und weil wir noch starke Anhaftung an Vergnügen dieses Lebens haben, fällt es uns schwer, sie zu vergessen.

Wir wollen meditieren, aber eine Freundin spricht mit jemandem im Nebenraum. Ihre Unterhaltung ist so interessant, dass unser Geist nicht mehr in Meditation bleiben kann. Wir wollen zuhören. Sprechen und Hören sind weitaus verlockender. Wenn wir etwas wissen, was unsere Freundin nicht weiß, können wir es aus Stolz nicht erwarten, die Meditation zu beenden, um es ihr zu sagen. Sie war es nicht, die unsere Meditation verdorben hat; es war der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas. Selbst wenn keine Unterhaltung stattfindet, die uns ablenken könnte, gibt es immer noch dieses kleine Insekt, das uns triezt.

Je mehr wir auf die Suche nach den Vergnügen dieses Lebens fixiert sind, um so unkontrollierter ist unser Geist und umso mehr sind wir abgelenkt. Es fällt uns viel schwerer unseren Geist ruhig zu halten. Wenn wir einmal auf die Ablenkungen achten und auf die Bilder, die in unserem Geist entstehen, wenn wir versuchen zu meditieren, werden wir all dies leicht durch eigene Erfahrung bestätigt sehen.

Auch wenn wir uns am Anfang unserer Meditation fünf Minuten konzentrieren können, finden wir uns kurz darauf auf einem riesigen Trip wieder. Manchmal sind wir im Osten, manchmal im Westen unterwegs, mal reisen wir in Indien umher, dann sind wir auf dem Weg nach Nepal oder reisen durch Indonesien. Wir versuchen vielleicht Shakyamuni Buddha zu visualisieren, aber binnen weniger Minuten sind wir in Amerika, besuchen unsere Familie, unterhalten uns mit Freunden, machen was uns Spaß macht. Ungeachtet unseres Körpers, der sich vor Ort befindet, sind wir unterwegs auf Urlaub. Dabei wird das ganze Unterfangen – ob wir fünf Minuten oder fünf Stunden meditieren – zu einer weltlichen Meditation, einer Meditation, die noch mehr Ursachen für Leiden hervorbringt. Wir meditieren also, um länger in Samsara zu verweilen. Obendrein haben wir natürlich keinerlei Aufmerksamkeit für das Objekt, über das wir meditieren sollen.

Das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas kann sogar zum Hindernis werden, nachdem wir unsere Meditation beendet

haben. Nehmen wir an, es ist uns gelungen, mit reiner Motivation zu meditieren und die Handlung wurde zu einer reinen Dharmahandlung, aber später ärgern wir uns, weil uns etwas Weltliches einfällt, das wir stattdessen hätten tun können. Auf diese Weise zerstört der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas die Verdienste, die wir in der Sitzung vielleicht angesammelt haben. Das Ergebnis von Ärger ist immer Leiden; er zerstört jede Möglichkeit für uns, Befreiung zu erlangen. Daher ist es sehr wichtig, achtsam zu bleiben, auch wenn wir eine Meditation beendet haben.

Die 8 weltlichen Dharmas verhindern Erleuchtung

Das Denken auf der Grundlage der 8 weltlichen Dharmas hält uns auch davon ab, die wahre Natur der Dinge, die Leerheit, zu erkennen, was bedeutet, dass wir nicht die Erleuchtung erlangen können. Dharmakirti, einer der großen Gelehrten Indiens, legt dar, dass Anhaftung ihrer Natur nach die Wirklichkeit verzerrt, weil der Geist unter ihrem Einfluss die Qualitäten des Objekts der Anhaftung übertreibt und ihm innewohnende Eigenschaften zuschreibt, die gar nicht vorhanden sind. Wegen unserer Verblendungen können wir die falschen Eigenschaften, die wir auf das Objekt der Anhaftung projizieren, nicht als falsch erkennen – für uns wohnen sie dem Objekt inne – und können diese falsche Sichtweise deshalb nicht überwinden.

Der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas verdunkelt vor allem unsere Erkenntnis der unwahren Natur eines aus sich selbst heraus existierenden Ich. Deshalb ist es eine grundlegend falsche Sichtweise. Selbst wenn wir über die absolute Natur der Wirklichkeit meditieren, um die Leerheit des Selbst zu begreifen, kommt uns immer der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas in die Quere und blockiert unsere Erkenntnis. Es will nicht zerstört, will nicht zerschmettert, will nicht ausgelöscht werden. Je stärker die Anhaftung an dieses Leben, umso schwerer ist es, die endgültige Natur des Ich auch nur zu *verstehen*, geschweige denn, sie zu realisieren. Das ist der Grund, warum Anhaftung es uns so schwer macht, uns von Samsara zu befreien.

Sollten wir jemals die Leerheit des Selbst wirklich realisieren, würden wir sofort erkennen, wie uns der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas getäuscht hat. Es ist ein sehr geschickter Lügner, einer dem jeder arglos vertraut, weil seine Lügen so glaubhaft sind. Er wohnt in unserem Haus und wir halten ihn für einen guten Freund,

aber in Wirklichkeit klagt er ständig unsere Sachen. Weil wir ihm so vertrauen, verdächtigen wir ihn nie und machen immer andere für den Diebstahl verantwortlich. Nur wenn wir der Sache wirklich auf den Grund gehen, entdecken wir, dass die ganze Zeit unser „Freund“ der Lügner und Dieb war, der Quell all unserer Probleme. Wir sind mächtig schockiert, denn ihn hatten wir nie im Verdacht. Wir beschließen, ihn auf der Stelle rauszuschmeißen und zu vernichten, denn für so jemanden ist kein Platz in unserer Wohnung.

Genauso können wir auch nur dadurch, dass wir die Leerheit des Selbst erkennen, verstehen, wie grundlegend falsch der Gedanken der 8 weltlichen Dharmas ist. Wenn uns klar wird, dass es die schädlichste Sichtweise und die Ursache all der Probleme ist, mit denen wir uns herumschlagen, werden wir den Mut haben, sie so vollständig zu vernichten, dass selbst der Begriff der Anhaftung nicht mehr in unserem Kopf existiert. Aus diesem Grund hat der weltliche Verstand, der äußere Dinge als wahres Glück begreift, so große Angst vor der Meditation über Leerheit, dass immer, wenn wir daran denken sie zu praktizieren, uns die Anhaftung anfleht: „Bitte nicht!“. Sie fürchtet um ihr Leben.

Eigenliebe ist ebenso wie die 8 weltlichen Dharmas ein sehr nachteiliges Prinzip, doch können wir auch mit einem geringen Grad von Egoismus Befreiung von Samsara erlangen und Nirvana erreichen. Man kann auch aus Eigeninteresse, auch mit der falschen Vorstellung eines aus sich selbst heraus existierenden Ich tugendhaft handeln und als glücklich umher wanderndes Wesen wiedergeboren werden. Mit dem Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas können wir dies allerdings nicht erreichen, es hindert uns nicht nur an kurzlebigen Glück, sondern auch am Glück künftiger Leben, einschließlich natürlich der Befreiung und dem höchsten Glück der Erleuchtung.

Erleuchtung hängt davon ab Bodhicitta zu realisieren, was wiederum die Entsagung von Samsara voraussetzt. Und solange der Geist der 8 weltlichen Dharmas in unserem Geist gegenwärtig ist, ist es unmöglich, den Geist der Entsagung von Samsara zu realisieren.

So wie kein Feuer sein kann wo Wasser ist, kann es keine *Entsagung* weltlicher Vergnügen geben, wo nach weltlichen Vergnügen im gegenwärtigen Leben *gesucht* wird. Deshalb machen wir unsere Chance auf Glück jetzt und in der Zukunft zunichte, wenn wir uns an das Glück dieses Lebens klammern.

Aus diesem Grund legte Manjushri dar, dass wir nicht als Dharma Praktizierende angesehen werden können, wenn wir uns an dieses Leben klammern.³²

Alles was wir mit dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas tun, wird nur zur Ursache für Samsara, nicht für Erleuchtung. Abgesehen von einigen außergewöhnlichen Handlungen, für die das dank der Kraft des Objekts nicht gilt, obwohl sie ohne reine Motivation ausgeführt werden.

Deshalb sollten wir gründlich über die Belehrungen Buddhas nachdenken, die den Pfad zur Erleuchtung aufzeigen und mit falschen Auffassungen gründlich aufräumen.

Gegenwärtig sind wir wie Babys. Eine Mutter kann ihrem Baby kein Fleisch zu essen geben, solange seine Zähne noch nicht entwickelt sind. Solange es grobe Nahrung weder kauen noch verdauen kann, kann sie ihm damit schaden, deshalb muss eine Mutter ihr Baby mit Milch oder weicher Nahrung füttern. Wir wollen in die Erleuchtung beißen, haben aber noch nicht die kräftigen Zähne der Entsagung entwickelt. Erst wenn unsere tägliche Praxis rein und frei von Anhaftung an das jetzige Leben ist, können wir uns für den Versuch begeistern Erleuchtung zu erlangen. Das Problem ist, dass viele von uns versäumen ihre Motivation zu überprüfen und deshalb nicht wirklich verstehen, welche Handlungen schädlich oder heilsam sind.

Wir wollen Erleuchtung erlangen und das möglichst schnell, aber wir müssen sicherstellen, dass alle Voraussetzungen gegeben sind. Wollen wir nach Indien reisen, müssen wir fliegen – jede andere Möglichkeit dauert zu lange – also müssen wir nachschauen, ob wir genug Geld für ein Flugticket haben. Der Flug ist der tantrische Pfad und die Verwirklichung von Bodhicitta und Leerheit sind das Flugticket. Der Kauf des Tickets hängt davon ab, dass man genug Geld hat, nämlich den Geist, der dem bösen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas vollkommen entsagt hat.

Solange wir dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas folgen, ist Tantrapraxis unmöglich. Die wahre Tantrapraxis besteht in einer Lebenspraxis, die den unreinen Gedanken, der die unreine Sichtweise projiziert, vermeidet. So wie wir ein stabiles Fundament brauchen, bevor wir ein Haus darauf bauen können, ist diese Praxis die Grundlage auf der das gesamte Tantra beruht. Es ist weitaus schwerer, diesen unreinen Gedanken zu vermeiden, als der Selbstbezogenheit zu entgehen.

Tantra ist zweifellos der schnellste Pfad, aber wir müssen alle anderen Praxiswege entwickelt haben, bevor wir es auch nur in Betracht ziehen können. Wir können vielleicht von einem Land in ein anderes gelangen, indem wir uns um die Grenzkontrollen herumschuggeln, aber bei der Dharmapraxis ist das unmöglich. Streben wir Erleuchtung an, müssen alle grundlegenden Voraussetzungen gegeben sein.

MIT DEN 8 WELTLICHEN DHARMAS IM RETREAT

Vielleicht haben wir es bis zu einer Retreathütte gebracht und glauben jetzt außerhalb der Reichweite der 8 weltlichen Dharmas zu sein. Aber weit gefehlt. Hier kann die Begierde stärker sein, der Stolz kann stärker sein, all unsere Verblendungen können uns heimsuchen und quälen. Ein Retreat ist eine wunderbare Möglichkeit, unseren Geist auf den Dharma einzuschwören, aber es gibt Fallen.

Wir setzen uns ehrgeizige Ziele für unser Retreat – viele Niederwerfungen, ein sehr strenger Zeitplan, tägliche Gelübde, Entschlossenheit, die langen Sitzungen sehr konzentriert auszuführen – und fühlen uns sehr gut damit. Allmählich halten wir uns für etwas Besonderes und sind stolz darauf. Wenn sich Stolz und das Ego in unser Retreat einschleichen, verlieren wir viel von den Verdiensten, die wir durch unsere harte Arbeit erworben haben mögen und der einzige Unterschied zwischen uns – die wir allein und isoliert sind und täglich Stunde um Stunde mit Niederwerfungen und Meditation verbringen – und jemandem, der in der City arbeitet, jeden Abend trinkt und seinen Vergnügungen nachgeht, ist der Ort.

Vielleicht beneiden wir unsere Freunde, die ein Retreat in Nepal absolviert haben und suchen krampfhaft nach interessanten Geschichten für unser Retreat-Tagebuch, um sie zu beeindrucken. Wir bringen außen an unserer Retreathütte für jedermann sichtbar ein großes Schild an: RETREAT oder STRENGES RETREAT oder SEHR STRENGES RETREAT. Aber ich bin mir nicht sicher, wie streng unser Geist wirklich ist. Das Schild ist für unsere Freunde und sagt: „Schaut auf mich! Ich mache ein Retreat!“ Wir glauben, dass wir es sind, die ein Retreat machen, in Wirklichkeit macht es der Geist der 8 weltlichen Dharmas.

Wenn wir nicht ständig aufpassen was unser Geist tut, schleichen sich Stolz und das Bedürfnis nach Ansehen ein und machen all unsere Anstrengungen zunichte. Selbst wenn alle Türen und Fenster

mit Lehm abgedichtet sind und wir ohne Luftlöcher wie Insekten in einer Höhle leben,³³ solange unser Geist an so einem flüchtigen Ding wie Ansehen hängt, dem Bedürfnis von den Leuten geachtet zu werden, ist alles umsonst.

Wo ein Bedürfnis nach Annehmlichkeit besteht, wird es immer Ablenkungen geben; immer wird draußen jemand Krach machen und unsere tiefe Meditation stören. Wenn es kein Erwachsener oder ein Kind ist, ist es ein Vogel, ein Hund oder eine Ziege. Wir versuchen, nicht hinzuhören, aber innerlich wächst unsere Wut. Wir machen ein Retreat zum Wohle aller fühlenden Wesen, aber während wir die entsprechenden Worte aussprechen, möchten wir das fühlende Wesen, das draußen unsere Meditation stört, insgeheim umbringen.

Es besteht die Gefahr, dass wir während der Pause zwischen den Sitzungen gezielt nach jenem fühlenden Wesen suchen und wir sollten beten, dass keine Steine oder andere Waffen herumliegen, denn wir könnten sehr gefährlich werden. Sind wir wütend, ist jener Mensch oder jenes Tier der größte Feind, aber wenn unsere Wut verflogen ist, wird uns klar, dass dem natürlich nicht so ist. Es handelt sich um dasselbe Objekt, aber im einen Moment ist jenes fühlende Wesen ein Feind, im nächsten nicht.

Selbst im Retreat können Hass, Wut, ja sogar der Wunsch zu töten hochkommen. Unsere Lippen rezitieren ein Mantra, aber unser Geist schweift ab zu der Verletzung, die uns jemand in der Vergangenheit zugefügt hat und wir stellen uns vor, dass wir die Person ganz bestimmt umbringen werden, wenn wir ihr wieder begegnen. Wir halten eine Mala in der Hand, aber in unserer Vorstellung ist es ein Messer. In Wirklichkeit habe ich nie davon gehört, dass jemand im Retreat jemanden umgebracht hat – jedenfalls nicht wirklich umgebracht.

Die Retreatregeln schreiben zwar vor, dass wir uns an eine körperliche Disziplin halten, dennoch kann unser Geist sehr wohl an Anhaftung gebunden sein. Solange wir uns im Retreat nicht vom Geist der 8 weltlichen Dharmas entfernen, sperren wir lediglich unseren Körper in einen Raum, wo wir mit niemandem sprechen können, wie im Gefängnis. Wenn das alles wäre, was zu einem Retreat gehört, wäre jeder Gefängnisinsasse im Retreat. Und immer wenn wir schlafen, wären wir im Retreat. Gefangen in unserer Retreathütte können wir weder das Verlangen unserer Anhaftung stillen, noch können wir die Segnungen des moralischen Lebens ge-

nießen, das uns die Retreatregeln auferlegen. Wir finden kein inneres Glück, können den Rat unseres spirituellen Freundes nicht befolgen und sind nicht in der Lage, anderen Wesen zu dienen.

Wir können sogar verrückt werden. In einem Retreat sollten wir eigentlich jeden Tag etwas ruhiger und entspannter werden, stattdessen verschlechtert sich unser Geisteszustand, weil uns das Objekt der Anhaftung versagt ist. Wir sitzen in unserem kleinen Raum, meditieren über die ganze Welt und erinnern uns an alle Dinge, mit denen wir in der Vergangenheit in Kontakt waren – Freunde, Länder, Berufe und dergleichen – und unser ungezügelter Geist nutzt diese Dinge, um immer mehr Anhaftung zu entwickeln. Je mehr wir uns an diese Dinge erinnern, desto größer wird unsere Anhaftung. Von allem abgeschirmt, mit nichts anderem das uns ablenken könnte, steigt die Elektrizität der Anhaftung und wird stärker und stärker.

Unsere Retreathütte ist jetzt ein Druckkessel, wobei der Druck in unserem Kopf zunimmt, bis wir explodieren. An Meditation ist nicht mehr zu denken, aber wir haben uns zu dem Retreat in dem kleinen Raum verpflichtet und können ihn nun nicht einfach verlassen. Ohne jede Wirkung rezitieren wir einige Mantras und da wir nicht die Gegenmittel praktizieren, verkrampt unser Geist mehr und mehr und unsere Laune wird schwärzer und schwärzer. Wir fühlen uns wie ein Gefangener in seiner Zelle, verdrehen die Augen und machen Pipi und Kacka im Zimmer. Letzten Endes kriegen wir eine Beruhigungsspritze und werden ins Krankenhaus gebracht; das ist das Ende unseres Retreats.

Sich von den 8 weltlichen Dharmas zurückziehen

Anhaftung gibt es in jedem Retreat, aber wir müssen ihr begegnen, indem wir die inneren Gegenmittel praktizieren. Wenn wir dem Geist der 8 weltlichen Dharmas nicht in dem Moment, wo er sich zeigt, geschickt entgegenwirken, können wir wirklich durchdrehen. Meditation über den Lamrim, Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod und andere Gegenmittel ziehen unseren Geist von den 8 weltlichen Dharmas zurück und helfen uns, diesem Leben zu entsagen. Andernfalls meditieren wir, als ob wir mit einem Pfeil auf ein Ziel schießen und stattdessen uns selbst treffen.

Das Wort „Retreat“ bedeutet, sich vom Geist der 8 weltlichen Dharmas zurückzuziehen. Und genau das sollten wir tun, wenn

wir uns zurückziehen. Sich vom Geist der 8 weltlichen Dharmas zurückziehen bedeutet in Entsagung zu leben, die Anhaftung an dieses Leben loszulassen. In diesem kostbaren Zeitraum schaffen wir Freiheit für uns selbst und nicht für den Geist der 8 weltlichen Dharmas.

Die Zeit, die wir für ein Retreat haben, ist gewöhnlich sehr kurz. Deshalb ist es immens wichtig, all unsere Kraft darauf zu verwenden, dass unser Retreat, unsere Haltung und alles was wir im Retreat tun, lauterer Dharma werden. Andernfalls betrügen wir uns nur selbst, auch wenn wir glauben, wir seien ein Dharma Praktizierender, der ein Retreat macht. Wenn wir nicht auf unseren Geist achtgeben und jede Handlung von Körper, Sprache und Geist in dieser kostbaren, kurzen Zeit zu Dharma werden lassen, ist es fast unmöglich, dass uns das zu anderen Zeiten gelingt mit all den Ablenkungen, Wahnideen und Täuschungen, die das Leben an einem normalen Tag auf uns loslässt.

Damit unser Retreat wirklich effektiv wird, müssen wir die wahre Natur des Leidens verstehen und den festen Entschluss fassen, uns davon frei zu machen. Wir müssen verstehen, dass alles Samsara seiner Natur nach Leiden ist und dass samsarische Vergnügen uns in die Irre führen. Dann können wir uns wirklich zurückziehen sowohl von der Einstellung, uns selbst für wichtiger als andere zu halten, als auch von der Anhaftung an die Freuden dieses Lebens und können unseren Geist in Bodhicitta verweilen lassen.

Ich finde den folgenden Vers besonders hilfreich. Es ist ein Ratsschlag von Heruka für den großen Yogi Luipa, einen der Linienhalter der Heruka Chakrasamvara Lehren. Es ist ein kurzer Vers, aber er beinhaltet die Essenz des Lamrim und des tantrischen Pfades:

Hör auf, die Beine auszustrecken

Und hör auf, ein Diener Samsaras zu sein.

Vajrasattva, der große König, ermahnt uns immer und immer wieder, das zu tun.³⁴

Das bedeutet nicht, dass wir im Retreat nicht schlafen dürfen, dass wir uns nachts nicht hinlegen und die Beine ausstrecken dürfen. Das ist nicht der Rat Herukas. „Hör auf die Beine auszustrecken“ bedeutet, dass wir damit aufhören sollen, dem Geist der 8 weltlichen Dharmas, der nur an den Annehmlichkeiten dieses Lebens ausgerichtet ist, die Kontrolle unseres Geistes zu überlassen.

Wenn wir zum Beispiel zusammen mit anderen studieren oder meditieren, können wir nicht unsere Beine ausstrecken. Sind wir jedoch allein und fühlen uns ein wenig müde, meldet sich der Gedanke der weltlichen Dharmas, der Geist, der die Annehmlichkeiten sucht und weil unser Geist diesem Denken folgt, „strecken“ wir ganz natürlich körperlich „die Beine aus“. Genauso können wir mal eben Sitzungen ausfallen lassen oder unsere Gelübde nicht einhalten oder sogar die ganze Zeit über pennen, was *ganz und gar* „die Beine ausstrecken“ bedeutet. Das ist eine haarsträubende Zeitverschwendung, denn anstatt unser Leben in diesem Zeitraum hochbedeutsam werden zu lassen, verlieren wir den Gewinn, den wir sonst daraus hätten ziehen können. Der grundlegende Fehler besteht darin, dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas die Kontrolle über unseren Geist einzuräumen.

Genauso verschwenden wir einen Tag, eine Woche, einen Monat, ein Jahr, bis wir unser ganzes Leben verschwendet haben. Rechnen wir es zusammen, so wie man eine Rechnung aufmacht, ist die Gesamtsumme der Zeit, in der wir unserem Leben Bedeutung gegeben haben, sehr klein. Selbst wenn wir Dharma praktizieren wollen, sind unsere Handlungen, abgesehen von einigen besonderen Aktionen, die wie zuvor erklärt, dank der Energie des Objekts Dharmahandlungen sind, nur selten reiner Dharma. Doch unser größter Feind, für den wir unser Leben vergeuden, ist das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas, das Denken, das „seine Beine ausstrecken“ will.

Alles was wir im Retreat tun, sollte ein Gegenmittel gegen den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas sein. Ein erfolgreicher Weg dazu sind die Meditationen über den Stufenweg für Wesen von geringer Fähigkeit, wie wir sie oben beschrieben haben. Dabei geht es besonders um die kostbare menschliche Wiedergeburt (die acht Freiheiten und zehn Ausstattungen, ihr großer Nutzen und die Schwierigkeit sie wieder zu erlangen) und die Kontemplation über Vergänglichkeit – wobei wir uns immer bewusst machen, wie unsinnig es ist, Verblendungen hinterher zu laufen, da wir bald, vielleicht sogar heute oder in dieser Stunde, sterben werden. Aus dieser Perspektive erscheint das alles ziemlich kindisch und dumm.

Bei einem fortgeschritteneren Retreat zieht sich unser Geist von der Anhaftung an samsarische Vollkommenheiten und Glück künftiger Wiedergeburten zurück und führt ein Leben in der Entsagung von Samsara insgesamt. Davon ausgehend ziehen wir uns vom Ego und dem Geist der Wertschätzung der eigenen Person zurück und

leben in Bodhicitta, der Haltung in der man anderen Wesen mit Wertschätzung begegnet und ihnen nützt – indem man sich mehr für andere einsetzt, als für sich selbst, mehr das Glück der anderen als das eigene sucht.

Bei einem noch fortgeschritteneren Retreat ziehen wir uns von der Unwissenheit, der Wurzel von Samsara, zurück, die in der Unwissenheit besteht, das Ich als aus sich selbst heraus existierend zu begreifen. Das Ich ist vollkommen leer davon, aus sich selbst heraus zu existieren, es scheint nur so zu existieren, aber die Unwissenheit hält diesen Schein für die Wirklichkeit. Mit den Aggregaten ist es genauso wie mit allem Übrigen, das unsere Sinne erfassen – Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker oder berührbare Gegenstände. Obwohl sie vollkommen leer von eigenständiger Existenz sind, erscheinen sie dem halluzinierenden Geist als aus sich selbst heraus existierend und die Unwissenheit hält das für die Wirklichkeit.

Wir können ein Retreat machen und uns von dieser Unwissenheit zurückziehen, indem wir im täglichen Leben Achtsamkeit praktizieren und diese Dinge als leer oder als Halluzinationen wahrnehmen. Wir untersuchen die Halluzination, die wir auf das lediglich zugeschriebene Ich projizieren, auf die lediglich zugeschriebenen Aggregate, die lediglich zugeschriebenen Formen, die lediglich zugeschriebenen Geräusche, die lediglich zugeschriebenen Gerüche, Geschmacksrichtungen, berührbaren Gegenstände, die lediglich zugeschriebene Hölle, die lediglich zugeschriebene Erleuchtung, die lediglich zugeschriebene Befreiung von Samsara und so weiter. Wir untersuchen die Halluzination, die wir auf all diese lediglich zugeschriebenen Phänomene projizieren und sehen sie als das was sie sind – nichts als Halluzinationen – denn die Art und Weise wie unser Geist sie wahrnimmt, *ist* eine Halluzination.

Auch wenn diese Phänomene als wahrhaft existierend erscheinen, indem wir auf diese Weise Achtsamkeit praktizieren, erlauben wir unserem Geist nicht, diese falsche Sicht als Wirklichkeit zu verstehen und gestatten uns nicht zu glauben, dass Erscheinungen tatsächlich so sind, wie sie erscheinen. Wir können auch in der Weise Achtsamkeit praktizieren, dass wir Phänomene wie Ich, Handlung, Gegenstand als abhängig entstehende Phänomene verstehen, also als Phänomene, die in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen oder von Basis und Benennung entstehen.

Wenn wir über subtiles abhängiges Entstehen oder sonst in dieser Art meditieren, hört unser Geist auf, an diesen Phänomenen, einschließlich dem Ich, die aus sich selbst heraus zu existieren scheinen,

als wahr festzuhalten, was eine falsche Sichtweise ist. Mit diesen Ideen zu arbeiten ergibt wieder eine andere Art von Retreat.

Bei dieser Retreatpraxis lassen wir den Geist in Enthaltbarkeit, Bodhicitta und Leerheit verweilen. In der Tradition von Lama Tsong-Khapa sind dies die drei Hauptaspekte des Pfades, die drei Elemente, die den ganzen buddhistischen Pfad enthalten. Sind diese drei Dinge gegeben, fehlt nichts. Retreatpraxis bedeutet, dass wir unseren Geist an diesen drei Hauptaspekten ausrichten und uns von der Anhaftung an das jetzige Leben, von der gesamten Welt des Samsara, dem ichbezogenen Gedanken und der Unwissenheit zurückziehen.

Wenn wir uns mit aufrichtigem Herzen in ein Retreat begeben, wird das Ergebnis immer positiv sein, das möchte ich an dieser Stelle betonen, auch wenn wir uns nicht von dem Geist, der sich an dieses Leben klammert, befreien können. Immerhin bemühen wir uns ehrlich, auch wenn unsere Motivation noch durch Anhaftung an dieses Leben getrübt ist. Wenn wir uns um ein moralisches Leben *bemühen* und dabei ein aufrichtiges Herzen bewahren, das unseren Geist beschützt, können wir trotzdem großen Frieden erfahren und unserer Dharmapraxis werden keine größeren Hindernisse im Weg stehen. Dann wird es, egal ob unser Retreat kurz oder lang ist, ein gutes Leben sein und ein gutes Resultat bringen.

DIE DREI ARTEN DER 8 WELTLICHEN DHARMAS

Als er über den großen Guru Lama Tsong-Khapa sprach, sagte Pa-bongka Dechen Nyinpo:

Er ist nicht einmal von den acht weißen Dharmas befleckt, geschweige denn von den acht schwarzen und den acht gemischten weltlichen Dharmas.

Er machte die gesamte Lehre Buddhas rein wie feines Gold mit hunderten Zitaten und Reflexionen.

An deiner Lebensgeschichte, Lama Tsong-Khapa, erfreue ich mich!

In seiner Lobpreisung Lama Tsong-Khapas erwähnt er drei Arten von weltlichem Dharma, das schwarze, das gemischte und das weiße. Die acht *schwarzen* weltlichen Dharmas sind die, über die wir schon gesprochen haben: Wunsch nach Annehmlichkeiten, Ablehnung von Unannehmlichkeiten; einen guten Ruf haben wollen,

einen schlechten oder gar keinen ablehnen; Lob wünschen, Kritik ablehnen; materielle Güter erhalten wollen; keine materiellen Güter erhalten ablehnen. Eine Handlung aus diesen Beweggründen ist eine Handlung der acht schwarzen weltlichen Dharmas.

Die acht *gemischten* weltlichen Dharmas sind Handlungen, die ohne weltliche Beweggründe, aber aus dem Gedanken der Ichbezogenheit ausgeführt werden. Die acht *weißen* weltlichen Dharmas sind Handlungen, die zwar nicht im Geist der Selbstbezogenheit, aber mit der falschen Vorstellung, die an aus sich selbst heraus existierenden Objekten haftet, ausgeführt werden. In Lama Tsong-Khapas Leben waren nicht nur alle Handlungen vierundzwanzig Stunden am Tag unbefleckt von schwarzen und gemischten weltlichen Dharmas, sie waren auch unbefleckt von den acht weißen weltlichen Dharmas.

Eine Geschichte, die zeigt, wie Lama Tsong-Khapa die schwarzen, gemischten und weißen weltlichen Dharmas aufgab, stammt aus Tölung in der Nähe von Lhasa, dem Geburtsort meines tugendhaften Freundes, Lama Yeshe, der gütiger war, als alle Buddhas der drei Zeiten. Als Lama Tsong-Khapa dort einhundertacht gelehrte Mönche unterwies, alles große Praktizierende und Halter der drei Körbe, sandte Manjushri eine Botschaft an Pawo Dorje, er solle Lama Tsong-Khapa bitten, die Belehrungen abzubereiten und einen einsamen Ort aufsuchen um zu praktizieren. Da sie mitten in der Unterweisung waren, sagte Pawo Dorje zu Manjushri: „Wie kann ich das von Lama Tsong-Khapa verlangen? Er ist gerade dabei, Großes für die Lehren Buddhas zu vollbringen. Wie kann ich da seine Belehrungen stören? Ich werde Kritik ernten, wenn ich das tue. Bitte verlange nicht von mir, dass ich das tue.“

Darauf antwortete Manjushri: „Woher willst du wissen, ob dies den Lehren Buddhas nützt oder nicht? Werden die Belehrungen fortgesetzt, werden sie nach Lama Tsong-Khapas Tod keinen großen Nutzen für die Lehren Buddhas haben. Denn das ist nicht genug. Man muss versuchen, den Wesen, die den endlosen Raum füllen, von Nutzen zu sein.“ Damit meinte er, dass Worte allein anderen nicht von Nutzen sein können.

Sobald Pawo Dorje Lama Tsong-Khapa Manjushris Botschaft überbracht hatte, hielt dieser mitten in seinen Belehrungen inne und brach mit nur acht Schülern und seiner Mönchsrobe zu einem einsamen Ort auf, um in Askese zu leben.³⁵

MEDITATIONEN

Wie der Geist zu Objekten der Anziehung wandert

Es gibt zwei Hindernisse bei der Meditation: Trägheit, die in einem Mangel an Klarheit und einer Art dunkler Dumpfheit besteht und Zerstreuung oder ein unsteter Geist, bei welchem der Geist nicht beim Objekt der Meditation verweilen kann. Für Letzteres ist für gewöhnlich das Denken im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas verantwortlich. Deshalb ist es beim Meditieren hilfreich, zu beobachten, wie der Geist aus Gewohnheit zu Objekten der Anziehung wandert.

So prüft man bei der Atemmeditation normalerweise in bestimmten Abständen, ob der Geist noch beim Objekt der Meditation, dem Atem, ist. Man kann das ein wenig erweitern, indem man beobachtet, was tatsächlich geschieht. Nutze deine Introspektion – den Teil des Geistes, der die Aktivitäten des übrigen Geistes beobachtet – um auszuspionieren, was noch passiert, während du deinen Atem beobachten sollst. Schau nach, was für Bilder vor deinem geistigen Auge erscheinen und ich bin sicher, du wirst feststellen, dass es Objekte sind, an denen deine Sinne haften.

Das Objekt taucht auf, dein Geist schnappt es sich und du erfindest eine Geschichte dazu: „Das war sehr schön, es hat mir gefallen, ich würde das gerne wieder machen“ und so weiter und so fort – eine endlos lange Geschichte. Dann denkst du über die Gegenwart und vielleicht auch über die Zukunft nach und dein Objekt der Anhaftung ist Teil der Geschichte.

Lass dich also nicht in diese Geschichte hineinziehen, sondern beobachte lieber, wie dein Geist von den Dingen angezogen wird. Beobachte, wie ein anderes Objekt der Anhaftung aus dem Boden schießt, sobald du zu deinem Atem zurückkehrst und wie dein Geist wieder darauf anspringt, wie ein Kind auf dem Spielplatz.

Diese objektive Beobachtung des Vorgangs erzeugt einen Raum zwischen deinem Geist und seinem Wahrnehmungsobjekt. Das macht es dir leichter, dich aus ablenkenden Bildern und Gedanken auszuklinken und stärkt deine Meditation.

Meditation darüber wie der Geist auf die 8 weltlichen Dharmas reagiert

Diese Meditation unterscheidet sich ein wenig von der vorhergehenden, bei der du einfach nur beobachtest was von selbst in deinem Geist auftauchte. Jetzt geht es darum, dass du aktiv ein Objekt der Anziehung oder der Abneigung auswählst und beobachtest, wie und warum dein Geist darauf reagiert.

Stelle dir ein Sinnesobjekt vor, von dem du dich angezogen fühlst und das du besitzen möchtest. Visualisiere, dass du es besitzt und beobachte, wie dein Geist reagiert. Empfindest du Genuss, prüfe, ob dein Geist an diesem Genuss anhaftet oder nicht. Analysiere dann den Genuss. Wie ist seine Natur? Ist er friedlich oder konflikthaft, ruhig oder aufgeregt? In der gleichen Weise kannst du über das Leiden meditieren, das die Begegnung mit einem nicht wünschenswerten Objekt auslöst. Untersuche, wie dein Geist auf Leiden reagiert.

Versuche achtsam zu bleiben, darum geht es vor allem. Visualisiere zum Beispiel wie dich jemand lobt und wie dein Geist darauf reagiert, ob dein Geist an diesen Worten anhaftet oder nicht. Beobachte, wie gut dir das tut und wie das von dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas herrührt. Empfindest du Behagen, so prüfe die Natur dieses Behagens. Ist es friedvoll und entspannt oder verkrampft? Dann stelle dir wiederum eine nicht wünschenswerte Situation vor, zum Beispiel, dass dich jemand kritisiert. Wie reagiert dein Geist? Wenn du keine Erwartung oder Anhaftung an Lob hättest, wärest du dann empört, wenn man dich kritisiert?

Meditiere in der gleichen Weise über die anderen Begriffspaare: Materielle Güter bekommen und nicht bekommen, gutes Ansehen und schlechter Ruf und so fort. Prüfe, wie dein Geist empfindet, wenn die vorgestellte Situation eintritt und noch viel wichtiger, untersuche die Natur des Gefallens oder des Missfallens, das du empfindest. Ist es, wenn es Gefallen ist, wahres Glück, friedlich und ruhig, oder eine Aufwallung deines Geistes, die in Wahrheit eine angespannte, aufgeregte Empfindung ist?

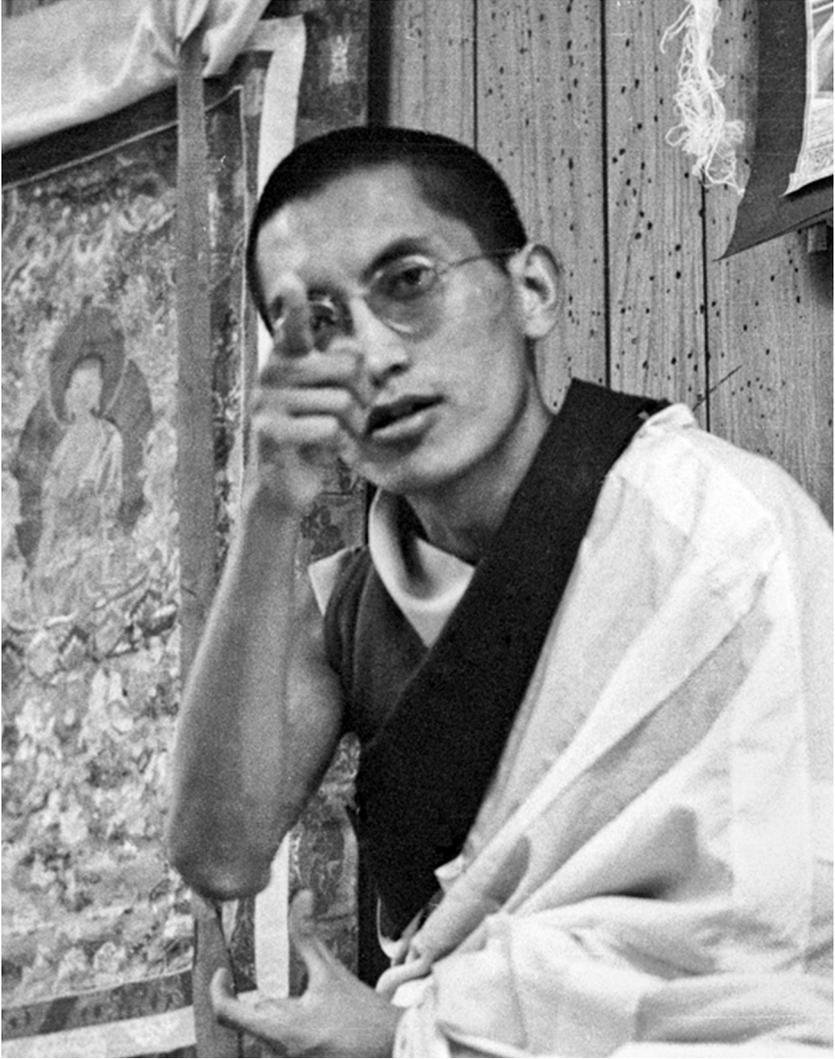
Versuche dann zu begreifen, dass das, was du Vergnügen nennst, wenn du auf ein wünschenswertes Sinnesobjekt triffst, genauso Leiden ist, wie das Ausbleiben eines Objekts der Begierde Leiden ist. Versuche dir klar zu machen, wie das Leiden, das wir Leiden nennen und das wir leicht erkennen und das Leiden, das wir Vergnügen nennen und an dem wir anhaften, zusammenhängen und dass beide

Gefühle ihrer Natur nach Leiden sind. Versuche diese Tatsache zu verstehen wie sie ist und mache dir klar, wie wir in unseren alltäglichen Beziehungen zu Sinnesobjekten ihre Eigenschaften übertreiben und unterscheiden. Erkenne, wie grundfalsch die Annahme ist, das wünschenswerte Sinnesobjekt sei seiner Natur nach immerwährende Freude, wo es doch seiner Natur nach Leiden ist. Versuche, die Dinge zu sehen, wie sie sind. Versuche achtsam und nicht unwissend zu sein.

Und nun schau dir an, ob sich dein Geist ändern würde, wenn du die Anhaftung an das Objekt verlieren würdest. Würdest du dann immer noch darunter leiden, dass du das Objekt nicht hast? Wärest du unglücklich, wenn sich das Objekt verändern würde oder wenn du es verlieren würdest?

Es ist von größter Bedeutung, dass du verstehst, wie dein Geist arbeitet. Diese Art von analytischer Meditation ist der reale Weg den Geist zu untersuchen, die wahre Erforschung der Natur deines Geistes. Deine eigene Untersuchung ist der Beweis für die Richtigkeit der Lehren und die Gewissheit, dass es sich dabei nicht um irgendwelche ausgedachten Theorien handelt, die nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben.

Sei wachsam gegenüber deinem Geist damit du erkennst, wie alle Widrigkeiten in deinem Leben ihre Ursache in der Anhaftung an die Freuden des jetzigen Lebens haben. Einsamkeit, Depression, Unglücklichsein, Aggression – alle negativen Geisteszustände rühren von Anhaftung her. Es ist nicht so schwer, das zu überprüfen. Der Grundgedanke ist einfach und erfordert auch keine tiefgründige Meditation, wie die über Leerheit; es geht nur darum, achtsam zu sein, seinen Geist zu beobachten. Unsere Augen beobachten ohnehin alles Mögliche – Bücher, Fernsehen, die Umgebung und so weiter – du brauchst nur deine Aufmerksamkeit auf den Geist zu richten. Werde ein Beobachter: beobachte, was in deinem Geist vor sich geht; beobachte, wie dein Geist von Glückhichsein zu Unglücklichsein springt, je nach den Umständen und Objekten mit denen er zu tun hat.



7. Wie sich weltlicher und heiliger Dharma unterscheiden

WIE WICHTIG ES IST, ZU WISSEN WAS DHARMA IST

Auch wenn wir sonst nichts verstehen, wenn wir dank der Einsicht in die 8 weltlichen Dharmas in der Lage sind, klar zwischen Dharma und Nicht-Dharma zu unterscheiden, können wir uns glücklich schätzen. Allein dieses Wissen eröffnet uns die Möglichkeit, Dharmapraxis in unseren Alltag zu integrieren und große Verdienste anzusammeln.

Der Buddhismus ist eine riesige Schatzkammer – er enthält Techniken für das Glück in künftigen Leben, für Befreiung, für das höchste Glück der Erleuchtung – aber den Unterschied zwischen Dharma und Nicht-Dharma zu kennen ist der Schlüssel für den Zugang zu all diesen Schätzen. Auch wenn wir noch so viel über Shunyata, die Chakren oder das Kontrollieren unserer subtilen Energie durch *Kundalini Yoga* wissen, das alles ist sinnlos, wenn wir nicht das entscheidende Wissen darüber haben, wie man Dharma praktiziert und wie wir unsere Handlungen korrigieren können. Es gibt genug Leute, die glauben, dass sie Dharma auf sehr hohem Niveau praktizieren, indem sie sich mit Tantra und anderen großartigen Methoden beschäftigen. Sie verbringen viele Leben damit, kennen aber nicht die Grenze zwischen Dharma und Nicht-Dharma.

Es ist sehr leicht, Dharmahandlungen wie Mantra rezitieren, Gebete sprechen, Opfergaben spenden und dergleichen mit der Motivation der 8 weltlichen Dharmas auszuführen. Das gibt es. Aber tatsächlich verlangt der heilige Dharma, der all diese Handlungen beinhaltet, diesem Leben zu entsagen. Deshalb kann man *nie* beides, Dharma und die 8 weltlichen Dharmas, gleichzeitig praktizieren. Niemand kann beides gleichzeitig – diesem Leben entsagen *und* das Glück dieses Lebens mit der Motivation der 8 weltlichen Dharmas suchen. Wir können allenfalls zuerst das eine und dann das andere tun, aber niemals beides mit demselben Bewusstsein zur selben Zeit.

Dharma zu praktizieren ist besser

Wenn Wohltäter Briefe an Pabongka Dechen Nyingpo schrieben und um Rat fragten, riet er ihnen immer, sie sollten andere fühlende Wesen dazu bringen, möglichst viel Dharma zu praktizieren, besonders Lamrim und gab ihnen die genauen Herz-Anweisungen, um ihrem Leben größtmögliche Bedeutung zu geben.

Die 8 weltlichen Dharmas sind die Ursache aller Probleme des Lebens. Wenn Dharma Praxis also bedeutet, dem Leiden zu entsagen, heißt das, den 8 weltlichen Dharmas zu entsagen. „Ich praktiziere Dharma.“ heißt im Klartext: „Ich entsage allen Leiden dieses Lebens und aller künftigen Leben, ich entsage der Motivation der 8 weltlichen Dharmas.“

Dromtönpa, Atishas enger Schüler und Übersetzer, bemerkte einmal einen alten Mann, der den Tempel im Reting (Radreng) Kloster umrundete. Der alte Mann dachte, er würde Dharma praktizieren. Da sagte Dromtönpa: „Den Tempel zu umrunden ist gut, aber wäre es nicht besser, Dharma zu praktizieren?“ Als er das vernahm, hörte der alte Mann auf, den Tempel zu umrunden und begann die Schriften zu studieren im Glauben, das hieße Dharma zu praktizieren. Dromtönpa traf ihn abermals und als er sah, wie der alte Mann die Schriften studierte, bemerkte er: „Die Schriften zu studieren ist gut, aber wäre es nicht besser, Dharma zu praktizieren?“ Darauf hörte der alte Mann auf, Dharmatexte zu studieren und da er nun dachte, Meditation sei vielleicht die richtige Dharmapraxis, setzte er sich mit gekreuzten Beinen nieder und schloss die Augen um zu meditieren. Als er so dasaß, kam Dromtönpa wieder auf ihn zu und sagte: „Dass du meditierst ist gut, aber wäre es nicht besser, Dharma zu praktizieren?“

Der alte Mann war verwirrt. Er konnte sich unter Dharmapraxis nichts anderes vorstellen als den Tempel zu umrunden, die Schriften zu studieren oder zu meditieren. Daher fragte er Dromtönpa: „Was meinst du mit Dharma praktizieren?“ Dromtönpa antwortete: „Gib deine Anhaftung an dieses Leben auf, gib sie jetzt gleich auf, denn wenn du die Anhaftung an dieses Leben nicht aufgibst, wird nichts was du tust, Dharmapraxis sein, da du dich immer noch im Rahmen der 8 weltlichen Dharmas bewegst. Wenn du einmal die Anhaftung an die Denkgewohnheiten dieses Lebens aufgibst und dich nicht mehr von den 8 weltlichen Dharmas ablenken lässt, wird dich alles was du tust auf den Pfad der Befreiung führen.“

Dromtönpa gab dem alten Mann den Rat, die Anhaftung an dieses Leben aufzugeben, denn ohne die Anhaftung an dieses Leben aufzugeben, kann niemand reinen Dharma praktizieren. Mit Entsagung jedoch können wir reinen Dharma praktizieren und Glück in diesem und allen künftigen Leben erlangen. Die Anhaftung an dieses Leben aufgeben bedeutet nicht, von zuhause fortzulaufen oder auf materiellen Besitz zu verzichten; es bedeutet vielmehr, vor den Ursachen des Leidens davon zu laufen. Das allein kann die Wurzel unseres Leidens vermindern. Solange wir uns in den Bahnen der 8 weltlichen Dharmas bewegen, werden wir zweifellos leiden, ob wir uns in diesem physischen Körper befinden oder nicht.

Etwas Ähnliches trug sich zu, als Lama Atisha auf dem Sterbebett lag. Da sagte einer seiner Schüler, ein Yogi namens Naljor Chaktri Chok zu ihm: „Nach deinem Tod werde ich mein Leben der Meditation widmen.“ Lama Atisha antwortete: „Gib alle unheilsame Handlung auf!“ Atisha sagte nicht, ob es gut oder schlecht sei zu meditieren, sondern lediglich: „gib alle unheilsame Handlung auf!“ Darauf sagte Naljor Chaktri Chok zu Atisha: „Dann werde ich manchmal den Dharma lehren und manchmal meditieren.“ Atisha gab wiederum die gleiche Antwort. Naljor Chaktri Chok dachte nach und äußerte einen weiteren Vorschlag. Aber was er auch sagte, Atisha gab stets die gleiche Antwort. Schließlich fragte Naljor Chaktri Chok: „Was soll ich tun?“ Lama Atisha antwortete: „Mach deinen Geist frei von der Anhaftung an dieses Leben.“

Naljor Chaktri Chok bewahrte diesen Rat in seinem Herzen und lebte in einem Wacholder Wald nahe dem Reting Kloster, genauso wie die Tiere im Wald. Dort verbrachte er sein Leben, ganz allein, ohne einem anderen Menschen zu begegnen.³⁶

Dieses Leben aufzugeben bedeutet jedoch nicht unbedingt, dass man alles hinter sich lässt, der Welt entflieht, dem Planeten entflieht und sich sonst wohin begibt. Alles was du besitzt fortzugeben – und wären es alle Besitztümer der Welt – bedeutet nicht, dieses Leben aufzugeben. Deinen Körper von deinem Heim oder deinem Land zu trennen, heißt nicht, dieses Leben aufzugeben. Selbst wenn du in einer Höhle lebst, ohne jeden Besitz und nichts als deinen Körper hast, bedeutet das nicht, dieses Leben aufzugeben. Sogar wenn du dich von deinem Körper trennst, wie es jedes Mal geschieht, wenn wir sterben – ist das nicht dieses weltliche Leben aufgeben. Dieses Leben aufzugeben, hängt nicht von materiellen Dingen ab. Es ist eine geistige Wandlung.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DEN 8 WELTLICHEN DHARMAS UND DHARMA

Solange man sich nicht von der Motivation der 8 weltlichen Dharmas löst, ist jede Handlung – einen Stupa umrunden, meditieren, Dharma Bücher lesen – eine negative, weltliche Handlung. Sie ist nicht spirituell motiviert, sie ist nicht Dharma, sie ist das Gegenteil von Dharma. Es hängt, mit anderen Worten, nicht von der Handlung selbst ab, ob etwas Dharma ist oder nicht. Dromtönpa zeigt uns ganz klar, dass Dharma praktizieren nichts weiter ist, als den unheilsamen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas aufzugeben.

Wir sollten uns unbedingt klarmachen, was Dharma und was Nicht-Dharma ausmacht. Wir wissen natürlich, dass Wut negativ ist, aber wir sind nicht immer wütend. Womit wir wirklich unser kostbares Leben vergeuden, ist nicht Wut, sondern Anhaftung, Anhaftung an die 8 weltlichen Dharmas.

Wenn wir nicht wissen, was Dharma ist und was nicht, wird kein Dharma dabei herauskommen, wenn wir Dharma praktizieren, auch wenn wir es unser ganzes Leben lang versuchen, weil wir alles mit der falschen Motivation machen. Nicht-Dharma sind der Definition nach einfach alle Handlungen, die lediglich der Annehmlichkeit in diesem Leben dienen, alles was wir mit der Motivation der Anhaftung an die 8 weltlichen Dharmas tun. Die Definition von Dharma ist genau das Gegenteil davon: Dharma sind alle Handlungen, die auf das Glück jenseits dieses Lebens gerichtet sind, alles was nicht durch die Anhaftung an die 8 weltlichen Dharmas befleckt ist. Ich wiederhole: jedwede Handlung, die durch Anhaftung an die 8 weltlichen Dharmas motiviert ist, ist nicht Dharma. Alles was wir ohne Befleckung durch die 8 weltlichen Dharmas tun, ist Dharma. Ob was wir von morgens bis abends tun, Dharma ist oder Nicht-Dharma, hängt allein davon ab.

Wenn wir genau verstehen, wo die Grenzlinie zwischen Dharma und Nicht-Dharma liegt, zwischen einer Dharma-Handlung und einer weltlichen Handlung, können wir uns glücklich schätzen. Solange wir nicht an diesem Punkt sind, finden wir trotz all des Leidens, das wir ertragen mussten und aller Versuche, es zu beenden, keinen Ausweg aus unseren Leiden. Erst wenn wir diesen Punkt erreichen, können wir damit beginnen, etwas dagegen zu tun. Wir haben in der Vergangenheit vermutlich alle möglichen guten Dinge probiert, zum Beispiel zu meditieren, aber weil uns diese funda-

mentale Einsicht fehlte, haben wir viele Fehler gemacht. Aber diesen einen Punkt zu verstehen ist, als ob sich ein großes Auge öffnet, selbst wenn wir von anderen Dharma-Themen sonst nichts wissen.

Reines Dharma ist jede Handlung, die ein Heilmittel für oder ein Gegenmittel zu unseren Verblendungen ist. Dharmapraxis kommt grundsätzlich unseren künftigen Leben zugute, anders als die bedeutungslosen Handlungen dieses Lebens, die uns möglicherweise vorübergehend etwas Freude in diesem Leben bringen. Glück in diesem Leben zu erreichen ist nichts Besonderes. Selbst Tiere oder Insekten, so winzig wie Ameisen können das, wenn wir also nie mehr als das können, sind wir nicht besser als ein Insekt. Egal wie sachkundig wir auf unserem Gebiet sind, ohne Dharma zu praktizieren, können wir nicht unser menschliches Potenzial ausschöpfen, besonders nicht das dieser perfekten menschlichen Wiedergeburt. Der besondere Sinn dieser kostbaren menschlichen Wiedergeburt liegt darin, das Glück zukünftiger Leben, die Befreiung von Samsara und die volle Erleuchtung zu erlangen und dies können wir erreichen, weil wir in jeder Sekunde die Ursachen dafür schaffen können.

Auf dieser Grundlage werden auch Tugenden und Untugenden definiert. Jede Handlung, die ohne Anhaftung an dieses Leben getan wird, ist tugendhaft. Tugendlos ist jede Handlung, die durch Anhaftung an dieses Leben motiviert ist. Wenn wir die Anhaftung an die Annehmlichkeiten dieses Lebens aufgeben, wird unsere Haltung rein und alles was wir tun, wird Dharma. Was wir tun, ist nicht mehr nur auf dieses Leben gerichtet.

Sobald wir den unheilsamen Gedanken an die 8 weltlichen Dharmas aufgeben, finden wir Frieden. Wir müssen nicht bis morgen oder übermorgen warten. Es ist nicht so, dass wir die 8 weltlichen Dharmas heute aufgeben, dann aber ein paar Jahre oder bis zum nächsten Leben auf das Glück warten müssen.

Wenn unser Geist nicht mit dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas vermischt ist, wird jede einzelne Handlung Dharma. Je tiefer wir die Ursache unseres Leidens verstehen, desto mehr nimmt unsere Weisheit zu und umso mehr Dharma können wir in unserem Alltag leben. Dann haben wir die Energie, um jede Handlung zu einer Dharmahandlung zu machen. Auch wenn wir in einer großen Familie mit zwanzig Kindern und vielen Habseligkeiten leben, wird jede unserer Handlungen zu einem Mittel gegen die Verblendungen und wir leben in der Entsagung an dieses Leben.

Von außen sieht man es niemandem an, ob er dem weltlichen Lebens entsagt hat oder nicht. Entsagung ist eine geistige Haltung und ob jemand viel besitzt, sagt überhaupt nichts. Jemand mag ein König sein mit vielen Dienern, mit Schatzkammern voller Juwelen und Kostbarkeiten und vielen reich ausgestatteten Räumen, trotz alledem kann er dem weltlichen Leben entsagt haben. Entsagung ist eine geistige, keine körperliche Handlung.

Würde es nur darum gehen, nichts zu besitzen, müsste man alle Tiere und Insekten, die kein Eigentum besitzen und ohne Nahrung in Höhlen leben, als hoch entsagungsvolle Wesen ansehen. Im La-wudo Retreat Center am Mount Everest gibt es viele Höhlen, in denen einst große Yogis wohnten. Als ich sie besuchte, waren sie von Yaks als Schlafstätte genutzt worden, wahrscheinlich weil sie warm waren – und sie waren voller Kot. Wenn sich ein Yogi dadurch definiert, dass er in einer Höhle lebt, sollten wir die Yaks vielleicht als große Yogis ansehen!

Nach einer anderen Definition ist Dharma alles, was vom normalen Verhalten weltlicher Menschen abweicht. Wenn wir etwas tun, was gewöhnliche Menschen nicht tun, ist es Dharma. Wenn wir etwas tun, was auch gewöhnliche Menschen tun, ist es nicht Dharma.

Und der große Lehrer Dromtönpa erklärte es Potowa so:

Ist es ein Mittel gegen Verblendungen, ist es Dharma, ist es dies nicht, ist es kein Dharma. Wenn alle weltlichen Menschen dem widersprechen, ist es Dharma; stimmen sie zu, ist es nicht Dharma.³⁷

Die Vorstellung der meisten weltlichen Menschen von einem guten Leben beruht auf Anhaftung und ist gefiltert durch das Ego. Damit werden Dinge, wie mehr Reichtum, mehr Erfolg, mehr Freunde, mehr Kinder, mehr Autos, zum Bestandteil eines guten Lebens. Wir messen unser Glück daran, wie viel wir besitzen, an unserer äußerlichen Entwicklung. Je mehr Kinder, Enkel und Urenkel wir haben, desto glücklicher sind wir.

Das ist das vollkommene Gegenteil von dem, was ein gutes Leben aus der Sicht der Dharma-Weisheit ist, die auf einem grundlegenden Verständnis von Karma und dem Lamrim beruht. Innerer Friede und wahre Zufriedenheit des Herzens, die für dieses Verständnis eines guten Lebens wichtig sind, spielen für die Anhaftung keine Rolle. Dabei ist es dies, wonach wir alle streben, aber aus Mangel

an Dharma-Bildung wissen das nur wenige Menschen und nur wenige Menschen wissen, wie das zu erreichen ist.

DIE BEDEUTUNG DER MOTIVATION

Einmal fragte ich einen Abt, was „weltliche Dharmas“ seien und er antwortete, das heiÙe so viel wie Glücksspiel, auf den Feldern arbeiten und so weiter – also weltliche Tätigkeiten. Es ist sehr verbreitet, weltliche Handlungen so zu verstehen, dass man nur die Handlung als solche sieht und nicht die Motivation, die Haltung, die dahintersteht. Mit einer reinen Motivation, können solche Handlungen jedoch reiner Dharma sein.

Das eben genannte Beispiel von Dromtönpa sollten wir uns gut merken, denn es zeigt deutlich, wo die Grenze zwischen Dharma und Nicht-Dharma verläuft. Es liegt nahe zu denken, weltliche Handlungen seien Fußball spielen, rauchen, trinken, Sex haben und ähnliche Dinge, aber so ist der Begriff einer weltlichen Handlung nicht definiert. Deshalb müssen wir uns sehr der Motivation unserer Handlungen im Alltag bewusst werden und uns darüber klar sein, was Dharma ist und was nicht.

Liegt unserer Motivation ein weltliches Interesse zugrunde, ist es eine weltliche Handlung. Sie kann nicht Dharma sein, selbst wenn die Handlung in der Rezitation von Gebeten, Meditation und Ähnlichem besteht. Es kann aussehen wie Dharma, aber es ist nicht Dharma. Und ein Mensch, der mit einer auf weltliche Interessen bezogenen Motivation Dharma „praktiziert“, sieht aus wie ein Dharma Praktizierender, ist aber kein wirklicher Dharma Praktizierender. Da ist ein großer Unterschied.

Einmal gab mir jemand eine Portion Eiscreme aus Kunststoff. Es sah genauso aus wie Eiscreme, das Eis rann sogar den Löffelstiel hinunter wie schmelzendes Eis. Als Ueli, der Direktor der FPMT Projekte in der Mongolei, zum Mittagessen kam, bot ich es ihm an und er fiel total darauf herein. So gut war es gemacht. Aber es war natürlich vollkommen ungenießbar. Und genauso ist es mit einem Menschen, der Dharma praktiziert, es aber mit einem Geist verunreinigt, der sich an das weltliche Leben klammert. Seine Handlungen sehen vielleicht aus wie Dharma – er hört Belehrungen, denkt darüber nach, meditiert, begibt sich ins Retreat, unterrichtet sogar Dharma – aber in Wirklichkeit sind diese Handlungen nicht

Dharma. Diese Person sieht vielleicht aus wie ein Dharma Praktizierender, ist aber in Wirklichkeit kein Dharma Praktizierender.

Da wir Befreiung suchen, ist dieser Punkt für uns besonders wichtig. Es ist wie mit dem Sendersuchlauf bei einem Radio, der auf alle möglichen Sender eingestellt werden kann. Ohne die Fähigkeit zwischen Dharma und Nicht-Dharma zu unterscheiden laufen wir Gefahr, dass wir während unseres ganzen Lebens negative Handlungen begehen und damit Ursachen schaffen, die uns in Samsara gefangen und an Leiden gefesselt halten – egal wie viele spirituelle Dinge wir tun oder wie lange wir Tätigkeiten ausüben wie Klöster errichten, Niederwerfungen machen und sei es bis an unser Lebensende. Ohne dieses Wissen besteht die große Gefahr, dass wir uns selbst betrügen.

Keine Handlung ist aus sich selbst heraus weltlich. Sie kann entweder heiliger Dharma sein oder zu den 8 weltlichen Dharmas gehören, sie kann tugendhaft oder tugendlos sein. Alles hängt von der Motivation ab. Sinnesfreuden genießen kann positiv oder negativ sein; reich sein kann positiv oder negativ sein. Zwei Leute können genau dasselbe tun und einmal kann es positiv, das andere Mal negativ sein. Es kommt auf die innere Einstellung an.

Ein Politiker mit einer guten Motivation kann viel Gutes tun, aber wenn seine Motivation von den 8 weltlichen Dharmas beeinflusst ist – dem Wunsch nach Macht, Ansehen, Reichtum und so weiter – wird seine Politik schwarze Politik, die ihm selbst und den Menschen um ihn herum schadet. Ohne den weltlichen Geist wird seine Politik Dharma. Und wenn seine Politik nicht von Eigenliebe befleckt ist, sondern von Bodhicitta bestimmt ist, dann wird diese Politik reiner Mahayana Dharma. Sie wird reiner Dienst an den fühlenden Wesen und damit für ihn zur Ursache für die Erlangung der Erleuchtung.

Jede nicht von den 8 weltlichen Dharmas beeinflusste Handlung ist eine Dharmahandlung, wie auch immer sie aussieht. Jede Methode, die uns hilft, die Motivation der 8 weltlichen Dharmas aufzugeben, ist eine Methode, um die Kontinuität von schlechtem Karma zu beenden und führt zur Beendigung des Leidens und zur Erleuchtung. Das ist die vollkommene, wahre Methode.

Bevor wir mit einer Dharmapraxis beginnen, müssen wir vor allem eine reine Motivation entwickeln. Diesen entscheidenden Punkt zu verstehen, ist sehr wichtig. Er öffnet unser Weisheitsauge. Es ist der erste Schritt, um uns auf den Pfad zu begeben. Auch wenn wir nicht von Anfang an eine reine Motivation entwickeln können, ist allein das Verstehen, was Dharma bedeutet und wie er das Leben

bedeutungsvoll macht, heilsam. Wenn wir mit unserer Praxis voranschreiten, können wir auf der Grundlage dieses Verständnisses nach und nach eine bessere und reinere Motivation entwickeln. Dann haben wir die Möglichkeit, eine richtige Handlung fehlerfrei auszuführen.

Wir können nicht in wenigen Tagen oder in ein paar Monaten wie diese großen Yogis der Vergangenheit werden, aber es ist segensreich zu erfahren, wie ihr Leben durch Dharmapraxis frei und friedvoll wurde. Wir können dadurch Einsichten für unser eigenes Leben gewinnen. Wir können achtgeben und dafür sorgen, dass unsere Handlungen so rein wie möglich sind, dass sie nicht unter den Einfluss der 8 weltlichen Dharmas geraten.

Was ist eine unheilsame Handlung?

Was ist eine unheilsame Handlung? Die kürzeste Definition ist: jede Handlung, die nur Leiden erzeugt. Um die Definition etwas präziser zu machen, können wir sagen, es ist jede durch einen unheilsamen Gedanken motivierte Handlung, wobei wir unter einem unheilsamen Gedanken einen Gedanken verstehen, der auf einem der drei Geistesgifte der Unwissenheit – vor allem der Unwissenheit in Bezug auf Karma – Ärger oder Anhaftung beruht. Und wie wir gesehen haben beherrscht nicht Ärger, sondern Anhaftung unser Leben – tagein, tagaus leben wir mit dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas und haften an den Freuden des jetzigen Lebens.

Nach einem guten Ruf zu streben, nach materiellem Erfolg, Ruhm oder Annehmlichkeit ist nicht an sich verwerflich – wir können diese Dinge auch aus Gutherzigkeit anstreben, aus dem Wunsch heraus, anderen Gutes zu tun. Hier geht es darum, dass wir diese Dinge einfach nur wegen des Wohlergehens in diesem Leben suchen, aus Anhaftung an dieses Leben.

Jede unserer Handlungen – gehen, sitzen, schlafen, arbeiten und so weiter, sogar Gebete und Meditation – wird unheilsam, sobald sie durch Anhaftung an die Annehmlichkeiten dieses Lebens befleckt wird und führt nur zu Leid, nicht zu Glück. Das Denken in den Bahnen der 8 weltlichen Dharmas hält uns nicht nur vom höchsten, sondern auch von vergänglichem Glück ab. Die Verblendungen prasseln mit der Urgewalt eines riesigen Wasserfalls auf uns hernieder. Auch wenn wir uns nicht ärgern wollen, entsteht großer Ärger in uns und macht deutlich, wie sehr wir die meiste Zeit unter dem Einfluss von Verblendungen stehen.

Vielleicht kennen wir sogar die Meditationstechniken, welche die Gegenmittel gegen Verblendungen sind, aber wenn wir sie im täglichen Leben, wo die Situationen entstehen nicht anwenden, können wir unseren Geist nicht schützen und lassen eine wertvolle Gelegenheit vorübergehen. Vielleicht versuchen wir Dharma zu praktizieren, doch wenn unser Geist von Verblendungen überwältigt ist, werden die meisten unserer Handlungen unheilsam sein. Es fällt uns sogar noch schwerer, einen tugendhaften Gedanken zu fassen, wenn wir zu Bett gehen, so wird selbst unser Schlaf unheilsam. So viele Stunden wir schlafen, so viele Stunden schaffen wir Unheilsames.

Da wir gerade über Motivation sprechen, möchte ich eine Frage stellen. Jemand stirbt vor Hunger und wir geben der Person zu Essen, aber nicht aus altruistischen Motiven sondern aus unheilsamen weltlichen Beweggründen, mit Anhaftung an unseren guten Ruf und in der Hoffnung, dass uns die Leute dafür loben. Ist diese Handlung heilsam oder unheilsam?

Ihr glaubt vielleicht, die Handlung sei heilsam, weil wir jemandem helfen, doch die Motivation ist unheilsam, denn es geschieht, weil wir ein Lob erwarten. Wäre so eine Handlung heilsam, so wäre es auch eine heilsame Tat, wenn du jemanden tötest, der getötet werden will, weil es einen anderen Menschen glücklich macht. Das ist das Gleiche, wie im vorigen Beispiel, wo ein Mensch glücklich wird, weil du seinen Magen füllst. Du stimmst vielleicht zu, dass die Motivation unheilsam ist, aber meine Frage ist, ob die Tat an sich heilsam oder unheilsam ist.

Hier ist noch ein Beispiel. Nehmen wir an, du hast Krebs und nimmst Medizin, um dein Leben zu verlängern. Die Motivation für die Einnahme der Medizin ist einfach Anhaftung an die Freude des jetzigen Lebens. Du wünschst dir ein langes Leben und zwar ein langes Leben nur für dich. Du strebst ein langes Leben nicht an, um anderen fühlenden Wesen zu nützen. Ist das heilsam?

Wenn es das wäre, wäre alles heilsam was du um des Überlebens willen tust – essen, schlafen, zur Toilette gehen, arbeiten – denn all diese Dinge tust du, um dir selbst ein langes und angenehmes Leben zu verschaffen. Nichts davon beinhaltet Töten oder eine andere gewaltsame Tat an anderen fühlenden Wesen. Essen und Trinken stillen Hunger und Durst, ein Haus gewährt Schutz und Bequemlichkeit, Kleidung spendet Wärme und ein Arbeitsplatz bringt Geld, womit du dir deine Wünsche erfüllen kannst. Da dir alles was du 24 Stunden am Tag tust, hilft zu überleben ohne anderen in irgendeiner

Weise zu schaden, sollten doch all diese Handlungen heilsam sein. Sind sie aber nicht.

In einem Frage- und Antwort-Text des Ersten Panchen Lama, Panchen Losang Chökyi Gyaltzen,³⁸ steht die Frage: „Wo beginnt Meditation?“ Er antwortet: „Meditation beginnt mit Motivation.“

Wäre eine Handlung allein schon deshalb heilsam, weil sie nicht mit Verletzung anderer Wesen durch Töten und dergleichen verbunden ist, bräuchten wir nicht jedes Mal, wenn wir meditieren eine heilsame Motivation hervorbringen. Die Meditation an sich wäre schon heilsam. Das ist jedoch ein Trugschluss. Aus diesem Grund wird so viel Wert darauf gelegt, dass wir den Geist beobachten und so transformieren, dass er nicht nur eine heilsame Haltung hervorbringt, sondern auch, dass er Samsara insgesamt entsagt und Bodhicitta entwickelt.

Wenn du glaubst, dass eine Handlung auch mit unheilsamer Motivation heilsam sein kann, nur weil sie anderen nicht schadet, wie verhält es sich dann umgekehrt mit einer Handlung, die anderen schadet, der aber eine heilsame Motivation zugrunde liegt, etwa wenn ein Bodhisattva jemanden tötet? Da es eine gewaltsame Tat ist und die andere Person getötet wird, müsste dies eine unheilsame Handlung sein trotz des Bodhicitta des Bodhisattvas.

Zum Beispiel war Shakyamuni Buddha, in einem seiner vergangenen Leben als Bodhisattva, Kapitän eines Schiffes und tötete einen Menschen, weil er sah, dass dieser vorhatte die anderen fünfhundert Kaufleute an Bord des Schiffes umzubringen. Indem er diesen Mann tötete, sammelte dieser Bodhisattva große Verdienste an und verkürzte seine Zeit in Samsara um hunderttausend Äonen. Er kam der Befreiung und der Erleuchtung um hunderttausend Äonen näher. Und dies geschah nicht wegen seiner Tat, sondern weil seine Motivation großes Mitgefühl war. Sein großes Mitgefühl transformierte die Tat. Die Motivation entscheidet also darüber, ob eine Handlung heilsam oder unheilsam ist.

Was die wohltätige Handlung, einer hungernden Person zu essen zu geben, angeht, so wird die Handlung wegen der Kraft der unheilsamen Motivation selbst unheilsam, obwohl die Nahrung der Person ermöglicht, zu überleben und ein langes Leben zu haben. In unserem täglichen Leben ist es genauso, wenn wir essen oder Medizin einnehmen, die uns hilft gesund zu bleiben und ein langes Leben zu haben: Ist die Motivation unheilsam, ist auch die Handlung unheilsam.

Da ist zum Beispiel die Geschichte von zwei Leuten, die ein sehr langes Yamantaka Retreat in Penpo machten, als einer der beiden starb. Danach machte der andere Meditierende jeden Abend die *Sur Praxis*, bei der *Tsampa* verbrannt und der Geruch den Hungergeistern geopfert wird.³⁹

Eines Abends versäumte er diese Praxis und ein furchterregender Hungergeist mit vielen Armen wie Yamantaka erschien. Als der Meditierende ihn fragte, wer er sei, antwortete der Hungergeist: „Ich bin dein Freund, der mit dir das Retreat machte.“ Obwohl der Verstorbene viele Jahre lang das Retreat der Gottheit praktiziert hatte, wusste er nicht, wie man richtig praktiziert. Er hatte mit Anhaftung praktiziert und die Lamrim- und Bodhicitta-Motivation außer Acht gelassen. Er hatte nicht einmal den Gedanken nach dem Glück künftiger Leben zu streben, wodurch er zumindest eine Dharma-Motivation erzeugt hätte und vor einer Wiedergeburt als Hungergeist bewahrt geblieben wäre.

Aus diesem Grund ist die Motivation so wichtig. Motivation bestimmt die Handlung. In *The Treasury of Precious Qualities* heißt es:

Ist die Wurzel heilsam, sind es auch die Sprösslinge,
Ist sie giftig, sind selbstverständlich auch die Sprösslinge giftig.
Was eine Handlung positiv oder negativ macht, ist nicht der äußere Anschein,
Oder wie aufwändig sie ist, sondern die gute oder schlechte Absicht die dahinter steht.⁴⁰

Hat die Wurzel einer Pflanze heilende Wirkung, sind auch die Blüten, Früchte und alles Übrige der Pflanze heilsam, ist die Wurzel jedoch giftig, ist auch der Rest der Pflanze giftig. Das Ergebnis einer Handlung hängt von der Motivation ab, mit der sie ausgeführt wird. Nur ein großer Bodhisattva darf die sieben (unheilsamen – Anm. d. Übers.) Handlungen des Tötens, Stehlens, des sexuellen Fehlverhaltens, Lügens, der üblen Nachrede, des Tratschens und der barschen Rede begehen, da er oder sie ein so großes Mitgefühl für andere hat, dass jede Handlung heilsam wird.

Wenn wir nicht wissen, was eine heilsame Handlung ist, beruht alles was wir tun auf Unwissenheit. Auch wenn wir versuchen zu meditieren, indem wir einfache Yoga Positionen ausführen oder den Atem beobachten, imitieren wir, da uns die Dharmaweisheit fehlt, Dharma Praktizierende lediglich, so wie Affen Menschen

nachmachen und es wird äußerst schwierig, unsere Handlungen rein zu machen.

Wir müssen bei allem was wir tun achtsam sein und uns darüber klar werden, warum wir etwas tun und aufpassen, ob es von den 8 weltlichen Dharmas befleckt ist. Ist dies der Fall und uns wird klar, dass die Handlung, wenn wir sie ausführen, zur Ursache von Leiden wird, können wir unsere Motivation in eine heilsame verwandeln und die daraus resultierende Handlung wird zur Ursache von vollkommenem Frieden und Erleuchtung werden.

Der Kadampa Geshe Lama Gyamaba sagte:

Entsagung an das jetzige Leben ist der eigentliche Beginn von Dharma. Welche Torheit, wenn du dich rühmst, ein Dharma Praktizierender zu sein, ohne auch nur eine Dharmapraxis auszuführen. Schau deshalb von Anfang an hin, ob dein Geisteskontinuum diesen allerersten Schritt der Entsagung an dieses Leben enthält.⁴¹

Diese sehr kraftvolle Belehrung spiegelt die tiefe Erfahrung dieses Yogis wider, sie zeigt, dass er in dieser Praxis der Entsagung an dieses Leben lebte. Wir sollten bei jeder Handlung unsere Motivation überprüfen und schauen, ob wir etwas im Geist der Entsagung an dieses Leben tun oder nicht. Schaut genau hin, dann wird wirklich Dharmapraxis daraus. Wenn wir unsere Motivation nicht auf diese Weise überprüfen, werden Worte allein keine Hilfe für den Geist sein.

Nehmen wir mich als Beispiel. Ich halte mich für einen Dharma Praktizierenden, aber anstatt dass ich mich gleich nach dem Aufstehen darauf konzentriere, diesem Leben zu entsagen, denke ich an nichts anderes, als an meine erste Tasse Tee. Und so trinke ich die erste Tasse Tee im Bewusstsein der 8 weltlichen Dharmas und dann ist es Zeit für das Frühstück. Von da an vergeht mein ganzer Tag nach und nach – Mittagessen, Tee trinken, nach draußen gehen, wieder reingehen, waschen, sich anziehen, Gespräche führen, zu Bett gehen – im Dienste der 8 weltlichen Dharmas. Ich bilde mir vielleicht ein, ein spirituelles Leben zu führen, aber in Wirklichkeit ist es nicht so. Möglicherweise habe ich nicht einmal eine Dharma-handlung am Tag vollbracht. Mein ganzer Tag ist völlig vertan, nutzlos. Das einzige zuverlässige Arrangement, das ich treffen konnte, ist meine schnelle und fortwährende Wiedergeburt in den leidvollen niederen Bereichen. Wenn wir so unsere Tage verbringen,

haben wir nichts Gutes von unseren künftigen Leben zu erwarten und wenn wir sterben, – und wir können jederzeit ganz plötzlich sterben – werden wir in großem Aufruhr sterben.

Dieselbe Handlung mit vier verschiedenen Motivationen

Eine Redensart besagt, dass alles als Relikt eines Wunsches existiert.⁴² Das heißt, dass alles was wir erfahren von der Motivation stammt, die wir in unserem Geist erzeugen: Die Hölle stammt von unserer Motivation, Befreiung und Erleuchtung stammen von der Motivation. Was Glück und was Leiden genannt wird, stammt von der Motivation. Alles kommt von unserem Geist; alles hängt ab von unserer Absicht, unserer Haltung, unserer Motivation.

Nehmen wir zum Beispiel vier Personen – egal ob reich oder arm – die einem Bettler etwas Geld geben. Die erste gibt mit der Motivation, die vollständige Erleuchtung, den allwissenden Geist, vollkommene Weisheit und Mitgefühl zu erlangen sowie die grenzenlose Fähigkeit, alle fühlenden Wesen von Leid und geistiger Verdunkelung zu befreien und zu einzigartigem Glück und vollendeter Erleuchtung zu führen.

Die zweite Person gibt nicht mit der Motivation, vollkommene Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen. Ihr Ziel ist, vollständige Befreiung zu erlangen, das heißt lediglich Befreiung von den eigenen Leiden und seinen Ursachen, nur von ihrem Samsara. Ihr Akt des Gebens wird nicht zur Ursache von Erleuchtung, sondern nur für die eigene Befreiung.

Die dritte Person gibt nicht mit der Motivation der Befreiung oder Erleuchtung, sondern nur um Glück in späteren Leben zu erlangen. Ohne Frage wird auch das Geldgeben der beiden anderen Personen zur Ursache von Glück, aber selbst das Geben dieser Person wird noch zur Ursache von Glück, Ursache für Glück in künftigen Leben.

Die vierte Person schließlich gibt Geld mit der Motivation, ein gutes Ansehen zu erlangen in der Erwartung, dass später, sollte sie einmal in Schwierigkeiten geraten und Hilfe benötigen, die andere Person ihr beisteht. Hier wird gegeben, um die vier wünschenswerten Objekte zu erlangen und die vier unerwünschten zu vermeiden. Ihre Motivation besteht nur in dem Wunsch, sich an das vergängliche Glück des Lebens zu klammern.

Ein ähnliches Beispiel findet sich in Pabongka Dechen Nyingpos *Befreiung in unseren Händen*, wo er über vier Leute spricht, die

Verse mit Lobpreisungen von Tara mit diesen vier Motivationen rezitieren.⁴³ Der Erste rezitiert das Gebet mit der Motivation, Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen, der Zweite, um individuelle Befreiung zu erlangen, der Dritte, um Glück in künftigen Leben und der Vierte nur, um Glück in diesem Leben zu erlangen.

Die Handlungen der ersten drei Personen sind Dharmahandlungen. Die Handlung der vierten Person ist jedoch nicht heiliger, sondern weltlicher Dharma, denn sie wurde aus weltlichen Beweggründen ausgeführt, aus Anhaftung an dieses Leben. Die Motivation ist unheilsam und das Ergebnis ist eine Wiedergeburt im Höllenbereich, als Hungergeist oder im Tierbereich. Obwohl also das Gebet an sich Dharma ist, wird die Handlung der Person nicht zur Dharmahandlung.

Wir erkennen hier ganz deutlich die Grenzlinie zwischen Dharma und Nicht-Dharma, zwischen dem was heilsam und dem was unheilsam ist, was zur Ursache von Glück und was zur Ursache von Leiden werden kann. Der Akt des Geldgebens oder der Rezitation von Tara-Gebeten der vierten Person wird weder zur Ursache von Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen, noch von absoluter Befreiung, ja, nicht einmal von Glück in künftigen Leben. Er wird nur mit dem Gedanken an die weltlichen Dharmas begangen, mit Anhaftung an das vergängliche Glück des jetzigen Lebens und ist aus diesem Grund unheilsam und wird nicht zur Ursache von Glück, weder jetzt noch in Zukunft.

Leute, die stehlen, glauben zumeist, Stehlen sei ein Weg zum Glück. Das Vergnügen, das ihnen das gestohlene Geld macht, ist jedoch nicht das Ergebnis des Stehlens, sondern das Resultat einer heilsamen Handlung, die sie in der Vergangenheit begangen haben. Das Stehlen ist nur die Bedingung, nicht die Hauptursache des Vergnügens. Weil sie mit der Motivation der Eigenliebe begangen wird, mit der Suche nach Glück nur für sich selbst und dem Wunsch anderen zu schaden, mit einer der vergifteten Geisteshaltungen – Unwissenheit, Wut oder Anhaftung – ist die Handlung des Stehlens negativ und hinterlässt einen Abdruck im Geist, der zu künftigem Leid führt. Auch wenn die Person glaubt, Stehlen sei ein Weg zum Glück, sind die Realität und was sie glaubt zwei völlig verschiedene Dinge.

Und genau das Gleiche gilt für die vierte Person in unserem Beispiel, die Person, die anderen Geld gibt, es aber im Geist der 8 weltlichen Dharmas tut. Sie sucht Glück, aber nur für sich selbst und

nur für dieses Leben und auch nur das vergängliche Glück. Diese Motivation ist unheilsam – sie ist nicht Dharma – und das Ergebnis ist nichts als Leid.

Wie der große Bodhisattva Shantideva in *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* sagt:

Selbst diejenigen, die Glück suchen und Leid überwinden wollen,
Werden ohne Sinn und Ziel umherwandern,
Wenn Sie nicht das Geheimnis des Geistes verstehen –
Die alles überragende Bedeutung des Dharma.⁴⁴

Mit „Geheimnis des Geistes“ ist hier keine höchste Verwirklichung gemeint, wie die Vereinigung von Klarem Licht und Illusionskörper⁴⁵; nicht von hoch Kompliziertem ist die Rede. Gemeint sind nur die verschiedenen Ebenen von Motivation, wie ich sie gerade beschrieben habe. Der Vers hebt nur hervor, wie wichtig es ist, unseren Geist zu beobachten, zu schützen und seine Heilsamkeit zu bewahren, denn Glück und Leid hängen von unserem Geist ab, von unseren positiven und negativen Gedanken. Die eine Art zu denken führt zu Glück, die andere bringt Leiden und Probleme hervor. Alles hängt von unserem Geist ab, von Alltagsproblemen und den sechs Wiedergeburtbereichen bis zu Befreiung und Erleuchtung.

Vermische den heiligen Dharma nicht mit den 8 weltlichen Dharmas

Marpa übertrug seine gesamten Belehrungen darüber, wie man während einer Lebensspanne Erleuchtung erlangen kann, seinem Schüler Milarepa. Als Milarepa einmal fortging instruierte ihn Marpa:

Mein Sohn, vermische den Dharma nicht mit den Belangen des Lebens. Vermengst du beides, wirst du den Dharma verlieren. Bedenke dies: Du, der Sohn, leidest im Samsara. Selbst wenn ich die Natur des Leidens unendlich oft zu erklären suchte, ich vermöchte es nicht. Es ist nicht in Worte zu fassen; es ist unermesslich. Auch wenn mir hunderte Münder und Zungen wüchsen, um es für hunderttausende von Äonen zu erklären, ich würde nie ein Ende finden. Deshalb, mein Sohn, lautet meine Unterweisung für dich, verschwende nicht den Dharma, vermische nicht die Dinge des Lebens mit dem Dharma.

Das klingt großartig, doch wenn wir nicht wissen, was Dharma tatsächlich bedeutet, wenn Dharma für uns nur ein Wort ist, wird das, was Marpa sagte, für uns kein großes Gewicht haben. Wie sehr wir auch auf die Erleuchtung hinarbeiten mögen, wenn sich unsere Praxis mit den Zwecken dieses Lebens vermischt, wird sie bedeutungslos. Eine solche Handlung kann nicht zu dem Ergebnis führen, das wir erwarten. Genauso gut können wir die Hörner einer Ziege melken – wir können in alle Ewigkeit melken, es wird keine Milch geben. Kein lebendes Wesen kann beidem genügen, den Erfordernissen dieses Lebens und den Geboten des heiligen Dharmas. Wir mögen uns noch so anstrengen, beides zu tun ohne eins von beiden zu verlieren, wir lügen uns nur in die eigene Tasche.

Da gibt es die Geschichte von einem der alten Yogis, einem Kadampa Geshe mit Namen Ben Gungyal,⁴⁶ der immer sehr auf seine Motivation achtete. In jungen Jahren war er ein Nichtsnutz durch und durch, tagsüber ein Räuber, des Nachts ein Dieb, aber dann traf er heilige Gurus, die in ihrer Praxis lebten und änderte sein Leben von Grund auf. Er wurde Mönch, verbrachte sein Leben in einer Höhle und praktizierte den Stufenweg zur Erleuchtung. Seine Roben waren alles, was er hatte, sonst besaß er nichts. Eines Tages erhielt er die Einladung zu einem nahe gelegenen Kloster, in dem ein Wohltäter Quark stiftete. Alle Mönche saßen in einer Reihe und wegen seines niederen Ranges erhielt er einen Platz ziemlich am Ende der Reihe. Als die Leute die Reihe abschritten und den Quark ausgaben, konnte er hören, wieviel davon in die Schalen der Mönche vor ihm fiel und so beschlich ihn die Sorge, der Quark könnte ausgehen, bevor die Reihe an ihm war. Da prüfte er seine Motivation und als er sah, was in seinem Geist geschah, drehte er seine Schale um. Als sie dann zu ihm kamen und ihn aufforderten, seine Schale richtig herum zu drehen, sagte er: „Schon gut, ich hatte meine Portion.“ Seine Anhaftung an den Quark sagte ihm, dass die anderen zu viel bekamen und er leer ausgehen würde. Also drehte er seine Schale um, um seinen negativen Geist zu bestrafen und ihm mitzuteilen, dass er ihm nicht erlaube, seinen Frieden zu stören. Statt seinem negativen Denken nachzugeben, bekämpfte er es.

Ein anderes Mal war er in das Haus einer Familie eingeladen, um eine Puja zu leiten. Er blieb allein im Wohnzimmer, während sich die anderen noch draußen zu schaffen machten. Plötzlich sah er, wie seine Hand in einen Sack Weizen griff, eine unbewusste Reaktion aus seinen Tagen als Dieb. Als er das merkte, rief er laut: „Ein Dieb! Ein Dieb!“ Als die Leute herbei eilten und nach dem Dieb

Ausschau hielten und „Wo? Wo?“, riefen, deutete er auf seine Hand und sagte: „Hier ist er!“ Es klingt albern, aber tatsächlich praktizierte er rein und makellos, indem er seinen negativen Geist bekämpfte, das Denken im Rahmen der weltlichen Dharmas, das an dem Glück dieses zeitlich begrenzten Lebens haftet.

Ein anderes Mal, so wird erzählt, hatte sich sein Wohltäter zu Besuch in seiner Einsiedelei angesagt.⁴⁷ Also räumte er rechtzeitig seinen Raum auf, ordnete seinen Altar hübsch an und sorgte dafür, dass alles nett und sauber aussah. Aber als er sich niedersetzte und seine Motivation untersuchte, merkte er, dass er den Raum nur aufgeräumt hatte, um seinen Wohltäter zu beeindrucken, damit dieser ihn weiterhin unterstützte und dass seine Motivation von den 8 weltlichen Dharmas bestimmt war. Sobald ihm dies klar wurde, sprang er auf, nahm eine Handvoll Asche von der Feuerstelle, schleuderte sie über den Altar und richtete eine gewaltige Sauerei an. Ihm war klar geworden, dass was er getan hatte zwar aussah wie eine Dharmahandlung, aber in Wirklichkeit keine war. Sogleich wandte er deshalb das Gegenmittel an, um sich von seiner Anhaftung zu befreien und verstreute Asche auf seinem Altar.

Zur gleichen Zeit, an einem weit entfernten Ort lehrte Padampa Sangye, einer von Ben Gungyals Lehrern und ein großer Yogi wie Milarepa. Mitten in der Unterweisung lächelte er plötzlich und als seine Schüler ihn fragten, warum er lächle, sagte er: „Mein Schüler Ben Gungyal hat heute die beste Opfergabe in Tibet dargebracht. Er hat den 8 weltlichen Dharmas Asche ins Maul geschleudert.“

Jede Handlung ist entweder heiliger Dharma oder weltlicher Dharma. Keine kann beides zugleich sein. Wir können zwar beides tun, aber nicht beides gleichzeitig. Keine Handlung kann heiliger Dharma *und* weltlicher Dharma sein. Beide sind vollkommen gegensätzlich und wenn wir versuchen, beides gleichzeitig zu tun, verlieren wir den heiligen Dharma. Solange wir nicht das Denken aufgeben, das sich an das jetzige Leben klammert, ist es sogar schwierig, eine Wiedergeburt in den niederen Bereichen zu verhindern, ganz davon zu schweigen, dass unsere Dharmapraxis zum Weg ins Nirvana wird.

Der Kadampa-Geshe Potowa sagt, dass man „mit einer zweispitzigen Nadel nicht nähen kann“. Heiliger Dharma und weltlicher Dharma sind völlig entgegengesetzt, so sehr wir uns bemühen, beide zusammen zu bringen, es wird uns nicht gelingen. Wir glauben vielleicht, den heiligen Dharma praktizieren und gleichzeitig

den Interessen dieses Lebens nachgehen zu können, aber beides geht nicht zusammen, so wie man mit einer zweispitzigen Nadel – einer Nadel ohne Öhr – nicht nähen kann. Wir wollen beides. Wir wollen Erleuchtung und zugleich die Bequemlichkeit dieses Lebens. Wir versuchen, beides zu haben, aber wenn wir das tun, verlieren wir. So wie die Lehre, die Marpa Milarepa mit auf den Weg gab: Werden heiliger Dharma und weltlicher Dharma vermischt, geht der heilige Dharma verloren.

Solange sich unser Geist in den Bahnen der 8 weltlichen Dharmas bewegt, sind wir eine weltliche Person und was immer wir tun – meditieren, studieren, lehren – ist negativ. Aus diesem Grund schärfen die großen indischen Gelehrten und tibetischen Yogis von einst ihren Schülern ein, dass der erste Schritt der Dharmapraxis in der Vermeidung des Denkens der 8 weltlichen Dharmas besteht.

Viele großartige Lebensgeschichten der alten Yogis berichten davon, wie diese praktizierten, indem sie den 8 weltlichen Dharmas entsagten. In *Das Juwelenornament der Befreiung* sagte der große Gampopa:

Keiner hat jemals zugleich beides, den heiligen Dharma und weltliche Ziele erreicht. Wer beiden gleichermaßen gerecht werden will, betrügt sich ohne jeden Zweifel selbst. Auch wenn ich dir Aug' in Aug' gegenüber stünde, hätte ich nichts anderes zu sagen. Bleibe mit Körper und Geist da wo du bist, auf dem Pfad der Tugend.

Nach Gampopa ist es unmöglich, heiligen Dharma und weltlichen Dharma gleichzeitig zu praktizieren. Lesen wir beispielsweise einen Dharmatext mit Anhaftung, zum Beispiel um einen guten Ruf zu erwerben, betrügen wir uns nur selbst. Wir mögen unser Tun für Dharma halten, in Wirklichkeit geht der heilige Dharma verloren. Weiter sagt er, das Einzige, worüber zu sprechen sich lohne, sei der wahre Dharma. Würden wir ihm also irgendwo begegnen, würde er deshalb über nichts anderes sprechen und wenn wir wieder auseinander gingen, sollten wir nach Hause gehen und Körper, Sprache und Geist rein und auf dem Pfad der Tugend halten.

Während wir Enthaltbarkeit gegenüber den 8 weltlichen Dharmas üben, bringen wir nur reine Handlungen hervor, die unserem Leben Sinn verleihen, ganz unabhängig davon, wie das nach außen hin ausschauen mag. Kümmern wir uns jedoch nur um weltliche Angelegenheiten, brauchen wir nur die Ergebnisse von gutem Karma

aus vorangegangenen Leben auf und treffen keinerlei Vorkehrungen für unsere künftigen Leben. Sind die Resultate des guten Karmas aus vorangegangenen Leben einmal erschöpft, werden die künftigen Resultate nichts als Leiden sein. So wie der Versuch, das Wasser einer Fata Morgana zu trinken, niemals das Leiden des Durstes löschen kann, kann das Bemühen Gutes zu tun Glück bringen, wenn es mit dem Gedanken an die 8 weltlichen Dharmas vermischt ist. Derartige Handlungen werden nie zu Dharmahandlungen.

Der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas ist jetzt Teil unseres Geistes, deshalb kommt es darauf an, dass wir uns unserer Gefühle und Empfindungen bewusst werden, sobald sie entstehen und damit umgehen. Um dem Aufkommen von Anhaftung entgegen zu wirken, bedarf es unseres ganzen Geschicks, in diesem Sinne werden wir unser eigener Lotse. Indem wir unserer Anhaftung in dem Moment bewusst werden, in dem sie entsteht und sie sofort behandeln, werden wir in der Tat unser eigener Retter.

Böse Menschen können durch Dharma gebändigt werden, hartgesottene nicht.

Die Bitte an das Wesen höchsten Mitgefühls der Nyung-nä Praxis lautet:

Schaue voller Mitgefühl auf hartgesottene Wesen wie mich,
Die sich den Anschein des Religiösen geben, aber die große Bedeutung nicht verwirklichen,
Die überwältigt sind von Anhaftung, Hass und den 8 weltlichen Dharmas,
Ohne ihren Geist durch Beachtung von Ursache und Wirkung gezähmt zu haben.⁴⁸

Wir ahmen das Verhalten eines Dharma Praktizierenden nach, aber unsere Handlungen beinhalten niemals die drei großen Bedeutungen, die mit Dharmapraxis einhergehen: Glück in künftigen Leben, Befreiung und Erleuchtung. In Wirklichkeit sind die 8 weltlichen Dharmas unsere Praxis.

Butter ist sehr wichtig in Tibet. Wenn Tibeter Leder verwenden, um Schuhe oder Kleidung herzustellen, behandeln sie es mit Butter, um es geschmeidig zu machen. Die ranzige Butter, die sie dafür nehmen, schmeckt scheußlich und hat eine blaugrüne Farbe. Sie breiten eine Lederhaut auf dem Boden aus und machen sie weich,

indem sie sie mit den Füßen mit Butter einreiben und dann in der Sonne liegen lassen. Aber sie benutzen Leder auch, um Butter darin aufzubewahren und dieses Leder ist völlig anders. Es ist ganz mit Butter durchtränkt und deshalb sehr hart und steif.

Und deshalb heißt es, dass böse Wesen durch Dharma gezähmt werden können, „hartgesottene“ aber nicht. Obwohl böse Wesen viel negatives Karma ansammeln, empfinden sie, wenn sie zum ersten Mal den Dharma hören, möglicherweise Bedauern. Sie begreifen, dass das, was sie getan haben, sehr schlimm ist und ändern ihre Einstellung, reinigen ihr negatives Karma, bekennen und beschließen niemals mehr böse zu handeln. In diesem Sinne kann ihr Geist durch Dharma gezähmt werden, was sie auch immer Schlimmes getan haben.

Doch mit hartgesottenen Menschen geschieht das nicht.⁴⁹ Obwohl sie vielleicht in einem Kloster oder einer anderen Dharmaumgebung leben, wo alle dauernd praktizieren und Belehrungen hören, dringt zu ihnen aus irgendeinem Grund nichts durch. So wie unser tägliches Leben in stumpfsinniger Routine erstarren kann – Frühstück, Kaffeetrinken und so weiter – ist Dharmalehren zu hören nichts Besonderes mehr für sie. Was sie auch hören, sie sagen immer: „Ja sicher, klar, klar, das weiß ich, ja, sicher.“ Statt Medizin zu werden, um ihren ungezähmten Geist der Anhaftung und Wut zu bändigen, wird Dharma Medizin für die Wertschätzung des eigenen Selbst.

Wir hören so viel Dharma, lesen so viele Dharmabücher, aber unser Geist ändert sich nie, es gibt keinen Fortschritt. Das liegt nicht an dem Lama, der die Lehren erklärt. Es liegt nicht an den Lehren. Es liegt an uns selbst. Wenn wir keine Fortschritte machen, liegt es daran, dass wir den 8 weltlichen Dharmas folgen.

In einer der Lehren heißt es:

Du hast hunderte von Möglichkeiten, wirst aber immer noch von dem einen Irrtum beherrscht. Du hast hundert Gedanken, aber der Fehler ist, dass du den einen Gedanken nicht gedacht hast.

Wir haben vielleicht große Fähigkeiten und eine unglaubliche Bildung, stehen aber immer noch unter Kontrolle des einen Fehlers, dass wir uns von dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas beherrschen lassen. Egal was für einen akademischen Grad wir haben, egal wie groß unsere Dharmakennntnisse sind, wir haben nie gelernt, wie man Glück erzeugt, wie man Tugenden kultiviert. Statt unsere riesige Bildung dafür zu nutzen, läuft alles darauf hinaus, dass wir Un-

tugenden kultivieren, während wir nur hinter dem Glück dieses Lebens her sind.

Anstatt unseren Geist zu disziplinieren, werden wir durch unsere Bildung dickfelliger, stolz und arrogant. Unter dem Einfluss dieses einen Irrtums vergeuden wir unsere Bildung, unser Dharmawissen und vergeuden dadurch unser Leben. Uns gehen die ganze Zeit so viele Gedanken durch den Kopf, so viele Ideen – die „hundert Gedanken“ wie es in dem Zitat heißt – warum haben wir trotzdem so viele Probleme? Weil wir nicht auf diesen einen entscheidenden Gedanken kommen, den 8 weltlichen Dharmas zu entsagen. Wir können uns nicht frei dorthin bewegen, wo wir wollen – als ob uns ein schwerer Stein an die Beine gebunden wäre. Wegen dieses einen Irrtums können wir unseren Geist nicht frei entwickeln.

Der lange Weg, der vor uns liegt

Dharmapraxis ist die beste Möglichkeit – die einzige Möglichkeit – wie wir uns wirklich um uns selbst kümmern können. Seine Heiligkeit der Dalai Lama hat oft gesagt, wenn wir schon selbstsüchtig sein wollen, dann sollten wir auf *weise* Art selbstsüchtig sein. Das bedeutet, wenn wir glücklich sein wollen, sollten wir nicht nur anderen Wesen keinen Schaden zufügen, sondern ihnen von Nutzen sein, nach dem besten Weg suchen, ihnen zu dienen. Anders gesagt, die beste Möglichkeit, uns um uns selbst zu kümmern ist, uns dem Wohlergehen der anderen zu widmen.

Auf diese Weise Dharma zu praktizieren trägt ein Element von Selbstsucht in sich. Neben unserem Wunsch nach Glück in künftigen Leben, der Erlösung von Samsara und der vollständigen Erleuchtung, wollen wir auch in diesem Leben glücklich sein. Diesen Wunsch tragen wir im Herzen, während wir anderen dienen. Wegen der Verblendungen, die noch in unserem Geist vorhanden sind, ist unsere Motivation noch nicht ganz von Anhaftung gereinigt. Auch wenn wir aus diesem Grund keine vollständige Erfüllung in unserem Leben finden, so führen wir doch positive Handlungen aus und sind anderen von Nutzen.

Deshalb gibt es keinen Grund dafür, anderen nicht mehr zu helfen, selbst wenn unsere Motivation nicht lupenrein ist und wir voller Verblendungen stecken. Würden wir auf eine vollkommen reine Motivation warten, bevor wir versuchen, positive Dinge zu tun, würden wir höchstwahrscheinlich nie etwas Nutzbringendes tun.

Auch mit einer gemischten Motivation leben wir noch ein gutes Leben, weil wir anderen helfen. Damit aufzuhören, anderen zu nutzen, weil unsere Motivation noch nicht rein ist, ist irrsinnig. Das würde bedeuten, dass wir anstatt positiv zu handeln, all unsere Handlungen vergeuden; alle Energie und die Unkosten zur Beschaffung von Unterkunft, Essen, Medizin, Kleidung und so weiter wären vollkommen verschwendet. Wir wären weder uns selbst noch anderen von Nutzen gewesen.

Wenn du neu im Dharma bist, denkst du vielleicht daran zu resignieren, weil du glaubst, es funktioniert nicht. Du fühlst dich einsam, deprimiert und von deinen Freunden entfremdet. Das kommt in Wirklichkeit daher, dass wir nicht genug über Dharma wissen. Du wendest die Gegenmittel gegen deine Verblendungen an, aber nicht intensiv genug. Du bist von Leuten umgeben, die stets daran arbeiten ihre drei Geistesgifte zu kultivieren und nur an weltlichen Dharmas interessiert sind und du versuchst genau das Gegenteil zu tun, deine Geistesgifte zu verringern und dich von weltlichen Dharmas frei zu machen. Vielleicht denkst du, dass es unmöglich ist Dharma zu praktizieren und ein normales Leben zu führen, dass dir nur bleibt, diesem Leben physisch den Rücken zu kehren.

Wenn aber dein Geist dem Dharma ein wenig näher kommt, bemerkst du, dass dir nicht mehr so viel an den Freuden dieses Lebens liegt. Du brauchst nicht an weltlichen Dharmas teil zu haben. Die Einstellungen der Leute um dich herum beeinflussen dich weniger. Was um dich herum geschieht – Stolz, Eifersucht, Anhaftung, Ärger, Böswilligkeit und so weiter, die du bei anderen siehst – bedeuten dir nicht mehr so viel. Du stellst fest, dass du nicht mehr so denkst und handelst, wie die Menschen um dich herum. Je weniger du mit solchen Leuten verkehrst, desto mehr Zeit bleibt dir natürlich für Dharma, aber das mag dir am Anfang seltsam vorkommen. Vielleicht fühlst du dich einsam, wenn deine alten Freunde nicht mehr vorbeikommen.

Der springende Punkt ist jedoch, dass du weder deinen Job noch dein Leben aufgeben musst, notwendig ist vielmehr, dass du deine Einstellung änderst. Ethik und Barmherzigkeit kannst du genauso gut dort üben, wo du gerade bist. Solange du jedoch den 8 weltlichen Dharmas folgst, wirst du nicht Befreiung erlangen. Das Tor zum Pfad der Befreiung öffnet sich nur dem Geist, der Samsara und dem Glück dieses Lebens entsagt, welches die erste Entsagung ist, die dein Geist hervorbringen muss.

Aus der Schweiz, wo viele Tibeter leben, einschließlich einiger inkarnierter Lamas, die ihre Roben abgelegt haben, hörte ich, dass einige der Fabriken, in denen sie arbeiteten, für eine Woche geschlossen wurden. Keiner verdiente in dieser Woche Geld und die meisten Menschen machten sich deshalb ernsthaft Sorgen, die Schweizer genauso wie die Tibeter. Darunter waren aber auch einige Dharma Praktizierende, die sich über die Unterbrechung freuten, vor allem ein Mann, der viel Zeit fand, um Dharma Aktivitäten zu praktizieren. Er erzählte mir, dass die anderen Fabrikarbeiter sehr unglücklich waren, aber er habe die Zeit genossen.

Als ich einmal die Familie Seiner Heiligkeit Zong Rinpoche in Kanada besuchte, sah ich, wie hart sie Tag und Nacht arbeiteten, nicht nur um die Familie zu ernähren, sondern auch um Mönche in der Tantra-Universität und den großen Klöstern in Indien zu unterstützen, um Opfergaben darzubringen und große Statuen zu finanzieren. Jedes Jahr fanden sie auch Zeit nach Asien zu reisen, um die Klöster zu besuchen, ihre Lamas zu treffen und Geld für Belehrungen bereit zu stellen. Mit so starkem Vertrauen in die drei Juwelen, investierten sie so viel von ihrem Geld wie möglich, um Verdienste anzusammeln. Das ist ein überaus lohnenswertes Vorhaben. Ihre Leben sind nicht nutzlos, nicht vergeudet und die Verdienste, die sie sich erwerben, begleiten sie in ihren zukünftigen Leben.

Angenommen wir sind Mönch oder Nonne und leben seit Jahren im Kloster, aber weil unser Geist noch nicht vollständig entsagt hat, sind wir immer noch nicht ganz glücklich. Trotzdem sage ich, das ist ein gutes Leben, denn unsere umfangreiche Praxis wird in späteren Leben zu guten Ergebnissen führen. Immerhin leben wir in ethischer Disziplin und folgen dem Rat unseres spirituellen Freundes. Wenn wir dagegen so enttäuscht sind, dass wir alles hinwerfen, schaffen wir uns möglicherweise großes Leid. Vielleicht sagen wir: „Oh, ich lebe nun schon seit Jahren als Ordinerter und es hat mir nichts gebracht. Das Studium des Tibetischen Buddhismus bringt mich nicht weiter. Vielleicht probiere ich es mal mit dem Islam.“ So denken wir vielleicht, oder wir glauben, als „freier“ Mensch zu leben – also ohne Regeln, nur zu tun und lassen, was und wann wir wollen – sei der Weg zum Glück. Vorher haben wir uns bemüht frei von Anhaftung zu werden, aber jetzt haben wir nachgegeben und werden wieder zu Sklaven der Anhaftung. Glück definieren wir vom Standpunkt der 8 weltlichen Dharmas, statt aus der Sicht der Dharmaweisheit.

Und vielleicht geht es uns kurzfristig gesehen sogar besser und wir haben vielleicht mehr Spaß und scheinen uns mehr zu vergnügen, wenn wir die klösterliche Welt hinter uns lassen und unsere Gelübde ablegen, aber in Wirklichkeit ist das ein völliges Hirngespinnst. Wir verschließen die Augen vor unserer Motivation und unserem langfristigen Glück und sehen nicht, wie viel uns dieses augenblickliche, vergängliche Glück kostet. Es kommt uns nur vor wie Freude, die karmischen Folgen werden jedoch schweres Leid sein. Deshalb sollten wir Glück nur nach der Motivation beurteilen und ob es zu einem guten Resultat führt.

Aus Milarepas Biografie erfahren wir, wie viele Entbehrungen er ertragen musste, wie streng er unter seinem großen Lehrer Marpa praktizierte und wie vorbehaltlos er sein Leben in Marpas Hände legte. So musste er mehrmals einen neunstöckigen Turm errichten. Als er ihn zum ersten Mal vollendet hatte, befahl ihm sein Meister, er solle ihn niederreißen und die Steine an ihren ursprünglichen Platz zurücklegen. Als er damit fertig war, sollte er ihn von neuem errichten. So ging es mehrere Male, aber indem er auf diese Weise praktizierte, wurden seine ganzen negativen Energien in einer Lebensspanne gereinigt.

So wie Milarepa, gingen auch Naropa und viele andere große Yogis während ihrer Dharmapraxis durch unvorstellbare Beschwerneisse. Wenn wir verstehen, weshalb wir durch solche Härten hindurch müssen, können wir besser verstehen, wie man Dharma praktiziert.

Wenn wir mit verschiedenen Gelübden leben, wie es die Ordination in einem Kloster von Mönchen oder Nonnen mit sich bringt, müssen wir viele Entbehrungen ertragen, weil wir unseren Geist nicht an einem Tag reinigen können. Das braucht Zeit. Wenn jedoch alles was wir tun darauf gerichtet ist, die Entwicklung unseres Geistes zu fördern, werden wir ohne jeden Zweifel Fortschritte machen. Wenn wir dann ständig über den Stufenweg eines Wesens mit geringen Fähigkeiten meditieren und ein ethisches Leben führen, schützen wir unseren Geist. Das ist Disziplin, aber eine ganz andere Disziplin, wie man sie vom Militär kennt. Die Disziplin, wie sie in den Klöstern von Sera, Ganden oder Drepung oder in Gyume oder Gyuto, den nieder- und höhergelegenen Tantrischen Akademien, gelebt wird, stammt von jenen unglaublichen, gelehrten heiligen Wesen und davon ist alles darauf gerichtet, die Entwicklung des Geistes zu fördern, anderen nicht zu schaden, sondern ihnen zu

dienen. Auch wenn wir diese Disziplin als hart empfinden und glauben, wir seien nicht glücklich damit, wird unsere Praxis, uns vom Töten, Stehlen und so weiter fern zu halten, in der Zukunft Früchte tragen.

Natürlich dauert es seine Zeit, bis wir dahin kommen und es bedarf einer fortgesetzten und intensiven Meditationspraxis, vor allem über Themen, wie die kostbare menschliche Wiedergeburt, Vergänglichkeit und Tod, Karma, die Leiden der niederen Bereiche und das allgemeine Leiden von Samsara. Wenn wir unser Verständnis für diese Themen in unserem Geist stärken, wird unser Festhalten an dem gegenwärtigen Leben abnehmen und das Zusammenreffen mit den Objekten der 8 weltlichen Dharmas wird unseren Geist weniger beunruhigen.

Eine tief sitzende Gewohnheit lässt sich nicht von heute auf morgen ändern. Ein oder zwei Mal über die Entsagung von Anhaftung zu meditieren wird nicht reichen, selbst nach ein, zwei, zehn, dreißig, vierzig Jahren wird sich unser Leben dadurch nicht von Grund auf ändern.

Seit anfangsloser Zeit sind wir der Anhaftung gefolgt, sie hat unser Denken beherrscht und auch in diesem Leben ist ununterbrochen Anhaftung entstanden und hat die Gewohnheiten unseres Geistes nachhaltig geprägt. Wie können wir also erwarten, dass sich das plötzlich ändert? Selbst körperliche Gewohnheiten wie das Rauchen aufzugeben, ist nicht einfach. Lassen wir also nicht nach in unserer Dharmapraxis und seien wir nicht entmutigt, wenn wir nach ein oder zwei Monaten Dharmapraxis noch keine großen Fortschritte bemerken. Sollte sich unser Geist nach einem Monatsretreat und tausend Niederwerfungen *immer noch nicht* vollständig gewandelt haben, sollten wir nicht denken, dass die Methoden nicht taugen, alles hinschmeißen, zu unserem alten Leben zurückkehren und unseren Geist mit noch mehr Mist vollstopfen.

So richtig es ist, eine negative Handlung zu bedauern, so falsch ist es, die außerordentlich positiven Handlungen zu bedauern, durch die wir versucht haben, unseren Geist zu transformieren. Diese Art negativen Bedauerns zerstört alle Verdienste, die wir durch die Praxis erworben haben.

Zunächst werden mehr Problemen auf uns zu kommen, wenn wir anfangen, unsere Anhaftung zu überwinden. Das ist nur natürlich, wo wir uns doch so an negative Handlungen gewöhnt haben. Das zu verstehen, wird uns sehr helfen. Es wird uns ermutigen, konti-

nuierlich zu praktizieren, auch wenn wir uns nicht so gut fühlen und nur geringe Fortschritte machen – auch wenn wir noch keine *Siddhis* erlangt haben.

Milarepa wurde in einer Lebensspanne erleuchtet, aber er hatte in vergangenen Leben ausgiebig über Leerheit, den Geist vollständiger Entsagung und anderes meditiert; sein Geist war bereits bestens geschult in solchen Dingen. Auch Buddha Shakyamuni hat in vorangegangenen Äonen Verdienste angesammelt, bevor er Erleuchtung zum Wohle aller Wesen erlangte. Tropfen für Tropfen bauen wir unsere Praxis auf, als wollten wir Tropfen für Tropfen einen Ozean mit Wasser füllen, erwerben ein oder zwei Verdienste, machen ein Retreat oder eine tägliche Dharmapraxis und so weiter. Daher ist es völlig unrealistisch zu erwarten, wir könnten sofort Verwirklichungen erlangen. Das sind Erwartungen eines kleinen Geistes. Fühlen wir uns entmutigt, hilft es, an große Wesen wie Guru Shakyamuni Buddha zu denken und für wie lange, lange Zeit sie praktizierten.

MEDITATION

Meditation über die Abscheulichkeit der Objekte der 8 weltlichen Dharmas

Unsere Anhaftung an ein Objekt hängt vom Aspekt des Objekts ab, auf das wir uns beziehen. Eine nützliche Technik zur Beseitigung der Anhaftung besteht daher darin, den Aspekt des Objekts zu ändern, auf den sich der Geist fokussiert. Das tun wir natürlich am effektivsten, indem wir über die Leerheit des Objekts meditieren und erkennen, dass das Objekt, die Schönheit, die wir ihm zuschreiben und die Freude, die es uns macht, vollständig leer davon sind, auf die Art zu existieren, von der wir glauben, dass sie existieren, dass das was wir für real halten, in Wirklichkeit eine völlige Halluzination ist. Für gewöhnlich nehmen wir die Objekte der Anhaftung und ihre Schönheit als eigenständig und aus sich selbst heraus existierend wahr, was natürlich nicht stimmt. In diesem Sinne beruht Anhaftung auf einer falschen Wahrnehmung.

Eine einfachere Möglichkeit, den Aspekt des Objekts unserer Anhaftung zu ändern, ist, es sich als etwas anderes vorzustellen. Nimm

zum Beispiel ein Objekt an dem du anhaftest und stelle dir vor es ist aus Stein oder Holz gefertigt, wie ein ganz gewöhnliches Objekt, bei dem keine Anhaftung entsteht. Oder du kannst dich auf den hässlichen Aspekt des Objekts konzentrieren statt auf seine Schönheit und so deiner Anhaftung an das Objekt wirksam begegnen. Dann musst du dich nicht davon trennen. Das Problem liegt ja nicht im Objekt sondern in seinem Schöpfer, dem Geist, der dem Objekt „Schönheit“ überstülpt.

Wenn dir jemand ein Geschenk macht und dein Geist rastet aus, stürzt sich mit hemmungsloser Gier auf dieses Objekt, brauchst du nur den „das ist phantastisch“-Aspekt des Objekts in etwas Gefährliches zu ändern. Stell dir vor, das Ding in deiner Hand ist aus rotglühendem Eisen. Sobald du das tust, nimmt die unglaubliche Anhaftung, die deinen Geist so aufgewühlt und angespannt gemacht hat, urplötzlich ab und du kannst sie kontrollieren. Du wirst fröhlich und entspannt und schaffst kein negatives Karma. Das ist übrigens reine Dharmapraxis. Du kannst auch denken: „Dieses rotglühende Stück Eisen verbrennt mir vielleicht die Hände, aber es trägt nicht dazu bei, dass ich in den niederen Bereichen wiedergeboren werde; es trägt nicht dazu bei, dass ich endlos in Samsara leiden muss. Aber dieses Objekt meiner Anhaftung hat dazu geführt, dass ich in zahllosen vorangegangenen Leben bis zum heutigen Tag leiden musste und wird weiter dafür sorgen, dass ich in Samsara gefangen bleibe und leide.“ Wenn du so meditierst, kannst du deine Anhaftung ganz leicht loswerden.

Eine ganz ähnliche Technik kannst du anwenden, wenn Anhaftung beim Hören von Tönen entsteht, also wenn du Musik hörst. Stelle dir den Klang als eine rotglühende Nadel vor und sage dir: „Diese rotglühende Nadel kann nicht dazu führen, dass ich in den leidvollen Bereichen von Samsara wiedergeboren werde, aber dieser Klang hat bei mir in unzähligen früheren Leben bis heute zu Verblendungen und Anhaftung geführt und wird auch in kommenden Leben Verblendungen und leidvolle Erfahrungen bei mir entstehen lassen.“

Diese einfache Technik ist wirklich hilfreich, um das Entstehen von Anhaftung zu verhindern. Könntest du die wahre Natur des Klangs sehen, würde niemals Anhaftung entstehen. Aber das ist schwer, dafür brauchst du Einsicht, du brauchst Weisheit und manchmal ist deine Weisheit nicht stark genug, um zu wirken. In solchen Situationen können einfache Techniken wie diese sehr nützlich sein und können das Entstehen von Anhaftung schneller

unterbinden. Das eigentliche Problem ist nicht der Klang, sondern dein Geist, deine Anhaftung – aber wenn du Techniken wie diese anwendest, kannst du diese Anhaftung verlieren.

Hörst du persönliches Lob, so dass du platzen möchtest vor Stolz, dann pass genau auf, was in deinem Geist geschieht. Wenn du eine schmerzhaft offene Wunde an der Hand hast und dich in einer wuseligen Menschenmenge befindest, schützt du deine verletzte Hand sorgfältig, damit nicht jemand in dich hineinrennt und alles noch schlimmer wird.

Dein Geist ist wie diese empfindliche Wunde. Wenn du dich nicht um ihn kümmerst, besteht die Gefahr, dass allerlei mit ihm passiert, sodann mit deiner Rede und schließlich mit deinem Körper.

Wenn du also Lob hörst, wie vorhin erwähnt, versuche es dir als einen Blitzschlag oder als rotglühende Nadel vorzustellen, die alles zerstören. Du brauchst nichts zu sagen, du kannst weiter zuhören, wie die Person dich lobt, aber arbeite gleichzeitig mit deinem Geist, denn das Problem ist dein Geist. Sei dir bewusst, dass diese wohlklingenden Worte dazu führen, dass dein Stolz größer und größer wird, dass Gier und viele andere ungute Geisteszustände entstehen und stelle dir gleichzeitig diese Worte als furchterregenden Blitzschlag oder als rotglühende Nadel vor. Dann passiert etwas völlig anderes in deinem Geist. Vorher wurde dein Geist in die Luft geweht wie ein Stück Papier im Wind. Und genauso kraftlos wie das Papier, das nur dem Wind folgt, wird dein Geist durch Lob kraftlos gemacht. Wenn du aber einfach nur das Objekt wechselst, es dir in anderer Gestalt vorstellst, verändert es plötzlich deinen Geist; er kommt auf den Boden und wird entspannt und friedlich.

Denke dann: „Verglichen mit der Anhaftung an Lob ist diese rotglühende Nadel bedeutungslos, denn selbst wenn sie meinen Körper durchbohrt, so kann sie doch nur den Körper des jetzigen Lebens verletzen, nicht die Körper meiner künftigen Leben. Lob jedoch hat mir die Erfahrung endlosen Leids in Samsara eingebracht, hat Glück, Verwirklichung und Erleuchtung verhindert, tut es noch und wird es auch künftig tun.“ Wenn du das mit aller Kraft denkst und nicht nur die Worte hersagst, wird es seine Wirkung nicht verfehlen. Wie viel Lob du auch bekommst, es wird deinen Geist nicht aus der Fassung, nicht aus dem Gleichgewicht bringen – er wird entspannt und ruhig bleiben.

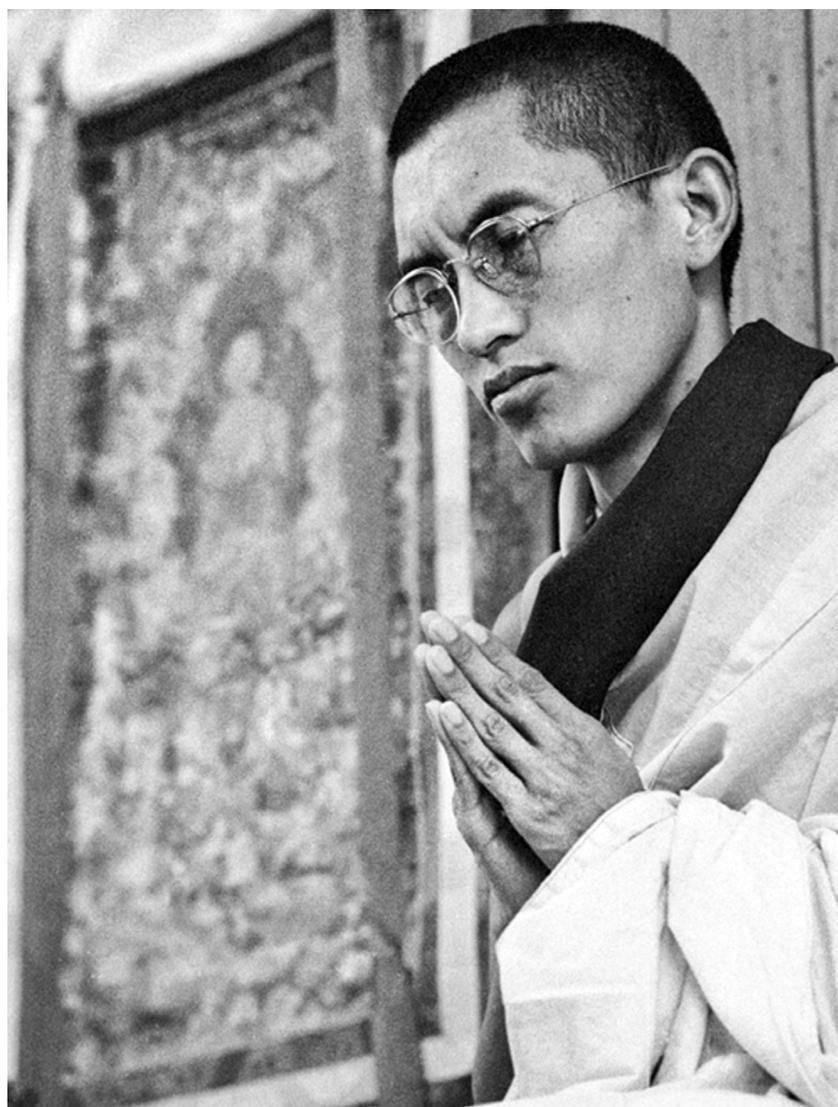
Viele von uns haben zu große Anhaftung an Essen. Das Problem ist wiederum nicht das Essen, sondern unser Geist. Ein Mensch

sollte nicht fressen wie ein Hund. Sobald ein Hund etwas zu fressen sieht, schlingt er es hinunter und erwartet, dass ihn das glücklich macht. Unsere Motivation beim Essen sollte etwas feiner sein. In allem was wir tun, auch beim Essen, sollten wir durch den Wunsch nach Frieden und Glück motiviert sein, also sollten wir eine Art zu essen entwickeln, die Frieden bringt und nicht neues Leid durch Anhaftung. So wird auch Essen wichtig und wir entwickeln Weisheit beim Essen.

Stell dir das Essen wiederum als etwas Ekelhaftes vor, wie Fäkalien. Damit nimmt deine starke Anhaftung an Nahrung garantiert sofort ab. Dann denke, wie zuvor: „Dieses Objekt, die Fäkalien, mag dem jetzigen Leben Schaden zufügen, aber es kann mir nicht so schaden wie das Essen, das mir seit anfangslosen vorhergehenden Leben Leiden zufügte, mich von Glück, von Verwirklichungen und Erleuchtung abgehalten hat und dies noch heute tut und in der Zukunft tun wird.“ Indem du so praktizierst, bewahrst du dich vor mentalen Gefahren, vor Anhaftung, die dazu führt, dass du in den drei niederen Bereichen wiedergeboren wirst. Genauer gesagt, führt Anhaftung an Nahrung zu einer Wiedergeburt als Hungergeist, damit bewahrst du dich vor dieser Gefahr und gewinnst sehr viel.

Du kannst jedes der vier unerwünschten Objekte, wie unfreundliche Rede, Beleidigung und Kritik, nutzen, um negative Einstellungen auszumerzen. Lasse sie lieber deiner Anhaftung schaden als dir. Fühle, dass sie deine Verbündeten im Kampf gegen deine negativen Einstellungen sind.

Auch wenn du nicht meditierst oder Mantren rezitierst, auch wenn du keinen Altar besitzt, selbst wenn du dein ganzes Leben mit Essen, Schlafen und mit Kacka und Pipi machen verbringst – so kann es dennoch Dharmapraxis sein, nämlich der Kampf gegen den negativen Geist, je nach deinem Geschick und geistigen Fähigkeiten. Das ist allemal besser als meditierend und besitzlos in einer Höhle zu sitzen, aber immer noch an dem üblen Geist der 8 weltlichen Dharmas festzuhalten.



8. Abkehr von weltlichen Dingen

GLÜCK STELLT SICH EIN, WENN WIR DEN 8 WELTLICHEN DHARMAS ENTSAGEN

Im Westen kommt es sehr auf den äußeren Anschein einer Sache an und darauf, ob uns etwas jetzt sofort glücklich macht. Hauptsache, wir sind *sofort* glücklich. Es muss *jetzt* sein. Jetzt! *Auf der Stelle!* Das ist es, worauf es im Leben ankommt. Das ist altmodische Psychologie, Festhalten am Egoismus. Dabei ist der beste Weg, uns selbst zu lieben, uns um uns selbst zu kümmern, Dharma zu praktizieren. Das bedeutet nicht, dass wir uns selbst verleugnen, sondern dass wir Verzicht üben, damit wir frei werden von Samsara. Das haben wir alle nötig, andernfalls erfahren wir Leid, wieder und wieder, fortwährend, ständig und ohne Ende.

Anhaftung an die 8 weltlichen Dharmas erfüllt uns mit der Sorge, wir könnten unseren Wünschen nicht nachkommen. Entsagung bedeutet das Ende solcher Besorgnis. Wenn wir uns Sorgen machen wollen, dann gibt es wichtigere Dinge, um die wir uns sorgen können, wie schlechtes Karma zu schaffen oder die Leiden in den drei niederen Bereichen. Solange wir dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas nicht entsagt haben, ist das Leben voller Probleme. Der Moment, wo wir anfangen, dieses üble Denken aufzugeben, ist der Moment wo wirkliches Glück beginnt.

Der Frieden, der aus Entsagung erwächst, kostet nichts und bedarf keiner Fabriken, Raketen, Waffen, Armeen oder Präsidenten. Dieser Friede hält bis zur Erleuchtung an und wird stärker und stärker. Der Verzicht auf die 8 weltlichen Dharmas ist wie das Öffnen einer Tür – ein einfacher Schritt, der eines klugen Geistes bedarf. Wir müssen uns klarmachen, wie eine solche Handlungsweise entsteht, müssen ihre Ursachen verstehen und welche Resultate von ihr zu erwarten sind. Anders als die meisten Handlungen, die ohne Wissen um ihre Resultate begangen werden und die uns zunehmend verrückt machen, wie etwa Drogenkonsum, macht uns Entsagung zunehmend gesünder. Wie ein Messer durchschneidet sie Probleme und Verwirrung.

Viele Leute, die keine Erfahrung mit dem Dharma haben, sind von allen schockiert, die einem spirituellen Pfad folgen und vergänglichen Dingen den Rücken kehren. Das gilt besonders für die Eltern westlicher Dharmaschüler. Für sie bedeutet Entsagung großes Leid und etwas, womit sich nur ein kleiner Geist befassen kann. Sie glauben, wer weltlichen Angelegenheiten entsagt, ist dumm und führt ein sinnloses Leben, das nur zu weiteren Problemen führt. Aus diesem Urteil spricht jedoch nichts als Unwissenheit und fehlendes Verständnis für die wahren Vorteile von Entsagung. Da sie die Erfahrung nicht gemacht haben, können sie es nicht wissen. Statt die Ursache von Unglück zu sein, wie sie offenbar annehmen, bringt solches Verhalten in Wirklichkeit künftige Vorteile, aber auch sofortige Hilfe, indem es uns von unserer Verwirrung befreit.

Alle Probleme, die wir mit unserer Dharmapraxis haben mögen, kommen von unserer Einstellung gegenüber der Praxis, nicht von der Praxis selbst. Wenn wir meinen, wir seien vor Beginn unserer Praxis glücklicher gewesen, sollten wir untersuchen, woher dieser Gedanke kommt und die Sache klären. Solche Gedanken sind gefährlich, denn sie können die Verdienste aus positiven Handlungen zerstören.

Wenn wir reine Dharmapraxis leben, haben wir nicht die üblichen Probleme von Leuten, die ein weltliches Leben führen. Ein Lama der Lamrim Übermittlungslinie aus jüngster Vergangenheit sagte:

Wer diesem Leben entsagt hat, gerät nicht in Wut, wenn jemand seinen Ärger an ihm auslässt. Beleidigt ihn jemand, erwidert er die Beleidigung nicht. Schlägt ihn jemand, so schlägt er nicht zurück. Wer sich so verhält, der hat entsagt.

Wenn wir Dharma praktizieren und erkennen, dass alle Probleme in Wahrheit von der Anhaftung an dieses Leben herrühren, entdecken wir mit einem Mal eine große Ruhe und tiefen Frieden, im Gegensatz zu dem klammernden und stets unzufriedenen Geist, der nie genug bekommen kann. Befreit von unseren Begierden gibt es keinen quälenden, festgefahrenen Geist; wir fühlen uns, wie aus einem Kerker befreit. Sind wir endlich befreit von dem quälenden, aufwühlenden Geist der Begierde, fühlen wir uns unbeschreiblich unbeschwert.

Ist die Begierde verschwunden, haben wir auch nicht mehr die übrigen Probleme, mit denen wir uns für gewöhnlich herumschlagen: Das Leiden wegen mangelnder Bequemlichkeit, den Schmerz

Kritik ertragen zu müssen usw. Wir empfinden nichts als Frieden. Das ist Entsagung, wie Lama Tsong-Khapa sie in *Die drei grundlegenden Aspekte des Pfades* für den Stufenweg eines Wesens mit mittlerer Fähigkeit klar beschrieben hat.

Bei der großen Beständigkeit, die mit der Entsagung an das jetzige Leben verbunden ist, macht es keinen großen Unterschied, ob wir es mit den vier wünschenswerten oder den vier unerwünschten Objekten zu tun haben. Gibt es Lob, freuen wir uns; hagelt es Kritik, freuen wir uns. Empfangen wir materielle Dinge, freuen wir uns; wenn nicht, freuen wir uns ebenfalls. Ob wir hohes Ansehen oder einen schlechten Ruf genießen, beunruhigt unseren Geist nicht; beides ist uns willkommen. Wie immer sich unsere Lebensumstände wandeln, unser Geist bleibt davon unberührt, in uns herrscht großer Friede und wir leben in großer Entspannung, ohne jede Sorge.

Das sind übrigens die besten Voraussetzungen, um gesund zu bleiben. Mit der Gelassenheit und Sorgenfreiheit als Folge fehlender Anhaftung, werden wir wahrscheinlich nicht mit einem Herzinfarkt auf der Straße zusammenbrechen, mit Leuten, die um uns herumstehen, unserer bestürzten und weinenden Familie, die darauf wartet, dass wir so schnell wie möglich mit einem Krankenwagen und heulenden Sirenen ins Krankenhaus eingeliefert werden und all dem Lärm um uns herum. Vor alledem bewahrt uns der Dharma. Und zwar bewahrt er nicht nur uns, er bewahrt auch andere vor Problemen.

Mit Entsagung wird jede Handlung, ob weltlich oder spirituell, eine Dharmahandlung. Während wir unsere ganze Kraft darauf verwenden, Erleuchtung zu erlangen, benötigen wir trotzdem noch Nahrung, Kleidung und ein Dach über dem Kopf, um zu überleben, aber das zu erlangen ist nicht mehr die Hauptmotivation unseres Tuns. Zumal uns das Nötige zum Leben ohne großes Zutun unsererseits zuteil wird, während wir reine Dharmapraxis leben. Sie sind wie die vielen Dinge, die wir auf dem Weg in ein fernes Land sehen, sie erfreuen uns, aber sie sind nicht der Zweck der Reise.

Wenn wir erkennen, dass nur der Dharma unsere Verblendungen abschwächen und schließlich beseitigen kann, wird uns auch klar, dass es keine andere Methode außer dem Dharma gibt, wenn wir wahrhaft glücklich werden wollen. Dharma können wir überall praktizieren, nicht nur in tibetischen Klöstern, auch im Westen, im Osten, im Weltall, unter der Erde, überall. Wir müssen nicht mit geschlossenen Augen im Schneidersitz dasitzen und Gebete

rezitieren. Wir müssen nicht unbedingt unsere Habe weggeben. Es gibt keine besondere Art des Verhaltens. Was wir auch tun, die Kraft unseres Geistes, eine korrekte Motivation, kann die Handlungen unseres Alltags zum Mittel gegen unsere Verblendungen machen.

Es bringt schon viel, wenn wir der Anhaftung an das jetzige Leben, und sei es nur für eine Sekunde, entsagen können, mehr noch, wenn wir es länger schaffen, für eine Minute, eine Stunde, vierundzwanzig Stunden – dann kann unser Leben wirklich bedeutsam werden. Für andere Wesen kann das ungemein fruchtbar sein. Wir können so vieles tun, vor allem wenn wir über den Lamrim meditieren. Auch wenn wir in diesem Leben keine tatsächlichen Verwirklichungen erreichen, kommen wir ihnen doch um vieles näher und sind bereit, im nächsten Leben ohne große Mühe Realisationen zu erlangen.

Je höher unsere Verwirklichungen sind, umso mehr können wir anderen fühlenden Wesen von Nutzen sein, die so zahlreich sind wie das grenzenlose Firmament; jenen höchst kostbaren Wesen, denen wir unser vergangenes, gegenwärtiges und künftiges Glück sowie jede einzelne Annehmlichkeit verdanken.

Zielstrebigkeit entwickeln

Das Leben währt nicht lang, tatsächlich ist es sehr kurz. Möglicherweise bleiben uns nur wenige Tage, wenige Monate, höchstens wenige Jahre.

Wozu also die Aufregung über all die Objekte der Anhaftung? Warum nehmen wir sie so wichtig? Was kümmern sie uns? Mit all der Anhaftung und Abneigung machen wir uns nur verrückt, so verrückt, dass wir die ganze Zeit nur *schlimm, schlimm, schlimm* denken können, die Dinge sind *schlimm, schlimm, schlimm*. Jeden Tag nennen wir sie *schlimm, schlimm, schlimm* und glauben, sie sind *schlimm, schlimm, schlimm*. Wir benennen sie als *schlimm, schlimm, schlimm* und so erscheinen sie unserem Bewusstsein als *schlimm, schlimm, schlimm*. So machen wir uns völlig neurotisch und paranoid.

Derweil ändert sich das Leben um uns herum andauernd. Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute, jede Sekunde gibt es neue gute und schlechte Dinge zu erleben. Wir machen die Augen auf und erblicken so viele Dinge um uns herum: schöne Dinge, hässliche Dinge, neutrale Dinge. Wir sind nicht taub, deshalb nehmen unsere Ohren

ständig Geräusche wahr: gute Geräusche, schlechte Geräusche, neutrale Geräusche. Solange unser Geruchssinn funktioniert, nehmen wir wiederum gute Gerüche, schlechte Gerüche und neutrale Gerüche wahr; und sofern unser Tastsinn funktioniert, sind wir von Objekten umgeben, die sich angenehm, unangenehm oder neutral anfühlen.

Was auch geschieht, was immer wir erleben, mit welchem der vier wünschenswerten oder unerwünschten Objekte wir es zu tun bekommen, wir sollten uns stets bewusst sein, wie kurz das Leben ist. Das Leben erscheint wie ein Traum, wie ein Fingerschnipsen. Es gibt also keinen Grund, diesen Dingen so viel Beachtung zu schenken, keinen Grund, an diesen flüchtigen Erfahrungen zu hängen. Ansonsten sind wir wie Leute, die nur für wenige Tage ein Haus bewohnen, aber ihre ganze Energie auf umfangreiche Renovierungsarbeiten verwenden – auf Umbau, Einrichtung, Möblierung – und keinerlei Vorbereitung für die Weiterreise treffen. Da wir wissen, dass wir noch heute weiterreisen, ist es witzlos, es so instand zu setzen, als ob wir viele Jahre darin wohnen würden. Wir streichen nicht das Hotel oder Rasthaus, in dem wir unterkommen.

Es ist alles eine Frage der Entschlossenheit. Ohne Entschlossenheit gibt es keine Entwicklung. Mein erster Lehrer, bei dem ich lesen und schreiben lernte, dessen heiliger Name Aku Ngawang Lekshe⁵⁰ war, sagte immer, das ganze Problem sei die mangelnde Entschlossenheit, Dharma zu praktizieren. Das erklärte er mir, als er mich das erste Mal das Alphabet lehrte und er sagte es auch als ich ihn zum letzten Mal sah, kurz bevor er starb.

Die Unfähigkeit zu dieser Entschlossenheit ist die Quelle all unserer Probleme und Hindernisse. Es ist unser Geist, der das Problem schafft. Unser eigener Geist macht es uns so schwer zu praktizieren und die Verwirklichungen des Pfades hervorzubringen. Entschließen wir uns zu praktizieren, haben wir keine Schwierigkeiten damit; wenn nicht, haben wir welche. Es gibt keine Schwierigkeiten von Seiten des Dharma. Es gibt keine äußeren Schwierigkeiten. Die Schwierigkeiten, Dharma zu praktizieren, liegen in unserem Geist, sie kommen von unserer Unfähigkeit, die nötige Entschlossenheit aufzubringen. Und was uns an dieser Entschlossenheit hindert, ist der Gedanke an die 8 weltlichen Dharmas.

In dem Moment, in dem wir uns entschließen, nicht der Begierde zu folgen und Dharma zu praktizieren, finden wir Frieden. In dieser Sekunde herrscht an diesem Platz Frieden. Wirklich, es gibt keine andere Möglichkeit, einen anderen Weg gibt es nicht.

Die Abkehr von den 8 weltlichen Dharmas ist keine rein buddhistische Praxis

Alle Menschen wünschen sich Zufriedenheit, also müssen sie sich von den weltlichen Dharmas lossagen, ob sie eine Religion praktizieren oder nicht. Das ist der einzige Weg, der aus dem Leiden heraus ins Glück führt, eine andere Möglichkeit gibt es nicht. Das ist Psychologie, nicht Religion.

Wenn jemand Kopfschmerzen hat, hilft eine Schmerztablette, egal welcher Rasse oder Religion er angehört. Es gibt kein Schmerzmittel, speziell für Buddhisten. Genauso ist die Abkehr von den 8 weltlichen Dharmas das psychologische Mittel gegen Leiden infolge von Anhaftung. Dieses Wissen hat daher universale Gültigkeit. Jeder, ob Buddhist oder nicht, braucht diese Praxis.

Wenn wir das erste Mal mit Buddhismus in Berührung kommen, halten wir Dharma vielleicht für eine einfache Sache; man muss nur mit geschlossenen Augen im Schneidersitz dasitzen und alles so machen, wie die Person neben einem. Wer jedoch richtig Dharma praktiziert, dessen Handlungen dürfen nicht von den 8 weltlichen Dharmas befleckt sein und müssen frei von Gier, Hass und Unwissenheit sein. Solche Handlungen brauchen kein Etikett wie „buddhistisch“, „hinduistisch“, „christlich“ oder „muslimisch“. Die Leute mögen sogar schlecht von uns denken, aber wenn unser Handeln aus einer reinen Motivation erwächst und die Kraft hat, den negativen Geist zu besiegen und positives Karma hervorzubringen, dann sind solche Handlungen Dharma, denn sie helfen uns, der Unwissenheit zu entfliehen und Erleuchtung zu erlangen.

Dharma ist keine feststehende, nur für Buddhisten gedachte Auswahl von Handlungen, sondern jeder kann das praktizieren, wenn nur sein oder ihr Geist dafür offen ist. Dharma hat nichts mit Klasse, Kaste, Beruf, Titel, Religion oder Hautfarbe zu tun. Aber wir fühlenden Wesen blockieren unsere Fähigkeit, einander zu helfen. Allein unsere Unwissenheit hält uns davon ab, positives Karma zu schaffen. Wenn wir meinen, die Dharma-Lehren, über die wir lesen, seien zu grundlegend und tiefgründig, um für uns von Belang zu sein, ist es nur unser Geist, der sie so bewertet hat. Buddha selbst hat sie nicht absichtlich schwer verständlich formuliert. Auf welchem Niveau wir Dharma praktizieren können, hängt vom Grad unserer Weisheit ab.

Vielleicht hast du Bedenken Buddhist zu werden, wegen der Dinge, die du glaubst tun zu müssen. Wenn du wegen des Begriffs Be-

fürchtungen hast, musst du dich nicht als „Buddhist“ bezeichnen. Das ist nur ein Wort. Wissenschaftler experimentieren mit äußeren Phänomenen, um die Welt besser zu machen, dabei ist das Experimentieren mit deinem Geist sehr viel lohnenswerter. Statt mit einem verwirrten Geist herumzulaufen und eine Menge Geld auszugeben, um materielle Dinge neu anzuordnen, ist es sehr viel nützlicher, wenn du mit deinem Geist experimentierst – hunderte Male, tausende Male, Milliarden Male nützlicher – und außerdem sehr viel interessanter.

Fragt euch doch, ob die Wissenschaftler, die mit den Dingen der äußeren Welt zu tun haben, je irgendwelche Methoden entwickelt haben, um Gier, Hass und Unwissenheit vollständig zu überwinden. Haben sie je eine Methode entwickelt, die ein für alle Mal die Ursache aller geistigen und körperlichen Probleme wie Alter und Tod ausmerzt? Tatsächlich haben diese Leute selbst Angst vor Alter und Tod, so klug sie in ihrer Wissenschaft sein mögen oder was immer ihr Metier ist. Der Grund dafür ist, dass in ihrer Art, wie sie ihre Experimente durchführen, etwas fehlt: Sie erkennen nicht, was die Ursache dieser Probleme ist. Hätten sie nämlich die Ursache für das Alter erkannt, das sich ja niemand wünscht, hätten sie längst ein Heilmittel dagegen entwickelt und es gäbe keine alten Menschen mehr. Alle wären jung, würden ewig leben und jugendlich aussehen. Aber es gibt kein Entrinnen – jeder, egal welche Religion, welcher Glaube, muss durch Alter, Tod und all diese Leiden hindurch.

Gib die Anhaftung auf, nicht das Objekt

Viele Leute glauben, dass man sich nach den buddhistischen Lehren über Entsagung alles verbieten muss, was einem gefällt, dass wir nichts mehr genießen dürfen und dass Dharma Praktizierende deshalb übellaunige Zeitgenossen sind, die sich jede Freude verkneifen. Für den Praktizierenden jedoch wird der engstirnige Mensch, der so etwas behauptet, nur zum Gespött, denn die Erfahrung der Entsagung ist alles andere als das. Eine solche Auffassung ist vollkommen abwegig und das völlige Gegenteil der logischen Erfahrung, die man aus dieser Praxis gewinnt. Anstelle von Trübsal, bringt der Verzicht auf Anhaftung an weltliche Annehmlichkeiten große Freude in diesem und in künftigen Leben.

Entsagung bedeutet nicht, dass man alle materiellen Dinge aufgibt und vor dem Leben davonrennt. Wir dürfen nicht essen, dürfen nicht trinken, uns nicht kleiden, nicht in unserem Haus wohnen,

müssen unseren Körper aufgeben ... das bedeutet es natürlich nicht. Wäre es so, könnten wir nicht existieren. Wie sollten wir Dharma praktizieren? Unmöglich! Wie kann man unabhängig von unmittelbaren Bedürfnissen praktizieren? Das ginge vielleicht, wenn wir in einem Traum Dharma praktizierten. Vielleicht wäre es im Schlaf leichter, den 8 weltlichen Dharmas zu entsagen.

Geld zu haben ist nicht das Problem, wohl aber die Anhaftung an Geld. Freunde zu haben ist kein Problem, aber die Anhaftung an sie ist es. Immer wenn wir uns an etwas klammern, wird die Geisteshaltung des Verlangens zur Gefahr. Die Gefahr liegt nicht im Objekt, aber die Geisteshaltung der Gier ist gefährlich wie eine ansteckende Krankheit.

Solange kein weltliches Interesse besteht, ist der Besitz der vier wünschenswerten Objekte kein Problem. Keine Geschenke zu bekommen wird zum Problem, wenn es ein Begehren danach gibt. Unbequemlichkeit wird zum Problem, wenn wir Bequemlichkeit begehren. Einen Freund zu haben ist nicht das Problem, das Verlangen nach Freundschaft ist es.

Wir hatten vielleicht jahrelang eine Freundin und glaubten immer, sie liebt uns, aber plötzlich finden wir heraus, sie hat uns überhaupt nie wirklich geliebt. Solange wir dachten, unsere Freundin liebt uns, waren wir glücklich, aber jetzt mit einem Mal hat sich alles geändert und wir sind unglücklich. Das Objekt hat sich nicht geändert – die Liebe unserer Freundin hat es nie wirklich gegeben – aber der wahrnehmende Geist hat sich geändert. Die Liebe unserer Freundin (oder ihre fehlende Liebe) ist nicht das Problem. Wenn unser Geist eine Situation als „schlecht“ interpretiert, *dann* fangen die Probleme an, *dann* wird unser Leben unglücklich. Es geht nicht darum, zu merken, dass uns diese Person nicht liebt; entscheidend ist unsere Interpretation dieser Tatsache und dass wir sie als „schlecht“ und „negativ“ bezeichnen. Dann fühlen wir uns, als hätte uns ein Pfeil ins Herz getroffen.

Damit wird klar, dass das Leid nicht durch das äußere Objekt, die Freundin, hervorgerufen wurde, sondern durch unseren eigenen Geist. Weil wir nicht Dharma praktizieren, sondern stattdessen dem selbstsüchtigen Geist folgen, interpretieren wir die Situation als negativ und unser Geist macht das äußere Objekt zur Bedingung für unser eigenes Leid. Sie könnte genauso gut die Bedingung für Glück sein, aber unser Geist entscheidet sich für das Gegenteil.

Im Fernsehen sah ich einmal einen Beitrag über einen Mann, der ganz in der Nähe des Manjushri Instituts in England⁵¹ lebte. Er war sehr reich, hatte einen riesigen Besitz und Leibwächter und Hunde, die jeden bissen, der sich auf sein Land schleichen wollte. Sein Haus hatte hunderte Zimmer, in denen aber niemand wohnte. In jedem dieser Zimmer schlief er einmal, jede Nacht in einem anderen. Er aß sehr wenig und trank dafür große Mengen Alkohol, vier oder fünf Flaschen am Tag. Weil er nichts aß, aber ständig betrunken war, schrie er herum, war aggressiv und sehr depressiv. Die Tränen liefen ihm die Wangen herunter und er jammerte, dass sein Leben so sinnlos sei. Er hatte all diese Besitztümer, war so reich und doch so niedergeschlagen und hatte das Gefühl, dass sein Leben sinnlos sei. Der Autohandel hatte ihn reich gemacht, doch er langweilte sich damit, und gab seinem Unternehmen die Schuld an seinen Problemen.

An einem Sonntag brachte er seine riesige Sammlung von Spielzeugautos nach draußen. Ein Leibwächter hielt ihm jedes einzelne Auto hin und er schüttete Kerosin darüber und zündete es an, so als würde er mit jedem brennenden Spielzeugauto die Wurzel seiner Probleme beseitigen.

Er war wütend auf den Autohandel, weil der ihn unglücklich gemacht hatte und nun glaubte er, die Vernichtung der Spielzeugautos würde ihn glücklich machen.

Bettler tragen zerschlissene Kleider und Straßenköter fressen elendes Futter, aber das bedeutet nicht, dass sie diesem Leben entsagt haben. Nur wenn wir unseren Geist beobachten, können wir sicher sein, ein entsagungsvolles Leben zu führen. Mit unseren zerschlissenen Kleidern und dem elenden Essen mögen wir entsagungsvoll aussehen, aber wir könnten es ja darauf angelegt haben, uns einen Namen als asketischer Meditierender zu machen. Man sieht also, Entsagung kann man nicht an der äußeren Erscheinung festmachen. Es geht nicht darum, nackt in einer Höhle zu wohnen oder alle materiellen Habseligkeiten aus dem Fenster zu werfen – Schlafsack, Jacke, Kamera, Schuhe, Taschen, alles eben – bis wir in einem völlig leeren Raum sitzen. Wenn es so wäre, müssten wir auch unseren Körper aus dem Fenster schmeißen.

Entsagung bedeutet, der Ursache des Leidens zu entsagen – den Geist der Unzufriedenheit aus dem Fenster zu werfen. Wie immer wir äußerlich aussehen, teuer gekleidet oder ganz ohne Kleidung

oder Besitz, wenn wir der Anhaftung entsagt haben, werden wir des großen Glücks teilhaftig, das uns die Dharmapraxis beschert.

Der Anhaftung an eine Person zu entsagen bedeutet, dass wir kein Verlangen mehr nach dieser Person verspüren. Es bedeutet nicht, dass wir dieser Person als Objekt des Mitgefühls entsagen. Das sind zwei völlig verschiedene Dinge. Es ist eine ganz normale Erfahrung im Leben, dass wir für einen Menschen Mitgefühl und liebende Güte empfinden können, ohne ihn zu begehren.

Einer meiner Lehrer war Gen Jampa Wangdu, der auch viele westliche Schüler hatte und sie im *Chu-len* Pillen-Retreat unterwies, der Praxis des „die Essenz Einnehmen“. Diese Praxis unterstützt einen speziell bei der Verwirklichung von stillem Verweilen und der schnellen Entwicklung des Geistes, indem man anstelle von Nahrung, Blumenpillen zu sich nimmt.⁵² Er war Linienhalter des *Chulen* Retreats und hatte in Penpo, Tibet, selbst die Vollendung in dieser Praxis erreicht.

Obwohl er großes Stillschweigen über seine Praxis bewahrte, erlangte Gen Jampa Wangdu mit großem Erfolg Verwirklichungen. Er erlangte Bodhicitta, erreichte perfektes stilles Verweilen und realisierte Leerheit – nicht nur die einfache Erkenntnis, sondern tantrisches *Mahamudra*, die Vollendungsstufe, die auf Grundlage der Erzeugungsstufe hervorgebracht wird. Er hatte auch die Erfahrung der sechs Yogas von Naropa gemacht.

Viele Jahre lebte er am Fuß eines steil ansteigenden Felshanges, direkt unterhalb des Hauses Seiner Heiligkeit Ling Rinpoche. Es gab keine Höhle unterhalb des Felsens, nur eine ausgeschaufelte Kuhle in Form einer Höhle. Er lebte auch einige Jahre in einer Hütte, weit entfernt in den Bergen.

In Dharamsala war er Lama Yeshe und mein bester Freund. Immer wenn Gen Jampa Wangdu uns besuchte, war es ein Höhepunkt für uns. Er war ein sehr alter Meditierender – „alt“ nicht im Sinne von Jahren, sondern von Meditationserfahrung.

Auch in Buxa war er völlig anders als die übrigen Mönche. Von Zeit zu Zeit sah ich ihn draußen herumlaufen oder auf dem Weg zur Toilette. Direkt hinter meinem Zimmer war eine lange Reihe von Toiletten. Sie waren sehr schwer sauber zu halten und zur Mittagessenszeit strömten sie einen so strengen Geruch aus, dass wir uns beim Essen die Nase zuhalten mussten. Auch zu dieser Zeit war Gen Jampa Wangdus Haltung und Erscheinung sehr verschieden von den anderen Mönchen. Er trug seine Robe sehr ordentlich,

ganz in Übereinstimmung mit dem *Vinaya* und er hatte den Gang eines *Arhats*, wie er im Lamrim beschrieben wird. Sein Geist, das konnte man sehen, war ganz konzentriert. Er hatte keinen Affen- oder Vogelgeist. Ein Vogel schaut eine Sekunde lang hier hin, eine Sekunde lang dorthin, eine Sekunde lang wieder hier hin. Es ist ihm unmöglich, sich zu konzentrieren.

An der tadellosen Art wie er zur Toilette ging, konnte man sehen, dass Gen Jampa Wangdu ununterbrochen Dharma praktizierte, in ungeteiltem Gewahrsein seines Körpers, seiner Sprache und seines Geistes.

Obwohl er so ein einfaches Leben führte, legte er seine zerschlissenen und ausgebleichten Roben eines Tages ab und trug nun teurere. Er sagte mir: „Der Grund, weshalb ich jetzt bessere Roben trage ist, dass die Leute sich darüber beklagen, wenn ich sie trage. Sie sagen, dass ich doch eigentlich Asket bin, aber weil ich so vornehme Roben trage, könnte ich ja keiner sein. Sie glauben, dass ich viel Geld habe und deshalb machen sie mir nicht mehr so viele Opfergaben wie vorher. Und das ist sehr gut für mich.“

Sich ganz gegen selbstsüchtiges Denken und weltliche Interessen zu wenden, bei denen es um gutes Ansehen geht, ist ein reales Zeichen von Entsagung. Indem er modische Roben trug, handelte sich Gen Jampa Wangdu Kritik ein anstelle des Lobes, das man ihm spendete, als er noch wie ein asketischer Mönche aussah. In dieser Hinsicht opponierte er ganz und gar weltlichen Interessen und selbstsüchtigen Motiven. Entsagung ist eine Sache des Geistes, nicht des äußeren Anscheins.

In der 1970er und '80er Jahren kamen viele junge Leute aus dem Westen nach Asien. Sie waren zwar inspiriert von Milarepas Autobiografie, hatten aber nicht verstanden, was Entsagung an das jetzige Leben tatsächlich bedeutete. Sie merkten, dass Entsagung gewisse Vorteile mit sich brachte und dass keine Besitztümer zu haben, dem Leben förderlich sein könnte, aber sie verstanden nicht um, was es dabei geht und wie es geht. Sie glaubten, Milarepas erstaunliche Kräfte kämen davon, dass er alles weggegeben hatte und so gaben auch sie alles weg. Doch wegen ihrer fehlenden Weisheit und weil sie nicht wussten, was „dieses Leben aufgeben“ bedeutet, wurde es für sie problematisch. Sie hatten zwar keine Besitztümer mehr, hingen aber weiter dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas an und kultivierten es eifrig. Deshalb vermissten sie die Dinge, die sie weggeworfen hatten und in ihren Köpfen herrschte großes Durch-

einander. Sie überlegten und sorgten sich darum, wie sie diese Dinge wieder zurück bekommen könnten. Aber dieses Leben aufgeben funktioniert nicht so.

Ihre Probleme wurden größer und größer, denn in ihren Köpfen hatten sie nicht entsagt. Sie versuchten, die Dinge physisch aufzugeben, konnten es aber mental nicht ohne Besitz aushalten. Da sie den Dharma nicht verstanden, waren sie drauf und dran, alles hinzuschmeißen und mit dem Gedanken nach Hause zu fahren, dass Entsagung nicht funktioniert und keine Lösung für die Probleme des Lebens ist.

Ein italienischer Student war Kommunist, bevor er die Biografie von Milarepa gelesen hatte und hatte viele Drogen genommen. Das Buch hatte ihn so inspiriert, dass er ebenfalls den großen inneren Frieden von Milarepa finden wollte, aber da er niemanden hatte, der ihm zeigte, wie man praktiziert, glaubte er, Entsagung bedeute, sich allen materiellen Besitzes zu entledigen. Deshalb gab er alles fort und reiste mit dem Buch nach Indien. Er hatte von Anfang an nicht viel Geld und als er schließlich nach Bombay oder Madras kam, hatten nur noch vierzig Rupien. Er legte sie unter sein Kopfkissen, schlief ein und das Geld wurde gestohlen. Nun herrschte großes Durcheinander in seinem Geist. Da er nie eine Lamrim Belehrung erhalten hatte, wusste er nicht, wie er dieses Durcheinander beenden konnte und es ging ihm sehr schlecht. Dass er sich völlig falsch verhalten hatte, entdeckte er erst, nachdem er Lamrim Belehrungen von Lama Yeshe erhalten hatte.

So sollten wir Entsagung nicht verstehen. Das ist ein großes Missverständnis, das nur Verwirrung stiftet. Früher gab es in Tibet viele Bodhisattva-Könige, die sich, umgeben von großen Reichtümern, vom Gedanken der 8 weltlichen Dharmas fernhielten. Inmitten des Überflusses dienten sie den Menschen und regierten sie gütig, während sie weiterhin reinen Dharma praktizierten.

Ein sagenhaft reicher König kann in vollkommener Entsagung leben, während ein Bettler, der nichts hat, ganz an diesem Leben haftet. Der äußere Anschein sagt nichts darüber, ob wir dem jetzigen Leben entsagt haben oder nicht. Wir mögen daherkommen wie ein Mönch oder eine Nonne, ausgeflippt oder korrekt angezogen, das spielt keine Rolle. Wenn unser Geist die 8 weltlichen Dharmas meidet, praktizieren wir reinen Dharma und haben einen reinen Dharmageist.

Es ist durchaus möglich, im Geist der Entsagung ein geschäftiges Leben in der City zu führen. Seine Heiligkeit der Dalai Lama ist dafür ein glänzendes Beispiel. Während er sich unablässig um die Probleme seines Volkes kümmert, zahllosen anderen den Weg weist, fast ununterbrochen unterrichtet, führt er geistig ein vollkommen entsagungsvolles Leben, ohne dass auch nur eine seiner Handlungen bedeutungslos wäre.

Enthält man sich der Anhaftung an die vergänglichen Freuden dieses Lebens, bedeutet das nicht, dass man die Freuden des Lebens nicht genießen kann. Solange unser Geist frei von dem Gedanken ist, sich an dieses Leben zu klammern, gibt es nichts an diesen Freuden auszusetzen.

In der *Anleitung auf dem Weg zur Glückseligkeit* sagte Shantideva:

Jetzt habe ich auf mir unbegreifliche Weise
Diesen so schwer zu erlangenden Boden des Heils gefunden.
Wenn ich mich nun wissentlich
Erneut in die Höllen bringe,

So habe ich gewiss den Verstand verloren,
Wie einer, der durch einen Zauberspruch verwirrt ist.
Ich weiß selbst nicht, was mich da verblendet;
Ich weiß nicht, was da in mir wohnt.⁵³

Es liegt also an uns, ob wir der Ursache des Leidens entsagen wollen oder nicht. Nur die Begriffe zu kennen, reicht nicht; wir müssen das Grundübel der 8 weltlichen Dharmas in uns erkennen.

Das Denken in den Bahnen der 8 weltlichen Dharmas zu erkennen, ist nicht das Problem. Unser Geist lebt die ganze Zeit darin. Wir wenden es dauernd an. Wir müssen also zuerst ein wissenschaftliches Experiment durchführen und lernen, das gefährliche Denken zu erkennen, sobald es sich zeigt. Wie können wir es in Dharma verwandeln, wenn wir es nicht erkennen?

Um uns der Entsagung schrittweise anzunähern, müssen wir sehr aufpassen, sobald wir mit den acht Objekten in Berührung kommen und unser ganzes Dharmawissen aufbieten, um Klarheit anstelle der Verwirrung treten zu lassen und keine Unklarheit im Hinblick auf das Objekt aufkommen zu lassen. Das ist sehr wichtig. Während wir mit dem Objekt in Kontakt sind, sollten wir uns genau bewusst sein, was geschieht. Noch besser, wir beobachten genau was ge-

schießt, unmittelbar bevor die Verwirrung entsteht. Wie Soldaten, die in einem Hinterhalt auf der Lauer liegen. Sie wissen, dass feindliche Truppen im Anmarsch sind, noch bevor sie vor Ort sind, sie verstecken sich und bereiten sich auf den Vernichtungsschlag vor, bevor die Truppen sie angreifen können.

Das ist der Moment, in dem Introspektion so hilfreich ist. Wenn wir permanent unseren Geist beobachten und bemerken, wenn das Denken in Kategorien der 8 weltlichen Dharmas entsteht, können wir die Gewohnheit, uns an dieses Leben zu klammern, durchbrechen. Wir können einen objektiven Blick darauf gewinnen, was um uns herum geschieht.

Wenn zum Beispiel ein Fußballspieler stürzt und sich verletzt, empfinden die Zuschauer seine Schmerzen nicht. Der Spieler, der von dem Spiel so begeistert war, dass er glaubte, er sei glücklich, wird plötzlich sehr unglücklich, wenn er sich verletzt und seine Mannschaft deshalb verliert. Die Zuschauer teilen jedoch weder seine Begeisterung, noch seine Enttäuschung. Sie sind lediglich Beobachter außerhalb der jeweiligen Erfahrung des Spiels.

In unserem Fall ist das genauso. Du, „der Beobachter“, beobachtest dich, „den Handelnden“, der Handlungen ausführt, der sich je nach den Erfahrungen mit äußeren Gegenständen, entweder aufplustert oder aber ernüchtert ist. Du, „der Beobachter“, hast mit alledem nichts zu tun; du beobachtest lediglich, was vor sich geht. So zu denken, hilft dir, deinen Verstand zu kontrollieren und nicht durchzudrehen, wenn sich die Bedingungen ändern. Dein Geist nimmt nur teilnahmslos zur Kenntnis und denkt nicht „ich will“, wenn ein Objekt der Anhaftung bemerkt wird, oder „ich bin“, wenn sich ein Gefühl von Glück zeigt.

Ohne den Geist der ständigen teilnahmslosen Beobachtung ist es schwer, den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas zu kontrollieren. Ohne Introspektion, können leicht Anhaftung und Abneigung entstehen, die den Geist wieder außer Kontrolle geraten lassen. Die Belehrungen sind für den Geist wie ein Spiegel. So wie wir mit einem Spiegel prüfen, ob unser Gesicht sauber oder schmutzig ist, zeigen uns die Belehrungen die Wahrheit des Lebens: Was unser Geist ist, wie er arbeitet und ob er klar oder getrübt ist.

Egal wie lange wir an der Universität verbracht, über den Geist geforscht, Psychologie und Ähnliches studiert haben, so lange wir nicht die Lehren verstehen, ist es äußerst schwierig, wirklich zu begreifen, wie der Geist arbeitet. Wer auf akademische Art Psychologie

studiert, untersucht in Wirklichkeit nicht den eigenen Geist; nimmt nicht den eigenen Erfahrungsschatz unter die Lupe, was die richtige Vorgehensweise wäre. Sich an einem Buch über den Geist zu orientieren, dessen Autor sich nicht einmal seiner eigenen Probleme bewusst ist, ist nicht sehr hilfreich.

Studenten, die drei oder vier Jahre an der Universität Psychologie studiert haben und dann einen einmonatigen Meditationskurs belegten, sagten mir, jetzt werde ihnen klar, dass sie aus dem Universitätsstudium nichts Wesentliches über den Geist erfahren haben. Ihre Universitätsjahre seien verschwendete Zeit. Psychotherapeuten, also Leute, die als Führer durch die Welt des Geistes gelten und denen man einen Haufen Geld für ein paar Ratschläge bezahlt, werden äußerst schwammig, wenn man sie nach den Ursachen von Problemen wie Angst, Schizophrenie und dergleichen fragt. Sie können nie erklären, was die Ursachen von Unglücklichsein sind. Sie verweisen auf andere Dinge. Das gilt natürlich nicht für alle Psychotherapeuten, aber viele haben wirklich nur sehr wenig von der Funktionsweise des Geistes begriffen, wissen nur wenig über die Ursache von Glück und Leid und deshalb ist es für sie äußerst schwierig, den Menschen zu helfen und nachhaltige Lösungen für ihre Probleme anzubieten.

Wenn wir unsere Dharmapraxis aufschieben, bis wir Klarheit in das ganze Durcheinander in unserem Geist gebracht haben, kommen wir womöglich nie an diesen Punkt. Der einzige Weg, mit Problemen umzugehen ist, jetzt auf der Stelle an unserem Geist zu arbeiten. Dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas müssen wir sofort entgegenwirken. So werden wir unser eigener Psychotherapeut, wir werden der beste Psychotherapeut. Ich will nichts gegen die westlichen Methoden sagen oder dass niemals eine Behandlung von außen notwendig ist, aber die meisten von uns können ihr eigenes Leid mit der Kraft des Geistes in den Griff bekommen.

Sind deine Probleme zu schwerwiegend als dass sie allein durch die Kraft des Geistes gemeistert werden könnten, so vertraue dich einer Behandlung von außen an, aber auch diese Behandlung sollte in jenem reinen Geist erfolgen, der die 8 weltlichen Dharmas meidet. Deine Motivation sollte auf das Erlangen der Erleuchtung ausgerichtet sein und um das zu erreichen, muss man ein langes Leben haben. Unterziehst du dich einer Behandlung mit dem letztendlichen Ziel der Erleuchtung, wird dies zu einer sehr heilsamen Handlung.

Und so haben die großen Yogis und hohen tibetischen Lamas den Dharma studiert: hören, überprüfen und versuchen, das Gehörte zu verstehen und es in ihrem Geist zu verwirklichen. Zuerst lauschten sie dem Thema von jemand Erfahrenen, jemandem der in der Dharmapraxis lebte, der die Lehren von einem vollendeten Lehrer erhalten hatte. Dann versuchten sie die Bedeutung des Gehörten zu verstehen, überprüften, ob es stimmte oder nicht und verglichen es mit ihrer eigenen Lebenserfahrung. Dann, nachdem sie die Belehrung klar verstanden hatten, meditierten sie darüber, um es in ihrem Bewusstsein zu verwirklichen, damit ihr Bewusstsein zum Pfad wurde.

DAS GLÜCK BEGINNT, WENN WIR DEM JETZIGEN LEBEN ENTSAGEN

Die beiden Begriffe „Entsagung vom jetzigen Lebens“ und „Entsagung vom Leiden“ bedeuten dasselbe, nämlich Entsagung von jenem Denken, das die Ursache aller Probleme ist, dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas. „Dharma“ umfasst eben auch pragmatische, kurzfristige Techniken, um die Entstehung von Anhaftung zu verhindern. Das ist der wirkliche Dharma, die Methode, die sofort unsere Verwirrung klärt und unsere psychische Krankheit heilt. Wenn wir dem Geist Klarheit bringen und ihn von Verwirrung befreien, ist das der beste Weg, Glück in unser Leben zu bringen. Dem Leiden zu entsagen bedeutet nicht, dass wir nie mehr Magen- oder Knieprobleme, Kopfschmerzen oder eine Erkältung haben werden. Es bedeutet nicht, dass wir uns wünschen nie mehr Schmerzen zu haben, es ist viel mehr, der Wunsch, von der wirklichen Ursache allen Leidens frei zu sein.

Die Erfahrung dieser großen Yogis war, dass wir nicht auf zukünftige Leben warten müssen, um diese Glückseligkeit zu erleben. In dem Augenblick, wo wir mit dem Geist der Unzufriedenheit innehalten – *in dem Augenblick* – tritt das Ergebnis, Glückseligkeit, ein.

Zuerst zögern wir vielleicht, unser Wünschen aufzugeben, denn für gewöhnlich setzen wir Wunscherfüllung mit Glück gleich. In Wirklichkeit ist es genau das Gegenteil. Sobald wir unser Wünschen loslassen, erlangen wir inneren Frieden, Befriedigung und Glückseligkeit. Wir werden unabhängig. Zuvor waren wir dem Diktat und der Kontrolle durch unsere Wünsche unterworfen, doch jetzt haben wir wirkliche Freiheit erlangt.

Die Biografien der großen Yogis Tilopa, Marpa, Milarepa, Lama Tsong-Khapa und vieler anderer dieser hoch verwirklichten Wesen, deren heiliges Bewusstsein in der Erleuchtung erblühte, zeigen uns, wie sie selbst ohne jeden materiellen Besitz große Ruhe und Frieden erlangten und dadurch die großartigen Errungenschaften des Pfades verwirklichen konnten. Ihnen haftete nicht einmal der Hauch der 8 weltlichen Dharmas an, aber indem sie dem Wunsch nach dem jetzigen Leben entsagten, erlangten sie alles – den größten Ruf, vollkommene Umgebung und genügend materielle Annehmlichkeit.

In seinen *Hunderttausend Gesängen* bringt Milarepa vielfach zum Ausdruck, wie mit der Entsagung von weltlichen Handlungen dieses Lebens automatisch die Tausenden von Problemen verschwinden, die ein weltliches Leben mit sich bringt und stattdessen große Glückseligkeit eintritt.

Er führte ein asketisches Leben ohne jeden Besitz an einsamen Orten. Obgleich er wie ein Tier lebte, verbrachte er sein Leben in großer Glückseligkeit, mit einem stets friedvollen Geist, ohne Wirrnis und Probleme. Er besaß nicht einmal einen Sack Tsampa, sondern lebte nur von Nesseln. Doch wegen seiner Dharmap Praxis bereitete ihm ein Leben ohne Essen, Kleidung oder Ansehen keine Probleme. Dank der Kraft seiner reinen Dharmap Praxis, der Entsagung vom Leiden, der Entsagung von diesem Leben, erlangte er innerhalb einer Lebensspanne alle hohen Verwirklichungen und schließlich auch die Erleuchtung. Sein Geist war unvergleichlich viel glücklicher, als der des Königs mit all seiner Macht, seinen Leibwächtern, Soldaten und Waffen.

Daher ist es vollkommen falsch zu glauben, Dharma würde nur in künftigen Leben Glück bringen, nicht aber in diesem. Wir erleben Glück und Frieden just in dem Moment, in dem wir anfangen Dharma zu praktizieren und im Dharma zu leben. Die Wirkung verspüren wir sofort.

Wenn wir uns einer schönen Wohnung erfreuen wollen, müssen wir zuerst viel Geld sparen und dann viel Zeit und Mühe darauf verwenden, sie zu renovieren und einzurichten. Weltliche Handlungen erfordern viel Energie und doch können wir nicht sicher sein, ob sie uns am Ende Freude bringen. Bei Dharmahandlungen spüren wir jedoch sofort den Frieden und das Glück, die sie in unser Leben bringen.

Es ist so dumm, wenn wir uns aufregen, weil wir nicht bekommen, was wir wollen, wenn wir uns ärgern, weil uns jemand kritisiert, oder glücklich sind, wenn uns jemand lobt. Es ist so dumm, sich darum zu kümmern, was andere sagen, eine Sache als gut, die andere als schlecht zu bewerten. Wenn wir das genau untersuchen, stellen wir fest, wie unser Geist das projiziert und wir diese Projektion für bare Münze nehmen.

Vielleicht sind wir unzufrieden mit unserem Partner und glauben, wir können erst glücklich werden, wenn wir einen anderen haben. Wenn solche unzufriedenen, unrealistischen Erwartungen hochkommen, sollten wir unseren unangenehmen, überspannten Geist als das erkennen, was er ist und uns sagen: "Was bringt es, noch weiteres negatives Karma zu schaffen, zusätzlich zu dem, das ich seit anfangslosen Zeiten sowieso schon angehäuft habe? Wozu noch eine weitere Einzahlung auf das Sparguthaben meines negativen Karmas tätigen und mir noch weiteres Leiden einhandeln?"

Mit dem inneren Frieden, den der Dharma bringt, wird der subtile Wind, der das Fahrzeug des Geistes ist, nicht mehr gestört und dadurch kommen die vier Elemente des Körpers – Erde, Wasser, Feuer und Luft – ins Gleichgewicht. Wenn die vier Elemente im Gleichgewicht sind, leiden wir nicht an Krankheiten und erfreuen uns guter Gesundheit. Zuerst entwickeln wir einen gesunden Geist, dann wird als Nebenwirkung unser Körper gesund.

Einst lebte ein Laienyogi, Kharak Gomchung, der an Lepra erkrankte. Er war lange Zeit krank, seine Familie bekam es mit der Angst zu tun, und so warfen sie ihn raus, worauf sein Geist in helle Aufregung geriet. Ohne Familie oder sonst jemanden, der sich um ihn kümmerte, beschloss er, aus seinem Rauswurf das Beste zu machen und so entschloss er sich, auf der Straße zu leben, Chenrezig-Mantras zu rezitieren und um Essen zu betteln, egal was da komme. Da gelangte er zu einer Höhle in einem Felsen in der Nähe des Dorfes Gemo Trong, wo er die erste Nacht schlief. Dort träumte ihm von einem ganz in Weiß gekleideten Mann, der ihn auf den Felsen stellte, während es in Strömen regnete und alles nass wurde. Als er erwachte, stellte er fest, dass aller Eiter aus seinen Wunden ausgetreten war und alles um ihn herum durchnässt hatte. Ganz ohne Medizin war er vollständig von Lepra geheilt, allein durch die Kraft seines Geistes – ganz im Dharma zu leben, dem Leiden zu entsagen hatte er diese schwere Krankheit überwunden und ihm in diesem Leben Glück beschert. Später wurde er ein großer Yogi.

Wir haben immer schon was wir brauchen

Geben wir die Anhaftung auf, wird es uns dennoch an nichts fehlen. Wir geben die Anhaftung an Freunde auf und haben Freunde. Wir geben die Anhaftung an eine angenehme Umgebung auf und haben eine angenehme Umgebung. Sobald wir etwas oder jemanden brauchen, stellt es sich ganz natürlich von selbst ein, dank der Kraft unserer Dharmapraxis.

Der Kadampa Geshe Shawopa sagte:⁵⁴

Wir streben in diesem wie in allen anderen Leben nach Glück
und als Zeichen dafür verlange weder etwas in deinem Herzen,
noch häufe etwas an.

Dürstet dich nicht nach Geschenken, ist dies das beste Geschenk,

Dürstet dich nicht nach Lob, ist dies das beste Lob,

Dürstet dich nicht nach Ruhm, ist dies der größte Ruhm,

Dürstet dich nicht nach Begleitung, so ist dies die beste Begleitung.

Nicht an Gewinn zu hängen, ist der größte Gewinn. Hängen wir an materiellen Freuden, sind diese schwer zu erlangen. Haben wir jedoch der Anhaftung an sie entsagt, scheinen sie sich ohne große Mühe von selbst einzustellen. Der „größte Gewinn“ besteht jedoch nicht in großen Mengen an materiellen Besitztümern, sondern in Erleuchtung und höchster Glückseligkeit.

Kein Ansehen zu begehren ist das beste Ansehen. So hatten zum Beispiel alle großen Meister wie Milarepa, Lama Tsong-Khapa und Shakyamuni Buddha dem Wunsch nach Ansehen vollständig entsagt und doch genießen sie bis auf den heutigen Tag ein derart hohes Ansehen, dass alle fühlenden Wesen Opfergaben darbringen und Niederwerfungen machen, sobald sie nur ihre Namen hören. Wir weltliche Wesen verwenden dagegen viel Geld und Mühe darauf, ein gutes Ansehen zu erlangen. Streben wir eine hohe Stellung an, wie etwa die Präsidentschaft oder dergleichen, müssen wir Millionen und Abermillionen von Dollar investieren. Es ist sehr schwierig, erfolgreich zu sein.

Der große Sakya Pandita Kunga Gyaltzen, der den Zustand Manjushris, des Buddhas der Weisheit, erlangte, sagte, um Glückseligkeit in diesem Leben zu erlangen, müssten wir durch Dharmapraxis für das Glück in künftigen Leben arbeiten und auf dem Weg dorthin

würde sich das Glück in diesem Leben ganz von selbst einstellen. Das liegt auf der Hand, wie wir leicht nachprüfen können. Wenn die weltlichen Dharmas die Quelle all unserer Probleme sind, erlangen wir natürlich das Glück, sobald wir diese aufgeben. Er sagte:

Willst Du das Glück in diesem Leben erlangen, so praktiziere den heiligen Dharma. Schau auf den Unterschied der Vollkommenheiten der heiligen Wesen und der Diebe.

Von dem Kadampa Lama Ben Gungyal haben wir bereits gesprochen.⁵⁵ Bevor er Dharma praktizierte, besaß er einen Acker, groß genug für eine Ernte von vierzig Sack Gerste im Jahr, der ihm ein bequemes Auskommen sicherte. Trotz dieser reichen Ernte war er jedoch nie zufrieden und hatte das Gefühl, nie genug zu haben und immer noch arm zu sein. Deshalb raubte er tagsüber auf der Straße Leute aus und brach nachts in Häuser ein, wo er den Leuten ihre Sachen stahl. Er hatte viele Waffen – Messer, Pfeile und vieles andere – die er an seinem Gürtel trug. Wegen seines üblen Lebenswandels und der jährlichen Ernte von vierzig Sack Gerste, nannte ihn die Leute „Vierzig Sünden“.

Schließlich gab er all das auf, entsagte den 8 weltlichen Dharmas und lebte fortan in der Dharmapraxis. Er lebte in einer Einsiedelei ohne materiellen Besitz und ohne Felder. Zuvor, als er alles hatte, war es nie genug, doch als er in der Einsiedelei lebte und den 8 weltlichen Dharmas entsagte, bekam er viel zu essen und verlangte nie nach Geld wegen der vielen Opfergaben, welche die Menschen darbrachten. Er pflegte deshalb zu sagen: „Bevor ich Dharma praktizierte, hatte es mein Mund schwer, Essen zu finden, aber jetzt hat es das Essen schwer, meinen Mund zu finden.“ Er meinte, zuvor sei sein Mund nie zufrieden mit dem gewesen, was er bekam, aber seit er die 8 weltlichen Dharmas aufgegeben habe, habe er mehr zu essen, als er essen könne. Das meinte Sakya Pandita mit dem Unterschied zwischen dem heiligen Wesen und den Dieben. Der Heilige ist stets zufrieden, doch der Dieb kann nie genug bekommen.

Als Geshe Ben Gungyal in Penpo lebte, gab es dort Unruhen. Überall gab es Banditen und Plünderer, die sich gewaltsam nahmen, was sie brauchten, und alle mühten sich, ihre Habseligkeiten in der Erde zu vergraben oder in den Bergen zu verstecken. Voller Angst versuchten sich die Leute vor den Räubern in Sicherheit zu bringen. Ben Gungyal hatte dagegen keine Angst. Die Robe, die er trug und eine irdene Wasserschale waren sein einziger Besitz. Wenn er auf

Räuber traf, so kümmerten sie ihn nicht, denn er hatte nichts, was sie stehlen konnten. Er wanderte sehr ruhig und entspannt durch die Straßen und war überrascht, dass alle um ihn herum so furchtsam waren. Er sagte: „So verstecken die weltlichen Menschen ihren Besitz und so verstecke ich meinen Besitz.“ Mit „seinen Besitz verstecken“ meinte er die Entsagung des Gedankens der 8 weltlichen Dharmas, deshalb bestand keine Gefahr, dass ihn jemand belästigte.

Diebe bekommen nie genug. Selbst wenn sie Dinge durch ehrliche Arbeit erwerben, reicht es ihnen nie, deshalb glauben sie, stehlen zu müssen. Aber wie viel sie auch stehlen, es ist nie genug. Und Stehlen erzeugt außerdem negatives Karma und bringt allerlei weitere Probleme mit sich.

Heilige Wesen sind das genaue Gegenteil. Jede ihrer Handlungen von Körper, Rede und Geist wird mit dem Ziel der Erleuchtung zum Wohle aller empfindenden Wesen ausgeführt, die einmal unsere Mütter waren, niemals vergänglicher Zwecke wegen. An vergänglichen Freuden ist ihnen nichts gelegen und so erlangen sie alle Dinge des täglichen Bedarfs allein durch die Kraft reiner Dharmapraxis, ohne jemals etwas stehlen zu müssen.

Geshe Lama Konchog

Geshe Kharak Gomchung sagte:

Weder in der Vergangenheit war zu hören, noch wird in der Zukunft zu hören sein, dass wahrhaft Meditierende aus Hunger oder Kälte zugrunde gehen. Diejenigen jedoch, die über die üblen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas meditieren, werden stets mit solchen Problemen kämpfen müssen. Das wird sie immer begleiten.

Wahrhaft Meditierende, die das Denken in den Bahnen der 8 weltlichen Dharmas meiden, werden nur Frieden erleben. Fehlgeleitete Meditierende, wie wir weltlichen Wesen, die sich nur von den 8 weltlichen Dharmas leiten lassen, werden nur Leiden erfahren. Das ist die Erfahrung der großen asketischen Yogis.

Das sehen wir auch an der Geschichte von Geshe Lama Konchog, der 2001 von uns ging.⁵⁶ Sein unglaubliches Leben war das Ergebnis seiner Dharmapraxis und wir alle können dem nur nacheifern, um Gleiches zu erfahren.

Als er und einige Freunde aus Lhasa flohen, waren überall chinesische Soldaten auf den Straßen, Flugzeuge flogen über ihre Köpfe hinweg und die Armee bewachte die Grenzen. Die Flucht war äußerst gefährlich und schwierig. Da hielt Geshe Lama Konchog zum Schutz eine Puja auf der Straße ab, die dichte Bewölkung und Schneefall aufkommen ließ, dass selbst die chinesischen Militärfahrzeuge auf den Straßen im Schnee versanken und die Mönche an den Fahrzeugen vorbei entkommen konnten. Niemand stellte sich ihnen in den Weg.

Nachdem er Tibet verlassen hatte, lebte Geshe Lama Konchog viele Jahre in Tsum, weit oben in den Bergen im nördlichen Ghorka Bezirk von Nepal. Dort hatte Dupo Rinpoche ein Kloster nebst Nonnenkloster gegründet. Tsum ist eine unglaublich schöne und anregende Gegend nahe der tibetischen Grenze, wie noch vor hundert Jahren. Nichts ist verfallen, alles ist noch ursprünglich. Die Menschen, ihre Sitten, ihre Häuser – alles ist noch wie in alten Zeiten.

Geshe Lama Konchogs Höhle liegt in der Nähe von Höhlen, die einst von dem großen Yogi Milarepa bewohnt wurden und nahe der Grenze. An diesem Ort hat nur der Gedanke an Dharmapraxis Raum. Es gibt keine Geschäftigkeit, nichts. Es ist kein Ort für den wandernden Geist, nur für Dharma. Es ist unglaublich.

Der Weg zu der Höhle ist so steil, dass ich, als ich sie einmal besuchte, mich mit Händen und Füßen hoch hangeln musste. Die Menschen die dort wohnen, sind das jedoch gewohnt und gehen ganz normal. Geshe Lama Konchogs Höhle ist überaus staunenswert, wie auch seine ganze Lebensgeschichte. Für sechs Jahre lebte Geshe Lama Konchog in dieser Höhle ein asketisches Leben, genau wie der Buddha. So hoch oben auf einem schroffen, weglosen Felsen sitzend, gab es nichts, das seine Meditation hätte stören können. Er brach alle Beziehungen zu den Menschen in der Gegend ab, um die Verbindung zu den 8 weltlichen Dharmas zu lösen.

Wie ich hörte, lebte Geshe Lama Konchog wie der ärmste Bettler in der Gegend von Tsum. Er trug zerlumpte Kleidung, die nicht einmal seinen ganzen Körper bedeckte. Die Leute wussten nicht, dass er in der Höhle wohnte und wenn sie diese ungepflegte Gestalt mit den langen Haaren erblickten, bekamen sie Angst und warfen mit Steinen nach ihm. Der Vater einer Familie bewarf Geshe Lama Konchog von oben bis unten mit Schmutz, als dieser die Straße entlangging. Solche Dinge geschahen, weil die Menschen nur seine äußere Gestalt wahrnahmen und nicht erkannten, dass er ein großer

Praktizierender war. Ich glaube, der Verwalter der Gompa des Kopan Klosters ist der Onkel oder Bruder des Mannes und ich habe gehört, dass Geshe Lama Konchog jedes Mal, wenn er ihn sah, sagte: „Du warst derjenige, der mich mit Schmutz beworfen hat!“ Eine etwas peinliche Situation für diesen Menschen.

Eines Tages kamen neun starke Männer, um ihn zu verjagen, so machte er sich auf den Weg zu einer anderen Höhle, wo er einige Zeit verbrachte und er meditierte dann ohne jeden Schutz unter einem großen Baum auf einem großen Felsen. Sein Schüler, Geshe Tenzin Zopa, der frühere ständige Lehrer unseres Zentrums in Malaysia, sagte es sei ein Hayagriva Berg und wollte mir den Baum zeigen, als wir darüber hinweg flogen, aber ich verpasste ihn.

Ich glaube, er lebte ohne Nahrung zu brauchen, indem er die Chu-len-Technik praktizierte. Dabei nimmt man eine Zeitlang nur die „Essenz“ zu sich, wie zum Beispiel etwas Wasser oder Blütenpillen. Wie lange man das praktiziert, ist individuell verschieden, aber für gewöhnlich dauert es ungefähr sieben Tage. Wenn du „die Essenz nehmen“ erreicht hast, kannst du von den Pillen leben, nachdem du sie durch die Gottheiten-Praxis gesegnet hast. Nun musst du dich überhaupt nicht mehr um Dinge wie Einkaufen und Essen zubereiten kümmern, also Dinge die dich dauernd auf Trab halten. So sparst du nicht nur eine Menge Zeit, sondern auch viel körperliche Mühe. Du wirst nicht so schnell müde und auch nicht so schnell krank. Du hast nicht so einen schwerfälligen, benebelten Geist und es fällt dir leicht zu meditieren; alles ist ruhig und klar, wie ruhiges, klares Wasser. Dein Körper wird ganz leicht und wenn du gehst, glaubst du zu fliegen. Die Technik hat viele Vorteile. Du bekommst nie Falten und graues Haar wird wieder schwarz. „Die Essenz nehmen“ hat viele Vorteile, aber deine Entsagung muss sehr tief sein, damit die Technik Erfolg hat.

Sechs Jahre praktizierte er dort und entsagte vollkommen den 8 weltlichen Dharmas. Widmet man sich so nachdrücklich und mit so vorbehaltloser Entsagung der Dharmapraxis, erreicht man ohne jeden Zweifel Verwirklichungen in Lamrim und Tantra. Das Überraschende war, dass wir Geshe Lama Konchog, obwohl er viele Jahre in Kopan lebte und Lama Lhundrup und mir viele Geschichten erzählte, nie darüber sprechen hörten, wie intensiv er praktiziert hatte. Doch hier in Tsum fanden wir heraus, was geschehen war und waren sehr erstaunt. Geshe Lama Konchog muss ohne jede Frage Verwirklichungen gehabt haben.

Später praktizierte Geshe Lama Konchog viele Jahre in mehreren verschiedenen Höhlen und legte in dieser Zeit zweitausend Nyung-Näs ab.

Jedes Mal, wenn seine Nahrungsmittel zur Neige gingen, musste Geshe-la ins nahe gelegen Dorf gehen und für Nachschub sorgen. Da dies viel Zeit in Anspruch nahm, entschied er sich eines Tages dafür, nie mehr ins Dorf zu gehen und wenn er kein Tsampa mehr hatte, dann war das eben so. An dem Tag, als er diesen Entschluss fasste, hatte er einen Traum von seinem Wurzellama, Seiner Heiligkeit Trijang Rinpoche, der auch mein Wurzellama ist. Seine Heiligkeit bereitete *Pak*, aß genüsslich davon und gab Geshe-la den Rest. Am nächsten Tag kam ein Mann und brachte Geshe-la eine große Menge Tsampa und von da an musste er nie mehr wegen Essen seine Behausung verlassen. Jedes Mal, wenn sein Vorrat zur Neige ging, sagte Geshe-la, kam jemand und brachte ihm mehr. Das ist die Kraft der Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas, man fasst den Entschluss, nicht mehr wegen Nahrung nach draußen zu gehen.

Geshe Lama Konchog war jemand, der Sutra und Tantra praktizierte und sein Leben wirklich für andere aufopferte. Als Langlebens-Puja für Seine Heiligkeit Trijang Rinpoche las er in seiner Einsiedelei für sich allein den ganzen *Kangyur*, über hundert Bände.

Einige Male besuchte er Kopan, als Lama Yeshe dort war. Als wir einmal allein in Lamas Zimmer waren, erzählte er mir, er habe Vajrayogini und *Guru Puja* abgeschlossen. Ich hörte, wie er das mindestens zweimal sagte, aber ich war mir nicht darüber klar, was er meinte. Zum einen konnte es bedeuten, dass er die Rezitation einer bestimmten Anzahl von Mantren vollendet hatte. Zum anderen konnte es bedeuten, dass er die besondere tantrische Praxis vollständig realisiert hatte, über die er gesprochen hatte und infolgedessen erleuchtet war. Damals glaubte ich, er habe die Anzahl der Mantrarezitationen gemeint, aber heute weiß ich, er hatte die andere Bedeutung gemeint.

Aus den Geschichten über die Segnungen, die er anderen Menschen angedeihen ließ, über die machtvollen Wirkungen, die er auf sie ausübte, wurde deutlich, dass er Bodhicitta und Leerheit verwirklicht hatte. Zum Beispiel drehten viele Menschen durch, die hoch in den Bergen von Tsum lebten. Wenn Sie Segensbändchen, die einen besonderen Knoten haben, von anderen, berühmteren Lamas bekamen, ging es ihnen danach nur selten besser, aber wenn

sie schließlich zu Geshe Lama Konchog gingen, der ihnen nur einen einfachen Faden gab, nichts Besonderes, nichts Aufwendiges, erholten sie sich. Das geschah mehrere Male, so groß war die Kraft seiner Praxis.

Viele Geschichten wie diese belegen, dass er ein großer Yogi mit hohen tantrischen Verwirklichungen war, doch dem äußeren Anschein nach hätte man das nicht vermutet. Er war wirklich ein heimlicher Yogi. Tatsächlich gibt es solche Wesen, die erleuchtet sind, aber in einem gewöhnlichen Körper existieren.

Geshe Lama Konchog hat sich auch um das Kopan Kloster immens verdient gemacht. So gab er den Nonnen Belehrungen über die vorbereitenden Übungen und Vajrayogini-Kommentare und nahm große Mühen auf sich, indem er sich um Spendengelder für den Bau neuer Gebäude bemühte und gleichzeitig Belehrungen gab. Er unterrichtete nicht-tibetische Schüler und leitete sie an, nicht nur in Kopan, sondern auch in Australien, Singapur, Hongkong und Taiwan, gab Einweihungen, Belehrungen und leitete Pujas. Er weihte sein Leben mir, den FPMT-Zentren und -Schülern und allen fühlenden Wesen. Obwohl er physische Probleme hatte, war er sehr heldenhaft in seiner Hingabe für Andere, ob er nun Pujas leitete oder Belehrungen gab.

Einmal hatte es in Kopan geregnet und die Stufen zur alten Gompa waren rutschig. Vor der Tara Statue unter dem Bodhi Baum war eine quadratische Stufe. Geshe Lama Konchog glitt aus und stürzte heftig die Treppen hinunter, wobei er mit dem Kopf auf den Zement schlug. Er war sehr glücklich, dass das geschehen war. Aber warum war er deshalb glücklich? Weil er sofort daran dachte, dass er meine Lebenshindernisse am eigenen Leib erfahren hatte. Das sagte er mir und das machte ihn so glücklich. Selbst wenn solche Dinge geschahen, dies war die Haltung, die Geshe Lama Konchog für gewöhnlich an den Tag legte.

Ich bin mir nicht sicher, wann genau Geshe Lama Konchog auf seine Krebserkrankung aufmerksam wurde, aber es könnte lange bevor er starb gewesen sein. Obwohl ihm hohe Temperaturen nicht gut bekamen, ging er, weil ich ihn darum gebeten hatte, nach Taiwan, Hongkong und einigen anderen heißen Orten, um längere Zeit dort zu unterrichten.

Als er starb, konnte er offenbar die fünfundzwanzig Absorptionen⁵⁷ erkennen, über die wir meditieren sollen, wenn wir die *Sadhanas* im höchsten Yoga Tantra praktizieren. Einige Tage bevor er starb,

erzählte Geshe-la einem der Geshes von Kopan, dass sich die Visionen der Luftspiegelungen und der rauchartigen Erscheinung ereignet hatten. Das bedeutet, er konnte das klare Licht und was dazu gehört erkennen und war damit zu den Meditationen des höchsten Yoga Tantra in der Lage.

Geshe-la blieb für ungefähr eine Woche in Meditation.⁵⁸ Und da er den Pfad zu Lebzeiten durch eigene Anstrengung vollendet hatte, brauchte er auch keine Bewusstseinsübertragung durch *Powa* oder dergleichen. *Powa* ist nur für gewöhnliche Sterbliche.

Ich schickte Anweisungen, was mit seinem Körper zu geschehen habe, denn wir hatten das alles schon mit Lama Yeshe durchexerziert. Wir entzündeten das Feuer nicht an dem üblichen Platz, wo für gewöhnlich Feuerbestattungen stattfanden, sondern hinter dem Hügel beim Kopan Kloster. Lama Lhundrup sagte mir, der heilige Körper werde, sobald er dem Feuer übergeben wird, Reliquien absondern. Reliquien werden von den heiligen Körpern derjenigen hervor gebracht, welche die Vollendungsstufe des klaren Lichts erreicht haben, heißt es in den Texten.

Geshe Lama Konchogs Reinkarnation wurde in Tsum aufgefunden und wächst jetzt im Kopan Kloster heran.⁵⁹ Wie sein Gesicht verrät, hat er große Verdienste und wird einmal sehr machtvoll sein, jemand der alles allein entscheidet. Schon jetzt will er für sich selbst entscheiden, obwohl er noch klein ist. Ich glaube, er wird sehr tatkräftig sein, er ist ganz außergewöhnlich. Wenn ihn die Leute fragen, gibt er Ratschläge. In Singapur gab er einem Kranken Rat und sagte ihm sogar zu welcher Uhrzeit er praktizieren solle. Wegen der großen Verdienste, die er in seinem vorigen Leben erwarb, habe ich große Hoffnungen, dass diese Inkarnation der Welt zum Segen gereichen wird, wie das Licht der Sonne.

Geshe Lama Konchog inkarnierte sich nicht um seiner selbst, nicht um seines eigenen Glückes willen, sondern um der Welt und seinen Schülern zu helfen, um seinen Schülern weiter den Weg weisen zu können.

Ethik und Gelübde

Thogme Zangpo sagte:

Eine Person mag sich noch so sehr um einen moralischen Lebenswandel bemühen, wenn sie durch das Band der Anhaftung an materiellen Besitz gebunden ist, wird sie niemals den Pfad

der Befreiung verwirklichen. Das Band, das sie in diesem samaritanischen Gefängnis gefesselt hält, steht unter der Kontrolle des üblen Denkens.

Wir mögen versuchen, ein moralisch einwandfreies Leben zu führen und sogar Gelübde ablegen, um uns von unheilsamen Handlungen fern zu halten, aber wenn wir dies „mit Mühe“ tun und unser Geist von sich aus immer noch dem Untugendhaften zustrebt, wenn wir durch das Band der 8 weltlichen Dharmas wie der Anhaftung an Annehmlichkeit oder Ansehen gefesselt sind, ist es äußerst schwer, nicht in die Untugend zurück zu fallen.

Aus diesem Grund entsagte Shakyamuni Buddha dem weltlichen Leben, um dem Pfad der Befreiung zu folgen. Seine Familie war äußerst begütert – sie hatten viele eindrucksvolle Besitztümer, herrschten über ein großes Volk und waren in ganz Indien berühmt. Als künftiger König konnte er, genau wie sein Vater, ein Leben mit allen erdenklichen Vergnügungen führen und so viele Prinzessinnen haben wie er wollte. Er gab jedoch alles auf – Ansehen, Annehmlichkeiten, den märchenhaften Luxus – warf es fort wie Kehrlicht, nicht weil er nicht genug bekommen konnte, sondern um sich frei zu machen von allem, was ihm im Weg stand, um den Pfad der Befreiung zu gehen und Nirvana zu erlangen. Seine Entsagung war äußerst radikal, ausgelöst durch die Gefahr der Fesselung durch die 8 weltlichen Dharmas.

Große Yogis und Meditierende folgen zu Beginn ihrer Praxis seinem Beispiel und führen, während sie noch im Training sind, ein sehr einfaches Leben. Bevor sie dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas gänzlich entsagen, stellen sie fest, dass die begehrten Objekte um sie herum, wegen ihres unkontrollierten Geistes ein Hindernis darstellen. Deshalb bedeutet für Meditierende, ein asketisches Leben an abgelegenen Orten zu führen, weniger Ablenkung und schnelleren Fortschritt auf ihrem Weg.

Haben sie die Ebene erreicht, wo ihr Geist unberührt bleibt, egal welche Objekte ihnen begegnen, wo nichts zum Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung werden kann, spielt es keine Rolle, von wieviel weltlichen Objekten sie umgeben sind. Auch wenn sie sich in einem Palast mit all seinem Prunk befinden, ist es für sie, als lebten sie in einer Höhle. Für unsereins wäre das ganz anders. Wir wären unfähig, uns dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas zu entziehen, unser Geist würde kochen vor Gier und Stolz. Wir hätten alles andere als inneren Frieden.

Deshalb lehrte Buddha, der Anfängergeist solle sich mit sehr wenig Besitz begnügen. Da die Hauptarbeit in der Laiengemeinschaft den 8 weltlichen Dharmas gilt, wird Mönchen und Nonnen nach der Ordination geraten, fern davon zu leben, an einem getrennten Ort wie einem Kloster. Eine solche Umgebung, die traditionsgemäß in einiger Entfernung von einer Stadt liegt, ist für sie wichtig bis ihr Geist stark genug ist, die Lage zu meistern. An einem solchen Ort können sie moralische Gebote leichter beachten und erliegen nicht so leicht der Anhaftung an die Annehmlichkeiten dieses Lebens. Das ist die Bedeutung des Wortes „Kloster“, wie Buddha sie in den Sutra-Lehren⁶⁰ erklärt hat.

Gelübde abzulegen, wie die *Pratimoksha* (individuelle Befreiung), Bodhisattva oder Tantrischen Gelübde,⁶¹ hat den Sinn, Gier und Anhaftung zu kontrollieren. Wollen wir unsere Gelübde intakt halten, müssen wir an unserer Anhaftung an die Dinge arbeiten, nicht in den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas verfallen und ein gutes Verständnis samsarischen Leidens entwickeln. Die Gelübde eines Menschen, der sich nicht bemüht den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas zu vermeiden, sind wie alte zerschlissene Kleider voller Löcher.

In den frühen Stadien unserer Entwicklung haben wir noch Anhaftung und so suchen wir „mit Anstrengung“ eine moralische Lebensführung zu bewahren, wie Thogme Zangpo sagte. Doch trotz unserer guten Absichten mag es uns immer noch schwerfallen, alte Gewohnheiten fallen zu lassen und den Pfad der Befreiung zu betreten. Alles hängt davon ab, Anhaftung zu vermeiden. Das ist die Wurzel. Allgemein gilt, ist unser Geist der Entsagung an dieses Leben nicht stark ausgeprägt und haben wir nur ein geringes Verständnis für die Natur des Leidens, entsteht Anhaftung sehr leicht und macht es uns schwer, unsere Gelübde einzuhalten.

Einige Schüler werden Mönche oder Nonnen, wenn sie in den Osten reisen, aber wenn sie wieder zuhause sind, geben sie ihre Ordination bald wieder auf. Das ist sehr verständlich. Der starke Wunsch zu meditieren, den sie im Osten hatten, geht wieder verloren durch den Einfluss der Umgebung, die das durch die 8 weltlichen Dharmas bestimmte Denken in ihren Köpfen verstärkt.

Jede Gruppe von Gelübden bringt unseren Geist auf dem Weg ein Stück voran. Die Gelübde für die persönliche Befreiung sollen uns vor einer falschen Lebensführung bewahren. Die Bodhisattva Gelübde helfen uns die Eigenliebe zu vermeiden und ein Denken zu

überwinden, das die Dinge als „mein“ betrachtet – da wir uns verpflichtet haben, alles was wir besitzen, anderen zu widmen, können wir nichts aus Eigennutz besitzen.

Die feinste Praxis von allen ist Tantra und die Beachtung der tantrischen Gelübde. Obwohl dies die tiefgründigste Praxis und eine Abkürzung zur Erleuchtung ist, ist ihre Praxis die schwierigste. „Abkürzung“ ist nicht gleichbedeutend mit leicht. Wir können die reine Sichtweise, die Tantra verlangt, nicht gewinnen, solange wir nicht die Kategorien von „ich“ und „mein“ überwunden haben, daher gründet die tantrische Praxis auf den Bodhisattva-Gelübden, welche die Eigenliebe transzendieren. Diese gründen wiederum auf der Grundlage der Entsagung an dieses Leben, dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas. Solange in unserem Geist das Begehren nach den Annehmlichkeiten dieses Lebens lebendig ist, ist es für uns sehr schwer, die tiefgründigeren und feineren Gelübde einzuhalten.

DIE KRAFT DER ENTSAGUNG AN DIE 8 WELTLICHEN DHAR-MAS

Die Weisheit, die in der Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas steckt, ist unschätzbar; ihre Wirkungskraft ist derart, dass wir nicht aufhören können, ihren Wert zu erklären. Je tiefer wir in den Dharma eindringen, umso mehr wird uns das grenzenlose, transzendente Wissen der Buddhas bewusst. Gleichzeitig entdecken wir, wie kraftvoll und kostbar diese Praxis für uns ist. Sie ist kostbarer als jedes Juwel und es besteht keine Gefahr, dass es verloren geht oder gestohlen wird. Je mehr Juwelen wir besitzen, desto größer die Besorgnis in unserem Geist, desto mehr machen wir uns Gedanken über sie – wie sie zu nutzen, zu beschützen und so weiter. Aber je makelloser wir die Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas praktizieren, desto schneller wächst unsere Weisheit und umso schneller lassen wir Unwissenheit und die Probleme weltlicher Interessen hinter uns.

Eine Person, die zeitlebens kurzlebigen Bedürfnissen entsagt hat, wird nach dem Tod nicht in den drei niederen Bereichen wieder geboren werden, im Unterschied zu einer Person, die noch Anhaftungen hat, selbst wenn sie über große psychische Kräfte verfügte. Im alten Tibet gab es einen Tantra Praktizierenden, der hundert Leute mit einem einzigen Blick töten konnte. Er hatte jedoch keine

Entsagung entwickelt und wurde, als der starb, in den Höllenbereichen wieder geboren. Alles was nicht unsere Anhaftung auslöscht, hält uns im Leiden fest und kann uns nicht zur Befreiung führen.

Es gibt drei Kräfte durch die wir wunderbare Dinge vollbringen können – die Kräfte der Medizin, des Mantra und der Elemente – doch die Praxis der Entsagung ist die sicherste und stärkste Kraft die es gibt, um den Geist zu schützen. In der Vergangenheit haben sich viele, viele Meditierende durch diese Praxis geschützt. Sie kann sogar Lepra heilen, wie wir am Beispiel von Kharak Gomchung gesehen haben. Dabei lag es gar nicht in seiner Absicht, von Lepra geheilt zu werden, seine Heilung war ein Nebenprodukt seines starken Willens, den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas zu meiden.

Die Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas ist mächtiger als eine Atombombe. Es ist vielleicht möglich eine Bombe zu bauen, die den ganzen Planeten und alle Menschen darauf zerstören kann, aber sie könnte nicht ihren Geist zerstören. Menschen werden immer sterben, das ganze Weltsystem wird eines Tages enden, doch der Geist wird weiterbestehen und mit ihm den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas. Auch wenn es diesen Körper und diese Welt nicht mehr gibt, wird unser Geist einen anderen Körper in einer anderen Welt finden und wir werden auf andere Feinde treffen. Solange wir durch die sechs Wiedergeburtbereiche reisen und uns gegenüber unserem inneren Feind wie ein Freund verhalten, wird es äußere Feinde ohne Ende geben, denen wir uns stellen müssen.

Die Atombombe der Entsagung zerstört jedoch die fundamentale Illusion, die uns dauernd in Samsara kreisen lässt, ganz ohne Technologie, ohne Chemikalien oder Verrücktheit. Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas ist die Kraft, durch die wir in den Pfad eintreten und Erleuchtung erlangen können. Sie ist der Treibstoff für die Rakete, die wir brauchen, um Unwissenheit und einen verblendeten Geist schnell hinter uns zu lassen und eine direkte Methode, die dauernden Fesseln negativen Karmas zu durchtrennen und uns dauerhaftes Glück zu bescheren.

Die Energie einer Atombombe ist klein und ihre Wirkungen sind ausschließlich negativ, wogegen die Segnungen der Entsagung endlos sind. Dieser Geist, so gestaltlos und unsichtbar er ist, hat mehr Kraft als das ganze Universum und kann zahllose fühlende Wesen in die Erleuchtung treiben.

DIE 8 WELTLICHEN DHARMAS AUSGLEICHEN

Wenn wir die Anhaftung an die vier wünschenswerten Objekte lösen, wird unser Geist klarer und wir hören auf, uns über die vier unerwünschten Objekte Gedanken zu machen. Was auch geschieht, ob wir den vier erwünschten oder unerwünschten Objekten begegnen, unser Geist bleibt ruhig und unberührt, ohne große Aufs und Abs.

Als Dharma Praktizierende sollten wir uns mit allen Kräften bemühen, die 8 weltlichen Dharmas gleich zu setzen und unsere Haltung gegenüber den 8 Objekten der Anhaftung und Ablehnung gänzlich umzukehren. Statt die vier wünschenswerten Objekte zu lieben, sollten wir trainieren, sie abzulehnen und statt die vier unerwünschten Objekte abzulehnen, sollten wir trainieren sie willkommen zu heißen. Dann können wir damit beginnen, eine Art Gleichmut zu entwickeln, wo unser Geist keinen Unterschied mehr macht. Wo uns Angenehmes und Unangenehmes gleichermaßen lieb ist, wie auch ein guter oder schlechter Ruf, Lob oder Tadel und so fort.

Begehren wir etwas, erlauben wir unserem Geist keine Anhaftung und stoppen das plötzlich aufkeimende Vergnügen, das es auslösen mag. Erfahren wir Leid oder Entbehrung, lassen wir in unserem Geist keine Aufgeregtheit oder Niedergeschlagenheit aufkommen. So üben wir uns darin, allem was wir erleben, sei es Freude oder Leid, mit der gleichen Geisteshaltung zu begegnen, so dass weder das eine noch das andere unseren Geist beunruhigen kann.

Hören wir schöne Klänge wie Musik, üben wir uns, nicht daran zu haften, hören wir einen abscheulichen Klang, üben wir uns, keine Abneigung zu verspüren. In jedem Fall entstehen weder geistige Verwirrung noch Unruhe, noch ein Auf und Ab, je nachdem mit welchem Objekt wir es zu tun haben.

In gleicher Weise trainieren wir unseren Geist, keine Anhaftung zu entwickeln, wenn wir ein materielles Objekt erhalten, etwa ein Geschenk und loszulassen und nicht unglücklich zu sein, wenn wir nichts bekommen. Keiner dieser Umstände beunruhigt uns; wir sind im Gleichgewicht. Ebenso wenig haften wir an Lob oder verspüren eine Abneigung gegenüber Kritik, weil wir wissen, beides ist nichts weiter als ein Klang, der unser Ohr berührt. So entstehen weder Verwirrung noch Probleme, mit welchem der acht Objekte

wir es auch zu tun haben. Für den Geist der Entsagung sind alle Objekte der Wahrnehmung gleich und es gibt nichts, das negative emotionale Gedanken auslösen kann.

Mit solch einem Grad an Gleichmut haben wir einen gefestigten Geist und ein gefestigtes Leben. Unser Herz ist voller Frieden, Zufriedenheit und Glück. Selbst wenn wir nichts als Wasser zu trinken bekommen, sind wir vollkommen zufrieden. Selbst wenn wir nichts als Reis und *Dal*⁶² zu essen bekommen, sind wir vollkommen zufrieden.

Reis und Dal ist die Hauptnahrung der armen Leute in Indien, aber Milarepa aß, wie ihr wahrscheinlich wisst, nichts als Nesseln. Ohne Salz, ohne Chili, ohne Öl, nur Nesseln. Eines Tages kam ein Räuber in Milarepas Höhle und Milarepa kochte ihm Nesselsuppe. Als der Räuber um Salz und Chili bat, um die Suppe zu würzen, tat Milarepa noch ein paar Nesseln in die Suppe und sagte: „Das ist das Salz“, dann noch ein paar und sagte: „Das ist Chili“. Sonst gab es nichts, nur Nesseln, aber Milarepa war zufrieden. Sein Herz war voller Frieden und Glück, denn er hatte alle Anhaftung und den emotionalen, unzufriedenen Geist losgelassen.

Der große Heilige Lingrepa sagte:

In der samsarischen Stadt der Vorurteile
Rennt der Zombie des unheilsamen Denkens der 8 weltlichen
Dharmas umher.
Dies ist der schrecklichste Friedhof;
Hier sollte der Lama die Extreme ausgleichen.⁶³

Diese Unterweisung ist sehr bedeutsam und zeigt uns sehr klar, wie man Dharma praktiziert. Wenn er von Leichenfeld und Zombies spricht, meint er keine äußeren Friedhöfe oder Zombies (mir ist der Begriff „Zombie“ erst seit den 1960er Jahren bekannt!). Wir weltlichen Menschen fürchten uns vor dieser Art von Friedhöfen, haben aber keine Angst vor dem wahrhaft schreckenerregenden Friedhof, nämlich dem unheilsamen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas. Diese innere Totenstätte ist es, die wir zu fürchten lernen, wenn wir Dharma praktizieren und es ist diese Furcht, die unsere Entschlossenheit nährt, noch intensiver Dharma zu praktizieren und noch schneller Verwirklichungen zu erlangen. Gäbe es keinen inneren Friedhof, gäbe es auch keine äußeren Friedhöfe.

Die Extreme ausgleichen heißt, die 8 weltlichen Dharmas ausgleichen. Wenn wir die vier Gegensatzpaare gleichsetzen, kann uns

nichts beunruhigen und in unserem Leben kann die Sonne des Dharmaglücks aufgehen. Die 8 weltlichen Dharmas auszugleichen ist die grundlegende Dharmapraxis; aus ihr entspringen alle übrigen Praktiken.

Aus diesem Grund war das Ausgleichen der 8 weltlichen Dharmas die grundlegende Praxis der großen Yogis wie Milarepa, Gampopa, Lama Tsong-Khapa, Naropa, Tilopa und vieler anderer. Sie konnten mit allem arbeiten, was sie wahrnahmen – Freude oder Leid, Gewinn oder Verlust, gutes oder schlechtes Ansehen, Lob oder Kritik – um ihren Geist mit dem jeweiligen Objekt vollkommen gleich werden zu lassen.

Nichts konnte ihren Geist im Geringsten erschüttern. Ob an den entlegensten Orten in den Bergen oder in der betriebsamsten Stadt, sie bewahrten stets ihren inneren Frieden. Tatsächlich wird ein Yogi genau so definiert: Ein Yogi ist eine Person mit einem ausgeglichenen Geist, die gegenüber allem was sie wahrnimmt weder Anhaftung noch Abneigung verspürt. Würden sie die Objekte der 8 weltlichen Dharmas in ihrem Geist nicht gleich bewerten, könnte man sie nicht Yogis nennen.

Dromtönpa, der auch alle weltlichen Aktivitäten aufgegeben hatte, wurde einst zu dem Ort Rong eingeladen, um den Mönchen während einer Puja Geldspenden darzubringen. Rong ist ähnlich wie Solo Khumbu, hoch in den Bergen gelegen und ein wenig heiß. Man baut dort Bananen und Mais an. Er rief Pelgye Wangchuk, einen seiner Schüler zu sich und sagte: „Gehe du diesmal. Ich kann nicht. Ich bin hier dabei, dieses Leben aufzugeben.“

Dromtönpa, war kein Mönch, aber er verkörperte die Laienperson, die ein Leben entsprechend den fünf Regeln zum Wohle aller fühlenden Wesen führt. Bei Visualisierungen der Linienhalter der Lamrim Lamas stellt man sich ihn als tibetischen Nomaden mit einer sehr warmen, pelzgefütterten, blauen *Chuba* vor. Er trug immer sehr alte, zerlumpte Kleidung. Manchmal warf er die Ärmel seiner Chuba über die Schulter, machte sich auf in den Wacholderhain und errichtete dort einen kleinen Unterschlupf, um darin zu meditieren, indem er zwei oder drei Holzstangen zusammenband und nach Art tibetischer Nomaden Felle darüber breitete. Andere Kadampa Geshes haben erklärt, dass Dromtönpa für sich selbst kein asketisches Leben hätte führen müssen, er habe es allein zum Wohl seiner Schüler getan.

Während er durch den Wacholderhain ging, rezitierte er zuweilen Verse aus Nagarjunas *Letter to a Friend*:

Gewinn, Verlust, Glück, Unglück, Ruhm, Schande, Lob und Kritik: Diese 8 weltlichen Dharmas sind nicht Gegenstand meines Denkens; für mich sind sie alle gleich.⁶⁴

Er rezitierte auch aus Shantidevas *Anleitung zur Lebensführung eines Bodhisattva*:

Ich, der ich nach Freiheit strebe,
Kann keine Fesseln durch materiellen Gewinn und Ehre gebrauchen.
Warum also sollte ich denen zürnen,
Die mich von dieser Fessel befreien?⁶⁵

Während er so rezitierte, schüttelte er den Kopf von einer Seite zur anderen, womit er andeutete, dass er keine Bindung durch materielle Dinge und Respekt bedürfe. Ganz ähnlich glich Geshe Chen-gawa die 8 weltlichen Dharmas einander an, indem er den folgenden Vers rezitierte:

Glücklich sein, wenn das Leben angenehm ist und unglücklich,
wenn es unangenehm ist:
Alle Handlungen, die dem Glück des gegenwärtigen Lebens dienen, sollten gemieden werden wie Gift.
Tugend und Untugend sind Auswirkungen des Geistes.
Merze alle untugendhaften Motivationen aus nebst denen, die
weder tugendhaft noch untugendhaft sind.

Mit letzterem sind Handlungen mit unbestimmter oder wechselnder Motivation gemeint; sie werden „unberechenbare“ Handlungen genannt.

Allein die verbale Absichtserklärung oder der bloße Wunsch nach einem beständigen Leben reichen nicht aus, um unsere Anhaftung an weltliche Freuden zunichte zu machen. Wir müssen alle Techniken nutzen, die uns helfen, dies zu bewerkstelligen. Wenn wir diese Techniken verstehen und anwenden, können die 8 weltlichen Dharmas uns sogar helfen, statt Ursache für Leiden zu werden; sie können unsere Dharmapraxis beflügeln, statt uns davon abzubringen.

Es könnte euch so vorkommen, als hätte ich zu viel Betonung auf das Leiden gelegt, das uns der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas

bringt und nicht genug auf sein Gegenmittel. Doch der ganze Dharma ist sein Gegenmittel. Jede Dharmahandlung wirkt als Gegenmittel zu dem Gedanken der weltlichen Dharmas. Alle Meditationen über den Stufenweg zur Erleuchtung helfen uns, unsere Anhaftung zu verringern und zunichte zu machen und helfen uns auf diese Weise, all unsere Verblendungen zu überwinden.

Probleme positiv sehen

Es gibt viele Wege, wie man sich die Objekte der 8 weltlichen Dharmas zunutze machen kann, abhängig vom Praktizierenden. Tantra Praktizierende nutzen sie in ihrer Tantrapraxis, die dem Bodhisattva-Pfad Folgende nutzen sie, um Bodhicitta zu erzeugen und diejenigen, die die Beendigung von Samsara zu erreichen suchen, nutzen sie, um ihre Verblendungen zu überwinden.

Weltliche Menschen werden durch die von Leid verursachten Verwirrtheit nur noch tiefer in Leid und Verwirrung gestürzt, aber als Dharma Praktizierende können wir Leiden vortrefflich nutzen, um der Verwirrtheit den Boden zu entziehen, anstatt sie herbei zu führen. Um Erleuchtung zu erreichen, müssen wir körperliche und geistige Schwierigkeiten durchleben, aber solche Schwierigkeiten auszuhalten ist in höchstem Maße der Mühe wert, denn indem wir das tun, erreichen wir eine Ebene, wo alles Leiden für immer aufhört. Während wir auf dem Pfad zur Erleuchtung voranschreiten, werden die Probleme zusehends weniger und weniger und deshalb trägt, was immer wir dann erleben, zur Beendigung des anfangslosen Leidens bei.

Wir können lernen, eine Person, die uns kritisiert oder verletzt, als außerordentlich hilfreich und wertvoll anzusehen.⁶⁶ Denn diese Person hilft uns in Wahrheit, unsere weltlichen Interessen und unser selbstbezogenes Denken zu überwinden und ist deshalb für uns wertvoller als Berge von Gold und Diamanten. Welten voller Gold und Diamanten können uns keinen wahren Frieden bringen. Das kann nur die Überwindung der selbstbezogenen Haltung und genau dabei hilft uns jemand, der uns verletzt. Er ist in dieser Hinsicht wie ein Guru und wir sollten ihn behandeln wie jemanden, der wertvoller ist als unser eigenes Leben.

Einer meiner Lehrer, der erste Lehrer, der mir in Indien die Themengebiete der Debatten beibrachte, war Geshe Rabten Rinpoche, der später in der Schweiz lebte und dort ein Kloster gründete. Wenn jemand oder ein Lama ihn kritisierte, lud er den Betreffenden zu

einem besonderen Essen mit *Momos* in sein Haus ein und kümmernte sich rührend um ihn, um ihm für seine Hilfe zu danken.

Als Gen Jampa Wangdu eines Tages nach Hause kam, entdeckte er, dass ein Dieb ihm eine Uhr gestohlen hatte, die ihm jemand geschenkt hatte. Sogleich freute er sich, dass der Dieb nun eine neue Uhr hatte. Dieses Wesen hatte sich etwas gewünscht, hatte es bekommen und deshalb ein gewisses Maß an Glück erreicht. Darüber freute sich Gen-la. Dank seiner Verwirklichung von Bodhicitta fühlte er sich vollkommen gleich mit anderen. Für ihn war das Glück eines Anderen wie sein eigenes Glück.

Ein weiteres Beispiel für Geistestraining, bei dem der Gedanke der 8 weltlichen Dharmas ausgelöscht wurde, stammt von dem großen italienischen Heiligen Franziskus von Assisi. Er, der es stets vorzog kritisiert statt gepriesen zu werden, bat seine Schüler einmal, ihn zu kritisieren, was seine Schüler niemals tun würden. Insbesondere bat er sie, ihm immer wieder vorzuhalten, wie viele schlimme Dinge er getan hatte, dass er zur Hölle fahren würde und so weiter. Seine Schüler konnten jedoch nur Gutes in ihm sehen und nichts, das zu kritisieren wäre. Aber so üben sich große Meditierende darin, Unglück willkommen zu heißen und dadurch ihren Geist so zu transformieren, dass ihnen daraus großes Glück erwächst.

Wenn wir versuchen unseren Geist zu zähmen, können wir mit der Einsicht beginnen, dass schlechte Umstände die Gelegenheiten sind, wo wir unseren Geist wirklich umwandeln können. Es gibt viele Möglichkeiten, über ein Problem nachzudenken. Kritik können wir beispielsweise als das Ergebnis von negativem Karma begreifen, das wir zuvor geschaffen haben. Dann können wir uns klarmachen, dass wir uns darüber nicht zu ärgern brauchen, denn das Ergebnis dieses negativen Karmas kommt gerade zu seinem Ende und wir müssen es in Zukunft nicht mehr ertragen. Wenn wir so denken, ändert sich unser Geist. Wir machen uns weniger Sorgen und freuen uns, dass gerade wieder ein bestimmtes Karma beendet wird.

Wir können uns auch darin üben, das Problem als Ergebnis eines negativen Karmas zu sehen, das wir in der Vergangenheit geschaffen haben, indem wir jemanden verletzt haben und nun den Entschluss fassen, künftig sorgfältig darauf zu achten, dass dies niemals wieder geschieht, niemals diesem üblen Gedanken, unserem einzigen Feind, Macht über uns einzuräumen und ihn so weit wie möglich zu unterdrücken.

Das wirkliche Problem besteht nicht in der Situation an sich, sondern in unserem Festhalten an den vier wünschenswerten Objekten. Wir müssen uns die Nachteile dieser vier wünschenswerten Objekte klarmachen und das Festhalten an ihnen aufgeben. Das ist die grundlegende Psychologie. Wenn wir uns danach richten, werden uns keine unliebsamen Situationen mehr behelligen.

Wenn uns jemand lobt oder wenn uns zu Ohren kommt, dass wir einen guten Ruf haben, sollten wir über die Nachteile nachdenken, die das hat. Ein kluger Meditierender weiß, dass nichts Segensreiches darin besteht, einen guten Ruf zu haben, denn wir entwickeln Anhaftung daran und danach Stolz. Wir glauben dann vielleicht, wir seien wirklich berühmt und wichtig und daraus ergeben sich viele andere Verblendungen.

Kritik ist andererseits nichts Schlechtes. Es ist sogar sehr gut, kritisiert zu werden, denn das sorgt dafür, dass Anhaftung und Stolz gar nicht erst aufkommen. Kritik weist uns auf Fehler hin, deren wir uns momentan nicht bewusst sind und gibt uns Gelegenheit, uns mit ihnen auseinander zu setzen und sie zu korrigieren. Meditierende sagen oft, dass sie nicht gerne gelobt und viel lieber kritisiert werden.

Anstatt uns darüber zu ärgern, dass wir von einer Freundin kein Geburtstagsgeschenk bekommen haben, kann uns das mit unserer Anhaftung konfrontieren und dafür sorgen, dass sie gar nicht erst entsteht. Wir können denken, wie großartig es ist, dass uns diese Person nichts gegeben hat. Hätte sie es getan, wäre Anhaftung entstanden, unsere Gewohnheit Geschenke zu erhalten wäre verstärkt worden, die 8 weltlichen Dharmas hätten mehr Einfluss auf unser Denken gewonnen, unsere Fähigkeit negatives Karma zu vermeiden hätte abgenommen und die Wahrscheinlichkeit unserer Wiedergeburt in den leidvollen niederen Bereichen wäre gestiegen. Vor all dem hat uns unsere Freundin gerettet, indem sie uns nichts geschenkt hat. Sie ist wirklich unsere beste und liebste Dharmahelferin.

So darüber zu denken – zu verstehen, dass ungünstige Situationen kein Problem darstellen – ist die genau gegenteilige Sichtweise zur Perspektive der Anhaftung. Zuvor, unter dem Einfluss von Anhaftung, haben wir uns mächtig über die Person geärgert, die uns „verletzt“ hat, aber jetzt, wo wir umgekehrt denken, verschwindet dieser unguete Geist – dieser schizophrene, empfindliche, unglückliche

Geist – auf der Stelle und wir können dieser Person gut gelaunt begegnen.

Am besten kann man den Geist darin üben, die 8 weltlichen Dharmas auszugleichen, wenn man sich darauf einstellt, eher kritisiert und missachtet zu werden als umgekehrt. Das ist Psychologie. Was immer geschieht, wir sind darauf gefasst und erleben keinen Schock. Es kann uns nichts anhaben.

Das Glück, das uns die vier wünschenswerten Objekte zu versprechen scheinen, ist ein falsches Glück. Es beunruhigt unseren Geist und behindert unsere Suche nach dem wahren Glück. Diese Einsicht ist ein großer Schutz und wenn wir verstehen, dass wir in Wahrheit an Widrigkeiten wachsen, können wir einen Geist entwickeln, der Widerstände liebt. Wenn wir unsere Abneigung gegenüber den vier unerwünschten Objekten überwinden, können wir alle Verwirklichungen vollenden, alle Verblendungen beenden und schließlich die Erleuchtung erlangen.

Auf diese Weise können wir zu einer kontinuierlichen Dharma-Praxis kommen, was auch immer geschieht. Sie kann durch nichts gestört werden. Selbst wenn wir die Vorstellung der Wiedergeburt zu Beginn unserer Praxis noch nicht akzeptieren, bleibt unser Geist ruhig, da wir immer die Kontrolle über unsere Anhaftungen behalten. Vielleicht halten wir uns selbst nicht einmal für Buddhisten, aber solange wir diese Praxis auch unter wechselnden Bedingungen beibehalten – wenn wir Freunde verlieren, Freunde finden, was auch immer – bleibt unser Geist friedvoll, ausgeglichen, ruhig. So wie die Ruhe des Reiters das Ross besänftigt, bleiben auch die Elemente unseres Körpers unberührt und wir erfreuen uns einer besseren Gesundheit, das Risiko eines hohen Blutdrucks oder einer Herzattacke sinkt.

Wie der große Bodhisattva Shantideva sagte, wir können jedes Problem unseres Lebens dazu nutzen, Mitgefühl für andere zu entwickeln. Menschen mit AIDS oder Krebs fühlen sehr stark mit anderen, die an der gleichen Krankheit leiden. Da sie selbst das gleiche Problem haben, wissen sie, wie unerträglich es für andere ist und so entsteht ganz von selbst großes Mitgefühl. In dieser Hinsicht ist das Leiden, das wir empfinden, sehr nützlich.

So wie ein Besen jeden Schmutz hinwegfegt, sind Krankheit und andere Probleme der Besen, der vergangene negative Karmas und Verblendungen hinwegfegt. Wenn wir einen Lehrer haben, der uns

unterrichtet, sollten wir uns vorstellen, dass unsere Probleme sein Segen sind, um unser negatives Karma zu reinigen.

Anhaftung ist ein Produkt unseres Geistes und existiert nicht wirklich

Wir können auch sagen, dass jedes Problem, das wir erfahren, eine Manifestation der Leerheit ist.

Unser Körper und unser Geist sind kausale, unbeständige Phänomene, doch wir sehen sie instinktiv als unabhängig und dauerhaft existierend. Deshalb missdeuten wir vergängliche samsarische Freuden als wahrhaftes Glück und den unreinen Körper als rein und schaffen so die Ursache für die Entstehung von Anhaftung. Unsere falsche Vorstellung, dass die 8 weltlichen Dharmas Glück bescheren, wurzelt in unserer Wahrnehmung, dass wir und sie wahrhaft existieren, dass alles real ist und aus sich selbst heraus existiert.

Es ist unser eigener Geist, der die Probleme des Lebens hervorbringt. Unser Geist schafft sie, etikettiert sie und hält sie dann für wirklich. Das sehen wir sehr deutlich, wenn wir die Dinge gründlich untersuchen. Sowohl die Anhaftung an die vier wünschenswerten Objekte als auch die Angst und Sorge, es mit den vier unerwünschten Objekten zu tun zu bekommen, sind von unserem Geist hervorgebrachte Einbildungen.

Wenn uns Dharmapraxis schwierig vorkommt, wenn wir keine Zeit für die Praxis zu haben glauben, ist der Grund dafür, dass uns die Hindernisse, die sich uns in den Weg stellen, real und dauerhaft erscheinen. Aber weder die Hindernisse noch die 8 weltlichen Dharmas existieren wahrhaft. Wäre es so, gäbe es keine Möglichkeit, sie zu verwandeln. Tatsächlich wäre *niemand* jemals in der Lage gewesen, den Geist der Anhaftung in den Dharmageist zu verwandeln und niemand hätte jemals diesem Leben entsagt. Niemand hätte Zeit, Dharma zu praktizieren. Zeitmangel ist jedoch kein aus sich selbst heraus existierendes Produkt. Er ist ein Produkt unseres Geistes.

Würden wir die Natur des Ich begreifen – dass es nämlich nicht wahrhaft existiert – könnten niemals Anhaftung an die vier wünschenswerten Objekte noch Abneigung gegen die vier unerwünschten Objekte entstehen. Wenn wir verstehen, wie die Dinge tatsächlich existieren, können wir Angenehmes und Unangenehmes und die übrigen weltlichen Paare als das nehmen was sie sind und unser Geist bleibt unaufgeregt, egal was er wahrnimmt.

Leerheit zu verstehen, ist die beste Art uns um uns selbst zu kümmern, denn sie kappt die Wurzeln des Leidens. Und sie führt ohne Frage zu Bodhicitta und Erleuchtung. Was wollen wir mehr?

MEDITATIONEN

Meditation über das Loslassen des Festhaltens am Körper

Der Gedanken der 8 weltlichen Dharmas tritt besonders stark in Erscheinung, wenn wir in Beziehung mit einer anderen Person leben. In dem Fall ist unser Geist extrem durcheinander und steht ganz unter dem Einfluss der 8 weltlichen Dharmas. Wir klammern uns zu sehr an den Körper der anderen Person und das führt zu neuen Problemen.

Eine gute Möglichkeit, solche Anhaftung einzudämmen ist, über den Körper der Person zu meditieren, zu der die Anhaftung besteht. Diese Technik, die aus den Sutra-Lehren stammt, nennt man „Achtsamkeit des Körpers“. Sitzt dir die Person gegenüber, ist die Meditation sehr leicht durchzuführen, du brauchst sie dir nicht vorzustellen. Doch selbst wenn sich die Person in einem anderen Land befindet, kannst du ihren Körper untersuchen.

Stell dir zu Beginn den Körper der Person vor und stelle eine Betrachtung darüber an, ob er so schön und gut aussehend ist, wie er deinem Geist vorkommt oder ob dein Geist seine Qualitäten hier und da übertrieben hat. Wenn du ehrlich bist, wirst du feststellen, dass deine Anhaftung die Schönheit dieses Körpers übertrieben hat. Zweitens glaubst du an absolute Schönheit. Nachdem dein Geist diese übertriebene Schönheit auf den Körper projiziert hat, hält er diese Schönheit für real und absolut. So erscheint er deinem Geist. Dann erfindet dein Geist mehr und mehr Gründe, mehr und mehr Kommentare darüber, weshalb dieser Körper absolut schön ist – wegen der Haare, wegen der Nase und so fort – und du glaubst es vorbehaltlos. Du glaubst wirklich, diese Schönheit sei ihrer eigenen Natur nach da.

Tatsächlich ist ein Körper vorhanden, aber existiert er wirklich so, wie er dir erscheint? Er existiert auf *diese* Weise, aber dir erscheint er auf *jene* Weise. Dann glaubst du an jene unwirkliche Erscheinungsweise und es entsteht Anhaftung. Dein Geist gerät völlig durcheinander und verliert seinen Frieden. Pass auf. Gibt es da in

Wirklichkeit einen realen, absoluten – und schönen oder gut aussehenden – Körper, so wie du ihn siehst?

Nimm den Körper auseinander und schau nach was unter der Haut ist: das Skelett und so weiter. Schau innen nach vom Kopf bis zu den Füßen. Jetzt hast du die Realität vor dir, das Wesentliche, das sich innerhalb befindet, das Skelett. Der Kopf ist ein knochiger Schädel mit großen Löchern für die Augen und einem langen Loch für den Mund. Der Nacken besteht aus aufeinander gestapelten Knochen, einer auf dem anderen. Es gibt sehr kleine Knochen und große, da sind die Wirbelsäule und die Rippen, die langen Knochen, die die Vorderseite abschließen. Dann Oberschenkel-, Unterschenkelknochen und die Füße. Viele Löcher, viele verschieden große Knochen. Visualisiere und meditiere so klar und deutlich wie du kannst über das ganze Skelett. Nirgends findest du die absolute Existenz des schönen Körpers. In keinem einzigen Knochen kannst du sie finden.

Stelle dir dann nach dem Skelett die Organe vor. Fange mit dem Gehirn an. Es ähnelt ein wenig einem Fußball mit vielen Knubbeln und Linien wie auf einer Landkarte. Ist das Gehirn der wirkliche, von seiner eigenen Natur her existierende, schöne Körper? Arbeite dich danach durch die übrigen Organe durch, das Herz, die Lungen, die Nieren, die Leber und so weiter, bis hinunter zu den Füßen. Ist da irgendwo ein wirklicher, seiner eigenen Natur nach existierender schöner Körper? Du kannst ihn nicht finden. Es gibt also nichts, an das man sich klammern könnte.

Du wendest vielleicht ein, dass da doch etwas *ist* von Seiten des Körpers, reale Schönheit eben. Ganz bestimmt ist da etwas. Aber schau genau nach. Es gibt keine wirkliche Schönheit, nicht im Skelett, nicht im Fleisch oder den Organen, nicht im Blut.

Vielleicht ist es in der Haut. Was übrig bleibt, ist die Haut. Und die ist es, die man sieht, wenn man den Körper betrachtet. Ist die wirklich existierende Schönheit vielleicht in der Haut zu finden? Ziehe also die Haut ab, ziehe sie vom Rest des Körpers ab und lege sie woanders hin. Wie sieht sie aus, getrennt vom Rest des Körpers? Ist *das* die wirkliche Schönheit, an die du so hartnäckig glaubst? Prüfe es nach. Die ganze Haut sieht aus wie ein Hemd, auf einem Stapel Wäsche am Boden. Auf der Haut befindet sich kein Objekt, an das man sich klammern könnte. Nun ist die absolute Schönheit vollkommen verloren gegangen. Das reale, absolut schöne Objekt, wo ist es? Es ist nirgends.

Zuvor, als alles zusammengefügt war – Knochen, Fleisch, Organe und alles von der Haut umgeben – schien es eine gewisse Schönheit zu geben, wenn man aber alles auseinander nimmt, ist die Schönheit nirgends zu finden.

Dann ist also selbst die schön anzusehende Haut nichts weiter als eine bestimmte Anordnung von Atomen. Verstreue diese Atome ringsum wie Sandkörner. Stell dir vor, wie sie überall verteilt sind. Wo ist dann diese wirkliche, absolute, existierende Schönheit? Schau gründlich nach. Du wirst sie nicht finden. Da ist nichts als Haut – eine Ansammlung von Atomen, die sich zusammen gefunden haben. Ordne sie anders an und sie bilden andere Formen – Vasen, Töpfe, Ziegelsteine und so weiter – in unserem Fall bilden sie Haut. Nichts weiter.

Konzentriere dich darauf. Wenn dein Geist durchdreht und du drauf und dran bist verrückt zu werden, weil deine Anhaftung nicht kriegt was sie will, dann ist diese Meditation die beste Medizin. Wenn du darüber meditierst, wird die Pein deiner Anhaftung auf der Stelle vergehen. Dein Geist findet Frieden und Entspannung. So wirksam ist diese Meditation.

Meditation über das Fehlen wahrhafter Existenz eines Objekts

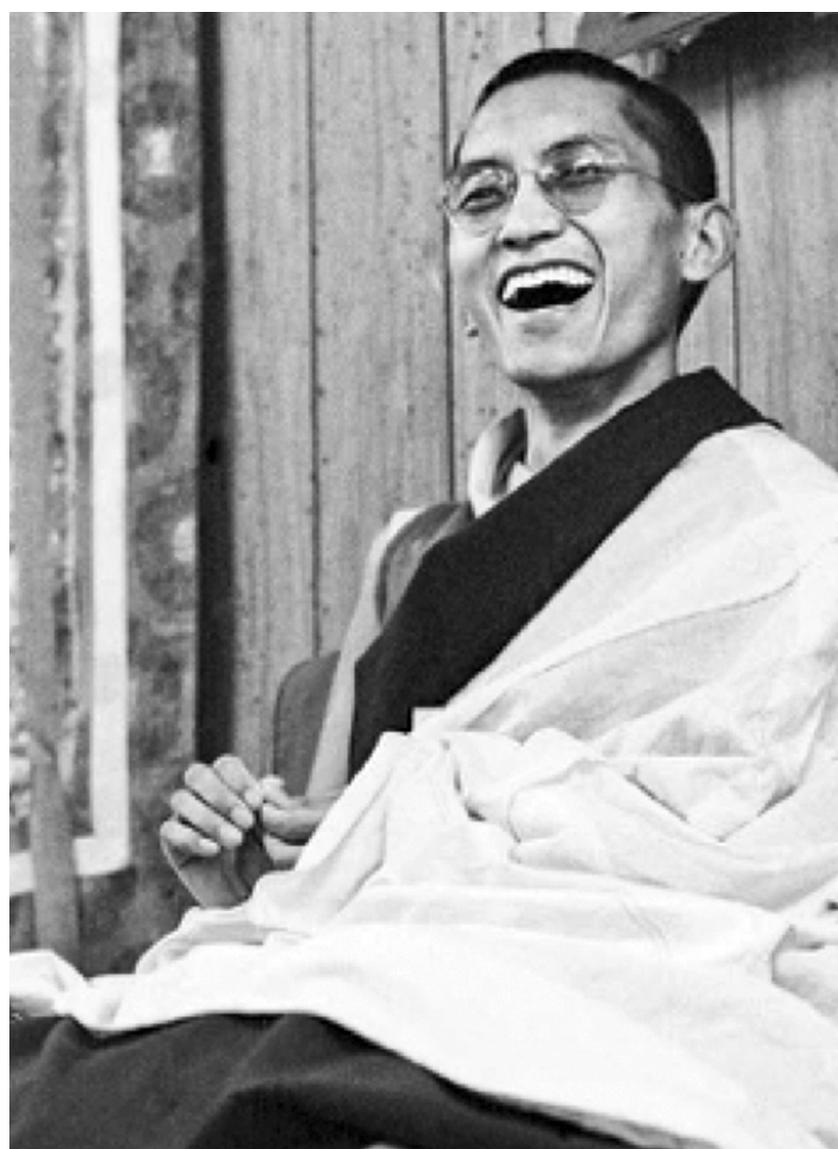
Es gibt eine fortgeschrittenere Technik gegen den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas, bei der wir die Natur des Objekts der Begierde untersuchen um zu verstehen, dass es nicht aus sich selbst heraus existiert, nicht seiner eigenen Natur nach attraktiv ist. Wenn du die Leerheit der Selbstexistenz des Objekts verstehst, kann keine Anhaftung entstehen, denn während du Leerheit verstehst, verändert sich deine Sichtweise. Du nimmst das Objekt wahr, wie es tatsächlich existiert und nicht wie deine Anhaftung glaubt, dass es existiert. Du begreifst, dass die Schönheit nur eine Projektion deiner Anhaftung ist und nirgendwo existiert. Um dies zu untersuchen, musst du zu dieser Art Analyse in der Lage sein; du musst das was nicht ist – die falsche Sichtweise eines selbst existenten Objekts und einer selbstexistenten Schönheit – unterscheiden können von dem was ist – ein Objekt das vollkommen leer von Selbstexistenz ist. Mit anderen Worten, brauchst Du einen gewissen Grad an Weisheit, um diese Technik anzuwenden, welche die Leerheit versteht.

Nehmen wir an, du hast Anhaftung an Musik. Du kannst genauso über die Schönheit der Musik meditieren, die dir gefällt. Stelle dir

die Frage, während du der schönen Musik zuhörst, ob sie wirklich so existiert, wie du glaubst, dass sie existiert. Wenn nicht, wie existiert sie dann? Eine solche Untersuchung anzustellen ist sehr nützlich, um Anhaftung zu verringern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen und um die wahre Natur des Klangs zu verstehen. Zum Beispiel spielt jemand Gitarre: Kommt der Klang nun von der Gitarre – vom Bauch der Gitarre oder vom Hals, von einer Saite oder von allen Saiten – oder von der Person die spielt? Kommt sie von der Hand oder von den Fingern? Eine solche Analyse ist sehr hilfreich.

Besteht die Gefahr, dass eine Anhaftung entsteht, kannst du auch die folgende Überlegung anstellen. Die schöne Musik oder die wohlthuenden Worte sind wie ein Echo, das von einer Felswand zurückgeworfen wird. Macht jemand ein Geräusch vor einer Felswand, so kommt dieses Geräusch wegen der Schallwellen und der Form der Felswand als Echo zurück. Dies geschieht, sobald diese Bedingungen zusammenkommen. Es gibt also kein Echo, das aus sich selbst heraus existiert, unabhängig von der Felswand, von der Person, die das Geräusch macht und den Elementen, dem Wind und der Luft. Die Vorstellung eines Echos, das getrennt von einer dieser Bedingungen existiert, ist sinnlos. Da es sinnlos ist, gibt es nichts an dem man haften könnte. Nicht anders verhält es sich mit wohlthuenden Geräuschen wie Musik oder lobenden Worten. Diese Geräusche sind wie ein Echo.

Hörst du Worte, die dich großartig fühlen lassen wie Lob, so untersuche, wo diese Großartigkeit herkommt. Jemand sagt dir zum Beispiel: „Du bist sehr intelligent und weise.“ Du glaubst, die Worte existieren tatsächlich und dass auch die Gefühle, die sie auslösen, tatsächlich existieren. Aber schau genau hin: *Wo* existieren sie? Sie existieren weder bei dir noch bei der Person, die sie ausspricht, noch irgendwo sonst. Dieser falsche Glaube verwirrt deinen Geist. Denke wie die Worte, an denen du so sehr haftest, lediglich eine Kreation der Zunge, des Gaumens und der bewegten Luft sind – nichts weiter. „Du bist sehr weise“ ist lediglich Klang, weshalb sollte man daran eine Anhaftung entwickeln? Ist das nicht verrückt? Eine Bewegung der Luft trifft auf dein Trommelfell – nichts weiter – aber du entwickelst eine Anhaftung daran.



9. Reinen Dharma praktizieren

DIE ZEHN INNERSTEN JUWELEN⁶⁷

Da wir nicht verstehen, dass dem gegenwärtigen Leben zu entsagen gleichbedeutend mit Dharma praktizieren ist, sehen wir auch nicht die Kluft, zwischen dem, was wir für unsere Dharmapaxis halten und dem Leben, das wir führen. Wie fortgeschritten unsere Dharmapaxis auch sein mag – selbst wenn wir *Dzogchen* oder die Vollendungsstufe des höchsten Yoga Tantra praktizieren – für gewöhnlich ist unser Geist *hier*, während Dharma *dort* ist. Wir versuchen den Mahayana Lehren zu folgen, aber wir werden weder Mahayanisten noch ziehen wir großen Gewinn aus dem was wir tun. Alles bleibt für uns Ursache dafür, in Samsara zu bleiben und nicht Ursache, eins mit dem Dharma zu werden. Ohne den 8 weltlichen Dharmas zu entsagen, können wir wahrscheinlich nicht einmal die Tür zu einer Wiedergeburt in den niederen Bereichen schließen. Deshalb müssen wir, um den heiligen Dharma zu praktizieren, unbedingt die Gleichwertigkeit der 8 weltlichen Dharmas herstellen.

Es gibt eine Praxis, die „die zehn innersten Juwelen“ oder auch die zehn innersten „Besitztümer“ oder „Schätze“ genannt wird. Diese Lehre ist der Rat der Kadampa Geshes, wie man dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas entsagen kann. Folgen wir ihr, können wir reinen Dharma praktizieren und wahrhaft geistigen Frieden erlangen.

Die großen asketischen Meditierenden, die reinen Dharma praktizieren, stellen die 8 weltlichen Dharmas einander gleich, indem sie weder zwischen den vier wünschenswerten noch den vier unerwünschten Objekten unterscheiden. Ihre Haltung ist so verschieden von der unsrigen, dass es sehr nützlich ist, auch nur zu verstehen, wie sie vollkommene Stabilität und Gelassenheit in ihr Leben bringen konnten, auch wenn wir weit davon entfernt sein mögen, in ihre Fußstapfen zu treten.

Allein schon zu verstehen, welches die zehn innersten Juwelen sind, kann einen großen Einfluss darauf haben, wie wir wahrnehmen, was uns im Leben begegnet.

Ich werde jetzt die zehn innersten Juwelen kurz beschreiben, wie sie der große Lama Pabongka Dechen Nyingpo gelehrt hat, der gesagt hat, dies sei die beste Praxis, um dem unheilsamen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas zu entsagen.⁶⁸

Die zehn innersten Juwelen beinhalten die vier Überantwortungen, die drei Vajras und das Erlangen der drei Ränge:

1. Die Tiefe der Haltung dem Dharma überantworten
2. Die Tiefe des Dharma dem Bettler überantworten
3. Die Tiefe des Bettlers dem Tod überantworten
4. Die Tiefe des Todes der Höhle überantworten
5. Der unerschütterliche Vajra
6. Der schamlose Vajra
7. Der Vajra der transzendenten Weisheit
8. Ausschluss aus der Gemeinschaft der menschlichen Wesen
9. Die Stufe eines Hundes erreichen
10. Den Rang der göttlichen Wesen erreichen

1. Die Tiefe der Haltung dem Dharma überantworten

Sich auf den Schutz der ersten vier Arten von Hingabe zu verlassen bedeutet, die Tiefe unserer Haltung dem Dharma anheim zu stellen. Das heißt, wir verlassen uns auf den Dharma und zwar nicht oberflächlich, sondern aus tiefstem Herzen. Es ist wie wenn wir nach Nepal reisen und all die großartigen Sehenswürdigkeiten besuchen, unsere eigentliche Motivation aber ist, dort unseren Freund oder unsere Freundin zu treffen. Wir tun zwar allerlei, aber das ist unser hauptsächliches Ziel, unser wahres Anliegen, unser ureigenes Interesse. Das ist der Grund, weshalb wir nach Nepal reisten. Genauso sollte unser ureigenes Interesse, unser wahres Anliegen darin bestehen, bei allem was wir tun, uns auf den Dharma zu verlassen.

Dieses Mal haben wir eine vollkommene menschliche Wiedergeburt mit den acht Freiheiten und zehn Ausstattungen erlangt, wir sind dem Guru begegnet, der uns den Dharma gelehrt hat und uns auf dem Weg zur Erleuchtung führt. Diese perfekte menschliche Wiedergeburt ist in hohem Maße bedeutsam, sie ist schwer wieder zu erlangen und von begrenzter Dauer. Der Tod ist absolut gewiss, doch der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss. Zum Zeitpunkt des Todes steht uns kein weltliches Ding auch nicht im Geringsten bei – weder unser Körper, noch materieller Besitz, weder die Menschen

um uns herum noch unser Ansehen. Allein unser Dharma kann uns helfen, sonst nichts. Und das nicht nur zum Zeitpunkt des Todes, sondern darüber hinaus. Deshalb ist die Praxis, die wir in diesem Leben ausüben, äußerst wichtig.

Wir sollten folgendermaßen denken: „Zum Zeitpunkt des Todes hilft mir nur Dharma, nichts sonst. Deshalb muss ich Dharma praktizieren und mich restlos dafür entscheiden. Es ist das einzige, das mir niemals Schaden zufügt und nicht das geringste Leiden verursacht. Allein Dharma bringt mir in diesem und allen künftigen Leben Nutzen und Glück. Im Augenblick des Todes, diesem entscheidenden Zeitpunkt, hilft nur Dharma, alles andere ist wertlos. Deshalb muss ich Dharma praktizieren.“ So solltest du eine endgültige Entscheidung treffen. Unser hauptsächliches Ziel, unser hauptsächlichster Zweck ist Dharma zu praktizieren.

Wenn ein Politiker eine Rede hält, sagt er alles Mögliche, aber wir können leicht erkennen, worum es ihm wirklich geht, was ihn im Innersten bewegt. Es geht ihm um Macht, vielleicht will er die ganze Menschheit beherrschen, die Welt regieren oder sie sogar zerstören. Das ist sein Hauptziel. Unser Ziel besteht dagegen darin, uns dem Dharma anzuvertrauen. Wir müssen uns also sehr sicher sein, dass nichts außer Dharma uns in diesem Leben, in unserer Todesstunde und in unseren künftigen Leben helfen wird.

Aus diesem Grund *müssen* wir Dharma und nichts als Dharma praktizieren, denn sich nur für das jetzige Leben einzusetzen ist wertlos. Es ist höchst sinnlos, kann uns nur schaden und beschert uns, wenn wir sterben, nur Sorgen und wir bekommen in künftigen Leben in den niederen Bereichen der umher wandernden Wesen die Resultate dieses unheilsamen Tuns zu spüren. Deshalb *müssen* wir Dharma praktizieren, Dharma und nur Dharma.

2. Die Tiefe des Dharma dem Bettler überantworten

Bei dem zweiten der zehn innersten Juwelen vertrauen wir die Tiefe des Dharma dem Bettelstab an. Bei dem ersten – die Tiefe der innersten Haltung dem Dharma anvertrauen – nimmt unser Geist vollständig Zuflucht beim Dharma, wir nehmen also nicht mehr Zuflucht bei unserem Ehepartner, unserer Frau oder unserem Mann, den Eltern, dem Besitz oder einem anderen weltlichen Objekt, weil uns bewusst ist, dass uns keines davon zum Zeitpunkt des Todes helfen kann. Aber wir befürchten, dass wir unweigerlich zum Bettler

ohne Mittel zum Überleben geschweige denn zur Dharmapraxis werden, wenn wir das Innerste unseres Geistes dem Dharma überantworten.

Diese Angst ist ganz natürlich, denn wir wenden unseren Geist von der anfangslosen Gewohnheit ab, uns um den Alltag dieses Lebens zu kümmern. Wenn wir uns nicht um das Geld für Kleidung, Nahrung und eine angenehme Umgebung bemühen, werden wir zwangsläufig verarmen. Wie werden wir dann noch Dharma praktizieren? Die Antwort lautet folgendermaßen: Wenn wir unser Dasein als Bettler der Tiefgründigkeit des Dharma überantworten, kümmern wir uns einfach nicht darum, wenn wir zum Bettler werden. Worauf es allein ankommt ist, den heiligen Dharma zu praktizieren und dazu entschließen wir uns ohne Rücksicht auf äußere Bedingungen. Verglichen mit einem Leben in Luxus und einem kleinlichen, um sich selbst kreisenden Geist, ist das Dasein eines Bettlers sehr viel besser; auch wenn es bedeutet, dass wir betteln, auch wenn es bedeutet, das einfachste Essen zu bekommen und die schäbigste Kleidung zu tragen, werden wir nur Dharma praktizieren. Nur auf Dharma kommt es an und wenn wir Härten und Entbehrungen ertragen, zerrissene, hässliche Lumpen tragen und uns von elendem Essen ernähren müssen, so ist das völlig in Ordnung.

Wenn wir uns nur um dieses Leben kümmern, egal was für gute Werke wir vollbringen, ist die ganze Energie vergeudet. Sie führt zu keinem einzigen heilsamen Ergebnis. Auf der anderen Seite ist alle bei der Praxis von Dharma erlittene Mühsal äußerst bedeutungsvoll; sie wird immer zu Glück führen. Die Beschwernisse selbst sind eine Reinigung.

In Tibet sind die Nächte und die frühen Morgenstunden sehr, sehr kalt, doch die Mönche mussten lange im Freien debattieren und trugen dabei nur dünne Roben, egal wie niedrig die Temperaturen waren. Tausende Mönche taten dies. Trotz bitterer Kälte rezitierten sie die Meditationen und Gebete, welche die Lamas, die das Kloster gründeten, komponiert hatten und debattierten danach für Stunden, bis die Haut an ihren Händen und Füßen vor Eiskälte platzte. Im umgekehrten Fall drängten sich so viele Mönche in der Gebethalle, dass es unbeschreiblich heiß und randvoll war, ohne Platz um die Beine auszustrecken. So zusammengequetscht harreten sie Stunde um Stunde aus und ertrugen die harten Umstände, um Dharma zu praktizieren und den Lamrim Belehrungen hoher Lamas und Linienhalter zu lauschen. All dies half ihnen, ihr negatives

Karma zu reinigen, das sie in der Vergangenheit angesammelt hatten, um in den heißen und kalten Höllen wiedergeboren zu werden.

Das Gleiche gilt, wenn wir Beschwerden – Hitze, Kälte, Rückenschmerzen und so weiter – ertragen müssen. Diese Art von Beschwerden zu erdulden ist der beste Weg, unser negatives Karma zu reinigen.

Wenn es uns schwerfällt, das Gebot einzuhalten, wonach wir nach der Mittagszeit nichts mehr essen sollen, dann sollten wir an Karma denken und an die Vorteile, die es hat, wenn wir die Gebote einhalten. Bedenke das Glück in künftigen Leben. Bedenke die liebevollen Wesen, die unsere Mütter waren und dass wir nur eine Person sind, sie aber unzählige. Wieviel Hunger und Durst wir auch spüren, wie schlimm es auch für uns ist, dies ist wahre Reinigung, Reinigung des in der Vergangenheit geschaffenen negativen Karmas, als Hungergeist wieder geboren zu werden.

Dharma zu praktizieren bringt uns tiefen Frieden, große Freude, Stabilität, Klarheit und Freiheit von weltlichen Ängsten der Trennung von Objekten der Anhaftung – Kindern und anderen geliebten Menschen, von Freunden und materiellen Besitztümern – an denen wir so hängen. Es macht uns sehr glücklich. Und da wir in diesem Leben reinen Dharma praktiziert haben, brauchen wir uns keine Gedanken über die Ergebnisse in künftigen Leben zu machen. Mühelos finden wir wieder einen vollkommenen Körper und erlangen mühelos Erleuchtung.

Die Tiefe des Dharma dem Bettler überantworten, bedeutet nicht, dass wir im wörtlichen Sinne zum Bettler werden – auf der Stelle alle Kleider von uns werfen, unsere Häuser niederreißen und schließlich unser ganzes Geld verbrennen, in der Stadt herumlungern oder in die Berge gehen, um mit den Vögeln Dharma zu praktizieren oder vielleicht mit den Affen, wenn sie uns erlauben mit ihnen Dharma zu praktizieren!

Ich bin mir sicher, dass viele Leute auf diese Art Dharma praktiziert haben. Früher, als Lama Yeshe und ich in Nepal unterrichteten, waren viele der jungen Leute Hippies. Uns kamen sie wie primitive Tibeter vor: Sie waren ungepflegt und waren mit allem zufrieden, was sie bekamen – Essen, Kleidung und so weiter – und ließen ihr Haar so lang wachsen wie möglich, egal ob es schmutzig wurde. Sie schliefen in Schlafsäcken, manchmal in den Bergen, manchmal im Wald mit den Affen, manchmal auf der Straße. Sie schliefen sogar noch um die Mittagszeit, wenn alle geschäftig umher eilten und

fleißig arbeiteten. Andere Leute hatten feste Wohnungen, doch die Hippies waren anders. Sie waren glücklich dort zu sein wo immer sie waren, ob in einem Zelt oder in einer Pension.

Ihrem Äußeren nach ähnelten sie sehr den asketischen Meditierenden, die nach den Lehren der Kadampa Geshes lebten. Sie hatten nichts woran sie festhalten konnten, kein Interesse an materiellem Besitz und wollten nur ein stilles, ungestörtes Leben führen. Oberflächlich gesehen, gab es zweifellos Ähnlichkeiten.

Entscheidend war jedoch der geistige Unterschied. Was ihnen fehlte, war die Entsagung von den 8 weltlichen Dharmas. Wäre den Hippies der Gedanke der Entsagung von den 8 weltlichen Dharmas zu eigen gewesen, hätten sie dem Begehren nach diesem Leben entsagt, hätten sie wirklich tadellose Dharma Praktizierende sein können. Die äußeren Umstände waren gegeben, was ihnen jedoch fehlte, war die innere Transformation.

Wie wir gesehen haben, ist der wirkliche Gegenstand der Entsagung nicht die Welt der Sinnesobjekte, sondern der verwirrte Geist, das falsche Denken. Das ist es, was uns bei unserem Vorhaben, Nirvana und Erleuchtung zu erlangen, in die Quere kommt. Das ist die Quelle unserer Probleme; dem sollten wir entsagen.

Im alten Indien gab es viele Bodhisattva Könige und abgesehen von gewissen Zeiten der Degeneration, in denen irreligiöse Könige herrschten, waren seit der Zeit, als der Buddhadharma nach Tibet kam, die Könige dort die meiste Zeit über Verkörperungen von Chenrezig. Sie gaben nicht auf, was sie besaßen, sondern entsagten dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas und waren den empfindenden Wesen von großem Nutzen. Jeder von ihnen hat eine großartige Lebensgeschichte und sagte Dinge, die für Menschen mit gewöhnlichem Bewusstsein unbegreiflich sind. In unserer Zeit gibt es Seine Heiligkeit den Dalai Lama.

Deshalb sollten wir den Entschluss fassen, mit den Störungen und Ablenkungen unseres Geistes Schluss zu machen und weiterhin Dharma zu praktizieren, um den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas unter Kontrolle zu bringen. Dies sind die Techniken, die die Kadampa Geshes empfehlen.

3. Die Tiefe des Bettlers dem Tod überantworten

Mit dem dritten der zehn innersten Juwelen, die Tiefe des Bettlers dem Tod überantworten, fassen wir den Entschluss, dass uns nichts

davon abhalten soll, unserem jetzigen Leben große Bedeutung zu geben. Selbst für den Dharma zu sterben, während wir Entbehrungen praktizieren, ist weitaus besser, als alle Reichtümer dieser Welt zu besitzen, viel negatives Karma anzusammeln und dann zu sterben.

Wir haben uns vielleicht damit abgefunden, als Bettler zu leben, aber es kommen Ängste auf. Uns wird klar, dass unser ganzes Leben davon bestimmt sein wird, am Leben zu bleiben, wenn wir diesem Weg folgen und Bettler werden und dass wir unsere Lebensaufgabe nie zu Ende bringen werden. Wir werden entweder verhungern oder erfrieren. Diese Angst kommt vom Gedanken der 8 weltlichen Dharmas. Wir sollten ihr mit der Entschlossenheit ins Auge sehen, dass wir diesen Weg gehen werden, komme was wolle. Selbst wenn wir während unserer Dharmapraxis sterben sollten, wird unser Leben wahrhaft sinnvoll gewesen sein.

Sterben muss jeder, Reiche wie Arme. Am Ende läuft es auf das Gleiche hinaus. Reiche Leute, die die ganze Zeit über hart arbeiten, müssen ebenso sterben, wie Bettler, die nichts tun. Die ganze ungeheure harte Arbeit für den Erwerb dieses Reichtums wird allein aus dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas heraus getan und ist deshalb nichts als unheilsam und bringt nichts als Leiden ein.

Es könnte vielleicht helfen, wenn wir unsere materiellen Besitztümer in unser künftiges Leben mit hinübernehmen könnten: Wo immer wir wiedergeboren würden – im Götterbereich, im Bereich der Hungergeister, dem Tierbereich oder einem anderen niederen Bereich – vielleicht würden uns diese Besitztümer dann von Nutzen sein. Aber das einzige, das wir mitnehmen können, ist unser negatives Karma, das wir angesammelt haben, um diese Besitztümer zu erwerben und das wir nicht gereinigt haben. Wenn wir mit einem geizigen Bewusstsein sterben und wenn wir nicht Dharma praktizieren, wird uns das Bewusstsein des Festhaltenwollens daran hindern, im Bereich der glücklich umher wandernden Wesen wiedergeboren zu werden.

Und deshalb beschließen wir, Dharma zu praktizieren, egal wie schwierig es ist, selbst wenn wir als Folge der Einschränkungen, die wir uns auferlegen, sterben müssen. Wenigstens haben wir dann nicht das ganze negative Karma angesammelt und selbst wenn wir ganz plötzlich sterben, geht das in Ordnung. Die Entbehrungen, die wir im Rahmen der Dharmapraxis ertragen – die Hitze, das Frieren früh morgens, wenn wir vor Kälte zittern, die Schmerzen beim

Meditieren, die langen Stunden des Sitzens – das alles dient der Reinigung. Wir reinigen vergangenes negatives Karma, das wir angesammelt haben.

Durch Dharmapraaxis gewinnt unser Leben stark an Bedeutung und die Art unseres Todes zieht keine Konsequenzen nach sich. Deshalb fassen wir den unbedingten Entschluss, den heiligen Dharma niemals aufzugeben.

Die Kadampa Geshes raten uns, wir sollten uns nie der Selbsttäuschung durch Ängste und Zweifel hingeben, was alles passieren könnte, wenn wir dem Dharma folgen. „Was ist, wenn ich alt und krank werde, wenn ich nicht mehr laufen und mich bewegen kann, nichts besitze und weder Freunde noch Helfer die ganze Zeit um mich habe? Selbst wenn ich sterbe, brauche ich jemanden, der dafür sorgt, dass mein Körper gut behandelt wird und nicht irgendwo in einem Raum verfault, stinkt und voller Würmer ist. Ich werde unbedingt jemanden brauchen, damit mein Körper verbrannt oder in einem schönen Sarg hergerichtet und mein Todesjahr in einen Stein gemeißelt wird.“

Wenn Ängste und Zweifel dieser Art aufkommen, klammern wir uns an die Freuden dieses Lebens. Wir sollen bedenken, so die Antwort, dass es ohnehin nicht sicher ist, dass wir lange genug leben um alt zu werden. Der Tod kann jeden Moment eintreten. Darum müssen wir den Entschluss treffen, Dharma zu praktizieren, wie auch immer die äußeren Umstände sein mögen. Denke: „Wer kümmert sich darum, was mit meiner Leiche geschieht, wenn ich infolge der Entbehrungen durch die Dharmapraaxis sterbe? Selbst wenn niemand danach schaut und sie auf der Straße oder in einer Höhle in den Bergen verkommt, verwest oder vertrocknet, das spielt keine Rolle. Ich werde reinen Dharma praktizieren, ohne an den Freuden dieses Lebens oder dieses Körpers zu haften.“

Sterben wir vor Kälte, während wir praktizieren, ist das in Ordnung, sterben wir vor Hitze, ist das ebenfalls in Ordnung. Was auch geschieht, wir werden den Dharma nicht aufgeben. Um eine solche Entscheidung treffen zu können, müssen wir wirklich verstehen, welche großen Vorteile es hat, wenn wir Dharma praktizieren. Je mehr wir verstehen, desto stärker wird unsere Entschlossenheit sein. Dann werden wir nicht einmal daran denken, den Dharma aufzugeben, auch wenn wir mit Hunger oder Kälte konfrontiert sind. So stark wird unsere Entschlossenheit sein.

Ich las einmal ein Buch von einer Frau, die starb und mit ihrem Bewusstsein ihren Körper wahrnehmen konnte. Sie beschrieb ganz genau, was alles nach ihrem Tod passierte. Alle Angehörigen kamen zu ihrem Haus, weinten und grämten sich. Sie aber hatte das Gefühl, ihr Werk noch nicht beendet zu haben, was immer es war und trat wieder in ihren Körper ein. Aus ihrem Erlebnis leitete sie ab, dass es ganz bestimmt ein Leben nach dem Tod geben müsse. Und nicht nur das – nach ihrem Erlebnis wurde ihr klar, dass sie ihr ganzes Leben nur mit Tätigkeiten für das gegenwärtige Leben vertan und keinerlei Vorbereitungen für ihre künftigen Leben getroffen hatte. Darüber war sie sehr beunruhigt. Und ich fand das sehr interessant. Im Grunde sprach sie über den Lamrim, ohne es zu wissen. Ich fand sehr interessant, was sie sagte, es war sehr nützlich, sehr wahr, auch für mich, der ich kaum den Hauch des Dharma wahrgenommen habe. Ich vermute, es gibt sehr viele Menschen mit ähnlichen Erlebnissen.

Tatsächlich müssen wir keine Angst haben, vor Hunger oder Kälte zu sterben. Selbst wenn wir wegen der Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas zu Bettlern werden, müssen wir uns nicht sorgen, denn Buddha Shakyamuni persönlich hat seine Verdienste mit dem Ziel gewidmet, dass seine Schüler, die im reinen Dharma leben, niemals des Lebensnotwendigen entbehren müssen. Als er in einem früheren Leben Bodhicitta erzeugte, sagte er im *Sutra des weißen Lotus des Mitgefühls*, habe er wie folgt zum Wohl der fühlenden Wesen gebetet:

Wenn die Schüler meiner Lehren, des Buddhadharma, auch wenn ihre Robe nur vier Zoll misst, keine Speise erhalten, so sind die fühlenden Wesen dadurch, dass ich Buddhaschaft erreichte, betrogen und so möge ich nicht Erleuchtung erlangen.

Er prophezeite auch eine so gewaltige Hungersnot auf der Erde, dass die Menschen alles was sie haben für Essen verkaufen werden müssen, doch dass selbst zu dieser Zeit Dharmapraktizierende nie hungern werden müssen. Er versprach, dass seine Schüler, die in Entsagung lebten und reinen Dharma praktizierten, niemals die Mittel für den Lebensunterhalt entbehren würden, auch wenn die übrige Menschheit nur Felder von der Größe eines Fingernagels besäße, um ihre Feldfrüchte anzubauen.

Wie wir gesehen haben, sagte Geshe Kharak Gomchung, dass kein wirklich Meditierender je vor Kälte oder Hunger gestorben sei. Das hat es in der Vergangenheit nicht gegeben und es wird auch in der Zukunft nicht geschehen, weil dem Geist der Unzufriedenheit entsagt wurde. Wenn wir wahrhaft reiner Dharma Praktizierende sind, macht die Entsagung an das gegenwärtige Leben die Kraft der Praxis aus. Geshe Lama Konchog ist dafür ein gutes Beispiel.⁶⁹

Tatsächlich gibt es keinen einzigen Bericht, dass irgendwo – in Indien, Tibet oder sonst wo – ein reiner Dharma Praktizierender aus Hunger, Kälte oder einer anderen Entbehrung gestorben wäre. Schaut man sich die Lebensläufe der gelehrten Lamas in den Klöstern an, stößt man auf erstaunliche Geschichten. Was sie durchgemacht haben, die Nöte von Kälte, sehr wenig Essen – manchmal nicht einmal festes Essen, nur eine Schale Tsampa mit Tee. Viele der Mönche hatten nicht einmal Buttertee. Mittags und abends aßen sie immer das Gleiche und verbrachten die ganze Zeit damit, den Buddhadharma zu studieren, Belehrungen zu hören, zu studieren, das Gehörte zu durchdenken und zu debattieren. So geht es den Mönchen in den Klöstern. Ich spreche nicht von den großen Meditierenden in den Höhlen.⁷⁰

Deshalb entwickelte sich ihr Dharmawissen nach einigen Jahren und im späteren Leben hatten sie keine Schwierigkeiten zu bekommen, was sie zum Leben und für ihre unmittelbaren Bedürfnisse brauchten. Manchmal bekamen sie so viel zu essen, dass es sie langweilte.

So ist es allerdings nicht für jemanden, der nur oberflächlich Dharma praktiziert. Eine solche Person sieht sich vielen Schwierigkeiten gegenüber und es gibt viele Geschichten von Leute, die so gestorben sind.

Wenn wir reinen Dharma praktizieren, sollten wir keine Angst vor dem Sterben haben. Wir sollten daran denken, dass wir uns selbst in die niederen Bereiche befördern, wenn wir uns an die Freuden dieses Lebens klammern, wenn wir jedoch den heiligen Dharma ohne ein Gedanken der 8 weltlichen Dharmas praktizieren, dann leben wir im Glück, jetzt, wenn wir sterben und in künftigen Leben, selbst wenn wir in vollkommener Einsamkeit in einer Höhle leben müssen. Deshalb sollten wir beschließen, stets Dharma zu praktizieren, auch wenn wir keinen einzigen Helfer haben, auch wenn wir einsam sterben und einen Leichnam wie einen toten Hund voller Würmer zurücklassen.

4. Die Tiefe des Todes der Höhle überantworten

Meditierende, die beschließen, die Tiefen des Todes einer Höhle zu überantworten, praktizieren Dharma ohne Furcht vor dem Tod, indem sie an einsamen Orten wie trockenen, öden Höhlen leben – nicht in den hübschen, feuchten, die es in den Bergen von Nepal gibt.

Es gibt ganz verschiedene Arten Meditierende. Da ist der Meditierende, der Verwirklichungen des Stufenweges eher in einem Kloster oder in einer Stadt als in einer Höhle entwickeln kann und dann gibt es den Meditierenden, der in einer Höhle lebt, aber nicht den weltlichen Angelegenheiten entsagt hat, der mit dem Körper an einem einsamen Ort lebt, dessen Geist jedoch mit den 8 weltlichen Dharmas beschäftigt ist. Wer lebt also in Zurückgezogenheit? Die Person in der Höhle mit dem anhaftenden Geist hoch oben in den Bergen des Himalaya, oder die Person mitten im Zentrum von New York City, die mit ihrem Bewusstsein fernab von den 8 weltlichen Dharmas lebt? In Wirklichkeit lebt die Person in New York, die arbeitet und mit anderen kommuniziert, in Zurückgezogenheit, denn sie hat sich von den 8 weltlichen Dharmas zurückgezogen.

Wie unsere Lebensumstände auch sind, das Wichtigste ist, dass unser Geist in Einsamkeit lebt, dass das Bewusstsein in der Höhle des Geistes lebt; der Körper mag in Einsamkeit leben oder nicht. Wenn wir allen bedeutungslosen weltlichen Angelegenheiten entsagt haben, können wir die Stufen des Pfades vollenden und den allwissenden Geist erlangen. Auf diese Weise können wir volle Erleuchtung in dieser Lebensspanne erreichen und brauchen nicht auf ein anderes Leben zu warten.

Ganz am Ende von *Die drei Hauptaspekte des Pfades* sagte Lama Tsong-Khapa:

Auf diese Art verwirklichst du fehlerlos
die grundlegenden Punkte der drei Hauptaspekte des Pfades.
Suche die Einsamkeit, erzeuge die Kraft des Bemühens
und vollende schnell dein höchstes Ziel, mein Kind.⁷¹

Die Einsamkeit, die er hier meint, ist die Einsamkeit des Geistes, nicht des Körpers. Die wirkliche Abgeschiedenheit ist vollkommen, wenn wir aufgehört haben, uns an dieses Leben zu klammern. Allgemein gesprochen, müssen wir uns auch vom Geist der Selbstbezogenheit und dem Greifen nach dem Selbst getrennt haben, von der Unwissenheit, die an die wahrhaftige Existenz des Ich glaubt.

Wenn das unsere geistige Haltung ist, weil wir an einem entlegenen Ort, wo wir uns auch aufhalten – am Strand, in der geschäftigsten Stadt, im luxuriösesten Hotel. Dies ist dann unsere Einsiedelei.

Gen Jampa Wangdu trieb mich immer an, wenn ich zu lange schlief, weil ich so faul war. Wie ich schon sagte, lebte er in einer Höhle unterhalb – nicht eines Felsens, sondern eher eines großen Steins. Es war nicht so komfortabel wie mein Raum in Lawudo. Ich lebte vergleichsweise im Luxus mit allem was dazu beitrug, den 8 weltlichen Dharmas zu frönen, sie zu schätzen und zu stärken, weshalb ich mich mit so viel Zierrat umgab. Seine Höhle war die eines Kadampa Geshes, für jemanden, der dem jetzigen Leben entsagt hatte, schmucklos, nur bloßer Fels und so niedrig, dass man weder aufrecht stehen noch sich strecken konnte. Zum Schlafen gab es keine Sprungfedermatratze, er hatte nur ein paar Blätter auf dem Boden ausgelegt, darauf saß er.

Eines Tages kam eine tibetische Nonne zu Besuch, die in Nepal lebte und deren Familie sehr reich war. Ich glaube, sie waren miteinander verwandt, sie war seine Tante oder so etwas. Sie wusste, er war ein großer Meditationsmeister und da sie Lamrim Belehrungen von ihm zu erhalten wünschte, brachte sie ihm ein großes Stück Butter als Opfergabe mit, ähnlich den großen Käseläiben, die es in Kathmandu zu kaufen gibt und die sehr praktisch für die Mönche sind, um damit Buttertee zu machen. Nachdem sie ihm die Butter überreicht hatte, setzt sie sich auf den blanken Boden und bat ihn um Belehrungen. Er sagte: „Ich kenne keine Belehrung, ich kann nicht lehren.“ und fügte hinzu: „Was ich weiß ist, wie man Niederwerfungen macht, das ist alles was ich weiß. Das kann ich dir beibringen. Wenn du Belehrungen haben willst, dann geh und suche einen anderen Lama auf. Die Butter brauche ich auch nicht, bitte nimm sie wieder mit.“

Ich weiß nicht, ob sich die Nonne geärgert hat, weil er sich weigerte, ihr Belehrungen zu geben, aber im Nachhinein denke ich, sie hatte nichts zu sagen und so ging sie. Er scherte sich nicht darum, dass sie aus einer reichen Familie stammte oder eine Verwandte war.

Außer dem Nötigsten wie ihre Robe, wenn sie Mönche sind, behalten diese asketischen Meditierenden nichts, keinen Besitz, Schmuck oder dergleichen. Wenn sie bekannt werden, viele Leute kommen und ihnen Opfergaben darbringen, ziehen sie weiter zu einem anderen Platz, einer anderen Höhle oder selbst in ein anderes

Land, wo man sie nicht kennt. Dann finden die Leute heraus, wer sie sind, bringen Opfergaben dar und sie fliehen abermals an einen anderen Ort, von einem Berg zu einem anderen. Viele nehmen überhaupt keine Opfergaben an oder, wenn sie doch welche akzeptieren, entledigen sich ihrer auf der Stelle, opfern sie den Klöstern oder ihren Gurus.

Der große Yogi Milarepa betete:

Wenn ich in dieser Einsiedelei sterben kann, ohne dass meine Angehörigen von meinem Glück erfahren und ohne dass meine Feinde mein Leiden kennen, erfüllte sich mir, dem Yogi, mein Wunsch. Wenn es mir gelingt, in dieser Einsiedelei zu sterben, ohne dass meine Freunde mein hohes Alter kennen und ohne dass meine Schwester erfährt, wie krank ich bin, hat sich für mich, den Yogi, ein Wunsch erfüllt. Möge dieses Gebet, das ich sprach ohne dass es jemand hörte, zum Wohle aller fühlenden Wesen erfolgreich sein.

Es gibt viele Gebete wie dieses.

5. Der unerschütterliche Vajra

Nach den vier Elementen, die man vertrauensvoll einem Treuhandverhältnis überlässt, sind die drei Vajras die nächsten in der Reihe der zehn innersten Juwelen. Der erste ist die Praxis des unerschütterlichen Vajra. Dabei stabilisieren wir unsere Grundüberzeugung, um jede Art von Entmutigung hinter uns zu lassen. Das gründet auf dem Entschluss, dass niemand unsere Entscheidung in irgendeiner Weise ändern oder stören kann. Wer auch immer uns zu überreden sucht, nicht reinen Dharma zu praktizieren – unsere Eltern, unsere liebsten Freunde – wir bleiben unerschütterlich. Wegen der diamantenen Härte dieser Entscheidung wird sie „Vajra“ genannt und „unerschütterlich“ bezieht sich auf etwas, das unabänderlich ist.

Eine Katze jagt Mäuse, aber wie gut ein Jäger die Katze auch sein mag, die Maus entkommt immer. Genauso haben wir diesem Leben und den 8 weltlichen Dharmas entsagt und wie sehr uns die Leute auch bitten, unsere Praxis zu verschieben, sie nicht jetzt, sondern ein andermal auszuüben, wir hören nicht darauf. Ohne Furcht ihre Liebe zu verlieren, halten wir an unserer Entscheidung fest: „Ich muss, ich muss praktizieren, ich muss reinen Dharma praktizieren.“

So wie der Maus, gelingt es auch uns, uns nicht von weltlichen Menschen einfangen und uns nicht von der Dharmapraxis ablenken zu lassen. Wir verlassen uns bereits auf die vier Treuhänder – den Dharma, den Bettler, den Tod und die Höhle – die mit unserer Haltung gegenüber der Dharmapraxis zu tun haben, aber es besteht immer noch die Gefahr, dass unsere Beziehungen zu anderen unserer Dharmapraxis in die Quere kommen. Wir wollen vielleicht an einem Retreat teilnehmen, aber unsere Eltern sind damit gar nicht glücklich und wollen uns einreden, wir seien noch nicht reif dafür und dass es nicht eilig sei. „Was bringt es schon, wenn du dich so quälst und einsame Orte aufsuchst? In diesen schrecklichen Höhlen wirst du nur krank. Du wirst sterben! Und wer hilft dir dann?“

Und wenn das noch nicht reicht: „Das ist keine gute Idee. Du weißt nicht, was du tust. Es wäre besser, du bleibst zu Hause, arbeitest und machst es dir bequem. Und hast viele Kinder! Dann hast du eine nette, große Familie mit vielen Verwandten, vielen Brüdern und Schwestern. Wir schenken dir ein Anwesen, ein wirklich schönes Haus. Du bekommst Land, damit du machen kannst was du willst. Du kannst viel Geld verdienen und das Leben genießen. Du kannst reisen wohin du willst. Welchen Sinn hat es, wenn du dich an einen so armseligen Ort begibst, wo du nur Tuberkulose oder Krebs kriegst? Du kannst Durchfall bekommen! Es ist besser, du bleibst hier. Später, wenn du deine Arbeit beendet hast, dann kannst du immer noch Dharma praktizieren, wenn du magst. Wenn es das ist, was du willst, dann kannst du es dann machen. Aber bist du noch bei Sinnen, dass du überhaupt daran denkst, so einen angenehmen, luxuriösen Ort zu verlassen, wo es so viele verschiedene Speisen gibt und alles so sauber ist, wo du alles kriegen kannst, was du dir wünschst? Wie kannst du nur in Erwägung ziehen, an einen so lausigen Ort zu gehen, wo es nichts gibt und einfach in einer Hütte zu hausen. Es gibt nicht einmal einen Supermarkt. Nicht einmal eine Bar!“

Schon gut, ich mache nur Witze. Aber uns können Zweifel kommen, wenn wir uns entschließen, Dharma zu praktizieren. Wir glauben, es hilft, wenn wir uns an einen einsamen Ort zum Retreat zurückziehen, aber wir sehen auch die Schwierigkeiten und denken, dass wir uns vielleicht selbst betrügen. Wegen solcher Zweifel verschieben wir dann unsere Dharmapraxis und unsere Freunde und Familie bestärken solche Zweifel, indem sie uns erzählen wie schön unser weltliches Leben sein könnte.

Dieser unerschütterliche Vajra-Geist ist also der feste Entschluss Dharma zu praktizieren, was auch geschieht und den Geist auch nicht für eine Sekunde unter die Kontrolle des Gedanken der 8 weltlichen Dharmas gelangen zu lassen. Wenn zum Retreat an einen entlegenen Ort zu gehen das Beste ist, was wir tun können, so entscheiden wir uns mit der größten Überzeugung, genau das zu tun. Wie sehr auch die anderen uns überreden wollen etwas anderes zu tun, wir haben die geistige Kraft, nur das Heilsamste zu tun.

Ihr habt vielleicht vom Leben des großen Bodhisattva Atisha gehört. Er wurde als Prinz in Indien geboren. Seine Familie herrschte über ein großes Volk und besaß unbeschreibliche Macht. Ihr Palast hatte fünfundzwanzig Zimmer mit goldenen Dächern. Aber alles was er wollte, war fortzugehen und ein asketisches Leben führen. Doch seine Eltern, die wollten, dass er seinem Vater nachfolgte und König würde, versuchten viele Male, ihn davon abzubringen, indem sie die Freuden der Königswürde und der Ehe glorifizierten. Sie luden die hübschesten Mädchen des Landes ein und schmissen für ihn ein rauschendes Fest. Sie gaben sich allergrößte Mühe, aber nichts konnte seinen Entschluss ändern. Er war wie ein Vajra. Seinen Eltern sagte er: „Kleider aus teurem Brokat oder Lumpen zu tragen ist für mich das Gleiche; köstliche Speisen zu essen oder Hundefleisch ist für mich dasselbe; ebenso ist es, ob ich Nektar oder Blut und Eiter trinke; und es macht auch keinen Unterschied, ob ich eine Prinzessin oder eine Tochter Maras habe.“ Dies ist die Praxis des unerschütterlichen Vajras.

Der große Milarepa gab seinem Schüler Rechungpa den Rat:

Mein Sohn, wenn du den heiligen Dharma praktizieren willst und deine Ehrerbietung aus der Tiefe deines Herzens kommt, schaue nicht auf dieses Leben zurück. Folge meiner Wahrheit. Angehörige sind Mara, die dich zurückwerfen, die dich davon abhalten den heiligen Dharma zu praktizieren. Höre nicht darauf was sie sagen. Kappe das Band der Anhaftung an sie. Speisen und Besitztümer sind Spione Maras. Objekte des Begehrens fesseln dich wie die Schlinge Maras, durchtrenne deshalb auf jeden Fall das Band der Anhaftung.

Ich habe schon gesagt, wie uns Angehörige nette Dinge sagen bis wir anfangen ihnen zu glauben und ihnen so in die Falle gehen. Milarepa hört nicht auf, uns davor zu warnen, dass Essen und Besitz Maras Spione sind und es umso schlimmer wird, je vertrauter wir mit ihnen werden.

Je größer unser Einvernehmen mit einem Spion, desto besser versteht er uns und umso mehr kann er uns ausbeuten. Er spielt den Freundlichen und tut so, als meine er es ehrlich mit uns, bis wir ihm vorbehaltlos vertrauen. Er ist scheinbar aufrichtig, wie ein guter Freund. Er lädt uns in Restaurants ein, bewirtet uns mit Speis und Trank, schmeichelt uns und bietet uns jede Hilfe an. Allmählich findet er immer mehr über uns heraus und entdeckt unsere Schwächen. Er macht uns das Leben angenehm und früher oder später bietet er uns Drogen an. Zuerst zögern wir vielleicht, sie auszuprobieren, aber da wir seine Freundschaft nicht verlieren möchten, nehmen wir sie. Wir vertrauen ihm und zunächst scheint alles okay zu sein, aber nach und nach bringt er uns dazu immer mehr zu nehmen und bevor wir es merken, sind wir abhängig und stehen völlig unter seiner Kontrolle. Das hatte er die ganze Zeit beabsichtigt. Unser „Freund“ hat uns die ganze Zeit hintergangen und jetzt sitzen wir im Gefängnis. Das ist Maras Schlinge, wir verstricken uns immer mehr in Anhaftungen.

Es ist wie mit Alkohol und Zigaretten. Zuerst ist nichts Besonderes dabei, aber je mehr wir davon nehmen, je mehr wir uns daran gewöhnen, umso schlimmer wird es. Wir können nur sehr schwer wieder damit aufhören. Wegen unserer Anhaftung fesseln uns diese Objekte wie Fallstricke. Unser in Objekte der Begierde verwickelter, unzufriedener Geist wird stärker und stärker und wir wenden unsere ganze Zeit auf, um mehr und mehr davon zu bekommen, was immer es ist. Dann haben wir plötzlich keine Zeit mehr für ein Retreat oder um Dharma zu praktizieren.

Wir haben vielleicht keine Anhaftung an den Körper einer anderen Person, aber wenn wir an Objekten haften, die uns diese Person gibt, entwickeln wir eine Anhaftung anderer Art an sie. Wir fangen an, uns auf Leute zu verlassen, die uns Dinge geben, wie auf Wohltäter, die uns materiell unterstützen. Auf Zuspruch wie Lob und dergleichen bedacht, ändert sich unser Verhalten und wir verletzen die moralischen Regeln, an die wir uns halten wollten, wodurch wiederum unser Geist nachlässt und uns unsere Dharmapraxis noch schwerer fällt.

Wir fühlen uns gefangen durch die Anhaftung an Objekte, die andere Leute uns anbieten und sind nicht in der Lage, uns ihrem Einfluss zu entziehen. Wir haben Angst uns ihren Wünschen zu widersetzen, denn wir brauchen, was sie uns geben und damit gleiten unsere Überzeugungen und unsere Praxis ab, bis wir schließlich

unheilsame Dinge tun und wieder ganz in weltliches Tun verstrickt sind.

Ich traf einmal einen Mönch, der an einem Retreat über ruhiges Verweilen durch Chu-len teilnehmen wollte. Er tat sein Bestes, um wie ein Asket zu leben, doch sein reicher Bruder versuchte ihn davon zu überzeugen, dass er so kurz vor den Abschlussprüfungen des Geshe Examens verrückt wäre, wenn er nicht zuerst seinen Abschluss machte und bot an, sein Wohltäter zu sein und in seinem Namen Spenden an das Kloster zu entrichten. Als sein Bruder darauf bestand, willigte der Mönch schließlich ein und brach das Retreat ab, um sein Examen zu machen. Er bekam den Geshetitel, wurde mehr und mehr eingespannt und konnte die Praxis des ruhigen Verweilens nie vollenden. Das ist nur ein Beispiel dafür, wie leicht wir anderen Menschen in die Falle gehen, weil wir nie die Praxis des unerschütterlichen Vajras verwirklicht haben.

Das ist der Kern von Milarepas Ratschlag für seinen Schüler: Verfange dich nie in Maras Schlinge. Auch bei der besten Motivation werden sich uns viele Hindernisse in den Weg stellen, andere werden uns viele Gründe dafür liefern, warum wir unsere Praxis aufschieben müssen, warum wir keinen abgelegenen Ort aufsuchen können, um nichts als Meditation zu praktizieren.

Wir lieben unsere Familie und Freunde so sehr, wir haben sie ins Herz geschlossen, doch selbst wenn sich unsere Augen mit Tränen füllen, auch wenn wir uns um sie sorgen, sollten wir diese Vajra Entschlossenheit, diesen unzerstörbaren, unwandelbaren Vajra Gedanken bewahren, uns niemals vom heiligen Dharma zu trennen, uns ohne Anhaftung stets an einem einsamen Ort aufzuhalten und reinen Dharma praktizieren. Vergesst nicht, wie wir gesehen haben, heißt sich an einem „einsamen Ort“ aufzuhalten, nicht unbedingt, dass wir physisch isoliert sind. Wie sehr auch unsere Angehörigen weinen oder uns beschimpfen, ob sie uns bettelnd hinterherlaufen, damit wir nicht gehen, niemals sollten wir unseren Entschluss ändern, sondern ihn unzerstörbar wie ein Vajra aufrechterhalten. Das ist die Bedeutung von „unerschütterlichem Vajra“.

6. Der schamlose Vajra

Der zweite Vajra lebt innerhalb des schamlosen Vajra. Der unerschütterliche Vajra geht diesem hier voran. Wir sind nicht nur entschlossen, uns trotz aller Einsprüche von Familie und Freunden an einen entlegenen Ort zu begeben und zu praktizieren, jetzt tun wir

es tatsächlich, aber wo wir nun diesem Leben entsagt haben und zum Bettler geworden sind, verdreckt und hungrig, ohne etwas anzuziehen, machen wir uns womöglich Sorgen, was andere von uns halten.

Wenn uns die Leute auf der Straße sehen, beschweren sie sich darüber wie faul und blöde wir ausschauen, kritisieren uns für unser Aussehen, unseren Lebenswandel und unsere Ansichten. Sie beschweren sich über uns und witzeln, wir hätten vier Beine, oder sagen wir seien faul, weil wir umherwandern ohne Arbeit zu haben. Während sonst jedermann für seinen Lebensunterhalt arbeiten müsse, säßen wir nur herum, bettelten, seien faul und verrückt.

Andere wiederum halten uns vielleicht für einen außergewöhnlichen Yogi. Wir leben in einer Höhle, tragen nur Lumpen und brauchen weder ein komfortables Haus, noch Familie oder Freunde oder Besitz – wir müssen zu einer Art heiliger Gottheit geworden sein!

Besonders hüten müssen wir uns vor Leuten, die wir lieben und respektieren wie Familienangehörige und Freunde. Auch ihrer Zustimmung oder ihren Beschimpfungen gegenüber sollten wir gleichgültig und „schamlos“ sein. Richten wir uns nach dem, was sie sagen, kann das ein großes Hindernis für unsere Dharmapraxis sein.

Nach dem Kadampa Ratschlag sollten wir alledem keine Beachtung schenken. Ob uns die Leute wegen unserer schmutzigen Erscheinung kritisieren oder uns preisen, weil wir aussehen wie die großen asketischen Praktizierenden, ob wir in ihren Augen der Teufel oder ein Yogi sind, macht für uns keinen Unterschied. Ihrem Denken zu folgen, das wissen wir, wäre ein Mangel im Sinn der 8 weltlichen Dharmas, täten wir es, würden wir das Geschäft dieses Lebens besorgen und negatives Karma erzeugen. Auf diese Weise verlieren wir die Angst davor, kritisiert zu werden.

Wenn wir uns sicher sind, dass der Weg, den wir gewählt haben, der richtige ist, sollte es uns nicht darum gehen, ob wir Zustimmung und Ansehen genießen oder abgestempelt und verachtet werden. Wir wissen, dass Rücksichtnahme auf gesellschaftliches Ansehen ein Haupthindernis für unsere Dharmapraxis ist und sind schamlos in unserer Entschlossenheit, uns auf reine Dharmapraxis zu konzentrieren ohne Rücksicht darauf, was andere darüber denken. Darin besteht ein Leben im Rahmen des schamlosen Vajra.

7. Der Vajra der transzendenten Weisheit

Im Vajra der transzendenten Weisheit leben ist der nächste Vajra. Das bedeutet, wir fassen den Entschluss, niemals das gegebene Versprechen zu brechen, reinen Dharma zu praktizieren und diesem Leben zu entsagen. Wir wenden uns vollständig ab von allem, was unwesentlich und bedeutungslos ist und treffen den festen, unerschütterlichen und dauerhaften Entschluss, unser Leben dem heiligen Dharma gleich werden zu lassen.

„Möge mein Leben meiner Praxis gleichen, wie es bei Milarepa der Fall war“, ist eines der wichtigen Gebete im Tibetischen Buddhismus. Das bedeutet, dass wenn wir zehn Jahre leben, wir zehn Jahre Dharma praktizieren, nicht, dass das Leben länger und die Dharma-praxis kürzer ist. Wir beschließen, bis zu unserem Tod zu praktizieren.

Damit wir dazu in der Lage sind, brauchen wir unabänderliche, unerschütterliche Entschlossenheit. Wir können nicht richtig praktizieren, wenn wir leicht zum Opfer von Verblendungen werden und unser Leben trotz aller Anstrengungen ungleich wird, mit weniger Zeit für Praxis und mehr Zeit für bedeutungslose Tätigkeiten, die nur wichtig zu sein *scheinen*. Deshalb kommt es vor allem darauf an, dass wir fest entschlossen sind, niemals unser Versprechen zu brechen, der bedeutungslosen Tätigkeit dieses Lebens zu entsagen und dass wir die unabänderliche Entscheidung treffen, unser Leben mit der Praxis des heiligen Dharma eins werden zu lassen.

8. Ausschluss aus der Gemeinschaft der menschlichen Wesen

Der erste von den letzten drei Aspekten der zehn innersten Juwelen ist der Ausschluss aus der Gemeinschaft der menschlichen Wesen. Sobald wir diesem Leben entsagen, passen wir nicht mehr in das Muster der Gepflogenheiten weltlicher Menschen. An keiner der Vollkommenheiten dieses Lebens sind wir interessiert. Während jedermann sonst, vom armen Schlucker bis zum Millionär, ausschließlich nach den Vollkommenheiten dieses Lebens strebt, denken wir völlig entgegengesetzt. Was wir denken oder tun, dient nur dem Glück jenseits dieses Lebens und dem Glück, das wir für andere fühlende Wesen erlangen können. In diesem Sinne sind wir völlig anders gestimmt als der Rest der Welt – wir sind Ausgestoßene – und andere können einfach nicht verstehen, wie wir denken und

handeln. Das ist, was „Ausschluss aus der Gemeinschaft der menschlichen Wesen“ bedeutet. Würden unsere Handlungen von Körper, Sprache und Geist mit denen weltlicher Wesen übereinstimmen, wäre was immer wir tun, nicht der heilige Dharma.

Nach gesellschaftlichen Maßstäben gilt ein Verhalten, das vom Denken gewöhnlicher Menschen abweicht als Kriterium für Verrücktheit und daran gemessen sind wir völlig verrückt. Aber wenn wir beobachten, wie normale Menschen ihre Chance auf wahres Glück zerstören, indem sie weltlichen Vollkommenheiten nachjagen, sind sie in unseren Augen verrückt. Alle suchen verbissen möglichst viel Besitz anzuhäufen und einen möglichst guten Leumund zu erwerben; alle wollen gelobt werden und hassen es, kritisiert zu werden. Das sind die Ziele, die sie im Leben verfolgen.

Wir als Dharma Praktizierende, die diesem Leben entsagt haben, streben nicht mehr nach Glück in diesem Leben und sind deshalb gleichgültig gegenüber den vier wünschenswerten und den vier unerwünschten Objekten. Insofern steht unsere Haltung in völligem Gegensatz zum Rest der Welt.

Viele westliche Dharmaschüler, die nach einem Einmonatskurs in Kopan in den Westen zurückkehren, finden es ziemlich schwierig zu praktizieren. Zuerst versuchen sie, so gut sie können, sich dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas entgegen zu stellen, doch bald schwindet ihre Energie dahin und die alten Gewohnheiten kehren zurück. Sie kehren in ihre alten Berufe zurück, aber sie fühlen, dass sie keine Verbindung zu den Menschen um sie herum haben. Sie haben das Gefühl, dass die Welt in der sie leben, völlig anders ist als die Welt, in der alle anderen leben, weil ihre Haltung so anders ist. Das ist gemeint, wenn wir vom Ausschluss aus der Gemeinschaft der menschlichen Wesen sprechen. Es heißt, wirklich aus dem Tritt mit den weltlichen Wesen zu sein, denen es nur um das jetzige Leben geht.

9. Die Stufe eines Hundes erreichen

Nachdem wir den Ausschluss aus der menschlichen Gemeinschaft erreicht haben, streben wir jetzt das Niveau eines Hundes an. Alle klagen über den Hund, er genießt einen schlechten Ruf. Man sagt, er sei gefährlich, aber für ihn ist das kein Vorwurf. Er hat keinen Begriff von Wertschätzung und ob ihn seine Besitzer schelten oder loben, er ist ihnen treu ergeben und schützt sie vor Einbrechern.

Man hält ihn draußen in der Kälte, schützt ihn nicht vor Wind und Wetter, gibt ihm schlechtes Fressen, aber was auch geschieht, welche Widrigkeiten er aushalten muss, er erträgt es und hält seiner Familie gehorsam die Treue.

Wir sprechen natürlich von tibetischen Hunden. Im Westen leben die Hunde in netten Hundehütten, bekommen gutes Futter, manche Besitzer geben ihnen sogar etwas Warmes anzuziehen, wenn ihnen kalt ist. Die Menschen im Westen machen sich viele Gedanken über ihre Tiere und das ist äußerst positiv. Tibetische Hunde bleiben jedoch einfach an ihrem Platz und nehmen es hin, egal wie schlechtes Futter sie bekommen. Sie ertragen alle Entbehrungen, die auf sie zukommen.

Das gleiche gilt für einen Dharma Praktizierenden (obwohl Hunde natürlich nur am Glück dieses Lebens interessiert sind und alles was sie tun daher bedeutungslos ist). Wenn wir Dharma praktizieren wollen aber einen schwachen Geist haben, werden wir immer Probleme haben. Wir glauben vielleicht, dass wir Geld und eine bequeme Wohnung brauchen, dass all unsere Mahlzeiten für uns zubereitet werden, bevor wir anfangen können zu meditieren. Oder wir fangen an zu meditieren, aber bald geht uns das Geld aus und wir müssen von Äpfeln und belegten Broten leben. Oder unsere Wohnung ist vielleicht sehr schäbig und heruntergekommen, voller Spinnweben, ohne Heizung und wir müssen auf dem kalten Boden schlafen. Spätestens dann haben wir nichts mehr mit Dharma im Sinn. Wir steigen aus. Aber wenn wir darauf warten, bis alles einfach und mühelos und unsere Situation abgesichert ist, werden wir vielleicht niemals Dharma praktizieren.

Wenn wir Hunger, Durst, Kälte, Hitze, Unbequemlichkeit, Schlafmangel und dergleichen nicht ertragen, werden uns diese Dinge bei der Dharmapraxis immer in die Quere kommen und wir werden jede Menge Schwierigkeiten haben. Solange uns Annehmlichkeiten wichtig sind, wird uns jede Art von Dharmapraxis schwerfallen und wir werden nicht imstande sein, die Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung zu verwirklichen.

Wir müssen die unendlichen Vorzüge der Erfahrung von Entbehrungen während der Dharmapraxis verstehen, die alle der großen Reinigung dienen. Wir sollten daran denken, dass Buddha Shakyamuni und die großen Yogis wie Milarepa viele Jahre in Enthaltbarkeit gelebt haben und Erleuchtung erlangten, indem sie große Entbehrungen ertrugen. Sie führten kein bequemes Leben mit

köstlichen Speisen und edler Kleidung. Daran sollte wir denken, wenn wir etwas weniger haben – es ist sehr segensreich für unseren Geist, wenn wir bei der Dharmapraxis mit Hindernissen konfrontiert werden.

Wenn wir uns vom Interesse an Essen, Kleidung, Wohnen, Ansehen und so weiter befreien, erleben wir die Freude an der Dharmapraxis. Was immer wir für Essen und Kleidung bekommen, wir nehmen es an. Was auch immer für Probleme auf uns zukommen – Hunger, Durst, Hitze, Kälte – das alles ertragen wir, um Dharma praktizieren zu können.

Von Geshe Chengawa stammt ein Ratschlag zu den vier entgegengesetzten Einstellungen, der wichtig ist, um die Stufe eines Hundes zu erreichen. Er sagte, weltliche Menschen haben eine größere Wertschätzung für Buddha als für fühlende Wesen, für Glück mehr als für Leid, für Menschen, die ihnen helfen, mehr als für solche, die ihnen schaden und für sich selbst mehr als für andere. Für einen Dharma Praktizierenden, der Erleuchtung anstrebt, ist es genau umgekehrt. Ein Dharma Praktizierender sollte den fühlenden Wesen mehr Wertschätzung entgegenbringen als Buddha,⁷² dem Leid mehr als dem Glück, Menschen die ihnen schaden mehr als solchen, die ihnen helfen, anderen mehr als sich selbst. Der entscheidende Punkt dabei ist, dass wir Leid höher einschätzen sollten als Glück.

Darum geht es, wenn wir die „Stufe eines Hundes erreichen“ wollen. Wie schwer das Leben eines Hundes auch ist – auch wenn er an manchen Tagen gar kein Futter bekommt – er bleibt da und beschützt seine Familie. In gleicher Weise müssen wir, ohne unsere Ansicht zu ändern, Dharma praktizieren, welche Notlagen auch auf uns zukommen mögen.

10. Den Rang der göttlichen Wesen erreichen

Mit dem letzten der zehn innersten Juwelen haben wir den Rang der göttlichen Wesen erreicht. Das bedeutet im Grunde, dass wir durch alle voran gegangenen Praktiken unser Ziel erreicht und unsere Praxis vollendet haben. Wir haben Buddhaschaft erlangt und damit die höchste Ebene aller Wesen. In der Kultur der Hindus werden weltliche Gottheiten wie Brahma und Indra höher eingeschätzt als jedes menschliche Wesen und deshalb höher als die Arhats. Aber in Wirklichkeit sind weltliche Götter nicht frei von Samsara, während Arhats es sind. Die Stufe der Arhats ist also in Wirklichkeit höher als diejenige weltlicher Götter. Ein Buddha ist noch höher.

Ich habe die zehn innersten Juwelen deshalb erklärt, weil wir den Rat der Kadampa Geshes sehr, sehr dringend brauchen, wenn wir reinen Dharma praktizieren und uns vom Gedanken der 8 weltlichen Dharmas abkehren wollen. Das ist als Grundlage äußerst wichtig. Selbst wenn wir nicht so praktizieren können, ist es sehr hilfreich das zu verstehen, besonders wenn wir verwirrt oder zu träge sind, um Dharma zu praktizieren.

Bei der Darlegung der zehn innersten Juwelen durch die Kadampa Geshes geht es im Grunde darum, dass wir die 8 weltlichen Dharmas, die vier wünschenswerten und die vier unerwünschten Objekte als gleichwertig behandeln. Das ist die grundlegende Methode, die wir brauchen, um die Probleme in unserem Leben und unsere Verwirrung zu beenden. Ein Dharma Praktizierender, der dem Stufenweg zur Erleuchtung folgen will, misst diesen Lehren ebenso viel Wert bei, wie eine weltliche Person dem Geld. Diese Praxis ist mehr als eine verbale oder körperliche Übung, sie ist eine geistige Praxis. Der Dreh- und Angelpunkt ist die Entschlossenheit. Im Kern geht es darum, mit unserem Geist zu dem Punkt vorzustoßen, wo wir einen festen Entschluss fassen können, reinen Dharma zu praktizieren. Diese Praxis der zehn innersten Juwelen ist besonders dann nötig, wenn wir Gelübde genommen haben. Seien es die Gelübde der voll ordinierten Mönche und Nonnen, die sechsunddreißig Gelübde der Novizen, die Bodhisattva Gelübde oder die tantrischen Gelübde, wir brauchen Praktiken wie die der zehn innersten Juwelen, damit wir unsere Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas entschlossen aufrecht erhalten können.

REINER DHARMA NICHT DHARMA ALS LIPPENBEKENNTNIS

Wenn große Bodhisattvas Belehrungen geben, geben sie nicht nur Worte von sich. Nicht wie ein Papagei oder ein Tonbandgerät. Ein Papagei gibt wieder was er hört, ohne jedoch die Bedeutung zu verstehen; er plappert also nur Unsinn. Ein Tonbandgerät besitzt kein Bewusstsein, versteht also ebenfalls nichts. Geben andererseits große Bodhisattvas Belehrungen, sind ihre Worte nicht trocken und leer; sie kommen aus ihrem tiefen Verständnis für samsarische Leiden. Sie sprechen aus Erfahrung. Sie haben entdeckt, welchen Gewinn und unendlichen Segen die Entsagung an dieses Leben, das Leben in der Praxis, mit sich bringt und geben dies an ihre Schüler weiter.

Wenn uns nicht klar ist, wie man praktiziert, meinen wir vielleicht, wir würden dem gegenwärtigen Leben entsagen, aber unsere Handlungen sind nicht Dharma und wir bekommen Probleme, wie diese Studenten aus dem Westen, die alles was sie hatten wegwarfen und nach Indien gingen, um wie Milarepa zu leben, aber vergessen hatten, auch ihr Bewusstsein abzulegen, das an diesem Leben hing. Wir müssen also die Dinge verstehen.

Ihr glaubt vielleicht, ich mache den Dharma kompliziert und schwierig und ich sollte die Dinge so erklären, dass sie euer Leben bequem und einfach machen. Vielleicht denkt ihr, ich erkläre Dinge wie die 8 weltlichen Dharmas, um euch Angst zu machen. Das ist jedoch die wirkliche Bedeutung von Dharma und solange ihr euch damit nicht gründlich beschäftigt, werdet ihr Dharma nicht praktizieren können.

Egal wie sehr wir beteuern, Dharma zu praktizieren, wenn wir ohne Verständnis praktizieren, werden unsere Handlungen niemals reiner Dharma sein. Egal was für fortgeschrittene Praktiken wir üben, egal wie oft wir meditieren oder über Dharma reden, egal wie berühmt wir im Bereich von Yoga oder Meditation sind, wie viel Energie wir haben, ohne zu verstehen was Entsagung ist und wie man in der Praxis lebt, wird nichts was wir tun jemals reiner Dharma sein.

Deshalb kommt es darauf an, dass unser Dharma nicht lediglich ein Lippenbekenntnis ist, sondern reiner Dharma, auch wenn wir nur einmal am Tag meditieren. Wollen wir heilsame Handlungen, die Ursache von Befreiung hervorbringen, jede Handlung rein machen, müssen wir uns vergegenwärtigen, was Dharma bedeutet, uns klarmachen, wo die Grenze zwischen Dharma und Nicht-Dharma verläuft. Dann kann reiner Dharma entstehen, selbst wenn wir nur eine kleine Handlung am Tag ausführen. Führen wir diese Handlung frei von dem üblen Gedanken der 8 weltlichen Dharmas aus, haben wir wirklich einen Samen für die Befreiung gepflanzt, einen wirklichen Samen, der zur Erleuchtung führen kann. Tun wir das nicht, laufen wir Gefahr, den falschen Samen gepflanzt zu haben.

Wir müssen sehr aufpassen, was wir tun. Müssen sicherstellen, dass wir nicht nur ein Dharma der Worte praktizieren. Reiner Dharma ist sehr tiefgründig. Seine Bedeutung ist wie ein tiefer Brunnen – die Tiefe ist sehr schwer auszuloten und noch schwerer zu realisieren. Der Dharma, der mit dem Gedanken der Entsagung an dieses Leben praktiziert wird, ist noch tiefer als tief. Es ist eine

sehr spezielle Methode, ja, die Methode, um uns vom Leid zu befreien und zu wahren Glück zu führen.

Der Freude entsagen bringt die beste Freude

Der Anhaftung an weltliche Freude zu entsagen, bringt die größte Freude. Der Anhaftung an den Erhalt materieller Güter zu entsagen, ist das beste Empfangen und sorgt dafür, dass man fortlaufend materielle Güter empfängt. Der Anhaftung an Lobpreisung zu entsagen, ist die beste Lobpreisung und sorgt für höchste Lobpreisung. Der Anhaftung an hohes Ansehen zu entsagen, ist das beste Ansehen und sorgt für höchstes Ansehen.

Alle großen Yogis der Vergangenheit wie Guru Shakyamuni Buddha entsagten allen vier wünschenswerten Objekten, was jedoch nicht bedeutet, dass Buddha niemals Freude empfand, nie gutes Ansehen genoss oder niemals gepriesen wurde. Er genoss stets unendliche Freude, unendliches Glück, ohne Unterlass. Es hörte nie auf. Könnten wir Buddhas Freude mit der gesamten Freude aller samsarischen Wesen, die jemals existierten, vergleichen, so wäre sie unvergleichbar, so begrenzt wäre sie. Und Buddha, der nie auf Lob aus war, erhielt wegen seiner Qualitäten allerhöchstes Lob. Er genoss Lobpreis in der Vergangenheit, genießt Lobpreis in der Gegenwart und wird weiterhin Lobpreis in der Zukunft genießen. Für erleuchtete Wesen gibt es keinen Klang, der nicht der zarteste, kein Geschmack der nicht der beste ist. Unsere Kleidung mag sich für unsere Körper grob oder fein anfühlen, für erleuchtete Wesen gibt es kein grobes Gefühl oder schlechten Geruch. Der Buddha und alle übrigen erleuchteten Wesen genießen fortwährend das feinste, unaufhörliche Glücksgefühl. Für sie ist alles unendliche Glückseligkeit, alles befindet sich im Zustand unendlichen Glücks. Das alles rührt von der Praxis der Entsagung her. Buddha Shakyamuni sagte:

Willst du vollständiges Glück erfahren, entsage aller Anhaftung.
Entsagst du jeglicher Anhaftung, wird dir höchstes Glück zuteil.

Dieses Zitat ist kurz, aber äußerst tiefgründig. Es fasst alle Lehren über die 8 weltlichen Dharmas zusammen. Entsagen wir, bekommen wir. Meiden wir alle samsarischen Begierden, erlangen wir das höchste Glück. Solange wir samsarischen Begierden folgen, werden wir nie Zufriedenheit finden.

Der Grund, weshalb wir bisher nie wirklich zufrieden waren, liegt darin, dass wir nie versucht haben, samsarische Begierden zu meiden. Doch um das zu tun, brauchen wir Weisheit. Erlangen wir Zufriedenheit durch Weisheit, sind wir weitaus glücklicher, als jemand, der nach Befriedigung sucht, indem er sich samsarische Wünsche erfüllt. Solange wir unter dem Einfluss von Verlangen und Anhaftung stehen, werden wir nie Befriedigung erlangen. So funktioniert das.

Wie wir gesehen haben, könnte es gewisse Lust bereiten sich an einem Pickel zu kratzen. Allerdings ist es weitaus besser, erst gar keinen Pickel zu haben. Das Vergnügen ist lediglich eine vorübergehende Erleichterung des Leids. Haben wir Anhaftung an das Vergnügen des Kratzens entwickelt, ist einmal kratzen nicht genug. Wir müssen es drei oder vier Mal machen und das Vergnügen wird jedes Mal weniger, je mehr wir es tun und früher oder später kratzen wir uns wund. Anstatt mehr und mehr Vergnügen zu bereiten, wie wir es erhoffen, schlägt es in Leid um. Es kann nicht andauern; es muss in Leid umschlagen. *Das* liegt in der Natur samsarischen Vergnügens.

Wenn wir Gelbsucht haben, sind die verschneiten Berggipfel für uns gelb und wir glauben sogar, dass sie gelb sind, aber wenn wir wieder gesund sind, sehen wir, dass sie die ganze Zeit über weiß waren. Haben wir eine Anhaftung an ein Objekt entwickelt, glauben wir in gleicher Weise, wir könnten glücklich sein, indem wir Objekte der Begierde erlangen. Das glauben wir wirklich. Aber die edlen Wesen, die diese falsche Sichtweise überwunden und Anhaftungen an samsarische Freuden entsagt haben, wissen, dass samsarische Freuden von Natur aus Leiden sind.

Über solche Beispiele müssen wir nachdenken und vor allem achtsam sein, wenn uns ein Objekt der Begierde begegnet. Wenn wir begreifen, dass samsarische Freuden ihrer Natur nach Leiden sind, wird unsere Dharmaweisheit wachsen und was immer wir tun, wird zur Ursache für künftiges Glück.

Durch Worte allein wird sich uns das nicht erschließen; wir müssen es in der Praxis erfahren. Glaubt nicht, dass ich euch eure Vergnügen schlecht machen will oder dass ich über Dinge spreche, die unmöglich sind. Selbst Leute, die das studiert haben, müssen es sich immer wieder klarmachen, denn es dauert seine Zeit, das zu verstehen.

Wir müssen viel Geduld mit uns selbst haben. Sind uns die grundlegenden Punkte einmal in Fleisch und Blut übergegangen, haben

wir ein Werkzeug, mit dem wir alles überprüfen können, was in unsrem Geist auftaucht und unsere Praxis wird umso effektiver. Wir müssen uns die grundlegenden Punkte unserer Praxis immer wieder vergegenwärtigen und sie als Grundlage für alles was wir tun nutzen.

Natürlich können wir den Gedanken der 8 weltlichen Dharmas allezeit auf den Prüfstand stellen, das ist ohne Frage *die* ideale Methode, um nicht nur in diesem sondern auch in allen künftigen Leben Glück zu erlangen. Aber das geschieht nicht von einem Moment zum anderen, wie ein Fingerschnippen. Unser Geist braucht Zeit, um sich in die andere Richtung zu bewegen. Wir müssen üben, aber je mehr wir das tun, umso leichter wird es.

Je mehr wir Lamrim Themen wie die 8 weltlichen Dharmas Teil unseres täglichen Lebens werden lassen, umso mehr können wir sehen, wie wahr sie sind. Unser Verständnis für ihre Bedeutung wird tiefer und tiefer. Ich bin sicher, am Anfang kommt es uns vor wie phantastischer Unsinn, wie das Gebrabbel eines Babys. Wenn wir diesen Gedanken zum ersten Mal hören, können wir uns keinen Reim darauf machen, es ergibt überhaupt keinen Sinn. Aber mit der Weisheit ist es so, dass wir immer tiefer eindringen, wenn wir ständig dabei bleiben und unsere Weisheit wird zunehmen. Das entspricht der Natur des Geistes.

Wir können praktizieren wie der Kadampa Yogi Geshe Ben Gun-gyal, ein Schüler von Atisha. Er hatte eine Sammlung von schwarzen und weißen Steinen. Immer wenn ihm ein Gedanke der 8 weltlichen Dharmas kam, legte er einen schwarzen Stein vor sich hin und jedes Mal wenn er einen tugendhaften Gedanken hatte, einen weißen. Das tat er während des ganzen Tages und das letzte, was er am Abend tat, war zu zählen, wie viele Steine von jeder Farbe vor ihm lagen. Am Anfang gab es überhaupt keine weißen Steine, nur schwarze. Aber nach und nach gab es weiße Steine, dann ein paar mehr. Schließlich, nach einer langen Zeit, gab es nur noch weiße Steine. Es ist also alles eine Frage der Übung. Wir können keine schnellen Erfolge erwarten. Es hängt alles von fortgesetzter Energie, Entschlossenheit und Praxis ab.

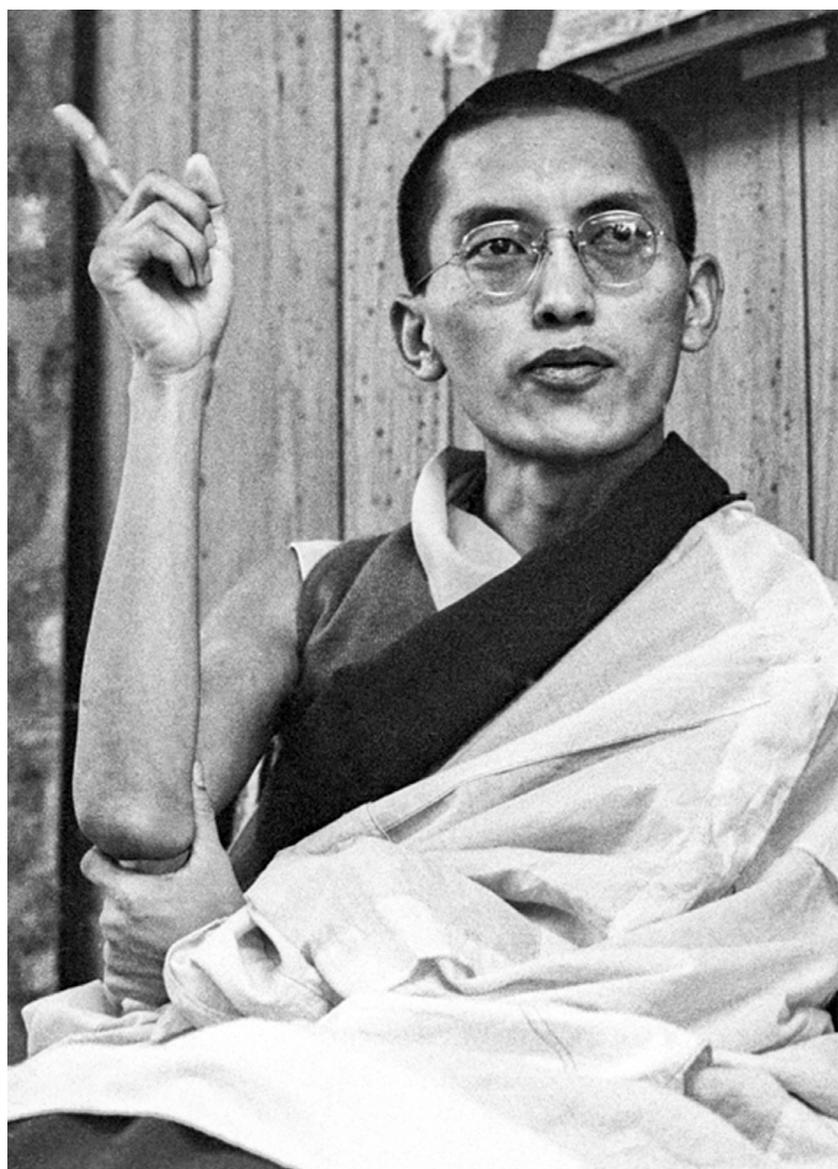
Auch wenn wir momentan nicht gänzlich im Dharma leben und wie jene asketischen Meditationsmeister dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas entsagen können, ist es doch äußerst wichtig, achtsam zu sein und unser Bestes zu tun, damit jede unserer Handlungen tugendhaft wird.

Andernfalls könnten wir fälschlicherweise glauben, unsere scheinbar religiösen Handlungen seien Dharma, was sehr gefährlich ist. Unser Leben ist so kurz und wenn wir Tugend nicht einmal dann hervorbringen können, wenn wir gute Handlungen vollbringen, so ist das wahrhaft erschütternd. Es ist, als hätten wir einen Laden und glaubten gutes Geld zu verdienen, doch würden wir am Ende des Tages beim Kassensturz feststellen, dass alle Banknoten, die man uns gab, Fälschungen waren. Was wir für real hielten, war es nicht und wir haben all unsere Zeit und Energie verschwendet. Aber selbst wenn wir Millionäre wären und feststellen müssten, dass unser ganzes Geld Falschgeld und völlig wertlos wäre, so wäre das nichts im Vergleich dazu, für die 8 weltlichen Dharmas zu arbeiten, in dem Glauben, wir würden etwas für unser Glück tun, während wir in Wahrheit für nichts anderes als für eine Wiedergeburt in den niederen Bereichen arbeiten. Berge von Falschgeld können nicht Ursache dafür sein, dass wir in den niederen Bereichen wiedergeboren werden, können nicht das Glück in künftigen Leben trüben, doch unheilsame Handlungen aus dem Gedanken der 8 weltlichen Dharmas heraus, können es. Deshalb ist es ungemein wichtig, dass wir selbst die unbedeutendste heilsame Handlung so makellos wie nur möglich begehen.

Das machtvollste Heilmittel ist die Meditation über Unbeständigkeit und Tod. In dem Bewusstsein, dass der Zeitpunkt des Todes unbestimmt ist, denkt darüber nach, wie die Ausrichtung am Gedanken der 8 weltlichen Dharmas zu unheilsamen Handlungen mit der Folge der Wiedergeburt in den niederen Bereichen führt und uns, sogar schon in diesem Leben, leiden lässt.

Wenn wir dies im Sinn behalten und eine positive Motivation erzeugen, wird unser Geist nicht eins werden mit den 8 weltlichen Dharmas – und die beste Motivation, die wir hervorbringen können, ist Bodhichitta. Immer wenn wir etwas für ein anderes Wesen tun und sei die Handlung noch so klein, sollten wir es mit Bodhichitta tun und mit dem Gedanken, dass wir es tun, um Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen. Selbst wenn wir einen Hund nur mit einem kleinen Bissen füttern, so sind doch die Segnungen, wenn wir es mit Bodhichitta als der Grundlage für die Entsagung an die 8 weltlichen Dharmas tun, unendlich weitreichend, zahllos und unvorstellbar groß.

Zu wissen, was Dharma ist und was nicht, gibt uns die Freiheit der Wahl. Haben wir diese Weisheit, können wir alle Handlungen zu Dharma machen, wann immer wir wollen.



Appendix

DIE ZEHN INNERSTEN JUWELEN DER KADAMPA GESHES⁷³

Dies sind die zehn innersten Juwelen der Kadampas. Allein dadurch, dass man sie im Herzen behält, stürzt das Bollwerk der Verblendungen in sich zusammen, bricht das Schiff schlechten negativen Karmas auseinander und man wird den glückseligen Boden der Heilung erreichen. Besitzt man diese zehn innersten Juwelen, wird man schnell und mühelos Befreiung und Erleuchtung erlangen; und man erlangt außerdem auch das Glück in diesem und allen künftigen Leben.

Ich bitte den Besitzer des Mächtigen, die gütigen Lehrer, die direkten und indirekten Gurus, bitte segne mich, dieses Leben aufzugeben, wie in den heiligen Lebensgeschichten der vorangegangenen heiligen Wesen.

Als er Krankheit, Alter und Tod sah, empfand der unvergleichliche Sohn von Tsetsang (Prinz Siddhartha)⁷⁴ große Traurigkeit und verließ seine Herrschaft über das Königreich. Nach Ablauf von sechs Jahren, in denen er an den Ufern des großen Flusses Naranjana⁷⁵ das entbehrungsreiche Leben eines Asketen geführt hatte, erlangte er die volle Erleuchtung. Wie in den Lebensbeschreibungen der vorangegangenen heiligen Wesen, die über Vergänglichkeit und Tod reflektierten, empfand er großes Mitgefühl, gab dieses Leben auf, praktizierte an einsamen Orten und erlangte in einem Leben Erleuchtung; so reflektiere auch du über die Ungewissheit des Todes: Warum sollte nicht auch ich die Handlungen dieses Lebens aufgeben – Heimat, Arbeitsplatz, Haus, Angehörige, Lebensunterhalt und Reichtum - welche allesamt gegen eine reine Dharmapraxis sind.

Abgesehen vom Lebensnotwendigen – den drei Roben, der Betelschale usw. – werde ich weder Gold noch Juwelen noch sonst etwas behalten.

Was mir ganz sicher widerfahren wird, ist der Tod. Zu diesem Zeitpunkt werden mir weder Reichtum noch Familie und Freunde (sowie Katzen und Hunde) etwas nützen. Dazu kommt der Schmerz

des Abschieds. Wenn ich so darüber nachdenke, sollte ich aufhören, mir um die Dinge dieses Lebens Gedanken zu machen.

Ich sollte die Essenz meiner Geisteshaltung dem Dharma anvertrauen.

Ich sollte die Essenz des Dharma dem Dasein als Bettler anvertrauen.

Ich sollte die Essenz des Daseins als Bettler dem Tod anvertrauen.

Ich sollte die Essenz des Todes der Höhle anvertrauen.

Ich sollte mit dem unbeeinflussbaren Vajra fortfahren. (*Indem ich mit dem Vajrageist fortfahre und von der Entsagung an dieses Leben nicht ablasse, praktiziere ich Dharma, ohne mich von meinen Lieben davon abhalten zu lassen.*)

Ich sollte mit dem Vajra ohne Scheu alles entschlossen hinter mir lassen. (*Weltliche Belange außer Acht lassen: Was immer die Leute über mich sagen mögen, Positives oder Negatives, ich werde meine Haltung nicht ändern, wenn ich hinausgehe in die Welt und diesem Leben entsage. Dieser Geist ist der unbeeinflussbare Vajra.*)

Der Vajra der transzendenten Weisheit sollte mit mir sein. (*Ich sollte den Dharma und mein Leben gleichstellen, ohne meinen Entschluss für die Entsagung an das gegenwärtige Leben zu verraten.*)

Ich sollte mich bemühen, nicht im Gleichschritt mit den menschlichen Wesen zu marschieren. (*Ich sollte nicht im Gleichschritt marschieren mit weltlichen menschlichen Wesen, die eine Anhaftung an dieses Leben haben.*)

Ich sollte eine bescheidene Haltung bewahren und zerlumpte Kleidung tragen.

Ich sollte mich auf die Stufe der Hunde begeben, um auf die Ebene der Götter zu gelangen. (*Akzeptiere den Verlust von Nahrung, Kleidung und Ansehen. Egal wie viel Hunger, Durst und Ungemach ich ertragen muss, ich werde es ertragen, um Dharma zu praktizieren. Gibt man all das Überflüssige der profanen Welt auf und bringt seine Praxis an entlegenen Orten zu Ende, so erlangt man den überweltlichen Götterbereich oder die Erleuchtung in diesem Leben.*)

Kurz gesagt, Vergänglichkeit und Tod kommen schnell. Jetzt ist Zeit, dieses Leben aufzugeben. Möge ich dank des Mitgefühls des Guru und meiner eigenen Tugend fähig sein, die Arbeit für dieses Leben aufzugeben.

Rezitiert man diese Zeilen wörtlich und reflektiert über ihre Bedeutung, wird man in der Lage sein, die Arbeit für dieses Leben schnell und vollständig aufzugeben.

Kolophon

Diese selbstbefreite Rede, voll des Segens von Yogi Khedrup Nyiden Shabkar Tsogdruk, wurde von dem demütigen und unwissenden Bettler ohne Dharma (Thubten Zopa) leicht bearbeitet. Er wurde in dem Gedanken niedergeschrieben, er würde mir und meinesgleichen bei der Rezitation des Gebets „Überblick über den Stufenweg“ in der *Guru Puja* von Nutzen sein und den Dharma im Bewusstseinsstrom inspirieren, wenn wir diese Zeilen nach dem Vers, der mit „Zu erkennen, wie dieser Körper der Freiheiten und Ausstattungen“ beginnt, rezitieren würden. Mögen dadurch alle wandernden Wesen von ihrem Greifen nach den 8 Dharmas befreit sein und schnell die höchste, vollständige Erleuchtung erlangen. Es wäre auch gut, diese Worte zu rezitieren, wenn man anderen Lamrim-Belehrungen gibt.

Kolophon des englischen Übersetzers

Hinzugefügt Juni 2004. Dieser Text wurde vom hoch verwirklichten Lama Shabkar Tsogdruk Rangdrol verfasst und von Lama Thubten Zopa Rinpoche mit Hilfe der ehrwürdigen Tsenla übersetzt am 23. Tag des ersten Monats im Jahr des Erdhasen, also am 10. März 1999, in Kachoe Dechen Ling, Aptos, Ca, USA; und Ven. Lhundrup Ningje diktiert. Möge dies allen Wesen zugute kommen. 2004 hat Kendall Magnussen vom FPMT Education Services den Text leicht überarbeitet.

Glossar

skt = Sanskrit, tib = tibetisch

A

Abhängiges Entstehen

Der Modus in dem das Selbst und die Phänomene konventionell als relativ und voneinander abhängig existieren. Sie entstehen abhängig von 1. Ursachen und Bedingungen, 2. ihren Teilen und auf subtile Weise und 3. durch Zuschreibung bzw. Benennung durch den Geist.

Acht Freiheiten

Die acht Zustände, von denen eine vollkommene menschliche Wiedergeburt frei ist. Vgl. *vollkommene menschliche Wiedergeburt*.

Acht Mahayana Gelübde

Gelübde, folgende Handlungen für einen Tag (24 Stunden) nicht zu begehen: Töten, Stehlen, Lügen, Geschlechtsverkehr, Genuss von Rauschmitteln, auf hohen Stühlen oder Betten zu sitzen oder liegen, zur falschen Zeit essen, singen, tanzen, Parfüms und Schmuck tragen.

8 weltliche Dharmas (tib: jig-ten kyi chö-gyä)

Die weltlichen Belange, die allgemein die Handlungen gewöhnlicher Menschen motivieren: Wunsch nach materiellen Dingen (Geschenke, Freunde usw.), Wunsch nach einem guten Ruf, nach Ruhm und Ansehen sowie Abneigung gegenüber dem Mangel von Annehmlichkeiten und materiellen Dingen, einem schlechten Ruf, Kritik oder gar Schande. Siehe. auch Fußnote 16

Aggregate (skt: skandha)

Die Ansammlungen von Körper und Geist; eine Person besteht aus fünf Aggregaten: Form, Gefühl, Unterscheidung, Geistesfaktoren, Hauptbewusstsein.

Allwissender Geist

siehe *Erleuchtung*

Ärger

Ein störender Gedanke, der die negativen Eigenschaften eines Objekts übertreibt und es verletzen will; eine der sechs grundlegenden Verblendungen.

Arhat (skt)

Wörtlich: Feindzerstörer. Eine Person, die ihren inneren Feind, die Verblendungen, zerstört und Befreiung von zyklischer Existenz erlangt hat.

Arya (skt)

Ein Wesen, das die Leerheit direkt erkannt hat.

Aryadeva

Ein indischer Meister des dritten Jahrhunderts und Schüler von Nagarjuna.

Asanga

Der indische Meister des vierten Jahrhunderts, der direkt von Maitreya Buddha die umfangreiche oder methodische Linie von Shakyamuni Buddhas Lehren erhielt; Guru und Bruder von Vasubandhu.

Asura (skt)

Halbgott.

Atisha Dipamkara Shrijnana (982-1054)

Der berühmte indische Meister, der 1042 nach Tibet ging, um bei der Wiederbelebung des Buddhismus mitzuwirken und die Kadam-Tradition zu begründen. Sein Text *Lampe auf dem Weg zur Erleuchtung* war der erste Lamrim Text.

Anhaftung

Ein störender Gedanke, der die positiven Eigenschaften eines Objekts übertreibt und es besitzen will. Eine der grundlegenden Verblendungen.

Avalokiteshvara (skt)

Siehe *Chenrezig*

B**Bardo (tib)**

Im allgemeinen ist damit Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt gemeint, der einen Augenblick und bis zu neunundvierzig Tagen dauern kann.

Befreiung (skt: nirvana; tib: thar-pa)

Zustand der vollständigen Befreiung von Samsara; das Ziel des Praktizierenden ist die persönliche Befreiung vom Leiden.

Begierdebereich

Einer der drei Bereiche von Samsara, der Höllenwesen, hungrige Geister, Tiere, Menschen, Asuras und die sechs unteren Kategorien der Suras umfasst; die Wesen dieses Bereichs sind vor allem von Begierde nach Objekten der sechs Sinne erfüllt.

Ben Gungyal, Geshe (Tsültrim Gyulwa)

Ein Schüler des Kadampa Geshe Gönpawa. Ein Dieb und Räuber, bevor er seinem verbrecherischen Leben entsagte, sich ordinieren ließ und ein großer Yogi wurde.

Bhumi (skt)

Wörtlich: Erde oder Land. Bodhisattvas müssen auf ihrem Weg zur Erleuchtung zehn Entwicklungsstufen durchlaufen. Die erste Bhumi ist die direkte Wahrnehmung der Leerheit.

Bloß benannt

Die subtilste Bedeutung des Abhängigen Entstehens. Jedes Phänomen existiert auf der relativen, konventionellen Ebene als etwas *bloß Benanntes*, vom Geist *bloß* Zugeschriebenes.

Bodhicitta (skt)

Der altruistische Entschluss, vollständige Erleuchtung zu erlangen, um alle Wesen vom Leid zu befreien und zur Erleuchtung zu führen.

Bodhisattva (skt)

Jemand der Bodhicitta besitzt.

Bodhisattvagelübde

Die Gelübde, die man beim Eintritt in den Bodhisattva-Pfad ablegt.

Boudhanath

Ein Dorf bei Kathmandu, das um den Boudhanath Stupa herum gebaut ist. Eine berühmte buddhistische Pilgerstätte.

Brahma

Eine machtvolle Hindugottheit im Götterbereich.

Buddha, ein (skt)

Ein voll erleuchtetes Wesen. Jemand der seinen Geist von allen Verdunkelungen gereinigt und alle guten Eigenschaften verwirklicht hat. Vgl. auch *Erleuchtung*, *Shakyamuni Buddha*.

Buddha, der (skt)

Der historische Buddha, Shakyamuni. Vgl. auch *Erleuchtung*, *Shakyamuni Buddha*.

Buddhadharma (skt)

Vgl. Dharma.

Buddhaschaft

Der Zustand eines Buddha.

C**Chakras (skt)**

Wörtlich: Räder. Bilden sich durch Verzweigung von Kanälen an bestimmten Punkten entlang des Zentralkanals; die sechs Hauptchakras befinden sich an Stirn, Krone, Kehle, Herz, Nabel und den Sexualorganen.

Chakrasamvara (skt)

Heruka Chakrasamvara. Eine männliche Meditationsgottheit des Höchsten Yoga Tantra, deren Tantra vor allem das Klare Licht betont.

Chandragomin

Ein berühmter indischer Laienpraktizierender des siebten Jahrhunderts, der Chandrakirti zu einer langjährigen Debatte herausforderte. Zu seinen Schriften gehören *Twenty Verses on the Bodhisattva Vows* und *Letter to a Disciple*.

Chang (tib)

Bier aus fermentiertem Getreide, häufig Gerste.

Chengawa, Geshe

Chengawa Tsurim Bar, 1038 -1103. Patriarch der Kadam und einer der drei Hauptschüler Dromtönpas.

Chenrezig (tib; skt: Avalokiteshvara)

Der Buddha des Mitgefühls. Die männliche Meditationsgottheit, die das Mitgefühl aller Buddhas verkörpert. Von den Dalai Lamas heißt es, sie seien Emanationen dieser Gottheit.

Chuba (tib)

Tibetisches Laiengewand mit langen Ärmeln, das über der Brust zusammengeknotet wird.

Chu-len (tib)

Wörtlich: „Die Essenz nehmen“. Chu len-Tabletten werden aus essentiellen Zutaten hergestellt. In der Meditation fortgeschrittene, die täglich einige dieser Tabletten nehmen, kommen ohne gewöhnliche Nahrung aus und können für Monate oder Jahre abgeschlossen im Retreat leben.

D

Daka (skt)

Das männliche Gegenstück zu einer *Dakini*.

Dakini (skt)

Wörtlich: Himmelsläuferin; ein weibliches Wesen mit tantrischen Verwirklichungen der Erzeugungs- oder Vollendungsstufe.

Dalai Lama, Seine Heiligkeit der 14.

Gyalwa Tenzin Gyatso, geb. 1935. Verehrter spiritueller Führer des tibetischen Volkes, der sich unermüdlich für den Weltfrieden einsetzt; wurde 1989 mit dem Friedensnobelpreis und 2012 mit dem Templetonpreis geehrt; ein Guru von Lama Zopa Rinpoche.

Drei Körbe

Vgl. *Tripitaka*.

Drei Pforten

Körper, Sprache, Geist.

Drei große Bedeutungen

Das Glück in zukünftigen Leben, Befreiung und Erleuchtung.

Drei höhere Schulungen

Die höheren Schulungen in Ethik, Konzentration und Weisheit.

Drei Juwelen

Anderer Ausdruck für *das dreifache Juwel*

Drei Kayas

Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya. Vgl. auch *Vier Kayas*.

Drei (Geistes-) Gifte

Unwissenheit, Anhaftung und Ärger.

Drei Hauptaspekte des Pfades

Die wesentlichen Punkte des Lamrim: Entsagung von Samsara, Bodhicitta und rechte Sichtweise oder Leerheit.

Deva (skt)

Ein Gott, der in einem Zustand mit viel Komfort und Vergnügen im Begierde-, Form- oder Formlosen Bereich lebt.

Dharamsala

Ein Dorf im Nordwesten Indiens, in Himachal Pradesh. Hier befindet sich die Residenz Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und der Sitz der tibetischen Exilregierung.

Dharma (skt; tib: chö)

Im Allgemeinen die spirituelle Praxis. Im Besonderen die Lehren Buddhas, die vor Leid schützen und zu Befreiung und vollständiger Erleuchtung führen.

Dharmakirti

Ein Gelehrter im Indien des siebten Jahrhunderts und einer der Gründer der buddhistisch philosophischen Logik.

Dharmabeschützer

Wesen welche die Lehren und Praktizierende des Dharma beschützen – einige sind weltlich, andere erleuchtet.

Domo Geshe Rinpoche (1866-1936)

Er war in jungen Jahren ein berühmter asketischer Meditierender, später gründete er im Grenzbereich von Tibet, Nepal und Darjeeling Mönchsgemeinschaften. Er war der Lehrer von Lama Govinda, Autor von *Der Weg der Weißen Wolken*. Seine nächste Inkarnation (1937-2001) war ein Freund von Lama Yeshe und Lama Zopa Rinpoche. Seine gegenwärtige Inkarnation (geb. Juni 2003), studiert gegenwärtig im Kloster Sera Je.

Dorje (tib; skt: vajra)

Vgl. *Vajra*.

Dreifaches Juwel

Die buddhistischen Zufluchtobjekte: Buddha, Dharma und Sangha.

Drepung Kloster

Das größte der drei bedeutenden Gelugpa Klöster. Es wurde von einem Schüler von Lama Tsong Khapa in der Nähe von Lhasa gegründet. Jetzt im südindischen Exil wiederhergestellt.

Drogön Tsangpan Gyare (1161-1211)

Eine Reinkarnation von Naropa und Hauptschüler von Lingrepa. Er gründete die Drukpa Kagyü Linie des Tibetischen Buddhismus sowie einige Klöster, u.a. in Bhutan.

Dromtönpa

Dromtön Gyalwai Jungné, 1005-1064. Lama Atishas Lieblingsschüler und Hauptübersetzer in Tibet; Wegbreiter der Kadampa Tradition und Gründer des Klosters Reting.

Durchdringendes, zusammensetzendes Leiden,

weil die verunreinigten Aggregate zukünftiges Leiden zusammensetzen. Die subtilste Form der drei Arten des Leidens; bezieht sich auf die Natur der fünf Aggregate, die durch Verblendungen und Karma verunreinigt sind.

Dzogchen (tib)

Wörtlich: „große Vollkommenheit“; die Praxis, um den ursprünglichen, natürlichen Zustand des Geistes zu erlangen, die wesentliche Lehre der Nyingma Tradition.

E**Eindrücke (im Geist)**

Die Samen oder Potenziale, die sich im Geist als Folge heilsamer oder unheilsamer Handlungen von Körper, Rede und Geist (über Leben hinweg) einprägen.

Einsgerichtete Konzentration

Die Fähigkeit, sich ohne Anstrengung und solange wie gewünscht, auf ein Meditationsobjekt zu konzentrieren.

Einweihung, Ermächtigung

Die Übertragung der Praxis einer bestimmten Gottheit von einem tantrischen Meister auf einen Schüler, die es dem Schüler erlaubt, diese Praxis auszuüben.

Entsagung

Der Geisteszustand, der nicht einmal eine Sekunde lang die geringste Anziehung zu samsarischen Vergnügungen verspürt und den starken Wunsch nach Befreiung empfindet.

Erleuchtung

Volles Erwachen; Buddhaschaft; Allwissenheit. Das höchste Ziel der Praxis des Mahayana Buddhismus ist erreicht, wenn der Geist von allen Fehlern gereinigt ist und alle Verwirklichungen erlangt wurden. Ein Zustand, der durch die Vervollkommnung von Mitgefühl, Weisheit und Kraft gekennzeichnet ist.

Erzeugungsstufe

Die erste der beiden Stufen des *Höchsten Yoga Tantra*.

Essenz nehmen, die

Vgl. Chu-len.

F**Fähigkeit eines Wesens, (geringe, mittlere, höhere).**

Vgl. *Drei Ebenen der Praxis*.

Formbereich

Der zweite der drei samsarischen Bereiche mit siebzehn Kategorien von Göttern.

Formloser Bereich

Der höchste der drei Bereiche von Samsara mit vier Kategorien von Göttern, die über die Formlosigkeit meditieren.

Fühlende Wesen

Alle unerleuchteten Wesen. Jedes Wesen, das noch nicht völlig frei von Unwissenheit ist.

Fünf Gelübde

Die Gelübde – nicht zu töten, zu stehlen, zu lügen, sexuelles Fehlverhalten zu begehen oder Rauschmittel zu verwenden – die von buddhistischen Laien praktiziert werden.

Fünf besonders schändliche Vergehen

1. Vater, 2. Mutter oder 3. einen Arhat töten; 4. einem Buddha eine blutende Wunde zufügen; 5. eine Spaltung innerhalb der Sangha herbeiführen. Nach diesen Vergehen findet die nächste Wiedergeburt in den niederen Bereichen statt.

Fünfundzwanzig Auflösungen

Die verschiedenen Visionen, die eine Person sieht, während sie im Sterben liegt, aufgrund der Winde (subtile Energien), die in den Zentralkanal eintreten.

G

Gampopa

Sönam Rinchen, 1079-1153. Der „sonnengleiche“ Schüler Milarepas, Guru des ersten Karmapa und Autor von *The Jewel Ornament of Liberation*, wurde auch *Dagpo Lhaje* (der Arzt von Dagpo) genannt.

Ganden

Die erste der drei großen Gelugpa-Klosteruniversitäten in der Nähe von Lhasa, 1409 von Lama Tsongkhapa gegründet. Sie wurde in den 1960er Jahren stark beschädigt und ist heute im Exil in Südindien wieder aufgebaut.

Ganden Tripa (tib)

Der Titel des Oberhauptes der Gelugpa Tradition des Tibetischen Buddhismus. Der Repräsentant von Lama Tsongkhapa, der auf Lama Tsongkhas Thron im Kloster von Ganden sitzt.

Geist

Synonym mit Bewusstsein. Er wird definiert als „das was klar und erkennend ist“; ein formloses Kontinuum, das die Fähigkeit hat, Objekte wahrzunehmen.

Geister

Wesen, die für gewöhnliche Menschen zumeist nicht sichtbar sind und dem Bereich der Hungergeister oder dem Götterbereich angehören. Sie können nützlich oder schädlich sein.

Geistestraining oder Geistesumwandlung (tib: lo-jong)

Kraftvoller Weg, um Bodhicitta zu entwickeln, bei dem der Geist geschult wird, alle Situationen, seien sie glücklich oder unglücklich, als Mittel zur Zerstörung von Selbstsucht und dem Greifen nach einem Selbst zu nutzen.

Gelug (tib)

Eine der vier Traditionen des Tibetischen Buddhismus, die zu Beginn des fünfzehnten Jahrhunderts von Lama Tsongkhapa gegründet und von namhaften Meistern, wie den nachfolgenden Dalai Lamas und Panchen Lamas, verbreitet wurde.

Gelübde der individuellen Befreiung

Vgl. *Pratimoksha Gelübde*

Gelugpa (tib)

Schüler der Gelug Tradition.

Gen (tib)

Wörtlich: Älterer. Ein Ehrentitel.

Geshe (tib)

Wörtlich: spiritueller Freund. Der Titel, der denen verliehen wird, die ausführliche Studien und Examina an den klösterlichen Gelugpa-Universitäten absolviert haben.

Getsul (tib)

Buddhistischer Mönchsnovize.

Gott

Vgl. *deva*.

Gomo Rinpoche (1921-1985)

Ein Laien Lama, Guru von Lama Yeshe und Lama Zopa Rinpoche, der an vielen FPMT Zentren lehrte, vor allem in Italien; reinkarnierte sich nach seinem Tod in Kanada.

Gompa (tib)

Bezeichnet meistens die große Meditationshalle oder den Tempel in einem Kloster.

Gönpawa

Wangchuk Gyaltzen, 1016-1082. Ein berühmter Schüler von Atisha und Dromtönpa sowie für fünf Jahre Abt des Klosters Reting. Vg. *The Book of Kadam*, S. 658, Anm. 525.

Gottheit (tib. yidam)

Emanation des erleuchteten Geistes, das in tantrischen Praktiken als Meditationsobjekt verwendet wird.

Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment

Vgl. Lamrim Chen-mo.

Guru (skt; tib: lama)

Wörtlich: „schwer“, wie in „schwer an Dharma-Wissen“, ein spiritueller Lehrer, Meister.

Guru Devotion

Die Sutra- oder Tantrapraxis, den Guru als Buddha anzusehen und sich ihm dann in Wort und Tat anzuvertrauen.

Guru Puja (skt; tib: Lama Chöpa)

Eine spezielle Guru Yoga-Praxis des Höchsten Yoga Tantra, die von Panchen Losang Chökyi Gyaltzen verfasst wurde.

H**Hörer (skt: shravaka)**

Hinayana-Schüler, der auf der Basis des Hörens von Belehrungen eines Lehrers nach dem Nirvana strebt.

Hölle

Der samsarische Bereich mit den größten Leiden. Es gibt acht heiße Höllen, acht kalte Höllen und vier umgebende Höllen.

Häresie

Ein allgemeiner Begriff für negative Gedanken in Bezug auf einen Guru und grundlegende Prinzipien des Buddhismus wie das Gesetz von Karma; das Gegenteil von Hingabe.

Heruka (skt)

Vgl. *Chakrasamvara*.

Höchstes Yoga Tantra (skt: anuttara yoga tantra)

Die vierte und höchste der vier Kategorien von Tantra. Dabei geht es vor allem um innere Handlungen. Die anderen sind Kriya (Handlung) Tantra, Charya (Ausübung) Tantra und Yoga (Vereinigung) Tantra.

Hinayana (skt)

Wörtlich: das kleine Fahrzeug. Der Pfad der Arhats, deren Ziel das Nirvana ist oder die persönliche Befreiung von Samsara.

Hungergeist (skt: Preta)

Eine der sechs Kategorien samsarischer Wesen. Hungergeister erleben gewaltige Leiden von Hunger und Durst.

I**Illusionskörper**

Ein feinstofflicher Körper, der durch die Praxis der Vollendungsstufe des Höchsten Yoga Tantra entsteht; die Ursache für den Rupakaya.

Individuelle Befreiung

Die Befreiung, die ein Hörer oder Alleinverwirklicher im Rahmen der Hinayana Tradition erlangt, im Vergleich mit der Erleuchtung, die ein Praktizierender der Mahayana Tradition erreicht.

Indra

Eine machtvolle Hindu-Gottheit im Götterbereich.

Immanente Existenz

Vgl. *Wahre Existenz*.

Inneres Feuer

Vgl. *tum-mo*.

J**Jampa Wangdu, Gen**

gest. 1984. Ein asketischer Meditationsmeister, der ein enger Freund von Lama Yeshe und ein Guru von Lama Zopa Rinpoche war.

K**Kadampa Geshe**

Ein Praktizierender der buddhistischen Tradition, die im elften Jahrhundert mit den Lehren Lama Atishas entstand. Kadampa Geshes sind bekannt für ihre Praxis der Gedankenumwandlung.

Kagyü (tib)

Eine der vier Traditionen des Tibetischen Buddhismus, die ihren Ursprung in den Lehren so berühmter Lamas wie Marpa, Milarepa, Gampopa und Gyalwa Karmapa hat.

Kaka

Umgangssprache für Kot.

Kalachakra (skt)

Wörtlich: Rad der Zeit. Eine männliche Meditationsgottheit des Höchsten Yoga Tantra. Das Kalachakra Tantra enthält Unterweisungen in Medizin, Astronomie usw.

Kangyur (tib)

Der Teil der tibetischen Grundregeln, der die Sutras und Tantras beinhaltet; wörtlich: „Übersetzung der Worte (Buddhas)“. Er umfasst 108 Bände.

Karma (skt)

Wörtlich: Handlung. Das Gesetz von Ursache und Wirkung, bei dem heilsame Handlungen zu Glück und unheilsame Handlungen zu Leiden führen.

Khatag (tib)

Weißer Wollschal, der von den Tibetern zur Begrüßung und für Opfernaben an heilige Objekte verwendet wird.

Kharak Gomchung Wangchuk Lodrö (ca. 11. Jahrhundert)

Einer der Hauptschüler des Kadam-Meisters Gönpawa, der wiederum Schüler von Atisha und Dromtönpa war. Siehe auch *The Book of Kadam*, S. 661, Anm. 547.

Kirti Tsenshab Rinpoche (1926-2006)

Ein hoch verwirklichter und gelehrter asketischer Yogi, der in Dharamsala, Indien, lebte und einer von Lama Zopa Rinpoches Gurus war.

Geshe Lama Konchog (1927-2001)

Ein großer Meditationsmeister, der über 20 Jahre (davon 6 Jahre in strenger Askese mit Chu-Len-Praxis) im Retreat in Tsum, einem Tal in Nepal, verbrachte, bevor er einer der Hauptlehrer im Kopan-Kloster wurde.

Kopan Kloster

Das 1970 von Lama Thubten Yeshe und Lama Zopa Rinpoche gegründete Kloster bei bei Boudanath im Kathmandutal, Nepal.

Kriya Tantra. Wörtlich: „Handlungstantra“, die erste von vier Stufen des Tantra im Tibetischen Buddhismus.

Kundalini Yoga (skt)

Eine nicht-buddhistische Praxis (Yoga), die die Energiekanäle und Chakren stimuliert.

Kyabje (tib)

Wörtlich: Herr der Zuflucht. Ehrentitel.

L**Lama (tib)**

Vgl. *Guru*.

Lama Chöpa (tib)

Vgl. *Guru Puja*.

Lama Tsongkhapa Guru Yoga

Eine Guru Yoga-Praxis in Verbindung mit Lama Tsongkhapa, die in Gelugpa Klöstern täglich ausgeübt wird.

Lamrim (tib)

Der Stufenweg (zur Erleuchtung), eine stufenweise Anleitung der Lehren Shakyamuni Buddhas, die zuerst von Atisha in Tibet formuliert wurde und von Tibetern als entscheidende Grundlage jeglicher Dharmapraxis angesehen wird.

Lamrim Chenmo (tib)

Die große Abhandlung über den stufenweisen Weg zur Erleuchtung. Lama Tsongkhas höchst bedeutendes Werk, ein Kommentar zu Atishas Lampe zum Pfad, einem grundlegenden Lamrim Text.

Lawudo

Höhle in der nepalesischen Region Solu Khumbu, wo der Lawudo Lama mehr als zwanzig Jahre meditierte. Lama Zopa Rinpoche gilt als Reinkarnation des Lawudo Lama.

Lama der Überlieferungslinie

Ein spiritueller Lehrer, der der Linie der direkten Überlieferung der Lehren von Guru zu Schüler, also von Buddha bis zu den heutigen Lehrern angehört.

Leere

Vgl. *Leerheit*.

Leerheit (skt: shunyata)

Die Abwesenheit oder das Fehlen von wahrer Existenz. Letzten Endes ist jedes Phänomen leer davon, unabhängig oder aus sich selbst heraus zu existieren. Vgl. *bloß benannt*.

Lama Lhundrup Rigsel, Khensur Rinpoche (1941-2011)

Kam auf Bitten von Lama Yeshe 1973 nach Kopan, um die jungen Mönche zu unterrichten. Er war von 1984 bis 2001 amtierender Abt, als er offiziell zum Abt ernannt wurde, und blieb bis zwei Monate vor seinem Tod im September 2011 in dieser Position.

Lingrepa (1128-1188)

Ein bedeutender Laienpraktizierender und Guru von Tsangpa Gyare Yeshe Dorje, dem Gründer der Drukpa Kagyü Linie des Tibetischen Buddhismus.

Ling Rinpoche, Seine Heiligkeit (1903-1983)

Senior Tutor des 14ten Dalai Lama und einer von Lama Zopa Rinpoches Gurus. Er war auch der 97ste Ganden Tripa.

Lo-jong

Vgl. *Geistesschulung*.

Liebevolle Güte

Der Wunsch, dass alle Wesen Glück und die Ursachen des Glücks erfahren mögen.

M**Madhyamaka (skt)**

Die Schule des Mittleren Weges, ein von Nagarjuna begründetes philosophisches System, das sich auf die *Perfection of Wisdom Sutras* von Shakyamuni Buddha stützt und als die höchste Darlegung von Buddhas Lehren über Leerheit gilt. Eine der beiden wichtigsten Mahayana Schulen buddhistischer Lehrsätze.

Mahamudra (skt; tib: chag-chen)

Das große Siegel. Ein tiefgründiges System der Meditation über den Geist und die endgültige Natur der Wirklichkeit.

Maitreya Buddha (skt; tib: Jampa)

Der Liebevollte. Der zukünftige Buddha und der fünfte unter den tausend Buddhas des gegenwärtigen Weltzeitalters.

Mala (skt; tib: threng-wa)

Gebetskette zum Abzählen von Mantras.

Mandala (skt)

Die reine Umgebung einer tantrischen Gottheit: auch das Diagramm, das diese darstellt.

Mandala Darbringung

Die symbolische Opfergabe des gesamten gereinigten Universums.

Manjushri (skt; tib: Jampel Yang)

Im Allgemeinen der *Buddha der Weisheit*, wird Manjushri auch als Bodhisattva im Gefolge des historischen Buddha gesehen.

Mantra (skt)

Wörtlich: Schutz für den Geist. Sanskritsilben, die gewöhnlich in Zusammenhang mit der Praxis einer bestimmten Gottheit rezitiert werden und die Qualitäten der Gottheit verkörpern.

Mara

Die wichtigste Verkörperung der *Maras*.

Maras (skt)

Innere Störungen, wie sie von Verblendungen und Karma hervorgerufen werden oder äußere Störungen wie die von Geistern oder Göttern.

Marpa (1012-1096)

Ein großer buddhistischer Übersetzer, Gründer der Kagyü Tradition und Wurzelguru von Milarepa.

Meditation

Vertraut machen des Geistes mit einem tugendhaften Objekt. Man unterscheidet analytische und konzentrierte Meditation.

Methode

Alle Aspekte des Weges zur Erleuchtung, die hauptsächlich mit der Entwicklung von liebender Güte, Mitgefühl und Bodhicitta verbunden sind, abgesehen von denen, die sich auf Leerheit beziehen.

Mitgefühl

Der ehrliche Wunsch, dass andere von Leiden und seinen Ursachen frei sind.

Mittlerer Weg

Vgl. *Madhyamaka*.

Milarepa (1040-1123)

Ein großer tibetischer Asket, Yogi und Dichter, berühmt für seine makellose Hingabe zu seinem Guru Marpa und seine spirituellen Gesänge. Mitbegründer der Kagyü Tradition.

Momo (tib)

Eine mit Fleisch gefüllte, gebratene oder gedünstete Teigtasche. Bevorzugte Speise von Tibetern.

Mudra (skt)

Wörtlich: Siegel. Symbolische Gesten der Hand in Bildnissen von Buddhas oder in tantrischen Ritualen.

Mündliche Überlieferung (tib: lung)

Die mündliche Überlieferung einer Lehre, Meditationspraxis oder eines Mantra von Lehrer zu Schüler. Dabei hat der Lehrer die Überlieferung über eine ununterbrochene Linie hinweg von der ursprünglichen Quelle erhalten.

N**Nadis (skt)**

Die Energiekanäle in einem Körper.

Naga (skt)

Schlangenähnliche Wesen des Tierbereichs, die in oder nahe bei Wasserstellen leben. Sie werden für gewöhnlich mit Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht, sind aber auch Schützer der Religion.

Nagarjuna

Der große indische Philosoph und tantrische Adept des zweiten Jahrhunderts, der die Madhyamaka Philosophie der Leerheit entwickelte.

Nalanda

Eine Klosteruniversität des Mahayana-Buddhismus, die zu Beginn des ersten Jahrtausends in Nordindien, nicht weit von Bodhgaya, gegründet wurde und die hauptsächlichliche Quelle buddhistischer Lehren war, die nach Tibet vordrang. Wurde im zwölften Jahrhundert zerstört.

Narak (skt)

Hölle – ein entweder allgemeiner Begriff für den Höllenbereich oder eine spezifische Bezeichnung, wie in heiße oder kalte Höllen.

Naropa (1016-1100)

Indischer Mahasiddha, Schüler von Tilopa und Guru von Marpa und Maitripa, der viele tantrische Überlieferungslinien innehatte, darunter die Sechs Yogas von Naropa.

Negatives Karma

Vgl. *Unheilsame Handlung*.

Ngagpa (tib)

Ein praktizierender Laie, ein Yogi, der häufig mit Ritualen und asketischen Übungen in Verbindung gebracht wird.

Ngawang Dhargyey, Geshe (1921-1995)

Tutor vieler Gelug Tulkus und Lehrer an der Library of Tibetan Works and Archives in Dharamsala, Indien, bevor er eigene Zentren in Neuseeland gründete, wo er auch starb.

Ngawang Lekshe

Lama Zopa Rinpoches erster Lehrer für Lesen und Schreiben.

Niedere Bereiche

Die drei Bereiche zyklischer Existenz, in denen das größte Leiden herrscht: Die der Hölle, der Hungrigen Geister und der Tiere.

Niederwerfungen

Ehrbezeugung mit Körper, Sprache und Geist gegenüber der Guru-Gottheit; eine der tantrischen Vorbereitungsübungen.

Nirmanakaya (skt)

Ausstrahlungskörper. Die Form, in der ein Buddha vor gewöhnlichen Wesen erscheint.

Nirvana (skt)

Vgl. *Befreiung*.

Nyingma (tib)

Die älteste der vier Schulen des Tibetischen Buddhismus, deren Lehren bis auf Padmasambhava oder Guru Rinpoche zurückgehen.

Nyung-nä (tib)

Zweitägiges Chenrezig-Retreat mit einer Fastenperiode, vielen Niederwerfungen und Stille.

Puja (skt)

Wörtlich: Opfer. Religiöse Zeremonie.

P

Potowa, Geshe

Potowa Rinchen Sel (1031-1105). Er trat 1058 in das Kloster Reting ein und wurde für kurze Zeit dessen Abt. Einer der drei bedeutenden Schüler von Dromtönpa, dem Patriarchen der Kadampa Übertragungslinie.

Powa (tib)

Tantrische Praxis, durch die das Bewusstsein zum Zeitpunkt des Todes gewaltsam aus dem Körper heraus in ein reines Land übertragen wird.

Prajnaparamita (skt)

Vollkommene Wesheit. Die zweite Lehrrede Shakyamuni Buddhas oder Drehung des Rades des Dharma, worin die Weisheit der Leerheit und der Pfad des Bodhisattva dargelegt werden.

Pramanavarttika oder Pramanavarttikakarika (skt; tib: Tshad ma rnam g`rel gyi tsig le`ur byas pa)

Dharmakirtis *Commentary on (Dignaga's) Compendium of Valid cognition*.

Prasangika Madyamaka (skt)

Die Schule des Mittleren Weges, die als die höchste aller philosophischen Lehren innerhalb des Buddhismus angesehen wird.

Pratimoksha (skt)

Die Gelübde der individuellen Befreiung, die von Mönchen, Nonnen und Laien abgelegt werden.

Preta (skt)

Vgl. *Hungergeist*.

Pabongka Dechen Nyingpo (1871-1941)

Einer der bedeutendsten Lamas des zwanzigsten Jahrhunderts, der höchst einflussreiche Autor von *Befreiung in unseren Händen*, 2 Bde. München 1999, ein Kommentar zu Tsongkhapas grundlegendem Lamrim Chen-mo. Er war auch der

Wurzelguru des älteren und des jüngeren Tutors Seiner Heiligkeit des 14ten Dalai Lama, Kyabje Ling Rinpoche und Kyabje Trijang Rinpoche.

Padmasambhava

Indischer Tantrameister des 8. Jahrhunderts, der eine entscheidende Rolle bei der Ausbreitung des Buddhismus in Tibet spielte. Er wird von allen Buddhisten in Tibet verehrt, vor allem von den Nyingmapas.

Pak (tib)

Tsampa gemischt mit Buttermilch.

Pandit (skt)

Ein großer Gelehrter und Philosoph.

Paramitas (skt)

Vgl. *Vollkommenheiten*.

Paramitayana (skt)

Wörtlich: Fahrzeug der Vollkommenheit, auch Sutrayana genannt. Das Bodhisattva Fahrzeug. Die Lehren der Mahayana

Penpo

Eine tibetische Provinz, östlich von Lhasa.

R

Reines Land

Reiner Bereich eines Buddha, in dem es kein Leiden gibt. Nachdem er in einem reinen Land wiedergeboren ist, erhält der Praktizierende direkte Belehrungen von dem Buddha dieses reinen Landes, verwirklicht den Rest des Pfades und erlangt dann Erleuchtung.

Reinigung

Die Beseitigung oder Reinigung negativen Karmas und seiner Einprägungen im Geist.

Rabten Rinpoche, Geshe (1920-1986)

Der gelehrte Gelugpa Lama war religiöser Assistent Seiner Heiligkeit des 14ten Dalai Lama, bevor er 1975 in die Schweiz ging; ein Guru von Lama Yeshe und Lama Zopa Rinpoche.

Rechungpa (Dorje Drakpa, 1083-1161)

Der „mondgleiche“ Schüler Milarepas.

Zuflucht

Das aus tiefstem Herzen gefühlte Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha in die rechte Führung auf dem Pfad zur Erleuchtung.

Reliquien

Kleine, perlenähnliche Kügelchen, die spontan aus heiligen Objekten wie Statuen und Stupas oder den eingeäscherten Körpern großer Praktizierender entstehen.

Rating (Radreng) Kloster

Das von Dromtönpa nordöstlich von Lhasa gegründete Kloster, das über die Jahre Heimat für viele Kadampa Geshes war.

Rinpoche (tib)

Wörtlich: der Kostbare. Ein Titel für einen Lama, der bewusst in einem menschlichen Körper wiedergeboren wurde, um anderen weiterhin zu helfen. Ein Ehrentitel für den eigenen Lama.

S**Sadhana (skt)**

Wörtlich: Methode der Verwirklichung. Mit einer bestimmten Gottheit verbundene Meditations- und Mantrapraktiken, die häufig als tägliche Praxis ausgeübt wird.

Sadhu (skt)

Ein umherziehender Hindu-Yogi.

Sakya (tib)

Eine der vier Hauptschulen des Tibetischen Buddhismus, die im elften Jahrhundert von Drokmi Shakya Yeshe (933-1047) gegründet wurde.

Sakya Pandita

Titel von Kunga Gyaltsen (1182-1251), einem Meister der Sakyatradition, der den Buddhismus in die Mongolei und nach China brachte.

Samsara (skt; tib: khor-wa)

Zyklische Existenz. Die sechs Wiedergeburtbereiche: Die niederen Bereiche der Höllenwesen, Hungergeister und Tiere und die höheren Bereiche der Menschen, Halbgötter und Götter. Der sich wiederholende Kreislauf von Tod und Wiedergeburt innerhalb des einen oder anderen der sechs Bereiche. Bezieht sich auch auf die verunreinigten Aggregate der fühlenden Wesen.

Sangha (skt)

Das dritte Zufluchtobjekt. Die absolute Sangha wird von jenen gebildet, die die Leerheit direkt erkannt haben. Die relative Sangha besteht aus den ordinierten Mönchen und Nonnen.

Schädliche Gedanken

Vgl. *Verblendungen*.

Schützer

Ein weltliches oder erleuchtetes Wesen, welches den Buddhismus und seine Praktizierenden beschützt.

Sechs Bereiche

Die buddhistische Einteilung der zyklischen Existenz in die drei leidvollen Bereiche der Höllen, Hungergeister und Tiere und der drei höheren Bereiche der Menschen, Halbgötter und Götter. Siehe auch *Samsara*.

Sechs Yogas von Naropa

Eine Gruppe von sechs tantrischen Praktiken der Vollendungsstufe: Yoga des inneren Feuers, Yoga des Illusionskörpers, Yoga der Bewusstseinsmitnahme, Yoga des Klaren Lichts, Yoga des Zwischenzustands, Yoga der Bewusstseinsübertragung.

Selbstsüchtiges Denken

Die egozentrische Haltung, die das eigene Glück für wichtiger hält, als das der anderen. Das Haupthindernis für die Verwirklichung von Bodhicitta.

Sera Kloster

Eine der drei großen Gelugpa Klosteruniversitäten in der Nähe von Lhasa, gegründet Anfang des fünfzehnten Jahrhunderts von Jamchen Chöje, einem Schüler von Lama Tsongkhapa. Inzwischen auch im Exil in Südindien wiedererrichtet. Es besteht aus zwei Kollegien: *Sera Me* und *Sera Je*, aus dem Lama Zopa Rinpoche stammt.

Shakyamuni Buddha (563-483 v.Chr.)

Gründer des jetzigen Buddhadharma. Vierter der eintausend Gründungsbuddhas des gegenwärtigen Weltzeitalters. Er wurde als Prinz der Shakya-Sippe in Nordindien geboren und lehrte die Pfade von Sutra und Tantra zur Befreiung und vollkommenen Erleuchtung.

Shamata (skt; tib: shi-nä)

Vgl. *Stilles Verweilen*.

Shantideva (685-763)

Der große indische Bodhisattva, der Verfasser u.a. von *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* (Bodhisattvacharyavattara), einem grundlegenden Mahayana Text.

Sharawa, Geshe (1070-1141)

Von Geshe Potowa ordiniert, Guru von Geshe Chekawa.

Shawopa Pema Janchup oder Shawo Gangpa, (1067-1131)

Bedeutender Schüler von Potowa und Phuchungwa, zwei der drei Kadambrüder. Vgl. *The Book of Kadam*, S. 662, Anm. 558.

Sherpa

Ein Ortsansässiger der Everestregion in Nepal. Zwei berühmte Sherpas sind Sherpa Tenzin, der erste Mensch, der den Everest bestieg und Lama Zopa Rinpoche.

Shi-nä (tib; skt: Shamata)

Vgl. *Stilles Verweilen*.

Shunyata

Vgl. *Leerheit*.

Siddharta

Prinz der Shakya-Sippe, der zu Shakyamuni Buddha wurde, dem historischen Buddha.

Siddhis (skt)

Verwirklichungen, die oft in Zusammenhang mit psychischen Energien (weltlichen und überweltlichen) genannt werden und Nebenprodukt des spirituellen Pfades sind.

Sieben Zweige-Praxis

Die sieben Elemente dieser Praxis sind: Niederwerfungen, Darbringung von Opfergaben, Bekenntnis, Erfreuen, Bitte, das Rad des Dharma weiter zu drehen, Bitte an die Lehrer, in der Welt zu verweilen und Widmung.

Solu Khumbu

Die von Sherpas bewohnte Region im Nordosten Nepals, die an Tibet grenzt, in der Lama Zopa Rinpoche geboren wurde.

Stilles (auch: ruhiges) Verweilen (skt: shamatha, tib: shi-nä)

Ein Zustand der Konzentration, in dem der Geist ohne Unterbrechung oder Ablenkung so lange wie gewünscht anstrengungslos auf einem Objekt der Meditation verweilen kann.

Stupa (skt)

Reliquienschrein, der symbolisch den Geist Buddhas darstellt.

Stufenweg zur Erleuchtung. Vgl. Lamrim.

Subtile Verdunkelungen

Vgl. *Verdunkelungen*.

Sur (tib)

Tantrische Praxis, bei der Tsampa und gesegnetes Wasser verbrannt werden um den daraus entstehenden Duft den Geistern darzubringen, der diesen als Nahrung dient.

Sura (skt)

Andere Bezeichnung für *Deva* oder *Gott*.

Sutra (skt)

Die allen offen stehenden Lehrreden Shakyamuni Buddhas. Ein schriftlicher Text und die in ihm enthaltenen Unterweisungen und Übungen.

Sutras

Eine der beiden Teile des Mahayana, der andere ist das Tantrayana (auch Vajrayana oder Mantrayana genannt).

T**Tantra (skt)**

Die geheimen Lehren Buddhas. Ein schriftlicher Text sowie die Lehren und Übungen, die er enthält. Tantrische Praktiken enthalten für gewöhnlich die Identifikation mit einer vollständig erleuchteten Gottheit, um den eigenen unreinen Zustand von Körper, Sprache und Geist in den reinen Zustand dieses erleuchteten Wesens umzuwandeln. Siehe auch *Vajrayana*.

Tantrische Gelübde

Gelübde, die von Tantra Praktizierenden abgelegt werden.

Tara (skt; tib: Drölma)

Weibliche Meditationsgottheit, die das erleuchtete Handeln aller Buddhas verkörpert. Sie wird oft als Mutter aller vergangenen, gegenwärtigen und künftigen Buddhas bezeichnet.

Tengyur (tib; skt: shastra)

Die Kommentare zu Buddhas Sutras durch die großen indischen Meister.

Thangka (tib)

Gemalte oder gestickte Abbildungen von Gottheiten, Mandalas, Buddhas u.a., meist in einem Rahmen von farbenprächtigem Brokat.

Thogme Zangpo (Gyaltsen Ngulchu Thogme, ca. 1297-1371)

Bedeutender Gelehrter und Bodhisattva, der *The Thirty seven Practices of a Bodhisattva* sowie einen berühmten Kommentar zu Shantidevas Guide schrieb.

Tilopa (988-1069)

Indischer Mahasiddha und Guru von Naropa. Quelle zahlreicher Übertragungslinien und tantrischer Lehren.

Trijang Rinpoche, Seine Heiligkeit (1901-1981)

Juniortutor Seiner Heiligkeit des 14ten Dalai Lama und Wurzelguru von Lama Yeshe und Lama Zopa Rinpoche. Herausgeber von *Liberation in the Palm of Your Hand*.

Tripitaka (skt)

Wörtlich: drei Körbe. Traditionelle Einteilung der Lehren Buddhas in Vinaya (klösterliche Disziplin und Ethik), Sutra (Lehreden Buddhas) und Abhidharma (Logik und Philosophie).

Tsampa (tib)

Geröstetes Gerstenmehl, Hauptnahrungsmittel der Tibeter.

Tsa-tsa (tib)

Abdruck eines Bildnisses von Buddha aus Gips oder Ton.

Tsongkhapa, Lama (1357-1419)

Hoch verehrter Lehrer und fortgeschrittener Praktizierender, der die Gelug-Schule des tibetischen Buddhismus gründete. Eine Manifestation von Manjushri, dem Buddha der Weisheit.

Tsum

Region im Westen Nepals, in der Geshe Lama Konchog und seine Reinkarnation geboren wurden.

Tugend

Positives Karma; das, was zu (letzendlichem) Glück führt.

Tugendhafter Freund (tib: ge-wai she-nyen)

Vgl. *Guru*.

Tummo (tib)

Tantrische Meditationspraxis der Vollendungsstufe des Höchsten Yoga Tantra – erste der *sechs Yogas von Naropa*, bei dem alle Winde in den Zentralkanal geleitet werden, um das Klare Licht zu erzeugen.

U

Unwissenheit

Geistiger Faktor, der den Geist darüber verdunkelt, wie die Dinge tatsächlich existieren. Es gibt zwei Arten von Unwissenheit, die Unwissenheit von Karma und die Unwissenheit, die an der Vorstellung von wahrer Existenz festhält, der grundlegenden Verblendung, aus der alle übrigen Verblendungen entstehen.

Unglückselige Bereiche

Vgl. *Niedere Bereiche*.

Umrundung

Eine Praxis um negatives Karma zu reinigen und Verdienste anzuhäufen, indem man ein heiliges Objekt wie einen Stupa oder eine Statue im Uhrzeigersinn umschreitet.

Umherwandernde Wesen

Auch: Fühlende Wesen. In zyklischer Existenz gefangene Wesen, die von einem Bereich in den anderen wandern (siehe *Samsara*).

Unheilsame Handlung oder Denkweise

Negatives Karma, das zu Leiden führt.

Ursächliche Phänomene

Dinge, die in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen entstehen; das umfasst alle Sinnesobjekte sowie auch den Geist selbst; vergängliche Phänomene.

V

Vaibhashika (skt)

Die niedere der beiden Hinayana-Schulen. Diese behauptet, dass äußere Objekte wahrhaft existieren.

Vajra (skt; tib: dorje)

Wörtlich: hart wie Diamant. Oft auch mit *Donnerkeil* übersetzt. Bleibt aber für gewöhnlich unübersetzt. Der Vajra hat vier oder fünf Speichen und wird bei der Tantrapraxis verwendet.

Vajra und Glocke

Ritualgegenstände, die bei tantrischen Ritualen verwendet werden: Der Vajra in der rechten Hand symbolisiert Glückseligkeit, die Glocke in der linken Hand symbolisiert Leerheit.

Vajrasattva (skt; tib: Dorje Sempa)

Männliche tantrische Gottheit, deren Praxis hauptsächlich der Reinigung von negativem Karma dient.

Vajrayana (skt)

Auch Tantrayana, Mantrayana oder Geheimes Mantra genannt. Das schnellste Fahrzeug des Buddhismus, das uns in einer Lebensspanne zur Erleuchtung führen kann.

Vajrayogini (skt; tib: Dorje Näljorma)

Halb zornvolle weibliche Gottheit im Chakrasamvara-Zyklus.

Verblendungen

Die unheilsamen negativen Gedanken oder Verblendungen, die Ursachen des Leidens sind. Die drei grundlegenden Verblendungen sind Unwissenheit, Ärger und Anhaftung.

Verdienst

Die positive Energie, die sich im Geist als Folge von heilsamen Handlungen von Körper, Sprache und Geist ansammelt. Die hauptsächliche Ursache von Glück.

Verdunkelungen

Die negativen Eindrücke, die durch negative Verblendungen und Karma auf dem Geistesstrom hinterlassen wurden und den Geist verdunkeln. Die störenden Gedankenverdunkelungen (tib: nyön- drib) behindern die Erlangung der Befreiung und die subtileren Verdunkelungen der Allwissenheit (tib: she-drib) verhindern die Erlangung der Erleuchtung.

Vergänglichkeit

Die groben und feinen Ebenen der Unbeständigkeit der Phänomene.

Vertrauen

Davon gibt es drei Arten: Glauben oder Vertrauen reinen Herzens; Vertrauen auf der Basis plausibler Gründe und logischer Überzeugung; strebendes oder hoffendes Vertrauen.

Vier edle Wahrheiten

Das Thema der ersten Lehrrede Buddha Shakyamunis oder der ersten Drehung des Rades des Dharma war die Wahrheit vom Leiden, die Wahrheit von der Ursache des Leidens, die Wahrheit von der Beendigung des Leidens und die Wahrheit vom Pfad zur Beendigung des Leides.

Vier Kayas

Die Körper, die ein Buddha bei der Erleuchtung erlangt – der Wahrheitskörper (Dharmakaya) und der Formkörper (Rupakaya), die jeweils zwei Aspekte aufweisen: den natürlichen Körper (Svabhavikakaya) und den Weisheitskörper (Jñanakaya); sowie den Freudekörper oder Körper der Glückseligkeit (Sambhogakaya) und den Emanationskörper (nirmanakaya).

Vinaya (skt)

Buddhas Lehren über ethische Disziplin (Moral), monastische Lebensführung usw. Einer der drei Körbe.

Vollendungsstufe

Die fortgeschrittenere der beiden Stufen des Höchsten Yoga Tantra.

Vollkommene menschliche Wiedergeburt

Der selten erreichte menschliche Zustand, der sich auszeichnet durch die acht Freiheiten und zehn Ausstattungen und damit eine hervorragende Bedingung für Dharmapraxis und die Erlangung von Erleuchtung ist.

Die acht Freiheiten sind die Freiheit von Wiedergeburt 1. in den Höllen, 2. als Hungergeist, 3. als Tier, 4. als Langlebengott, 5. als Barbar in einem unreligiösen Land, 6. als Gehörloser, 7. als Häretiker und 8. zu einer Zeit, in der kein Buddha herabgestiegen ist.

Die zehn Ausstattungen sind 1. die menschliche Geburt, 2. Geburt inmitten eines religiösen Landes, 3. Geburt mit gesunden Organen, 4. nicht die fünf unheilsamen Taten begangen zu haben, die direkt zu einer Wiedergeburt in einem niederen Bereich führen, 5. Vertrauen in die Dharmapraxis, 6. in einer Zeit geboren zu sein, als Buddha auf Erden weilte, 7. geboren zu sein, nachdem der Buddha das Rad des Dharma gedreht hat, 8. die Existenz reiner Dharmalehren, 9. Menschen, die dem Pfad von Buddhas Lehren folgen, 10. liebender Güte und Mitgefühl von anderen teilhaftig zu werden.

Diese Aufzählungen sind dem Buch, *The Wish-fulfilling Golden Sun* entnommen. Vgl. auch Rinpoches Buch über die vollkommene menschliche Wiedergeburt und *Befreiung in unseren Händen*.

Vollkommenheiten (skt: paramitas)

Die Handlungen eines Bodhisattvas. Ausgehend von Bodhicitta praktiziert ein Bodhisattva die sechs Vollkommenheiten: Großzügigkeit, Ethik, Geduld, enthusiastisches Bemühen, Konzentration und Weisheit.

Vorbereitende Übungen

Die Praktiken um den Geist durch Beseitigung von Hindernissen und Ansammlung von Verdiensten für eine erfolgreiche tantrische Meditation vorzubereiten.

W

Wahre Existenz

Die allen Dingen eigen zu sein scheinende Art, konkret, wirklich und aus sich selbst heraus zu existieren. Tatsächlich aber sind alle Dinge leer von wahrer Existenz.

Winde

Energie-Winde. Feine Energien, die in den subtilen Kanälen des Körpers fließen, das Funktionieren des Körpers ermöglichen und mit verschiedenen Ebenen des Geistes verbunden sind.

Weisheit

Alle Aspekte des Pfades zur Erleuchtung, die mit der Entwicklung der Erkenntnis der Leerheit verbunden sind.

Wunscherfüllendes Juwel

Juwel, das dem Besitzer jeden Wunsch erfüllt.

Y

Yamantaka

Zornvolle tantrische Gottheit.

Lama Yeshe (1935-1984)

Geboren und aufgewachsen in Tibet, floh er nach Indien, wo er seinen Hauptschüler Lama Zopa Rinpoche traf. 1969 begannen sie in Kopan Schüler aus dem Westen zu unterrichten und gründeten 1975 die Organisation *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT).

Yidam

Vgl. *Gottheit*.

Yoga (skt)

Wörtlich: ins Joch spannen. Spirituelle Disziplin, die man sich selbst auferlegt, um Erleuchtung zu erlangen.

Yoga Tantra (skt)

Die dritte der vier Klassen des buddhistischen Tantra.

Yogi (skt)

Ein hoch verwirklichter Meditierender.

Z

Zehn unheilsame Handlungen

Die drei unheilsamen Handlungen des Körpers: Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten; die vier unheilsamen Handlungen der Sprache: Lügen, üble Nachrede, harsche Rede, Klatsch. Und die drei unheilsamen Handlungen des Geistes: Begierde, Böswilligkeit, falsche Ansichten.

Zehn Ausstattungen

Die zehn Qualitäten, die eine vollkommene menschliche Wiedergeburt kennzeichnen.

Fußnoten

1 Die Archiv-Nummern der für die endgültige Fassung des Textes benutzten Materialien vom zweiten Kopan Kurs, 1972, bis zum großen Retreat, 2009, im Vajra Yogini Institut sind: 005, 017, 022, 027, 028, 029, 081, 091, 092, 107, 111, 144, 158, 163, 170, 181, 266, 280, 328, 333, 335, 350, 394, 395, 436, 476, 488, 511, 513, 514, 576, 582, 634, 758, 823, 855, 856, 872, 946, 1047, 1055, 1061, 1067, 1159, 1227, 1229, 1240, 1331, 1344, 1372, 1379, 1391, 1420, 1443, 1472, 1580, 1604, 1605, 1606, 1700, 1783. (Weitere Informationen über die durch diese Ziffern bezeichneten Belehrungen über die „Search the Archive Database“-Funktion auf der Website *LamaYeshe.com*.)

2 Die jährlichen Meditationskurse im Herbst, die im Hauptkloster des FPMT, dem Kopan Kloster in Kathmandu, Nepal, stattfinden, werden jetzt gewöhnlich von Lama Zopa Rinpoche und einem Lehrer aus dem Westen unterrichtet. Der erste fand 1971 statt.

3 Lama Zopa Rinpoche gilt als Reinkarnation des Lawudo Lama. Vgl. *The Lawudo Lama*.

4 1957. In Kapitel 18 und 19 von *The Lawudo Lama* werden Rinpoches Reise und die Zeit in Tibet ausführlich beschrieben.

5 Dieser Text ist die Grundlage für das Buch *The Door to Satisfaction*. Im Prolog sagt Rinpoche, er habe es 1974 bei seinem Besuch in Lawudo entdeckt. In *The Lawudo Lama* wird gesagt (S. 237), Rinpoche habe *Opening the Door of Dharma* bei seinem zweiten Besuch 1970 entdeckt.

6 Eins von den vielen aktuellen Projekten Rinpoches ist es, den 2.600 Mönchen des Klosters *Sera Je* in Südindien drei vegetarische Mahlzeiten am Tag zukommen zu lassen. In den vergangenen zwanzig Jahren wurden mehr als fünfzehn Millionen Mahlzeiten ausgegeben.

7 Das Mantra von *Chenrezig*, dem *Buddha des Mitgeföhls*.

8 Vgl. *The Lawudo Lama*, S. 168 ff. für die ausführliche Geschichte.

9 Das Flüchtlingscamp in West Bengalen, wo viele tibetische Mönche und Nonnen unterkamen, nachdem sie wegen der chinesischen Besetzung Tibets, 1959, geflohen waren.

10 Tibetisches Bier.

11 Die ersten beiden Lam-rim-Themen und daher die ersten, die wir verstehen müssen.

12 Oder sie. Ein Konstruktionsfehler der englischen Sprache ist die unbestimmte dritte Person Einzahl. Historisch wurde „he“ für das fehlende Geschlecht eingesetzt und in jüngster Zeit wurde „they“ modern (mit der anschließenden Unklarheit in Bezug auf das Plural Verb für ein Subjekt im Singular). Wir, die Herausgeber, wechseln einfach die Pronomen zwischen den Geschlechtern hin und her.

13 Für weitere Einzelheiten, vgl. Rinpoches Belehrungen über „Four wrong concepts“ in *Bodhisattva Attitude*.

14 Gilt für die englische Ausgabe: LYWAs Konvention ist es, den Dharma, der der erste ist, groß zu schreiben und ein kleines *d* für den Dharma zu verwenden, der ein existierendes Phänomen bedeutet.

15 V. 29

16 Über die vielen Jahre, in denen Rinpoche die 8 weltlichen Dharmas unterrichtete, hat er viele Begriffe benutzt, um sie zu beschreiben. So nannte er materielle Besitztümer auch materielle Dinge, Annehmlichkeiten, bekommen was man will. Zu Glück und Unglück sagte er auch Freude, interessante Dinge, Annehmlichkeiten; sowie Leid, uninteressante Dinge, Unbequemlichkeit. Gutes und schlechtes Ansehen nannte er auch Ruhm, süße oder interessante Töne hören und unbekannt sein, berüchtigt sein, unfreundliche oder uninteressante Töne hören. Für Lob und Beschuldigung nutzte er auch die Begriffe Bewunderung und Beleidigung, Verunglimpfung, Kritik, erhöhen (oder das Gegenteil – schlechtmachen).

17 Mara ist die Manifestation innerer Störungen. Für das Zitat und die Erklärung, warum Essen ein „Spion“ ist, vgl. S. 243.

18 Vgl. auch *The Book of Kadam*, S. 579 ff.

19 Vgl. die Meditation am Ende dieses und späterer Kapitel.

20 Ausführliche vorbereitende Praxis sowie eine Visualisierung von Shakyamuni Buddha vgl. *Tägliche Meditationsübung in Verbindung mit Buddha Shakyamuni* in *Wesentliche buddhistische Übungen, Band I*, S. 167-188.

21 Vgl. die Meditation am Ende dieses Kapitels.

22 Wie Marihuana gewöhnlich in Indien genannt wird.

23 Die Zahl aller von der Tibetischen Medizin beschriebenen Krankheiten umfasst somit alle Krankheiten, die es gibt.

24 V. 169.

25 Vgl. den Rat, den Rinpoche in seinen Belehrungen gibt, zu finden unter dem Stichwort *anger* (Ärger) auf LamaYeshe.com

26 Die Lam-rim-Belehrungen unterscheiden drei Ebenen von Praxis: 1. Der Pfad des Wesens mit geringen Fähigkeiten, das Glück in künftigen Leben sucht; 2. der Pfad des Wesens mit mittleren Fähigkeiten, das individuelle Befreiung oder Nirvana sucht; und 3. den Pfad des Wesens mit den höchsten Fähigkeiten, das die vollkommene Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen sucht.

27 Vgl. die Meditation am Ende dieses Kapitels.

28 Vgl. Rinpoches geplantes LYWA-Buch über Vergänglichkeit und Tod und verschiedene FPMT Materialien zu dem Thema sowie ähnliche Belehrungen in Lama Tsong-Khapas *Great Treatise*, Kyabje Pabongkas *Befreiung in unseren Hän-*

den und andere Lam-rim-Bücher.

29 Das ist Thema des Buches *Heilsame Furcht*.

30 Es gibt viele Beschreibungen der niederen Bereiche von Rinpoche und vielen anderen großen Meistern. Vgl. auch das geplante LYWA-Buch von Rinpoche über die drei niederen Bereiche sowie Lam-rim-Bücher wie den *Great Treatise* von Lama Tsong-Khapa und Kyabje Pabongkas *Befreiung in unseren Händen*.

31 Zitiert in Rinpoches *Wish-fulfilling Golden Sun* in dem Abschnitt über die *Todes-Meditation in neun Punkten*.

32 In der berühmten Sakya-Lehrrede *Parting from the four Attachments (zenpa-zhi-drel)* heißt es: „Wenn dich nach diesem Leben verlangt, bist du kein religiöser Mensch; verlangt dich nach dem Kreis des Lebens, hast du deine Überzeugung nicht grundlegend gewandelt; erstrebst du das Wohl des Selbst, hast du nicht den Erleuchtungsgeist; kommt Greifen nach Selbstexistenz auf, hast du nicht die rechte Sicht.“ Vgl. auch *Mind-Training*, S. 517-566.

33 In Tibet eine traditionelle Praxis, wenn sich jemand einem sehr strengen Retreat unterzieht.

34 Rinpoche hat diesen Vers über die Jahre ganz verschieden übersetzt. Siehe die ausführlichen Ausführungen dazu in *Bodhisattva Attitude*.

35 Das bezieht sich auf Lama Tsong-Khapas berühmtes Retreat in Olka Chölung, wo er sich mit acht seiner Schüler für vier Jahre zurückzog und sie hunderttausende Niederwerfungen, Mandala Darbringungen und andere Praktiken ausführten.

36 Vgl. *The Door to Satisfaction*, S. 34.

37 Zitiert in *Befreiung in unseren Händen*.

38 Der erste Panchen Lama (1570-1662) verfasste die *Guru Puja (Lama Chöpa)* und *Path to Bliss Leading to Omniscience*, einen berühmten Lam-rim-Text. Er war der Lehrer des fünften Dalai Lama.

39 Siehe *Duftgabe an die Geister*, Aryatara Institut 2018.

40 Zitiert in *The Words of My Perfect Teacher*, S. 125.

41 Siehe auch *The Door to Satisfaction*, S. 64 und *Befreiung in unseren Händen*.

42 Auch bekannt als „Alles existiert als Spitze eines Wunsches.“

43 *Befreiung in unseren Händen*

44 Kap. 5, V. 17.

45 Die tiefgründigste Tantrapraxis, die unmittelbar vor Erlangung der Erleuchtung ausgeführt wird.

46 Siehe auch Ben Gungyals Geschichte im Abschnitt „Wir haben immer schon was wir brauchen“, S. 243 ff.

47 Siehe auch *Befreiung in unseren Händen*.

48 Aus *Nyung Nä: The Means of Achievement of the Great Eleven-Faced Compassionate One*, S. 41.

49 Rinpoche nennt solche Menschen manchmal „Dharma Dickschädel“.

50 Aku ist eine Form der höflichen Anrede, der soviel wie „Onkel“ bedeutet – siehe *The Lawudo Lama*, S. 140-142.

51 Eins der ersten FPMT Zentren. Es lag in Cumbria, Nordengland und wurde zwischen 1976 und 1983 betrieben.

52 Mehr zur *Chu-Len Praxis* im Kapitel über Geshe Lama Konchog, S. 205 ff.

Vergleiche auch die Belehrungen von Lama Yeshe *Die Essenz einnehmen* auf *LamaYeshe.com*.

53 Kap. 4, vv.26, 27.

54 Aus *The Book of Kadam*, S. 597-598.

55 Siehe auch S. 243 ff. Die Geschichte wird auch in *Befreiung in unseren Händen*, S.297 zitiert.

56 Eine ausführlichere Version dieser Geschichte findet sich in *Teachings from the Medicine Buddha Retreat*, S. 59-72.

57 Die Zeichen, die sich bei einer sterbenden Person einstellen. Ein großer Meditierender kann während jeder Auflösung in Meditation verweilen und alles aufmerksam beobachten. Siehe *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*, deutsch: Lati Rinpoche, Jeffrey Hopkins: *Stufen zur Unsterblichkeit*, Diederichs Gelbe Reihe.

58 Große Meditierende verweilen während der Phase des Klaren Lichts in Meditation und verharren dabei für Tage oder sogar Wochen in aufrechter Sitzhaltung, nachdem ihre Atmung aufgehört hat, bis für sie der Zeitpunkt gekommen ist, den Körper zu verlassen.

59 Mehr über die Geschichte von der Auffindung der Reinkarnation von Geshe Lama Konchog in der Dokumentation *The Unmistaken Child* (DVD, Oscilloscope Productions, 2009).

60 Das tibetische Wort für Kloster ist *dgon-pa* und hat die Bedeutung eines abgelegenen, mindestens zwei Meilen (ein *gyang-trag*, Hörweite) von einer Stadt oder einem Dorf entfernten Ortes; Wildnis, Einsiedelei, Rückzugsort.

61 Dies sind die drei Ebenen von Gelübden, die Laien und Ordinierte ablegen können. *Die Pratimoksha Gelübde* (für individuelle Befreiung) sind selbst auferlegte Einschränkungen bei Handlungen des Körpers und der Sprache. *Die Bodhisattva Gelübde* sind Einschränkungen in Bezug auf „falsche“ Gedanken, insbesondere Eigenliebe. *Die Tantrischen Gelübde* betreffen Einschränkungen unreiner Sichtweisen. Einige Kommentatoren sagen, die beiden letzteren könnten auch ohne die Pratimoksha Gelübde abgelegt werden, doch die meisten, so wie auch Lama Tsong-Khapa, behaupten nachdrücklich, diese seien vorauszusetzen.

62 Dal ist eine bestimmte Art der Zubereitung von Hülsenfrüchten (getrockneten Linsen, Erbsen oder Bohnen), die aus ihren äußeren Hüllen gestreift, zerteilt und zu einer Suppe oder einem Eintopf gekocht werden.

63 Dies ist Rinpoches Übersetzung. In *Befreiung in unseren Händen*, Part Two, S. 106, ist der Vers so übersetzt: „Der Zombie der acht weltlichen Dharmas geht um in der samsarischen Stadt der Gedanken. Dort befindet sich dein Schrecken erregender Totenacker. Guru, praktiziere dort Gleichmut.“ Vgl. auch *Befreiung in unseren Händen*.

64 *Letter to a Friend*, V. 29. Auch zitiert in *The Door to Satisfaction*, S. 36. Ein ähnliches Zitat findet sich in *Befreiung in unseren Händen*.

65 Kap. 6, V. 100.

66 Diese Thematik, jene die uns kritisieren, als kostbar einzuschätzen, wird in *The Door to Satisfaction*, S. 112-115, behandelt. Rinpoche behandelt sie auch ausführlich in seinen *Lo-jong* (Geistesschulung) Lehrreden sowie in dem Buch *Transforming Problems*.

67 Lama Zopa Rinpoches Unterweisungen, wie diese zu praktizieren sind, finden sich im Anhang dieses Buches.

68 Die zehn innersten Juwelen werden auch erläutert in *The Tibetan Tradition of Mental Development*, S. 42-45; in *Befreiung in unseren Händen*, Volume 2, wo sie „Die zehn Juwelen endgültiger Hingabe“ genannt werden; sowie in *The Principal Teachings of Buddhism*, S. 66-69; und in *The Life of Shabkar*, S. 309-310, wo sie „Die zehn grundlegenden Kostbarkeiten der frühen Heiligen“ genannt werden.

69 Vergleiche Geshe Lama Konchogs Geschichte, S. 243 ff. in diesem Buch. Siehe auch *Cave in the Snow* über die Härten, mit denen sich Ven. Tenzin Palmo konfrontiert sah – eine westliche Ordinierte, die zwölf Jahre in einer Höhle im Himalaya lebte.

70 Siehe Geshe Rabtens Autobiografie *Mönch aus Tibet*.

71 Übersetzt von Lama Zopa Rinpoche, vgl. LYWA website *LamaYeshe.com*, „Drei Hauptaspekte des Pfades“. Vgl. auch *Wesentliche buddhistische Übungen, Band 1* (erhältlich im Aryatara Institut, München), Lama Zopa Rinpoches *Virtue and Reality* und Geshe Sonam Rinchens *The Three Principal Aspects of the Path*.

72 Den fühlenden Wesen mehr Wertschätzung entgegenzubringen als dem Buddha ist Teil des Bodhisattva Trainings. Dem Buddha sollte gehuldigt werden, weil er uns die Werkzeuge an die Hand gab, um die Erleuchtung zu erlangen, doch jede Verwirklichung erlangen wir nur dadurch, dass wir für andere Wesen nützlich sind. Es ist deshalb ein Fehler, dem Buddha zu huldigen, aber andere zu ignorieren.

73 *FPMT Retreat Prayer Book*, S. 171-73. *Lama Chöpa Jorhö* S. 197 & 199.

74 Beides sind Namen des Wesens, das Shakyamuni Buddha wurde, der historische Buddha.

75 Der Fluss (heute heißt er Lilajan), der an Bodhgaya vorbeifließt, die kleine Stadt in Nordindien, wo Buddha erleuchtet wurde.