

Belehrungen von Lama Sönam am Kamalashila Institut während des Milarepa Neujahr- Retreats 2006/2007:

Die vier Dharmas von Gampopa

29.12.2006 (Vormittag)

Lama bittet Euch, zunächst die erleuchtete Geisteshaltung zu entwickeln, d.h. die entsprechende Motivation und den Wunsch vollendete Buddhaschaft, die nicht in den Extremen von Frieden (Nirwana) oder Existenz (Samsara) verweilt, anzustreben und zu verwirklichen, um dadurch allen Wesen von Nutzen sein zu können, die so zahllos sind wie der Himmelsraum weit ist.

Gestern Abend hat Lama Sönam noch angefangen über Gampopa zu sprechen und hat uns kurz die wichtigsten Daten seiner Lebensgeschichte erzählt. Heute möchte er sich mit dem, was Gampopa niedergelegt hat, dieser Kurzform der vier Dharmas von Gampopa, beschäftigen. In diesen vier Dharmas ist das, was die Kagyü-Linie übermittelt, ganz kurz und in tiefgründiger Weise zusammengefasst. Diese vier Dharmas sind eine sehr außergewöhnliche Lehre.

I. Gib deinen Segen, damit sich unser Geist dem Dharma zuwendet

Das erste dieser vier Dharmas von Gampopa ist, dass wir um Segen bitten, so dass sich unser Geist dem Dharma zuwendet.

Dabei geht es zunächst darum, dass man den spirituellen Pfad betritt, indem man sich abkehrt von den weltlichen Belangen.

Im Buddhismus spricht man in diesem Zusammenhang von drei Arten von Persönlichkeit: Persönlichkeiten mit geringeren Fähigkeiten, mit mittleren Fähigkeiten und mit großartigen Fähigkeiten. Dabei handelt es sich um eine Entwicklung, die man durchläuft. Als Persönlichkeit mit geringeren Fähigkeiten beginnt man, indem man sich zunächst mit Samsaras Eigenschaften beschäftigt und sich dann von diesen rein weltlichen Interessen abwendet. Ob sich der Geist dem Dharma zuwendet, ist abhängig davon, ob sich Abkehr von Samsara einstellt oder nicht, ob man sich von den weltlichen Interessen abzuwenden vermag oder nicht. Um diese Einstellung zu entwickeln, muss man sich zuerst einmal damit beschäftigen wie die Seinsweise von Samsara wirklich ist. Um das herauszufinden, beschäftigt man sich zunächst mit den vier Aspekten, die den Geist „umdrehen“, bzw. dem Dharma zuwenden (tibetisch: lo dok nam pa shi).

Diese Aspekte sind vier Kontemplationen, die wir zu Beginn der Meditation eigentlich immer durchführen:

- 1. Wir machen uns Gedanken darüber, was es bedeutet eine menschliche Existenz zu haben, was eine „kostbare“ menschliche Existenz bedeutet.*
- 2. Wir kontemplieren über Vergänglichkeit.*
- 3. Wir denken nach über das Gesetz von Ursache und Wirkung, was man auch als Karma bezeichnet.*
- 4. Wir führen uns die Nachteile einer samsarischen Existenz vor Augen.*

Wenn man diese Kontemplation der vier Punkte, diese Denkweise, die sich in allen buddhistischen Traditionen findet, gründlich durchdenkt und sich zu eigen macht, versteht man sehr präzise wie es um Samsara und um eine samsarische Seinsweise bestellt ist.

1. Kontemplation über die kostbare menschliche Existenz

Mit der ersten Kontemplation machen wir uns klar, dass eine menschliche Existenz schwer zu erlangen ist. Gampopa hat in seinem Werk „Juwelenschmuck der Befreiung“ in einem Wurzelvers gesagt: „Die Basis für den spirituellen Weg ist die kostbare menschliche Existenz“. Dies bedeutet, dass wir uns vor Augen führen, dass wir in uns die Buddha-Natur haben. Von Anbeginn ist diese Buddhanatur in allen lebenden Wesen vorhanden. Aber man ist sich ihrer nicht bewusst. Nun ist unter den bedingten Existenzformen die menschliche Existenz die beste, die man erlangen kann, um seine eigene Spiritualität zu entwickeln, und zu einer wirklich guten menschlichen Existenz gehören auch verschiedene Bedingungen. So wird davon gesprochen, dass ein kostbarer Menschenkörper die sogenannten 8 Freiheiten besitzt und diese menschliche Existenz außerdem versehen ist mit den sogenannten 10 Reichtümern. Beide, die 8 Freiheiten und die 10 Reichtümer, bilden die Vorbedingungen für den spirituellen Pfad. Jedoch gehören darüber hinaus auch noch geistige Bedingungen dazu und dabei spielt insbesondere das Vertrauen eine wichtige Rolle. Hier nennt Lama das tibetische Wort „kye-bu“, um eine Person zu beschreiben, die diese besondere Art des Vertrauens besitzt. Man übersetzt das Wort kye-bu gemeinhin als „Person“, jedoch ist damit eine bestimmte Definition verbunden, denn nicht jeder Mensch, der hier auf der Welt ist, ist auch gleichzeitig diese sogenannte Person im Sinne von kye-bu. Lama sagt, in unserem Leben begegnen uns alle möglichen Arten von Bedingungen, wir machen positive Erfahrungen und negative Erfahrungen; wenn es um das Negative geht, um das Leidvolle und Problematische, dann ist es so, dass uns oft eine Art von Kleinmut erfasst, dass wir denken wir könnten mit den Dingen nicht umgehen und dann sind wir deprimiert und es fehlt uns auf gewisse Weise der Elan die Dinge anzugehen, sie entsprechend zu handhaben. Wenn man nun von einer solchen „kye-bu Persönlichkeit“ spricht, dann unterscheidet sich diese Person genau in diesem charakteristischen Merkmal, dass sie nämlich den Mut, die feste Entschlossenheit, den Willen und die feste Zuversicht hat, alles, was im Leben kommt, entsprechend anzunehmen und damit umzugehen.

Um solch eine „kye-bu“ Persönlichkeit darzustellen reicht es also nicht aus diese menschliche Existenz mit den 8 Freiheiten und den 10 Reichtümern erlangt zu haben, sondern es bedarf dafür noch besonderer Insignien, Auszeichnungen, besonderer weiterer Merkmale. Der 3. Karmapa bringt dies in seinem Mahamudra-Gebet folgenderweise zum Ausdruck:

„ Wenn man diese menschliche Existenz mit den Freiheiten und Reichtümern erlangt hat, dann gehört dazu noch, dass man Vertrauen hat, freudige Anstrengung und die 3 sogenannten Intelligenzen pflegt“.

Im Einzelnen:

Vertrauen

Vertrauen ist etwas sehr Wichtiges, dies kommt auch in folgendem Zitat eines Verses aus dem „Gjü-Lama“, Maitreyas Werk über die Buddhanatur, zum Ausdruck:

„Um die letztendliche Wirklichkeit, die aus sich selbst entstanden ist, zu erkennen, bedarf es der zwei Formen von Vertrauen“. Dies bedeutet, dass Erkenntnis nur dann entstehen kann, wenn die zwei Formen von Vertrauen vorhanden sind.

Es gibt diese verschiedenen Formen von Vertrauen. Vertrauen ist etwas, das bei allen Tätigkeiten, die wir ausüben, unerlässlich ist. Ob wir uns jetzt mit dem Dharma beschäftigen oder ob wir einer weltlichen Arbeit nachgehen, so ist es von zentraler Wichtigkeit, dass in unserem Geist ein entsprechendes Interesse da ist für das, was wir tun. Dieses Interesse kann kein laues Interesse sein, sondern muss sehr stark sein, in der Weise stark, dass es gleichzeitig getragen ist von einem Vertrauen zu sich selbst, von dem Gefühl, mit dem man sich sagt: „Ich kann das, ich traue mir das zu.“ Dies ist die erste Art des Vertrauens, die sowohl für den Dharmaweg als auch für alles, was wir in der Welt vollbringen, wichtig ist. Ein von Selbstvertrauen getragenes Interesse an dem, was wir tun, brauchen wir sowohl für den Dharma, als auch für unsere weltlichen Aktivitäten. Dieses Vertrauen sollte sehr stabil sein, denn wenn es das nicht ist, können wir unsere Ziele nicht erreichen und nicht vorankommen.

Buddha selbst bringt dies auch in einem Sutra zum Ausdruck, wo er sagt:

„Menschen, die kein Vertrauen haben, in denen können die sogenannten weißen Dharmas nicht entstehen“. Weiße Dharmas sind positive Handlungen, die ohne Vertrauen nicht entwickelt werden können. Buddha bringt dazu folgenden Vergleich: „Das ist wie wenn Samen im Feuer verbrannt werden, dann können die schönen Keime nicht daraus erwachsen“. Ohne Vertrauen ist man also wie ein Same, den man verbrannt hat. Ohne stabiles Vertrauen zu sich selbst können wir weder den weltlichen Pfad gut gehen, noch den Pfad, der über die Welt hinausführt. Von daher ist Vertrauen also äußerst wichtig.

Freudige Anstrengung

Der 3.Karmapa nennt neben dem Vertrauen als zweite Bedingung des Geistes, die man haben muss, das Entwickeln freudiger Anstrengung.

Dazu zunächst das folgende Zitat aus Shantidevas Bodhicharyavatara:

„Die Definition von freudiger Anstrengung ist, dass man sich am Heilsamen, am Positiven erfreut und es dann auch anwendet“.

Für unsere Berufe, unsere weltliche Arbeit und Professionalität, durchlaufen wir ziemlich viele Ausbildungsschritte und wenn wir dabei nicht entsprechend motiviert sind, werden wir keinen Erfolg haben. Eine gute Motivation ist immer eine freudige Motivation, d.h. die Freude ist immer in der Motivation enthalten.

Wenn wir uns nun auf den spirituellen Weg machen, dann müssen wir schauen, was wir vom spirituellen Weg erwarten. Was wir am Ende des spirituellen Weges erreichen, sollte die Befreiung vom Leiden sein und dies ist dann ein Zustand von Allwissenheit. Deshalb beschäftigen wir uns mit dem, was die Natur des Geistes wirklich ausmacht. Und um die Natur des Geistes zu erkennen, müssen wir den spirituellen Pfad gehen; und um den Pfad gehen zu können, brauchen wir eine sehr starke Motivation, die sich darauf ausrichtet diesen Erkenntnisprozess, der uns die Natur unseres eigenen Geistes erkennen lässt, überhaupt erst anzugehen und zu

durchlaufen. Die Motivation ist also etwas ungeheuer Wichtiges, und vor allem dieser Aspekt der Freude in der Motivation ist es, der uns die entsprechende Anstrengung aufbringen lässt, um diesen Erkenntnisprozess zu durchlaufen.

Entsprechend gilt es, insbesondere für Mahayana-Praktizierende, eine solche Motivation zu entwickeln und was auch immer man tut, keinerlei Erwartung zu haben, dass man etwas dafür zurückbekommt. Es geht darum selbstlos zu handeln und keine entsprechende Gegenleistung zu erwarten. Auch soll man seine Handlungen nicht in der Erwartung ausführen, dass der Nutzen nur für einen selbst ist, sondern dass man das Wohlergehen aller im Auge hat. Die Einstellung, dass man Befreiung vom Leiden und dauerhaftes Glück nur für sich selbst anstrebt, ist im Mahayana nicht genug und nicht akzeptabel, weil diese Motivation zu klein ist, um die entsprechende freudige Anstrengung zu entwickeln. Im Mahayana strebt man das dauerhafte Glück für alle an. Und damit wird klar, dass wir freudige Anstrengung sicherlich nötig haben, um das so zu erreichen.

Die Notwendigkeit freudige Anstrengung zu entwickeln, bringt auch Chandrakirti in seiner großen Schrift „Eintritt in den Mittleren Weg“ zum Ausdruck:

„Ausnahmslos alle Qualitäten kommen nur zustande durch freudige Anstrengung“. Für die zwei Ansammlungen, die wir auf dem Pfad vervollkommen müssen, also der Ansammlung von spirituellem Verdienst und der Ansammlung von Weisheit, ist die freudige Anstrengung die ursächliche Bedingung. Deshalb sagt Chandrakirti: „Die Wurzel von allem, was wir erreichen wollen, ist freudige Anstrengung“.

Die drei Intelligenzen

Als dritte Bedingung des Geistes, die man haben muss, nennt der 3. Karmapa schließlich die Intelligenz, das höhere Wissen. Hier geht es um drei Arten von Wissen, oft genannt „die drei Intelligenzen“, die man in sich ausbildet:

1. Wissen, das man durch Studium erlangt.
2. Wissen, das man dadurch erlangt, dass man über das, was man studiert hat, nachdenkt.
3. Wissen, das man wirklich verinnerlicht hat, das sich wirklich mit unserem Seinsstrom völlig verbindet. Dies erreicht man durch Meditation.

Lama zitiert hierzu Nagarjuna: „Die Basis für alle Qualitäten, sichtbare und unsichtbare, sind abhängig vom entsprechenden Wissen“. Qualitäten, die man sieht, sind Qualitäten, die man in diesem Leben entwickelt; Qualitäten, die man nicht sieht, sind solche, die sich aufgrund der Qualitäten, die man in diesem Leben entwickelt, im nächsten Leben entfalten können. Deswegen wird gesagt: Wenn man dieses Wissen nicht hat, wird es in diesem Leben nicht gut verlaufen und auch den Weg, der über dieses Leben hinausführt, wird man dann nicht gut gehen können. Man braucht dieses Wissen, daher ist es grundlegend, dass man es entwickelt.

Indem man die Lehren des Buddha studiert und so alle Zuschreibungen, was richtig und was falsch ist, erkennt, dass man also ohne jeden Zweifel genau weiß, um was es sich handelt. Das ist die Definition von „Hören“, was gleichzusetzen ist mit „Studieren der Lehre“. Dies ist die erste Wissensart.

Der nächste Schritt ist, dass man dieses Wissen überprüft durch eigene Reflexion und dass man über das, was man in dem Prozess des Studierens als richtig erkannt hat, eine unerschütterliche Gewissheit erlangt. Dieses kommt durch Reflexion zustande, das ist die Definition von „darüber nachdenken“, der zweiten Wissensart.

Am Ende steht die Meditation – und auf Tibetisch heißt Meditation, dass man eine Sache pflegt, sie kultiviert, sie sich völlig zu eigen macht, indem man Ungewissheit beseitigt, also Gewissheit erlangt.

Wenn man diese drei Arten von Wissen pflegt, dann wird dieses Wissen sehr machtvolles Wissen werden.

Dies ist die eine Seite, also die Entwicklung des entsprechenden Wissens, so dass man ein sehr machtvolles und sehr fähiges Wissen hat, mit dem man zu überzeugen versteht.

Es heißt aber auch immer, wenn man nur den einen Arm des Wissens pflegt und das Mitgefühl außer Acht lässt, dann kann dieses Wissen fehlgehen, dann ist dieses Wissen ein fehlerhaftes Wissen; es muss zusammengehen mit Mitgefühl, mit einem „warmen Herzen“, sagt Lama. Diese zwei, Wissen und Mitgefühl, gehören immer zusammen. Intelligenz alleine ist eine kalte Sache, wenn sie nicht von der Weisheit des Herzens begleitet wird. Man muss immer die kühle Intelligenz mit dem warmen Herzen zusammenbringen, denn die Intelligenz alleine geht fehl, wenn sie nicht verbunden ist mit und geleitet wird durch das Mitgefühl. Hat man aber nur Mitgefühl und keine Intelligenz, schleicht sich in dieses Mitgefühl eine ziemliche Dummheit ein. Dann wird es ziemlich dunkel.

An dieser Stelle fasst Lama kurz das bisher Gesagte zusammen: Jetzt wissen wir also mehr darüber, was eine kostbare menschliche Existenz bedeutet; sie bedeutet, dass man die 8 Freiheiten und die 10 Reichtümer hat und dass man diese zusätzlichen Qualitäten von Vertrauen, freudiger Anstrengung, von Intelligenz und Mitgefühl entwickelt. Dann ist diese menschliche Existenz als kostbar zu bezeichnen.

Ob man diese Bedingungen für eine kostbare menschliche Existenz alle erfüllt oder nicht, muss jeder bei sich selbst untersuchen und wenn man herausfindet, dass man sie hat, dann ist das gut und wunderbar; wenn noch etwas fehlt und noch nicht ganz kostbar ist, dann muss man sehen, dass man die entsprechenden Qualitäten noch entwickelt und vielleicht noch ein bisschen steigert und seinen Geist stark macht.

Shantideva hat das in einem Vers so zum Ausdruck gebracht:

„Dieses Boot (als Bild für den menschlichen Körper), das sehr schwer zu finden und leicht zu verlieren ist, ist eine sehr günstige Bedingung und es wird nicht leicht sein, im nächsten Leben wieder diese menschliche Existenz zu erreichen“.

Und er sagte, frei und modern formuliert: „Nur wirklich absolute Idioten nehmen diese Chance nicht wahr“; im tibetischen Text heißt es genau:

*„Durch dieses Boot – den menschlichen Körper-
Befreie dich vom großen Fluss der Leiden.
Dieses Boot wieder zu finden ist schwierig –
Du hast keine Zeit zum Schlafen, du Narr!“*

Und so lehrt dieses Beispiel, dass der menschliche Körper wie ein Boot ist, das wir verwenden können, um über den Ozean des Leidens zu fahren, ihn zu überqueren. Und das ist ein sehr schönes Bild, denn ohne ein Boot komme ich nie über den Ozean, sondern nur mit Hilfe dieses Bootes/dieses Körpers, kann ich den Ozean des Leidens hinter mir lassen.

So ist also dieser Körper wie unser Fahrzeug zu betrachten, das uns herausbringen kann aus dem Leiden und deswegen sollten wir auch mit diesem Körper, dieser menschlichen Existenz behutsam, achtsam und sorgsam umgehen. Wir sollten die Wichtigkeit dieser körperlichen Existenz nie unterschätzen, denn mit diesem Körper gestalten wir dieses Leben und aufgrund der Gestaltung dieses Lebens kommen die weiteren Leben zustande und deshalb ist es sehr wichtig, dass wir diese Existenz sehr wertschätzen und achtsam gestalten. Man sollte nicht negativ über seinen Körper denken, z.B. dass er hässlich sei und wir ihn nicht mögen, sondern in ihm die große Chance sehen in dieser menschlichen Existenz.

Diese Lehren findet man in vielen Schriften. Um dieses Boot geschickt zu steuern, zu navigieren, braucht man diese drei Arten von Wissen. In diesem Bild gesprochen, sagt Lama, ist das Wissen der Kapitän, also der Steuermann; der Motor, der das Boot antreibt, setzt sich zusammen aus dem Vertrauen, der freudigen Anstrengung und dem Mitgefühl. Es reicht nicht, dass man ein Boot mit einem starken Motor hat und einem wunderbar gescheiterten Steuermann, sondern man braucht auch eine Landkarte, einen Navigator. Was macht den Navigator aus? Das ist Buddhas Lehre und dazu haben wir die Sutras, die Lehren der Tantras und diese Lehren geben uns eine Vielfalt an Mitteln und Methoden an die Hand, mit deren Hilfe wir „navigieren“ können, um uns zurechtzufinden. Auch diese 4 Dharmas von Gampopa alleine bilden bereits solch eine kleine Landkarte.

Das war jetzt die Erläuterung zum ersten Dharma von Gampopa, wie sich unser Geist dem Dharma zuwenden kann durch die entsprechenden Bedingungen einer kostbaren menschlichen Existenz. Um all das ein bisschen in uns einsinken zu lassen, werden wir jetzt etwa 5 Minuten darüber meditieren und entspannt sitzen.

Fragen und Antworten:

F 1)

Was genau ist der Unterschied zwischen töpai sherab, sampai sherab, gompai sherab – was ist gompai sherab genau?

A:

Es ist der meditative Prozess; mit dem Studieren schaut man, worum es sich wirklich handelt (töpai sherab), mit dem Reflektieren erkennt man, etwa so: „aha, das ist es, das ist es wirklich“ (sompai sherab), und wenn man das herausgefunden hat, dann genau darin zu verweilen – das ist gompai sherab, also das Wissen durch Meditation.

Wenn du sitzt und dann Shine Meditation machst, stellst du vielleicht fest: „Da ist ein Gedanke“. Du erkennst diesen Gedanken und das ist die Gewissheit, die in dir entsteht und dann verweilst du darin – das ist der Lhakhtong-Aspekt – und damit hast du das zur Meditation gemacht.

F2)

Wie transformiert die Meditation meinen Charakter, bzw. wie ist der Zusammenhang zwischen Meditation und Handlungsweisen – wie können wir

durch Meditation unsere Seinsweise transformieren? Z.B., sagen wir mal, ich lese etwas in einem Buch, und denke darüber nach und komme zu dem Schluss, was ich da gelesen habe ist in sich gut und ich kann das annehmen, als Gedanken. Dann mache ich Shine und dadurch habe ich dann das Wissen in meinem Geist und es wird mehr zu einem Teil meines Denkens und dann wird es auch zu einem Teil meines Charakters und folglich werden meine Handlungen positiv. Funktioniert dieser Prozess so? Also, nicht alleine durch mein Denken, sondern wenn es absinkt in mein Bewusstsein durch Shine – verändert sich dann quasi mein Handeln automatisch hin zum Positiven?

A:

Ich bin nicht sicher, ob ich deine Frage richtig verstanden habe. Aber Meditation ist nicht dasselbe wie Denken. Welche Art von Gedanken auch aufkommen mögen, schau sie dir an und dann erkenne sie als solche und wenn du das tust, werden diese Gedanken sich allmählich in sich selbst befreien, sich auflösen – wir nennen das im Tibetischen „rang-bab“. Und dann kann es so sein, dass sich dein Charakter möglicherweise ändert, aber das Wichtige ist: Wenn du ein Buch liest oder eine Belehrung hörst und dir über die Bedeutung Gedanken machst, dann kann es geschehen, dass du plötzlich Bedeutungen erkennst, die du lange Zeit nicht erkannt hast. Plötzlich kann also eine Erkenntnis entstehen: „Ach so, das ist der Punkt – jetzt verstehe ich!“ Es ist eine direkte, plötzliche Erkenntnis, die man dann erfahren kann – und genau die schaut man direkt an und meditiert. Das ist Vipashyana oder Lhakhtong. Die Bedeutung von Lhakhtong ist: das, was man vorher noch nicht erkannt hatte, zu sehen und zu erkennen.

Nachfrage der Übersetzerin:

Aber, was ist dann die Auswirkung der Lhakhtong Meditation auf meine täglichen Aktivitäten, meinen Alltag --- wie spielt das zusammen?

A:

Lhakhtong bedeutet auch im Alltag mehr Gewahrsein und Einsicht zu entwickeln..

Übersetzerin:

Ja, aber es kann ja sein, jemand meditiert und verhält sich trotzdem weiterhin auf unangenehme Art und Weise – wo genau ist der Einfluss der täglichen Meditation auf meinen Alltag. Wie funktioniert das?

A:

Man schaut an, was man tut oder getan hat, auch das, was man gesprochen hat. Und dann kann man erkennen, wenn man z.B. rückblickt, mit wem man in dieser oder jener Weise gesprochen hat, ob man falsch gehandelt hat, bzw. man kann dann sicherlich selbst erkennen, dass es vielleicht falsch war und es nicht gut ist so gesprochen zu haben, und dass man was verändern muss. Durch die Meditation kann man das erreichen. Und auch im Berufsalltag, wenn man 8 Stunden seine Arbeit macht, dann soll man sich anschauen, was man da tut, wie man gehandelt hat. Und wenn man erkennt, dass etwas falsch läuft, man sich falsch verhält, dann sollte man den Kurs wechseln in die richtige Richtung. All das ist möglich durch Meditation, steht in Verbindung mit der Meditation.

Lasst uns jetzt das Lied von Milarepa singen, das heißt:

„Turning Daily Behaviour into practice“ – von diesem Lied lernt Ihr auch wie man das tut, dann werdet Ihr alle das verstehen.

29.12.2006 (Nachmittag)

Lama begrüßt Euch alle zu dieser Nachmittagsbelehrung. Nachdem wir uns heute Morgen mit dieser menschlichen Existenz beschäftigt haben, die schwer zu erlangen und leicht zu verlieren ist, möchte Lama jetzt über die Vergänglichkeit sprechen.

2. Kontemplation über die Vergänglichkeit

Es ist so, dass wir diese menschliche Existenz gerne als etwas Dauerhaftes ansehen würden. Diese Existenz ist aber nicht dauerhaft. Dieser kostbare Menschenkörper ist nichts, was irgendwelche Stabilität hätte, was andauern könnte – das wäre eine perfekte Illusion.

Gampopa sagt, um unsere Seinsweise wirklich besser verstehen zu können, müsse man sie sehr genau untersuchen und es sei am besten, wenn man sich zunächst einmal Gedanken mache über die äußere und innere Vergänglichkeit. Mit äußerer Vergänglichkeit ist die Vergänglichkeit der äußeren Welt gemeint. Die innere Vergänglichkeit bezieht sich auf die Vergänglichkeit der Wesen, die diese Welt bevölkern. Wenn man genau untersucht, wird man herausfinden, dass kein Ding, keine Substanz, kein Freund, kein Nachbar, kein Verwandter bei einem bleibt. Es wird sich alles verändern und wenn man stirbt, wird man das alles verlieren und zurücklassen und man ist bei diesem Weg völlig alleine. Darum gibt es auch diesen Standardsatz: „Es gibt nichts, das nicht vergangen wäre, und es gibt keinen, der nicht gestorben wäre“. Dies umschreibt in einem Satz einfach diese Tatsache der Vergänglichkeit von allem und jedem in unserer Welt. Und das macht auch klar, warum es überhaupt keinen Sinn macht, sich an derart vergängliche Dinge zu hängen, weil sie einem wirklich nur Enttäuschungen bereiten, weil man an nichts, bzw. nichts festhalten kann.

In diesem Leben findet man daher auch nirgendwo eine Sicherheit und auch der Zeitpunkt des eigenen Sterbens ist völlig unsicher. Darüber hat man keinerlei Kontrolle.

Wir unterliegen folgendem Muster: Unser Geist nimmt in diesem Leben Dinge wahr, die er als angenehm empfindet und das wird dann als etwas Glückliches erfahren; diese Dinge sind aber nichts Stabiles, nichts, was man festhalten könnte.

Und genauso verhält es sich mit den Dingen, die einem widerstreben und die man als leidhafte Bedingungen erfährt. Auch diese sind nicht stabil und gehen vorbei.

Dennoch ist es so, dass wir diese glücklichen Zustände, alles das, was wir als Glück empfinden, wirklich festhalten wollen. Wir wollen dauerhaftes Glück, das ist uns zutiefst eigen. Entsprechend wollen wir das, was wir als leidvoll empfinden wirklich immer loswerden. Und mag dieses Leid auch noch so gering sein, wir

wollen es nicht haben, es nicht auf uns nehmen. Auch das ist eine Eigenschaft von uns.

Dieses Muster, das wir alle so gut kennen, - dass wir das Glück festhalten wollen und förmlich an ihm kleben, dass es andauern soll, bzw. dass wir all das, was unangenehm ist, loswerden wollen -, müssen wir mit intelligenter Schärfe gut untersuchen und es uns genau anschauen, damit wir uns wirklich vollkommen klar darüber werden können, warum Glückszustände keine Dauer haben können und wir uns darauf nicht verlassen und stützen können; auch sollten wir ebenso durch Untersuchung herausfinden, dass die leidvollen Momente nichts sind, was uns ewig anhängt und uns über ihre Wesensart klarwerden.

Viele von uns glauben dennoch die Zufriedenheit allein darin zu finden, dass sie einen gesunden Körper haben, eine gute Familie um sich herum haben, dass sie Verwandte und Freunde haben und genügend Besitz. Wenn man also das alles hat, könnte man das doch als ein gutes Leben betrachten und dann auch in Zufriedenheit leben. Und wenn man dann genau hinschaut, sieht man, dass aus all diesen wunderbaren Dingen – ein funktionierender Körper, eine Familie, Freunde, Besitz – die uns doch einerseits so viel Zufriedenheit versprechen, immer auch irgendwelche Probleme erwachsen und nichts „Letztendliches“ sind. Deshalb hat der Buddha sehr intensiv über Vergänglichkeit gelehrt und auf die folgenden „**4 Arten der Vergänglichkeit**“ hingewiesen:

1. Alles, was wir in unserem Leben anhäufen, bleibt uns nicht erhalten.
2. Alles, was erbaut wird oder entsteht, wird auch wieder zerfallen.
3. Alles, was zusammentrifft, muss sich wieder trennen.
4. Alles Lebendige wird sterben.

Dies sind also die vier Regeln über Vergänglichkeit, die Buddha gelehrt hat. Lama zitiert hierzu einen Vers aus den „37 Übungen eines Bodhisattvas“, die von Thogme Sangpo niedergeschrieben wurden. Der Vers geht ungefähr so:

„Alle zusammengekommenen Freunde gehen wieder auseinander; allen Besitz, der so mühevoll angesammelt worden ist, muss man zurücklassen; das Bewusstsein, das dieses Gasthaus des Körpers bewohnt, wird dieses Gasthaus verlassen. Deswegen ist die Verhaltensweise eines Bodhisattva, sich nicht auf die Belange dieses Lebens zu stützen.“

Aus diesem Grund wird Wert darauf gelegt, dass man sich diese sogenannten 8 Freiheiten und 10 Reichtümer einer guten menschlichen Existenz klarmacht und man sich bewusst ist, wie einfach es ist, diese wieder zu verlieren.

Und mit diesem Leben, bzw. dem, was man in diesem Leben hier ansammelt, verhält es sich wie in dem Bild von den Bienen, die eifrig von Blüte zu Blüte fliegen und sammeln, ihren Honig produzieren und dann kommen wir und nehmen ihnen den Honig weg. Wir Menschen hetzen genauso herum, schaffen Geld und Besitz an so viel wir können, aber genießen tun es letztendlich Andere.

Im genannten Vers aus den 37 Übungen bringt Thogme Sangpo den Vergleich, dass unser Bewusstsein den Körper bewohnt wie ein Gast, der in ein Hotel geht. Ein Gast wird nicht ewig in einem Hotel wohnen, das ist nicht in der Definition

eines Gastes enthalten. Ein Gast wird ein Hotel wieder verlassen und genauso wird eben auch unser Bewusstsein diesen Körper zurücklassen. Dies trifft auch zu auf unsere geliebte Familie und unsere Freunde – wir kommen mit ihnen zusammen, aber es ist ebenso klar, dass wir auch wieder auseinandergehen. Lama sagt, wenn dieses Ansammeln und Horten, dieses „Dauerhaft-machen-wollen“, das „Behalten-wollen“, - also alles, was man unter dem zentralen Begriff der „Anhaftung“ versteht, eine starke Eigenschaft von uns ist, dann bringt uns das nicht nur in diesem Leben dauernd irgendwelche Probleme, sondern diese Schwierigkeiten werden ins nächste Leben mit hineingezogen und werden uns dann dort weiter Schwierigkeiten bereiten.

Der Zeitpunkt, wann wir diesen Körper verlassen, ist völlig unsicher – wir wissen es nicht. Wenn wir sterben, ist es wie eine Butterlampe, die erlischt oder wie das Wasser, das von trockener Erde aufgesaugt wird. Unser Leben hört einfach auf, ob wir es wollen oder nicht. Es gibt also kein ununterbrochenes Dasein hier, sondern es kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem sich Geist und Materie einfach trennen und dieser Zeitpunkt der Trennung von Geist und Materie wird als Tod bezeichnet. In dem Moment, in dem sich der Geist vom Körper trennt, bleibt alles, was irgendwie mit dem Körper in Zusammenhang stand, wie Familie, Freunde und Besitztümer, zurück. Den Körper bezeichnen wir dann als Leiche. Der Geist aber ist keine Leiche, sondern etwas, das weitergeht. Der Geist stirbt nicht.

Wenn man also glaubt, diese Existenz hier wäre dauerhaft und daran festhält, begeht man einen großen Fehler. Vergänglichkeit ist etwas, was man sich wirklich sehr intensiv zu Gemüte führen muss.

Die Definition von Vergänglichkeit ist, dass sich etwas von Moment zu Moment verändert und zwar in jedem Augenblick. Alles ist in jedem Augenblick dem Wandel unterworfen. Wann immer wir an etwas festhalten, es als dauerhaft oder wahrhaft betrachten, spielt uns die Vergänglichkeit einen Streich, denn es ist einfach ein Fehler so zu denken, da sich alles von Moment zu Moment wandelt. Es gibt überhaupt nichts, was irgendwie fest und beständig wäre. Und über diese subtile Vergänglichkeit sollte man wirklich gut nachdenken, dass wirklich nicht einen Augenblick irgendetwas nicht veränderbar wäre.

Lama sagt, es ist auch gut, wenn wir diese Gedanken über Vergänglichkeit auch auf die verschiedenen Launen und Stimmungen, die wir haben, anwenden. Einmal sind wir z.B. guter Laune und dann ist es ja recht, aber das geht vorbei; und wenn wir schlechte Laune haben, dann ist auch diese nicht ewig, man muss nicht auf ihr hocken bleiben und sagen „Jetzt geht es mir aber schlecht“. Wenn man in solch einer Stimmung ist und jammert, „mir geht es so schlecht, alles ist völlig im Eimer“, so sollte man sich klarmachen, dass es nichts bringt so zu denken und dass es auch wieder vorbeigeht.

Der Buddha hat gesagt, dass also diese Reflexion über Vergänglichkeit, bzw. das Thema der Vergänglichkeit etwas äußerst Wichtiges ist. So wie der Fußabdruck des Elefanten der Schönste unter den Tieren ist, weil er aussieht wie eine Lotusblüte, so ist unter allen möglichen Dingen des Lebens, über die man nachdenken könnte, die Reflexion, das Nachdenken über die Vergänglichkeit die beste Art über das Leben nachzudenken.

In diesem Zusammenhang gibt es eine schöne Geschichte von dem großen tibetischen Meister „Kharagomdjung“, der in einer Höhle lebte, an deren Eingang ein Dornenbusch wuchs; und wie Pflanzen es so an sich haben, werden diese immer größer. Wenn er also seine Höhle verlassen wollte, blieb er immer an diesem Dornbusch hängen und hat sich seine Robe zerrissen. Dann hat er sich gedacht, „ich muss diese Pflanze kappen, sie muss da weg, ich bleibe immer an ihr hängen“; aber dann sagte er sich „na ja, aber das kostet ja Zeit, und mein Leben ist so kostbar, ich setz mich lieber hin und praktiziere weiter“. Und jedes Mal, wenn er an diesem Dornenstrauch hängengeblieben ist, ist ihm wieder die Vergänglichkeit eingefallen. Immer wenn er sich also geärgert hat, dass er wieder ein Loch in der Robe hat, hat er sich gesagt: „Nein, besser ich setz mich wieder hin“. Und so hat dieser Dornbusch im Laufe der Zeit die ganze Tür verdeckt und er hat ihn nie abgeschnitten, weil er ihn immer an seine Praxis erinnert hat“.

3. Kontemplation über Karma

Die Reihenfolge dieser Belehrungen hat einen Sinn: Über das Nachdenken über die menschliche Existenz stößt man auf die Vergänglichkeit, und der Vergänglichkeit schließen sich die Lehren von Karma an. Diese Reihenfolge birgt eine Sachlogik, weil sich der Geist zwar vom Körper trennt, sich der Geist aber wieder verkörpert. Der Geist ist ein ununterbrochener Strom, indem er von Leben zu Leben weitergeht. Nun ist es aber so, dass das Karma mit dem Geist zusammen weitergeht und nicht zurückbleibt und im nächsten Leben reifen und sich zeigen wird.

So hat Gampopa gesagt, dass beim Sterben die sich selbst gewahre, ursprüngliche Weisheit weitergehen wird und ihr wird sowohl das Positive, das im Geistesstrom gespeichert ist, als auch das Negative unserer Taten nachfolgen. Dies sind unverrückbare Tatsachen.

Gampopa sagt weiterhin, dass Handlungen, die man nicht getan hat, einem auch nicht nachfolgen, da sie kein Karma bilden. Handlungen, die man aber getan hat, kann man nicht rückgängig machen, sie sind wie eingegraben.

Lama sagt, wenn man sich darüber gewiss werden will, dass unser Geist durch mehrere Leben hindurchgeht, dann sollten wir uns das anhand des Traumes klar machen: Unser Körper schläft, der Geist schläft aber nicht. Wenn wir träumen, erleben wir die Träume als Realität. Wir tun alles Mögliche im Traum, erfahren beispielsweise, dass ein Tiger uns frisst, dass wir essen, trinken, dass wir heiraten. All das erleben wir im Traum. Und genau auf diese Weise geht der Geist durch verschiedene Körper hindurch und macht seine Erfahrungen anhand des angesammelten Karmas. Es ist nur ein vorübergehender Zustand, dass sich der Geist mit einem Körper verbindet. Geist und Körper sind nicht dasselbe, sondern es handelt sich nur um eine zeitweilige Verbindung und die Trennung findet immer wieder statt – es ist also nicht eins, nicht dasselbe. Der Körper ist etwas Vergängliches, während der Geist kontinuierlich vorhanden ist. Der Geist hört nicht auf, sondern verbindet sich nur zeitweilig mit dem Körper und auf diese Weise geht der Geist von Leben zu Leben.

Und wenn wir uns das klarmachen, dann hat es auch eine Logik in sich, dass positive Handlungen entsprechende positive Eindrücke in unserem Geistesstrom hinterlassen und dann in weiteren Leben zur Reife kommen und sich als Situationen wieder zeigen. Und genauso verhält es sich mit negativen Handlungen. Diese werden auch entsprechende negative Resultate in späteren Leben bewirken.

Lama sagt, deswegen sollten wir mit diesem Leben in geschickter Weise verfahren. Es ist gar nichts dagegen einzuwenden, dass es uns gut gehen soll, dass wir eine liebevolle Familie um uns haben und wir Freunde um uns versammeln und Besitz haben wollen. Das sind alles gute Dinge, nur sollten wir nicht den Fehler machen, dass wir das für dauerhaft, beständig und wahrhaft halten. Denn wenn wir diese Beständigkeit haben wollen, wenn wir die Wahrhaftigkeit haben wollen, dann wird dadurch unsere Anhaftung immer weiter anwachsen. Durch die Anhaftung wird auch gleichzeitig die Ablehnung gegen das Andere, was auch immer dazugehört, anwachsen. Und dies sind die Dinge, die uns dann Leiden verschaffen; denn diese Eindrücke von Anhaftung und Ablehnung werden mit dem Geistesstrom weitergehen und weiter ihre Spiele mit uns spielen.

Es ist wichtig, dass wir das wissen; das Karma, also die Ergebnisse unserer Handlungen, gehen mit unserem Geist weiter, man lässt diese Dinge nicht zurück, sondern diese Eindrücke gehen weiter und werden sich im nächsten Leben entfalten. Aus diesem Grund schließen sich die Lehren über das Karma den Lehren der Vergänglichkeit an.

Es gibt ein berühmtes Zitat von Guru Rinpoche, Padmasambhava:

„Wenn du wissen willst, was du in deinem früheren Leben getan hast, dann schau dir deine jetzige Situation an, deinen jetzigen Körper. Wenn du wissen willst, wohin du in Zukunft gehst, wie es dir in Zukunft ergehen wird, dann schau auf das, was du jetzt gerade tust.“

Wenn ich in meinen jetzigen Geist hineinschaue und mir klarmache, was sich darin alles abspielt, dann kann ich mir ungefähr ausmalen, was mich in Zukunft erwartet. Und deswegen ist es sehr klug, wenn man eine positive Geisteshaltung hat, wenn man sich tiefgründiger Methoden befleißigt, wenn man seine Intelligenz quasi schärft und auf dem Weg des Verhaltens sehr gut auf seine körperlichen und sprachlichen Handlungen achtet.

Wenn wir darauf achten, dass wir den Pfad in positiver Weise gehen, dass wir uns auf das Gute ausrichten, dann bringt dies entsprechend positive Ergebnisse hervor. Und es besteht kein Zweifel, wenn wir uns jetzt mit unseren Gedanken auf das Positive ausrichten – denn im Geist fangt alles immer an -, dann mit Worten und Handlungen das Entsprechende tun, dass dies Nach- und Auswirkungen in unsere weiteren Leben hinein hat.

Gampopa sagt, wenn wir uns diese Gedanken zu eigen machen und uns darüber klar sind, welche Sachlogik in unserem Denken und Handeln liegt, dass dieses sich in unsere Zukunft hinein auswirkt, dann wird ganz sicherlich und zweifellos unsere Anhaftung abnehmen.

F2)

Wie passt das obengenannte Zitat jetzt zusammen damit, dass man andererseits sagt „nur ein Buddha kann erkennen, welche Ursache welche Wirkung hat“? Das scheint sich zu widersprechen.

Antwort:

Was dir jetzt passiert, wenn du z.B. einen guten Körper hast, dann kannst du davon ausgehen, dass das ein Ergebnis ist von gutem Karma. Dann, wenn du krank wirst, Schwierigkeiten auftauchen körperlicher Art oder in deiner Umgebung, dann kannst du dir auch sagen, das dies karmisch bedingt ist, weil du da nichts machen kannst. Verstehst du, was dir an Situationen begegnet in diesem Leben, das kommt auf dich zu, das produzierst du nicht, sondern es ist ein karmisches Ergebnis.

Was du aber nicht sagen kannst, ist „genau aus dem und dem Grund in dem und dem Leben habe ich dann diesen und jenen Samen gesetzt und das ist dann das Ergebnis davon“. Das kannst du nicht. Du kannst quasi rückschließen und du kannst nur sagen, „o.k., das ist ein karmisches Ergebnis, was gerade mit mir passiert“, wohingegen ein Buddha genau sagen kann „diese und jene Zusammenhänge haben genau dieses Ergebnis zustande gebracht“. Das ist der Unterschied.

Es ist einfach so, dass der Buddha gesagt hat: „Das Karma erschöpft sich nicht, es folgt dem Geiste nach, es wird reifen und es wird wieder zur Auswirkung kommen.“

Was wir hier machen können, ist, dass es eine gewisse Logik in sich trägt, wenn ich jetzt positiv denke, rede und handle und dies dann Auswirkungen in meine Zukunft hinein hat. Man kann aber nicht genau sagen „in Zukunft wird genau dies und das auf mich zukommen und es wird so und so aussehen und sich so und so gestalten“. Das kannst du nicht. Ein Buddha aber kann genau das.

Wir alle kennen doch auch Menschen, die alles Mögliche anstellen, alle möglichen Methoden anwenden und Dinge tun, um irgendetwas zu erreichen und es dann trotzdem einfach nicht hinkriegen. Auch das ist einfach ein Ergebnis von Karma. Das ist das, was man beobachten kann: Alle versuchen ihr Bestes, um ein gutes Leben bekommen zu können, um Glück zu erlangen, ein glückliches Leben zu führen, das sie genießen können. Das versuchen doch alle. Aber Einige erlangen ein solch gutes angenehmes Leben, Andere haben hingegen Schwierigkeiten dies zu erreichen, obwohl sie genauso viel Zeit darauf verwenden, dieselbe Anstrengung unternehmen und vielleicht sogar dieselbe Methode; aber während der Eine auf diese Weise z.B. sehr reich wird, geht es mit dem Anderen unter Umständen immer weiter bergab. Das ist auch ein Beispiel dafür wie wir erfassen können, dass dies ein Ergebnis von mitgebrachtem Karma ist, von Ursache und Wirkung. Solche Dinge sind Zeichen der Wirksamkeit von Karma.

F3)

Lama, du sagtest, dass der Geist von Leben zu Leben mitgeht. Bedeutet dies, dass der Geist beständig, permanent ist?

Antwort:

Auch der Geist ist etwas Veränderliches; der Geist ist vergänglich, denn er ist ein Strom von Momenten. Dieser Strom von Momenten verändert sich unentwegt. Wenn dieser Geistesstrom von Bewusstseinsmomenten immer derselbe wäre, dann wäre er dauerhaft, permanent. Nehmen wir als Beispiel diesen Lama Sönam, der hier sitzt: Er ist im Himalaya geboren, aber ist jetzt nicht mehr derselbe Geistesstrom, der damals im Himalaya geboren worden ist. Seitdem hat sich sehr viel in diesem Strom verändert. Und deswegen kann man nicht sagen, der Geist sei beständig....

(Einwand, weitere Frage zum selben Thema):

... aber der Strom schon, es ist ja wie eine Kette, das hängt ja zusammen und fällt nicht alles auseinander. Man kann ja schon noch zurückverfolgen, dass es damals der Lama Sönam aus Manang war; es ist ja nicht das Bewusstsein von etwas Anderem reingekommen, sondern es hat sich ja in sich selbst gewandelt....

Fortsetzung der Belehrung:

Wenn man sich darüber klar geworden, wie diese Seinsweise ist, - dass eben alles vergänglich ist und wie die Dinge dann einander nachfolgen und was es mit dem Karma auf sich hat -, wenn man dies als stabiles sicheres Wissen in sich trägt, dann wird die Auswirkung sein, dass der Geist offener und weiter wird.

Deswegen heißt es, dass die Lehren über die Vergänglichkeit und das Karma das Fundament, die Wurzeln jeder buddhistischen Praxis sind. Sie sind der Impetus für die Praxis.

Dies ist die korrekte Sichtweise darüber wie die Welt ist, es ist eine zentrale Lehre Buddhas und sehr wichtig. Deshalb sollte man sich darüber Gewissheit verschaffen.

Wenn man sich da noch etwas mehr einlesen will, dann ist es gut, wenn man beispielsweise in Milarepas Lebensgeschichte nachschaut. Darin findet sich ein sehr schönes Lied über die Vergänglichkeit, in dem beschrieben wird wie Milarepa die Knochen seiner Mutter in dem eingestürzten Vaterhaus findet. Dort findet man sehr viel zur Vergänglichkeit, ebenso wie in Patrul Rinpoches Text „Die Worte meines vollkommenen Lehrers“.

So gab es eine Situation, als Milarepa schon ziemlich alt war und einer seiner Schüler zu ihm sagte: „Milarepa, jetzt sag uns doch mal, wessen Tulku du bist. Du bist doch kein normales Wesen, sondern sicher ein Tulku von einem Buddha oder einem Bodhisattva, denn deine hohe Verwirklichung zeigt ja, dass du kein normaler Mensch bist.“

Milarepa antwortete: „Ich bin kein Tulku von Dordsche Dschang, sondern ich habe Vertrauen und Hingabe zum Buddha. Und wenn jemand glaubt, ich wäre schon als Verwirklichter auf die Welt gekommen, dann sieht er mein ganzes Leben völlig falsch.“

Milarepa setzte sich also sehr zur Wehr und hat es völlig abgelehnt, dass man ihn als irgendeinen Tulku, als erleuchtete Wiedergeburt eines Buddha-Aspektes betrachtet.

Er sagte: „Schaut euch doch mal mein Leben an, wie sich das alles entwickelt hat. Als junger Mann habe ich unendliche Verbrechen begangen. Es wurde mir klar, dass ich aufgrund dieser Verbrechen sehr schlechtes Karma angesammelt habe und deshalb an einer Wiedergeburt in einer Hölle nichts vorbeigeht. Diese Gewissheit über Karma war es, die mich auf den Pfad gesetzt hat und dann hatte ich das Glück diesen guten Lehrer zu finden, der mir mit seinen tiefgründigen Methoden zur Dharmapraxis verhalf. Durch die Praxis konnte ich dieses schlechte Karma dann reinigen. Und wer das anders sieht, der liegt völlig falsch.“

Er sagte zu seinen Schülern, dass alle diese tiefgründigen Methoden, die uns der Dharma bietet, praktizieren können; wir alle sind in der Lage, haben das Potential diese Ebene von Dordsche Dschang zu erreichen, wenn wir uns mit unsrem ganzen Herzen der Praxis widmen. Das Tibetische hat dafür ein sehr ulkiges Wort: „nying-rü“ – das bedeutet „Herzknochen“. Damit ist gemeint, dass man die Praxis aus der ganzen Tiefe des Herzens heraus macht. Milarepa sagte auch: „Genauso wie ich Verwirklichung erlangt habe, so könnt Ihr dies auch, indem Ihr diese Methoden praktiziert. Wenn Ihr dann aufgrund dieser Praxis Verwirklichung erlangt habt, dann könnt Ihr natürlich in den weiteren Leben als Tulkus, Buddha-Tulkus, wieder erscheinen.“

30.12.2006 (Vormittag)

Kurze Zusammenfassung und abschließende Bemerkungen zum Thema Karma:

Bisher hat Lama ausgiebig den ersten Vers dieser 4 Dharmas von Gampopa besprochen, also darüber „wie sich der Geist dem Dharma zuwendet“. Basierend auf den sogenannten „4 Gedanken, die den Geist wenden“, erreichen wir die Stufe, auf der wir dann den Pfad beschreiten. Unter diesen 4 Gedanken, die den Geist dem Dharma zuwenden, waren als Erstes die Belehrungen, die sich damit befassen, was man unter einem kostbaren Menschenkörper versteht; als Zweites kam die grundlegende Kontemplation darüber, was Vergänglichkeit bedeutet; als Drittes folgte die Kontemplation über das Gesetz von Ursache und Wirkung – Karma.

Die Essenz dessen, was der Buddha über Karma zum Ausdruck bringt, ist: Ob man Gutes oder schlechtes Karma ansammelt, ist vom eigenen Geist abhängig. Man ist selbst der Produzent all dessen, was man erfährt. Hierzu hat Lama einen Vers rezitiert, der sinngemäß sagt, dass ich selber die Person bin, die mich vor Leid bewahren kann, bzw. ich kann auch die Person sein, die sich ihr eigenes Glück schafft, indem sie aufpasst, was sie tut.

Zu den Lehren von Karma gehört eben auch, dass von mir selbst geschaffenes Karma auf mich zurückkommt – das muss ich dann aushalten. Andere müssen es nicht erfahren – ich muss es selbst aushalten. Weil dies so ist, man also das

selbstgeschaffene Karma selbst ausbaden muss, sollte man darauf achten, was man tut.

Weil es möglich ist, Herr und Herrin über den eigenen Geist zu sein, und man somit auch dafür verantwortlich ist wie man schlechtes Karma beseitigt, ist es gut, wenn sich der Geist dem Dharma zuwendet und sich dann auf den Dharma-Pfad begibt. Denn durch das Begehen des Pfades kann man das schlechte Karma reinigen.

Nach dieser kurzen Zusammenfassung der bisherigen Belehrungen, kommt Lama nun zu der vierten Kontemplation, die den Geist dem Dharma zuwendet:

4. Die Kontemplation über die Nachteile der samsarischen Existenz

Lama erklärt hierzu zunächst, was das tibetische Wort „Khorwa“ bedeutet. Khorwa ist das tibetische Wort für Samsara. „Khor“ heißt „das Rad“. In Samsara gibt es zwei verschiedene Erscheinungsweisen: die der reinen Erscheinungen und die der unreinen Erscheinungen. Innerhalb dieser unreinen Erscheinungsweise in Samsara, auf dieser sogenannten relativen Ebene, befinden sich die 6 Existenzbereiche der Wesen, die sich in bedingten Existenzen bewegen. Diese verschiedenen sechs Bereiche sind bedingt durch entsprechendes Karma.

Dieser sogenannte Begierde-Bereich umfasst die sechs Bereiche bedingter Existenz. Von diesen sechs bedingten Existenzbereichen sind die zwei hervorragendsten, die angenehmsten: der Götterbereich und der Menschenbereich.

Wenn man nun schon in solch einem guten bedingten Daseinsbereich wie dem Menschenbereich Existenz gefunden hat, dann erleben dennoch alle Menschen ohne Unterschied - ob sie groß oder klein, reich oder arm oder sonst irgendetwas sind -, die 4 Formen von Leiden: Geburt, Krankheit, Alter und Tod. Das erfahren alle.

Zusätzlich zu diesen vier Kardinalsleiden des Menschenbereichs sind wir so geprägt, dass wir immer nach dem verlangen, was wir nicht haben, und dass wir immer das, was wir haben, schützen und behalten wollen.

Dem, was wir nicht haben wollen, begegnen wir ablehnend, im Tibetischen sagt man, „wie einem Feind“. Von dem, was wir mögen, was wir „wie einen Freund“ betrachten, werden wir aber auch wieder getrennt. So sind auch dies Leiden und Erfahrungen grundsätzlicher Art, die unser Dasein hier im Menschenbereich prägen und ausmachen.

Der Götterbereich, der ja nun ein sehr fröhlicher und glücklicher Bereich ist, kennt trotzdem ein sehr schwerwiegendes Leiden, nämlich das des „Übergangs“ und des „Herunterfallens“ – wenn die Wesen zum Zeitpunkt des Sterbens aus ihrem Götterbereich herausfallen.

Es ist einfach so, dass egal in welchem der sechs Daseinsbereiche man wiedergeboren wird, alle durch verschiedene Arten von Leiden geprägt sind. Es gibt in keinem dieser Existenzbereiche letztendliches Glück oder einen dauerhaften Glückszustand. Wenn man sich das klarmacht, dann entsteht im Geist so etwas wie ein sicheres Wissen, dass man Glück in den bedingten Existenzbereichen nicht finden kann. Und dieses sichere Wissen, diese Gewissheit, wird dann in unserer

Sprache als „Entsagung“ bezeichnet. Das sollte man wissen. Wenn man sich das wirklich klargemacht hat und es verstanden hat, dann wendet sich der Geist ganz natürlich dem Dharma zu, weil er das loswerden möchte – man trifft also die Entscheidung, sich von diesem samsarischen Leben zu verabschieden, ihm zu entsagen und Befreiung zu suchen.

*Wenn man die Leidenszustände bedingter Existenzbereiche betrachtet, dann kann man diese etwa in die folgenden **3 Kategorien von Leidensformen** einteilen:*

- 1. Das Leiden des Leidens*
- 2. Das Leiden des Wandels*
- 3. Das Leiden der Bedingtheit (auch: das alles durchdringende Leiden)*

Zu 1: Das Leiden des Leidens

Gampopa hat gelehrt, dass wir allein dadurch, dass wir diese psycho-physische Existenz angenommen haben, Leiden unterworfen sind, d.h. das Kommen in diese Menschenwelt bringt dies mit sich. Allein dadurch, dass wir die 5 Skandhas haben, ziehen wir leidhafte Zustände an.

Zu dieser ganz allgemeinen Befindlichkeit des Leidens an sich, kommen noch andere Leidzustände, die wir erleben, z.B. solche, die durch Krankheit bedingt sind oder die von schlimmen Worten her kommen. Wir erfahren in diesem Existenzbereich hauptsächlich Leiden. Leidhaftigkeit ist die Essenz dieses Existenzbereiches.

Zu 2: Das Leiden des Wandels

Was versteht man unter den Leiden des Wandels? Es ist so, dass, was auch immer wir an schönen, glücklichen Zuständen erfahren, diese zwar auftauchen, aber nicht bleiben, sondern zu Ende gehen. Wenn ein Glückszustand zu Ende geht, dann steht am anderen Ende das Leid, das ist zwangsläufig so. Diese Tatsache, dass sich Glückszustände in Leid verwandeln, nennt man das Leiden des Wandels. Das Wesen dieser Art Leiden des Wandels ist, dass Glück nur vorübergehend ist, dass es nie stabil und dauerhaft ist.

Zusätzlich zu diesen zeitweiligen Glückszuständen, die sich ins Leidhafte verwandeln, gibt es eben diese faktischen, heftigen Leidenszustände von Geburt, Krankheit, Alter und Tod.

Diese Belehrungen, die Gampopa hier gibt, entsprechen einem Vers in Thogme Sangpos „37 Verhaltensweisen eines Bodhisattvas“, wo es heißt:

„Die Freuden der 3 Existenzbereiche, die sind wie Tautropfen auf der Spitze von Grashalmen. In einem Moment sind sie zerstörbar und verschwinden. Deshalb verhält sich ein Bodhisattva so, dass er nach der Ebene letztendlicher Befreiung strebt.“

Wenn man dies nun auf die drei Arten von Personen auf dem Pfad bezieht, dann ist das Verhalten einer sogenannten Person mit geringeren Fähigkeiten und einer Person mit mittleren Fähigkeiten, dass sie nicht an diesen zeitweiligen

Glückszuständen Samsaras anhaften, sich nicht auf diese stützen, sondern sie hinter sich lassen und das Letztendliche, die absolute Befreiung anstreben.

Wenn wir dann so schauen, was in diesen 3 Existenzbereichen an Glück vorhanden ist, dann gibt es da wirklich sehr wunderschöne Zustände, die auch lange andauern, aber es ist immer klar, dass es nur zeitweilige Erscheinungen sind und dass es sich nie um die letztendliche Befreiung von Leiden handelt. Man geht wirklich in die Irre, in eine richtige Verwirrung, wenn man solch einen zeitweiligen Glückszustand als etwas Absolutes missversteht.

Das ist der Grund, warum der Buddha so viel über Vergänglichkeit gelehrt hat und über das Leiden des Wandels. Er sagt: „Alles wandelt sich von einem Moment zum nächsten, von einem Moment zum nächsten kann sich alles drehen.“

Es ist bitter, aber wahr, dass man einsehen muss, dass man keine Kontrolle darüber hat. Man hat es nicht im Griff und kann es nicht steuern, denn diese Dinge sind alle abhängig von dem eigenen Karma und von den Schleiern, die über unserem Geist liegen, von den störenden Gefühlen, den falschen Ansichten – es ist deren Macht, der wir unterliegen. Karma und störende Gefühle üben ihre Macht über uns aus, haben die Kontrolle über uns – nicht wir.

Deswegen heißt es in der Lehre, dass es sich mit dem Glück in den drei Existenzbereichen so verhält, wie wenn man ein Haus auf einem Fundament aus Eis baut. Lama erläutert, dass wir hier in Deutschland so etwas nicht erleben, dass es aber in den Bergen, wo Lama herkommt, so viel Schnee gibt, dass es manchmal schwierig ist herauszufinden, wo die Erde ist, bzw. dahin durchzudringen, wo stabiler Boden ist.

Wenn man die Grundlage nicht gut untersucht hat, also die Grundlage nicht stabil ist, und dann aber ein sehr schönes, wunderbares Haus darauf baut, hat man kein stabiles Fundament; dann kann das Haus einstürzen, sobald sich das Eis bewegt: Wenn das Eis schmilzt, dann geht auch das Haus kaputt.

Das ist das Bild für diese zeitweiligen Glückszustände in den samsarischen Existenzbereichen. Es ist nichts Stabiles, nichts Dauerhaftes. Entsprechend gilt also: Wenn wir unser geistiges Gebäude auf einem Fundament aus Unwissenheit aufbauen, dann ist auch da nichts Stabiles zu finden. Das bringt auch Milarepa zum Ausdruck in einem Vers seines Liedes über bedeutsame Verbindungen/ Beziehungen („A Song of Meaningful Connections“). In diesem Vers geht es darum, dass die Verbindung zu Samsara durch Unwissenheit hergestellt wird, und dass die Verbindung zu Nirvana durch Reinheit/Weisheit hergestellt wird.

Das heißt auch: Wenn man sich von der samsarischen Existenzweise abwendet und entsprechende gute Methoden und geschickte Mittel anwendet, dann ist es möglich, letztendliche Befreiung vom Leiden und die Stufe der Allwissenheit zu erlangen. Darüber sollte man nachdenken.

Dieses Leiden des Wandels können wir gut beobachten. In unserem Umfeld gibt es Viele, die ihr Leben ausrichten auf schöne Kleider, gute Nahrung, entsprechenden Status, dann vielleicht noch ein bisschen Ruhm dazu und das wird dann wirklich als das Glück betrachtet, das angestrebt wird. Nun ist es aber so, dass dieses Glück

irgendwann einmal automatisch abnimmt und verloren geht – deshalb spricht man von dem Leiden des Wandels.

Natürlich gibt es auch den anderen Aspekt, indem sich auch der leidhafte Zustand in einen glücklichen Zustand verwandeln kann. Wenn man dann einmal an einem Tiefpunkt sitzt, dann weiß man, dass es irgendwann einmal auch wieder aufwärts geht. Das sind Erfahrungen, die wir alle kennen.

So bringt es auch Shantideva zum Ausdruck:

„Freunde verwandeln sich in Feinde, Feinde verwandeln sich in Freunde.“

Auch das kann man selbst erfahren, wie sich an einem Tag der beste Freund von einem abwenden kann und zum schlimmsten Feind wird; oder der schlimmste Feind am nächsten Tag plötzlich vor einem steht und zum besten Freund wird. Das sind Zeichen dafür, dass die Dinge keine stabile Wirklichkeit besitzen, sondern dass sie sich alle ändern.

Zu 3: Das Leiden der Bedingtheit/ Das alles durchdringende Leiden

Wenn wir uns jetzt die dritte Form des Leidens anschauen, nach der ersten – dem Leiden des Leidens (das massive, schmerzhaftes Leiden) und der zweiten – dem Leiden des Wandels (Leiden, welches bereits nicht mehr so ganz sichtbar ist), so ist diese dritte die subtilste Form des Leidens, das sogenannte „alles durchdringende Leiden“, bzw. das Leiden der Bedingtheit.

Hierbei handelt es sich um jenes Leiden, das wir als solches einfach durch die Tatsache, dass wir als Mensch hier sind, mit den 5 Skandhas anziehen.

Unsere Existenz hier als Mensch mit den 5 Skandhas zieht diese subtile Form des alldurchdringenden Leidens an. Wenn wir die drei Arten des Leidens noch einmal definieren, so sind die Gefühle die Essenz des Leidens der 1.Kategorie; der Wandel von Glücksgefühlen ist die Essenz des Leidens der 2.Kategorie. Hier bei dieser 3. Kategorie des Leidens sind die Gefühle hingegen völlig indifferent, man bezieht sich gar nicht darauf.

Wenn man auf dieses alldurchdringende Leiden der Bedingtheit nicht aufmerksam gemacht wird, bzw. wenn man dann nicht auch gründlich darüber nachdenkt, erschließt es sich einem nicht so ohne Weiteres, weil man von alleine daran gar nicht denkt, es sei denn, man wird durch Belehrungen mit der Nase darauf gestoßen.

So sagt sinngemäß auch Gampopa: „Wenn ich einen leidhaften Zustand erfahre, ist mir auch nicht von Anfang an klar, dass ich selbst der Verursacher dieses Leidens bin“. Meistens ist es ja so, dass wir das auf Andere abschieben wollen, wir wollen lieber sehen, dass Andere uns etwas zugefügt haben.

Ebenso kommt man auch nicht so ohne Weiteres darauf, dass man sich auch selbst von seinem Leiden befreien kann. Es gibt aber sehr viele verschiedene Methoden, die man anwenden kann, um aus dem Leiden herauszufinden. Und ob wir zu diesen

Methoden und Wegen finden, wie wir uns selbst vom Leiden befreien können, das hängt wiederum von der Art und Weise ab, wie wir denken.

Die Art und Weise, wie wir denken, ist wiederum von der Kraft unseres Karmas abhängig. Unser Karma ist wiederum davon abhängig, wie wir in früheren Leben Samen gesetzt haben, die in diesem Leben zur Reife kommen können.

Wenn wir uns diese Art zu denken zu eigen gemacht haben und Gewissheit erlangt haben, dass es so stimmt und wir dann Leiden erfahren, so wird uns dies keine großen Schwierigkeiten bereiten, sondern wir werden es mit diesem Wissen gelassen annehmen können. Deshalb ist es so wichtig, dass man sich mit Karma auseinandersetzt und sich selbst davon überzeugt.

Kein Mensch will leiden, wir sind alle keine Masochisten. Trotzdem, obwohl wir kein Leiden wollen, erfahren wir es immer wieder; und wenn wir wissen, woher es kommt, dann sehen wir auch die Anderen mit anderen Augen. Dann sehen wir, dass auch deren Leiden von deren speziellem Karma herrührt und das ist eigentlich das, was Mitgefühl in uns entstehen lässt. Unser Herz geht auf für die Anderen, wenn wir sehen, was Karma alles zustande bringt.

Da nun aber auch das Leiden der Vergänglichkeit unterliegt, ist immer schon im zweiten Moment die Chance gegeben, dass es besser wird. Das sollten wir auch wissen. Man muss nicht im „Leidens-Topf“ sitzen bleiben, sondern schon der nächste Moment birgt in sich die Chance, dass es sich verändern kann und dass man daran aktiv mitwirken kann. Deshalb, so sagt Lama, gibt es eigentlich gar keinen Grund niedergeschlagen oder deprimiert zu sein.

Ein großer Kadampa Lehrer sagte: „Leiden ist eigentlich der beste Besen, um Negativität hinwegzufegen.“ Damit kann man das heranreifende Karma, welches das Leiden verursacht hat und Leiden mit sich bringt, hinwegfegen. Und Lama sagt, was auch immer an Schwierigkeiten und Problemen in unserem Leben auftaucht, wenn wir sie annehmen können, dann ist das der erste Schritt, um damit umzugehen und dann diese Schwierigkeiten überwinden zu können. Von daher gibt es keinen wirklichen Grund für Niedergeschlagenheit oder Verzweiflung oder Deprimiertheit.

Den folgenden Vers von Shantideva hat Lama bereits gestern angesprochen. Es geht darin um die Qualitäten, die dem Leid innewohnen. Es heißt darin:

„Durch Überdruß wird Hochmut vernichtet, gegenüber denen in Samsara entsteht Mitgefühl, das Negative wird gemieden und das Positive macht Freude.“

Darüber sollte man nachdenken, es ist ein toller Vers. Er beschreibt den Nutzen, den man aus Leid ziehen kann.

Daher liegt in jedem leidhaften Zustand die Chance, dass man sich aus ihm befreien kann, denn auch die Basis des Leidens ist nicht stabil, weil es nicht aus sich selbst heraus existieren kann und somit keine wahre, wirkliche Existenz hat.

Außerdem ist die jedem von uns innewohnende Buddhanatur eine vollkommen glückliche. In ihr liegt alles Glück, das man sich überhaupt vorstellen kann. Auch die Essenz des Wesens allen Leidens ist die Natur unseres Geistes. Wenn man das

herausfindet und sich so in Beziehung setzen kann zu der eigenen Buddhanatur und sich klarmacht, dass man das alles in sich hat, dass man die Buddhanatur in sich hat, dann weiß man, dass sich die Dinge immer verändern können und man die Möglichkeit hat, aus dem Leiden herauszufinden.

Wenn wir das Leiden in seiner ganzen Tiefe und Breite untersuchen, und dann das Leiden wirklich gründlich analysieren, dann werden wir herausfinden, dass es keine wahre Wirklichkeit hat.

Zwischenfrage: *Wie macht man das?*

Antwort:

Durch die genaue Analyse. Denn wenn man herausfindet, dass es nicht wirklich existiert, dann kann man sich nicht dranhängen.

Wenn man allein durch die Untersuchung des Leidens darauf stößt, dass die Essenz des Leidens eigentlich völlig leer ist von jeglicher Eigenexistenz, dann weiß man, dass man sich aus dem Leiden befreien kann. Man kann das Leiden drehen und wenden, es hat keine wahre Existenz. Und sobald man das herausgefunden hat, kann man sich auch davon befreien. Von daher sagt Lama noch einmal: Es gibt keinen Grund seinen Geist mit Trauer zu füllen.

Über dieses alldurchdringende Leiden, das wir allein dadurch haben, dass wir uns in dieser Menschenwelt, in dieser bedingten Existenz befinden, muss man eine Weile nachdenken, bevor man es versteht. Das ist nicht so einfach. Lama sagt, dass es aber sehr gut ist, wenn man sich die Nachteile der samsarischen Existenz immer wieder klarmacht und dazu will er uns jetzt eine Geschichte von dem Geshe Langri Thangpa erzählen:

Dieser Geshe hatte als sein Meditationsobjekt die Kontemplation über die Nachteile der samsarischen Existenz. Diese Praxis ist ihm so nahe gegangen, dass er wirklich bis auf ein einziges Mal nie in seinem Leben gelacht hat. Und weil er eben nie gelacht hat, haben ihm seine Diener und Schüler und die Leute in seiner Umgebung einen Spitznamen gegeben. Sie nannten ihn „Lang-Thang ngo nag po“, was so viel heißt wie „Schwarzgesicht“.

Das war eigentlich nicht in Ordnung, dass sie das taten. Aber seine Schüler kamen zu ihm und sagten: „Also, wenn du immer wieder über das Leiden und die Nachteile der samsarischen Existenz nachdenkst, kannst du dabei nicht ein bisschen dein Gesicht aufhellen, sonst wird die ganze Gegend hier noch schwarz-gesichtig werden.“

Dieser Geshe hat dann später tatsächlich einmal herzlich gelacht: Er saß in seiner Kiste und hatte vor sich ein Mandala stehen, auf dem auch ein großer Türkis lag. Er hat also meditiert und dann kam eine Maus. Die Maus spazierte zu dem Mandala und wollte diesen Türkis haben. Sie hat mit aller Kraft versucht diesen Türkis zu holen und sie hat sich dabei derart vergeblich abgemüht, dass sie sich mit einem Mal völlig empört hingehockt hat und geschrien hat. Aufgrund dieses Mäuseschreis kamen aus allen Ecken Mäuse angelaufen, um Hilfe zu leisten und gemeinsam haben sie dann diesen Türkis in das Mauseloch abgeschleppt. Diese Situation hat den Geshe unendlich zum Lachen gebracht; es war wirklich das einzige Mal, dass er

Gelegenheit hatte in seinem Leben zu lachen, ansonsten war er wirklich sehr von diesem alldurchdringenden Leiden erfasst.

Es gibt auch einen Vers von Vasubandhu, worin es sinngemäß heißt:

„Dieses alldurchdringende Leiden wird von normalen menschlichen Wesen eigentlich überhaupt nicht bemerkt, während die Edlen (Pakpas), also die Wesen, die auf der ersten Bodhisattvastufe und höher stehen, dieses alldurchdringende Leiden sehr präzise spüren und wissen, dass es ganz wichtig ist, dieses Leiden zu beseitigen.“

Dazu gibt er auch ein Bild: Das ist, wie wenn man auf der Handfläche ein Haar hat, das spürt man nicht. Wenn dieses Haar aber im Auge ist, dann reizt es das Auge stark und es beginnt zu tränen. Und so ist das alldurchdringende Leid für uns gewöhnliche, untrainierte Geister wie ein Haar, das auf der Hand liegt – wir spüren es nicht, sind uns dessen nicht bewusst, während das alldurchdringende Leid für die entwickelteren Wesen, die um die Leerheit wissen, wirklich ein Reizfaktor ersten Grades ist – wie das Haar, das im Auge ist.

Aus diesem Grund ist die Beschäftigung mit den verschiedenen Arten von Leiden etwas, was unseren Geist dem Dharma zuwendet. Egal, ob wir uns jetzt mit den Nachteilen der samsarischen Existenz beschäftigen oder mit dem Karma, das in diesem Leben zur Reife kommt – es wird beides unser Mitgefühl erwecken. Die Beschäftigung mit den verschiedenen Leidensformen ist die Basis, das Fundament für alle Qualitäten, die entlang des Pfades entstehen werden.

Das ist auch der Grund, warum Buddha Shakyamuni, der das Rad der Lehre drei Mal gedreht hat, als allererste Lehre zu seinen Mönchen gesagt hat: „Ihr Mönche, Ihr müsst wissen, dass alles in Samsara leidhaft ist.“ Somit hat er die Wahrheit vom Leiden als Erstes verkündet.

Wenn man diese Kontemplation über die erste Wahrheit vom Leiden eine Weile praktiziert, dann wird sich der Geist wirklich in starker Weise dem Dharma zuwenden.

Zur Veranschaulichung folgendes Beispiel:

Stellt euch einen großen Teich vor. Wenn man einen Stein in dessen Mitte wirft, dann entstehen diese kreisförmigen Wellen, die von innen nach außen hin immer größer werden und sich letztendlich verlieren.

Wenn man in einer starken Emotion steckt, ist das wie dieser Stein. Wenn ich nicht an dem Stein festhalte, sondern ihn – bzw. die leidbringende Emotion – loslasse, dann wird sich die Energie abschwächen und sich von alleine auflösen.

30.12.2006 (Nachmittag)

Kurze Zusammenfassung:

Lama lehrt zu den 4 Dharmas von Gampopa. Die 4 Dharmas von Gampopa lauten:

- I. Gib deinen Segen, dass sich unser Geist dem Dharma zuwendet.
- II. Gib deinen Segen, dass wir den Dharmapfad gehen.
- III. Gib deinen Segen, dass Täuschungen auf dem Weg beseitigt werden.
- IV. Gib deinen Segen, dass Täuschungen als Weisheit aufscheinen.

Von diesen 4 Dharmas hat Lama bisher den I. Vers gelehrt anhand der 4 Kontemplationen, die den Geist dem Dharma zuwenden. Und diese Kontemplationen müssen wir auch praktizieren. Jetzt kommen wir zum II. Punkt, nämlich wie man den Dharmapfad beschreitet.

II. Gib deinen Segen, dass wir den Dharmapfad gehen.

Zuflucht

Die Vorbedingung ist, dass sich der Geist dem Dharma zuwendet. Dann ist der eigentliche Eintritt in den buddhistischen Pfad, wenn man Zuflucht nimmt und wenn man Bodhicitta entwickelt. Das Tor, durch das man tritt, um den Dharmapfad zu beschreiten, ist in allen buddhistischen Traditionen die Zuflucht.

Wenn man von Zuflucht spricht, gibt es da verschiedene Aspekte: es gibt eine äußere Zufluchtnahme und eine innere Zufluchtnahme. Man spricht auch von der relativen und der absoluten Zufluchtnahme.

Die äußere Zuflucht beinhaltet, dass man zu den sogenannten drei Juwelen Zuflucht nimmt, auf Tibetisch heißt es aber „die drei Seltenen und Höchsten“ – diese sind der Lehrer/ der Buddha, die Lehre des Buddha/ der Dharma und die spirituellen Freunde, die uns helfen den Weg zu gehen/ der Sangha. Die Zufluchtnahme zu diesen drei Objekten – Buddha, Dharma, Sangha – nennt man die äußere Zufluchtnahme. Indem man zu diesen drei Objekten die äußere Zuflucht nimmt, wird man die innere Zuflucht offenlegen.

Die innere Zuflucht ist die Natur unseres eigenen Geistes, unsere Buddha-Natur.

Wenn man in den Vajrayana, auch Mantrayana genannt, eintritt, dann nimmt man auch noch gleichzeitig zu den drei Wurzeln Zuflucht: Man nimmt Zuflucht zum Lama, als Quelle aller Segenskraft; zu den Yidams, als Quelle aller speziellen Fähigkeiten, Siddhis; zu den Dakinis und Dharmaschützern, als Quelle aller erleuchteten Aktivität.

Es ist eine Spezialität des Vajrayana/Mantrayana, dass der Lama das Fundament von allem ist und der Lama alles, was Zuflucht birgt in sich zusammenfasst. Dies ist das Fundament für den Pfad.

Lama zitiert aus dem Werk „Die Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung“. Das ist ein großer Text und das Zitat bedeutet sinngemäß, dass man jede Menge verschiedenartiger Gelübde ablegen kann, und egal, welches man auch ablegen mag, so gibt es doch kein höheres und unübertrefflicheres als die Zuflucht. Die Zufluchtnahme ist das Fundament für alles Weitere, was kommt. Deshalb ist sie so

zentral wichtig. Denn es ist einzig durch die Zufluchtnahme möglich, dass man wirklich befähigt wird den Weg des großen Fahrzeugs zu beschreiten.

Liebe und Mitgefühl

Gampopa hat gesagt, den Pfad zu gehen bedeutet, dass man zum Einen einen Geist entwickelt, der voller Liebe und Mitgefühl gegenüber Anderen ist, und das bedeutet, dass man den relativen Erleuchtungsgeist entwickelt.

Gleichzeitig bedeutet „den Pfad gehen“ aber auch, dass man herausfindet, dass alle Phänomene nur in Abhängigkeit entstehen und dadurch keinerlei Eigenexistenz besitzen, sondern eigentlich traumgleich sind, wie Erscheinungen in einem Traum. Beides gilt es zu verwirklichen, wenn man den Pfad des Dharma beschreitet.

In Bezug auf die Entwicklung von Bodhicitta, des Erleuchtungsgeistes, spricht man von zwei Aspekten: Man entwickelt den sogenannten relativen Erleuchtungsgeist und man strebt den absoluten Erleuchtungsgeist an.

Zum relativen Erleuchtungsgeist sagt Lama, dass man seinen Geist noch so sehr dem Dharma zuwenden kann, aber ob man den Dharmapfad beschreitet oder nicht, hängt davon ab, ob man in seinem Geist Bodhicitta entwickelt oder nicht.

Bodhicitta ist eine geistige Einstellung, die sich darauf ausrichtet Erleuchtung zu erlangen, um anderen Wesen von Nutzen zu sein.

Es ist sehr wichtig, dass man dies im eigenen Geistesstrom entwickelt, pflegt und kultiviert. Sobald man diese Einstellung hat, die sich darauf ausrichtet Anderen von Nutzen zu sein, dann wird, egal ob es eine großartige positive Haltung ist oder nur eine kleine, allein diese Ausrichtung zum Mittel, das uns der Erleuchtung immer näher bringt. Das bedeutet, dass man sich auf dem Dharmaweg bewegt. Und es spielt dabei wie gesagt keine Rolle, ob es sich um großartige oder kleine positive Taten handelt.

Es kommt allein darauf an, ob das, was man tut, von dieser Einstellung getragen ist. Wenn man diese Einstellung hat, die darauf ausgerichtet ist Erleuchtung zu erlangen, um Anderen zu helfen und zu nutzen, dann ist es das, was man als „den Erleuchtungsgeist haben“ bezeichnet, und nur dann befindet man sich auf dem Pfad des Dharma.

Der relative Erleuchtungsgeist entwickelt und pflegt Liebe und Mitgefühl allen Wesen gegenüber. Liebe wird in diesem Zusammenhang so definiert, dass man getragen ist von dem Wunsch, dass andere Wesen glücklich sein mögen, dass es ihnen total gut gehen möge.

„Jam-ba“ ist das tibetische Wort für Liebe und „Daya“ ist das Sanskrit Wort für Liebe. Das tibetische Wort für Mitgefühl ist „Nying-dje“, im Sanskrit heißt es „Karuna“. Das Wesen von Mitgefühl ist die Einstellung, dass alle Wesen frei sein mögen von Leiden. Dadurch ist das Mitgefühl eine stärkere Kraft als die Liebe. Liebe und Mitgefühl sind die zwei Qualitäten, die den relativen Erleuchtungsgeist ausmachen; und man sollte immer mal wieder in sich hineinschauen, um zu sehen, wie es darum bestellt ist. Chandrakirti bringt es folgendermaßen zum Ausdruck:

„Zunächst einmal werde ich nicht den Buddha preisen, sondern das Wesentliche ist, dass man das Mitgefühl preist, und vor dem Mitgefühl verbeuge ich mich.“

Chandrakirti erklärt auch, warum es ihm sehr viel wichtiger ist sich vor dem Mitgefühl zu verbeugen als vor dem Buddha, also zuerst das Mitgefühl zu preisen und erst an zweiter Stelle den Buddha. Chandrakirti war sehr logisch geprägt und so heißt es bei ihm sinngemäß:

„Wodurch ist der Buddha entstanden, woraus hat er sich entwickelt? Aus dem, dass er vorher ein Bodhisattva war. Wie wird man zu einem Bodhisattva? Indem man Mitgefühl entwickelt. Also gibt es keinen Buddha, ohne dass irgendwann einmal ein Wesen angefangen hat Mitgefühl zu entwickeln.“

Für Chandrakirti ist die Ursache für Buddhaschaft (das Mitgefühl) wesentlicher als das Ergebnis dieses Entwickelns von Mitgefühl (Buddhaschaft), weil die Ursache – das Mitgefühl – am Anfang steht.

Zusätzlich zu diesen zwei Qualitäten von Liebe und Mitgefühl gehören auf dem Mahayana-Pfad noch zwei weitere Qualitäten, Mit-Freude und Gleichwertigkeit/Gleichmut.

*Man nennt diese vier Qualitäten **die 4 Unermesslichen**:*

- 1. Liebe*
- 2. Mitgefühl*
- 3. Mitfreude*
- 4. Gleichwertigkeit/Gleichmut*

Mitfreude

In dem Werk „Licht der Gewissheit“ findet sich eine gute Beschreibung dessen, was dieses Entwickeln von Mitfreude ist. Dort heißt es sinngemäß:

„Wenn man sieht, dass es jemandem geistig und körperlich gut geht, dass man sich daran freut, völlig frei von Neid und Eifersucht.“

Gleichwertigkeit/Gleichmut:

Die vierte Qualität ist die Gleichwertigkeit. Dies bedeutet, dass man alle Wesen als nicht-verschieden von der eigenen Mutter betrachtet, dass kein Wesen mehr Wichtigkeit besitzt als ein anderes, sondern dass alle gleich wichtig sind, man also alle Wesen als von gleicher Wichtigkeit betrachtet. Kein Wesen ist mir näher, keines ist mir ferner, keines zieht mich mehr an als ein anderes, keines lehne ich mehr ab als ein anderes, an keinem Wesen hänge ich ganz stark, während ich ein anderes Wesen von mir wegstoße. Alle sind von gleicher Wesentlichkeit.

Wenn man diese 4 Qualitäten entfaltet und darüber meditiert, dann wird man herausfinden, dass man, was man bisher als Freund oder Feind bezeichnet hat, bzw. wem man mit gleichgültigen Gefühlen begegnet ist, alle als gleichwertig betrachtet. Denn, wenn man Liebe und Mitgefühl und Mitfreude meditiert und durch die verschiedenen Leben hindurchgeht, findet man heraus, dass uns kein einziges

Wesen begegnet, das nicht in früheren Leben irgendwann einmal unsere Mutter gewesen ist.

Was Mütter für einen tun, das ist einfach unbeschreiblich; das Stärkste, was uns je begegnet ist, ist die Hilfe und Zuwendung, die wir durch unsere Mütter erfahren haben. Und so werden wir durch diese 4 unermesslichen Qualitäten in allen Wesen unsere Mütter sehen.

Die 4 unermesslichen Qualitäten sind für den Weg der Meditation eine Grundlage. Es heißt, dass man auf diese 4 Qualitäten sehr achthaben soll, damit sie sich immer stärker entfalten.

Lama sagt, die Qualitäten von Liebe und Mitgefühl wohnen unserem Geistesstrom seit anfangsloser Zeit inne. Wir sind von jeher damit ausgestattet. Das merkt man zum Beispiel daran, wie es uns geht mit uns nahestehenden Menschen wie Eltern, Freunden, Partnern, Kindern, Geschwistern; wenn diese irgendetwas brauchen, werden wir automatisch zur Hilfe eilen. Bei denen, die uns nahe sind, geht das ganz automatisch und das ist ein Zeichen dafür, dass diese Qualitäten einfach da sind in uns. Auch ist ein solches Zeichen, wenn wir anfangen zu weinen, sobald wir von Schwierigkeiten hören, die unsere Freunde betreffen.

Es passiert auch, wenn wir an unseren Lehrer denken und uns an seine Qualitäten erinnern, oder wenn wir uns an bestimmte Lehren des Buddha erinnern, dass uns das so stark berührt, dass sich die Härchen in den Poren aufstellen oder wir anfangen zu weinen. Auch das ist ein Zeichen dafür, dass Bodhicitta in natürlicher Weise in uns vorhanden ist.

Relatives und Absolutes Bodhicitta und der Mittlere Weg

Wenn man ein solcherart ausgestatteter Mensch ist, ist man auch ein geeignetes Gefäß für den Mahayana-Pfad. Wenn wir also davon ausgehen, dass wir solche positive Qualitäten in uns vorfinden, dann können wir uns mit entsprechender Übung und Gewöhnung und Achtsamkeit bezüglich der 4 unermesslichen Qualitäten weiterentwickeln vom relativen Bodhicitta zur Erkenntnis des absoluten Bodhicitta.

Ein gutes Mittel, um sich in Bodhicitta zu üben, um es zu trainieren, ist das Ablegen des Bodhisattva-Gelübdes. Lama zitiert hierzu aus einem Text von Maitreya („Der Schmuck der direkten Erkenntnis“) darüber, was das Entwickeln von Erleuchtungsgeist bedeutet:

„Um anderen Wesen zu nützen, strebt man das Erreichen von korrekter, perfekter Buddhaschaft an.“

Darin sind zwei Aspekte enthalten; zum Einen das Mitgefühl, das sich auf die anderen Wesen ausrichtet, und zum Anderen der starke Wunsch zu praktizieren, um perfekte Erleuchtung zu erreichen. Das ist die Definition von Erleuchtungsgeist. Mit Hilfe des relativen Erleuchtungsgeistes werden wir dann den absoluten Erleuchtungsgeist freilegen, d.h. unsere Buddhanatur vollständig verwirklichen. Wenn man dann von allen Wissensobjekten ausgeht, dann findet man darin sowohl die relative als auch die absolute Wirklichkeit.

Es ist ganz wichtig, dass man in diesem Zusammenhang nicht einseitig wird, dass man sich also weder einseitig auf die Ebene der relativen Wirklichkeit begibt, noch einseitig auf die Ebene der absoluten Wirklichkeit, sondern diese beiden Extreme vermeidet und stattdessen beide Ebenen in einem sogenannten „Mittleren Weg“ vereint, integriert und gemeinsam praktiziert.

Wenn man sich nur auf die relative Ebene der Wirklichkeit bezieht und in dieses Extrem verfällt, bleibt man der Welt völlig verhaftet und das ist dann nicht die korrekte Sichtweise, um den Dharma-Pfad zu begehen, denn man bleibt in dem Extrem von Dauerhaftigkeit hängen. Das nennt man dann auch Eternalismus.

Bezieht man sich nur auf die absolute Ebene, dann wird man sich wiederfinden im Extrem von Nihilismus. Es gilt also beide Extreme von Dauerhaftigkeit und dem absoluten Nichts zu vermeiden und stattdessen den Mittleren Weg zu gehen, der die beiden Extreme überwindet.

Der Mittlere Weg bringt nicht beide zusammen, sondern er bringt eine dritte Ebene. Dies ist auch in dieser einen Zeile Gampopas enthalten: „Gib deinen Segen, dass wir auf dem Dharmapfad gehen können“.

Relatives und absolutes Bodhicitta müssen sich immer aufeinander beziehen, d.h. das relative Bodhicitta muss auch vom Wissen um das absolute Bodhicitta durchdrungen sein.

*Man beginnt mit dem Entwickeln des relativen Erleuchtungsgeistes; dieser wird wiederum aufgegliedert in zwei Punkte: den **Erleuchtungsgeist des Strebens**, und zum Anderen in den **Erleuchtungsgeist der Anwendung**.*

Um ein Beispiel zu geben, was man unter dem strebenden Erleuchtungsgeist versteht, dient das Folgende: Angenommen man kreiert z.B. die Idee, dass man in die Stadt gehen will, so entspricht das dem Gedanken des Strebens. Wenn man sich dann tatsächlich auf den Weg in die Stadt macht, dann entspricht das dem Gedanken der Anwendung. Wenn man sich also vornimmt, vollendete Buddhaschaft erlangen zu wollen, um den Wesen von Nutzen zu sein, so entspricht dieser Wunsch dem strebenden Erleuchtungsgeist. Wenn man sich dies vornimmt, dann ist ein Ergebnis davon, dass man sich darauf einlässt, das Bodhisattva-Gelübde zu nehmen.

Wendet man dann die verschiedenen Methoden an, um den Pfad zu begehen, der einen zur Buddhaschaft führt, so nennt man das den Erleuchtungsgeist der Anwendung. Das ist der Unterschied zwischen dem Erleuchtungsgeist des Strebens und dem Erleuchtungsgeist der Anwendung. Deshalb sagt Gampopa, dass man den Erleuchtungsgeist dadurch trainiert und übt, indem man Liebe und Mitgefühl Anderen gegenüber stärker und höher einschätzt als Liebe und Mitgefühl sich selbst gegenüber.

(An dieser Stelle bittet Lama die Anwesenden das Gehörte in einer kurzen Meditation in sich einsinken zu lassen.)

(Es wird das Lied: „Like a dream, like an illusion...“ gesungen)

Fortsetzung der Belehrung

Darüber wie man das nun üben kann, das Wohl der Anderen über das eigene Wohl zu stellen, finden sich viele Anweisungen in den sogenannten Lodjong-Übungen, was man als „7-Punkte-Geistestraining“ übersetzt. Es geht bei diesen Übungen aber in erster Linie um die Entwicklung eines großen warmen Herzens.

Tong-Len

Eine der wesentlichen Übungen im Lodjong ist das sogenannte Tong-Len, das Aussenden und Auf-Sich-Nehmen. Es geht darum, dass man zum Einen übt, das Glück auszusenden an alle, die leiden, und zum Anderen gleichzeitig deren Leiden in sich aufzunehmen. Zur Erklärung dieser Methode folgen nun ein paar Erläuterungen:

„Tong“ heißt „aussenden“ und „Len“ heißt „auf-sich-nehmen“.

Es hat einen Grund, warum wir diese Methode des Aussendens und Auf-Sich-Nehmens üben sollen:

Wir alle haben die Neigung uns selbst für das Allerwichtigste und für etwas ganz Besonderes zu halten. Und solange wir uns selbst für etwas ganz Besonderes halten, können wir nicht die Einstellung entwickeln, dass Andere mindestens gleich wichtig wie wir selbst sind. Solange wir uns selbst als speziell und wichtig ansehen, ist es so, dass wir vom Glück und vom Wohlbefinden Anderer gerne etwas abhaben wollen, bzw. daran sehr gerne teilhaben wollen, und dass wir andererseits die Dinge, unter denen wir leiden, immer ganz gerne an Andere abgeben wollen.

Der Normalfall ist also das Gegenteil, genau umgekehrt zu dem, was wir im Tong-Len üben. Daran sind wir gewöhnt. Wenn das Glück auf unserer Seite ist, ist es o.k., und wenn es uns von Anderen gegeben wird, ist es auch o.k. Aber das, was uns nicht so glücklich stimmt, soll weit weg von uns sein, das dürfen die Anderen gerne haben.

Im Tong-Len geht es genau darum, dieses Verhältnis umzudrehen, dass wir uns darin üben unser eigenes Glück an Andere zu verströmen und abzugeben, uns von dem Leid der Anderen nicht abzukapseln, sondern uns so mit deren Leid zu verbinden, als würden wir es tatsächlich auf uns nehmen.

Wenn wir eine Gewohnheit daraus machen das richtig zu üben, alles Schöne und Wunderbare und Gute an Andere abzugeben, und uns gleichzeitig darin trainieren, dass wir Alles, was übel ist, auf uns nehmen, uns nicht dagegen sperren, sondern offen sind für alles Üble und Leidhafte – wenn wir das so immer wieder üben und meditieren im Sinne der Bedeutung der tibetischen Silbe „Gom“, d.h. uns „damit vertraut machen, es uns zur Gewohnheit machen“, dann wird unser Geist immer wohlwollender, und in uns wird sich dadurch die Fähigkeit steigern, dass wir Anderen tatsächlich wohl tun.

Diese Silbe „Gom“ hat eine Besonderheit: Es gibt sie mit einem kleinen „sa“ darüber, dann bedeutet diese Silbe „Gom“, dass man im aktiven Prozess der Gewöhnung begriffen ist; wenn man das „sa“ darüber weglässt, dann wird daraus „Kom“ und

bedeutet dann, dass man sich bereits daran gewöhnt hat. Das ist also etwas ganz Wunderbares in der tibetischen Sprache. Wenn man die entsprechende Gewohnheit entwickelt hat (Kom), braucht man darüber nicht mehr meditieren (Gom).

Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Wenn wir uns darin üben und uns daran gewöhnen, dann wird dieser Geist, der den Anderen wohl will, immer stärker und kräftiger werden. Der Geist, der übel will, wird so auch gleichzeitig auf natürliche Weise abnehmen.

Daher ist Tong-Len, das Aussenden und Auf-Sich-Nehmen, eine fundamental gute Übung, wenn wir uns in dem relativen Bodhicitta üben wollen.

Wenn man Tong-Len als Meditationsmethode übt, dann verbindet man das Aussenden und Empfangen mit dem Atemfluss. Der Fokus dieser Meditation ist also, dass man das Aussenden und das Auf-Sich-Nehmen mit dem Atem verbindet, dass man mit dem Ausatem sendet und mit dem Einatem auf sich nimmt.

Es ist eine Übung, die das Gewahrsein und die Achtsamkeit schult – man nimmt es nicht tatsächlich auf sich, es ist ein rein mentaler Prozess, den man in der Übung mit dem Atem verbindet.

Übungsbeschreibung von Tong-Len

Die Meditationsmethode geht folgendermaßen:

Zunächst visualisiert man leidende Wesen vor sich. Das kann man in einer allgemeinen Weise machen, indem man alle leidenden Wesen vor sich einlädt. Man kann aber auch spezielle, einzelne Wesen vor sich visualisieren, mit denen man sich in der Übung verbinden will.

Man denkt, dass sie vielleicht körperliche oder seelische Leiden haben oder einfach, dass sie unglücklich sind. Man denkt an die Ursachen, die sie sich eigentlich selbst für ihr Unglück gesetzt haben, so dass sie nun unter schlechtem Karma leiden; man stellt sich vor, dass sie unter schlechten Umständen leiden und störende Gefühle aushalten müssen; man denkt also an Alles, was den Wesen Leid bringt.

Dieses Leidhafte, das wir uns vorstellen, nehmen wir dann mit dem Einatem in uns auf.

Dann betrachten und sehen wir unsere eigene derzeitige Situation, die eine positive ist; es geht uns körperlich und geistig gut, wir haben genügend Besitz, wir stellen uns Alles vor, was wir an Positivem zu geben haben.

Dieses Gute und Positive senden wir dann mit dem Ausatem hinaus und wünschen uns dabei, dass die leidenden Wesen es von uns erhalten. Man verbindet also alles Positive, das man nach außen abgibt, mit dem Ausatem und dem starken Wunsch, dass die leidenden Wesen dies auch tatsächlich bekommen.

Wenn wir uns unserer Positivität bewusst geworden sind und diese dann an leidende Wesen abgeben wollen, dann können wir mit dem Ausatem weißes Licht zu den Wesen senden. Wir stellen uns vor, dass dieses weiße Licht auf sie trifft und mit

ihnen verschmilzt und sie durch diese Gabe des weißen Lichts von ihren Leiden befreit werden.

Wenn wir dann wieder einatmen, nehmen wir all dieses Leiden, die Probleme, Krankheiten, Schwierigkeiten, Störgefühle in Form von schwarzem Licht in uns hinein auf. Dieses schwarze Licht verschmilzt mit uns.

Bei dieser Meditation visualisieren wir in unserem Herzzentrum ein weißes Tigele, einen Essenztropfen. In diesem Essenztropfen befindet sich die weiße Keimssilbe „HRI“, die wir auch aus der Chenrezig Meditation kennen.

Wenn dann das schwarze Licht mit dem Einatem in uns einströmt, löst es sich in diesem weißen Tigele auf, weil dieses weiße Licht so stark ist, dass es dieses schwarze Licht verbrennt – so wie es ist, wenn man Butter in Feuer wirft und diese dann restlos verbrennt. Das schwarze Licht wird durch das weiße Licht völlig aufgesogen und verschwindet.

Wenn wir uns gut fokussieren und uns mit dem Atem verbinden, – also mit dem Ausatem und dem weißen Licht alles Positive geben, und mit dem Einatem und dem schwarzen Licht alles Negative auf uns nehmen, das sich dann in der Natur unseres Geistes auflöst, weil sich das Negative mit ihr nicht verbinden kann – ,dann werden wir durch diese Übung, wenn wir sie immer wieder machen, merken, wie unsere Einstellung, unser Denken, unser Wesen immer positiver wird. Unsere Einstellung des „Anderen-Helfen-Wollens“ wird sich auch im praktischen Leben immer deutlicher zeigen.

Je mehr wir uns positiv auf Andere einstellen und uns positiv auf sie einlassen, desto mehr wird sich unser großes „Ich“ reduzieren.

Tong-Len ist also die Meditationsmethode, die mit Hilfe des Atems unseren Geist trainiert, so dass mehr Herzenswärme entsteht.

Es kann sein, dass Anfänger, wenn sie üben, Angst bekommen, sie würden Negativität abbekommen. Wenn man intensiv übt, kann es schon sein, dass man die Angst bekommt, man gebe alles Positive weg und für einen selbst bleibe nichts mehr übrig, dass man also völlig ausgeleert sei, wenn man all das ausatmet an Andere. Und man kann auch die Angst bekommen, dass man nun mit dem Einatem alles schlechte Karma, das ganze Leiden, alle Krankheiten, Probleme, Schwierigkeiten von Anderen in sich aufnimmt und selbst bekommt. Wenn es einem tatsächlich einmal schlecht gehen sollte, sagt man dann vielleicht: Das Tong-Len hat daran schuld.

Als Anfänger kann es schon mal passieren, dass man aufgrund der Gewohnheit zu denken, man selbst sei das Wichtigste, und es sei das Wichtigste, dass es einem selbst gut geht, bzw. es sei egal, wie es den Anderen geht, diese Art von Angst entwickelt, es könne einem schlecht gehen, wenn man so übt.

Es ist aber so, dass man keinerlei Befürchtungen dieser Art hegen muss. Diese Befürchtungen sind wirklich völlig unbegründet, denn was den Wesen an Glück oder Leid jeweils passiert, hängt vom jeweiligen individuellen Karma ab und von der eigenen geistigen Struktur, mit wie vielen Kleshas sich der Einzelne

herumzuschlagen hat. Und das kann man gar nicht auf sich nehmen, das kann nur der Einzelne für sich erleiden. Ich kann kein Karma von Anderen auf mich nehmen.

Von daher ist Tong-Len eine Trainingsmethode, um unser eigenes Herz weiter zu machen und zu öffnen. Aber Karma von Anderen kann keiner auf sich nehmen, von daher sind diese Befürchtungen unbegründet – es passiert einem nichts.

Es kann auch sein, dass genau das Gegenteil passiert: Man entwickelt keine Befürchtungen, sondern starke Erwartungen, starke Hoffnungen, dass die Empfänger meiner Tong-Len Praxis davon tatsächlichen Nutzen haben.

Es gibt auch Leute, die bei der Tong-Len Praxis den Wunsch entwickeln, dass sie tatsächlich das Leiden der Anderen aufnehmen mögen. Wenn sie dann ein Leiden oder eine Krankheit in der Familie oder bei Freunden bemerken, wollen sie diese dann tatsächlich auf sich nehmen. Sobald sie dann aber merken, dass sie das nicht können, werden sie schrecklich frustriert und stellen den Nutzen der Tong-Len Praxis in Frage. Diese Art Hoffnungen darf man also auch nicht entwickeln, weil es einfach unmöglich ist, anderen Wesen Karma abzunehmen.

Weder Befürchtungen, noch Hoffnungen sind also angebracht; was man aber durch die Tong-Len Übung wirklich erreichen kann, ist, dass man seine eigenen Absichten und Einstellungen verändert; in einem selbst kann sich etwas drehen, so dass man sehr gute Absichten, eine gute Motivation und Einstellungen entwickelt, die sich auf das Wohl der Anderen ausrichtet. Solche Einstellungen haben in sich eine sehr große Kraft, die sich auswirkt, so dass man sich wirklich viel besser, stärker und in größerem Umfang nützlich macht als vorher. Das ist die Auswirkung dieser Tong-Len Praxis. Auf diese Weise übt man den relativen Erleuchtungsgeist.

Lama verweist uns noch auf den Vers aus Götsangpas Lied „Die sieben Freuden“, über den wir nachdenken sollten. Darin heißt es:

*“Wenn ich mich voller Schmerz in den Qualen von Samsara winde,
anstatt mich in Elend zu suhlen, schultere ich die Last
und beschreite den großartigen Pfad,
und gestatte es, Mitgefühl entstehen zu lassen
und die Leiden anderer auf mich zu nehmen.
Wenn Karma zur Reifung kommt, für mich eine wahre Freude!*

(deutsche Übersetzung von Thomas Roth/ Sherab Drime)

30.12.2006 (Abend)

Fragen und Antworten

F1) Was ist der „reine Bereich?“

Antwort:

Wenn die Eigenscheinung des Geistes rein ist, dann ist das ein reiner Bereich. Diese reine, absolute Ebene und diese samsarische Ebene sind nicht wirklich getrennt. Manchmal zeigt sich, dass diese beiden Ebenen wie „ineinander gehen“, sich also vermischen.

Da gibt es diese wunderbare Begebenheit, dass Marpa Milarepa in die Berge geschickt hat und Milarepa sich dort wirklich im Retreat eingemauert hat. In einer Nacht hatte Milarepa einen sehr speziellen Traum: Eine Frau mit blauem Gesicht erschien ihm und sagte zu ihm, dass er ja nun von seinem Lehrer alle Übertragungen und Instruktionen erhalten habe, wie er in einem Leben mit diesem Körper Erleuchtung erlangen könne; alle Mahamudra-Lehren, die 6 Dharmas von Naropa – alles, um in einem Leben vollendete Buddhaschaft zu erlangen. Dennoch fehle ihm noch eines, nämlich wie er in einem einzigen Augenblick erleuchtet werden könne. Dazu fehle ihm noch die Unterweisung, die den Namen „Phowa Dongdrug“ trägt und die sein Lehrer nicht aus Indien mitgebracht habe, die er aber noch unbedingt erhalten solle.

Als Milarepa erwachte, fragte er sich, ob das nun ein Traum war oder üble Magie. War die blaugesichtige Dakini eine Erscheinung von Mara oder war sie eine reine Erscheinung? Oder war es eine Prophezeiung? Er war sich nicht sicher, und deshalb drängte es ihn, seine Retreatmauer einzureißen und zu Marpa zu gehen.

Marpa war zunächst sehr überrascht, denn so einfach geht man nicht aus einem Retreat und er wollte wissen, warum er zu ihm komme. Milarepa erzählte ihm dann den Traum und dass er erfahren hatte, dass Marpa diese eine Belehrung über das „Phowa Dongdrug“ nicht erhalten hatte, weil er sie in Indien nicht erbeten hatte.

Marpa war selbst sehr erstaunt, begab sich in Meditation und forschte in seinem Samadhi nach – und gab dann zu, dass ihm genau diese Unterweisung noch fehlt. Aus diesem Grund, und obwohl er zu diesem Zeitpunkt bereits ziemlich alt war, setzte Marpa noch einmal alles Mögliche in Gold um und reiste damit zum dritten Mal nach Indien, um Naropa zu treffen und ihn um eben diese ihm noch fehlende Belehrung zu bitten.

Marpa kam also nach Indien, doch Naropa war mittlerweile in den reinen Bereich Katchö eingegangen. Da war Marpa zunächst sehr verzweifelt, er wusste gar nicht mehr, was er tun sollte. Es war ja auch damals eine unglaubliche Anstrengung und sehr schwierig von Tibet nach Indien zu reisen. So setzte er sich hin, machte intensive Wunschgebete und flehte seinen Guru an, dass er sich ihm zeigen möge. Und dieses Wunschgebet war tatsächlich so, dass Naropa aus dem reinen Bereich zurückkehrte und leibhaftig vor ihm erschien und zu ihm sprach:

„Wie kommt das? Hast du dich selbst daran erinnert, dass dir diese Belehrung fehlt oder hast du eine Prophezeiung erhalten? Wie kommt es, dass du jetzt mit dieser Bitte zu mir kommst?“

Marpa antwortete ihm, dass weder das Eine noch das Andere zutreffe, sondern dass er einen besonders begabten Schüler habe, der im Traum von einer Dakini besucht worden war, die ihm sagte, dass diese Lehre in Tibet noch fehle.

Zu jener Zeit trug Milarepa den Namen „Thöpaga“, was so viel bedeutet wie „es ist eine Freude zu hören“. Naropa war erstaunt und sagte zu Marpa, dass er mit einem solchen Schüler wirklich gesegnet sei. Er sagte:

*„Der wie der Sonnenaufgang über den Schneebergen in der düsteren Dunkelheit des Nordens ist, wird Thöpaga genannt, Ehre und Lob diesem Mann.“
(Milarepa-Puja-Text, Seite 14a/b)*

Danach faltete Naropa die Hände und verneigte sich dreimal in Richtung Tibet und die Geschichte sagt, dass alle Felsen, Bäume und Wipfel sich aus Verehrung für Milarepa Tibet zuneigten, und dass dies bis heute so sei. Naropas Platz heißt Pullahari (Sanskrit Aussprache: Pushpahari). Es gibt jetzt auf dem Hügel von Bodnath „Pullahari“ – da muss man mal schauen, wohin sich die Bäume heute neigen.

Das war also eine wirklich gute Verbindung, obwohl Marpa diese ja erst durch Milarepas Traum bekommen hatte. Marpa erhielt also diese Lehre von Naropa und brachte sie nach Tibet, wo sie auch eine Weile angewendet wurde; beispielsweise auch, als Marpas Sohn bei einem Unfall starb. Doch danach wurde diese Linie unterbrochen, so dass wir diese Lehren heute nicht mehr haben.

Um zu Naropa zu gelangen, hatte Marpa ja alles zu Gold gemacht und mit nach Indien gebracht, um es ihm darzubringen, bevor er die Belehrung von ihm erbat. Naropa befand sich aber bereits im reinen Bereich und brauchte kein Gold; er hat diese Opfertgaben zwar angenommen, hat aber das ganze Gold in den Himmel geworfen. Das hat Marpa dann doch getroffen und er dachte: „Ich gebe mir so viel Mühe und sammle das ganze Gold zusammen und erwerbe es so hart, und Naropa wirft es einfach in die Luft!“.

Naropa hat wohl gemerkt, was in Marpa vorging und sagte: „Wenn die Erscheinungen deines eigenen Geistes rein sind, ist alles, was kommt, ein reines goldenes Land.“

Man kann es auch so ausdrücken: „Wenn du deinen eigenen Geist so gereinigt hast, dass die Eigenscheinungen deines Geistes reine Erscheinungen sind, dann ist überall, wo du bist, reines Land.“

Zwischenfrage:

Wenn jemandes Bewusstsein im reinen Bereich ist, wenn alle Erscheinung rein ist, bedeutet dies dann, dass man den Sambogakaya entwickelt hat? Und ist es so, dass man immer alle drei Kayas zusammen entwickelt?

Antwort:

Aus der Sichtweise des Mahayana und Vajrayana spricht man von „Stufen“. Im Hinayana gibt es die Sichtweise über die drei Kayas nicht.

Die drei Kayas sind eigentlich nie getrennt. Sie sind in uns inhärent vorhanden, wir haben sie nur noch nicht freigelegt. Es hängt von der Reinigungsstufe des Geistes ab.

Wir in der Welt können nur Nirmanakaya-Formen wahrnehmen. Deswegen zeigen sich uns verwirklichte Geister in normaler Körperlichkeit, weil wir uns nur in Bezug setzen können zum Nirmanakaya.

Wenn wir auf der ersten Bodhisattvastufe angekommen sind und die Leerheits-Erkenntnis haben, dann gehören wir ja zu den „Noblen“ auf den Bodhisattvastufen und dann nehmen wir alle Formen und Erscheinungen als reine Formen wahr und das ist Sambogakaya.

Wenn wir die 10 Bodhisattvastufen durchlaufen haben, dann wird uns alles als formloser Dharmakaya erscheinen.

Die Kayas sind inhärent in uns da, die Essenz unseres Geistes ist als solche „Leersein“ und dieses Leersein wird als Dharmakaya bezeichnet. Die Natur dieses Leerseins ist Klarheit und diese Klarheit zeigt sich in der Sambogakaya-Form, bzw. wird als Sambogakaya bezeichnet. Als Nirmanakaya bezeichnet man die ungehinderte Erscheinungsweise in ihrer Vielfalt. Wir besitzen diese Qualitäten, bzw. das ganze Potential.

(Fortsetzung Belehrung):

Lama kommt noch einmal zurück auf die Belehrungen von heute Nachmittag über Bodhicitta.

Indem wir einen guten, positiven Geist in uns entwickeln, indem wir Bodhicitta entwickeln, können wir die Befleckungen, die auf unserem Geist liegen, bereinigen. Deswegen ist Bodhicitta so unendlich wichtig. Das heißt „den Dharmaweg gehen“.

Lama erzählt uns eine Geschichte, die die meisten von uns sicher schon kennen: Es handelt sich um die Mutter von Asanga. Asangas Mutter war Nonne und lebte in einer Zeit, als der Dharma in Indien im Niedergang begriffen war. Das hat sie sehr bekümmert, denn der Dharma verschwand mehr und mehr. Hinzu kam auch noch, dass Frauen in Indien einen schwachen Status hatten und sie sagte sich, dass sie als Frau eigentlich nicht viel tun könnte, um dem Dharma wieder zum Aufschwung zu verhelfen. Aber da Frauen klug sind, hat sie viele Wunschgebete gemacht, ihre Gelübde zurückgegeben und einen Brahmanen geheiratet; sie sagte sich, sie werde Söhne gebären, die dann dem Dharma wirklich wieder zur Verbreitung verhelfen können.

*So bekam sie also zwei Söhne (**Anmerkung der Übersetzerin:** „...von zwei verschiedenen Vätern, was der Lama verschwiegen hat...“). Der eine Sohn war Vasubandhu, der zweite Sohn war Asanga. Und mit diesen beiden blühte der Mahayana wieder auf. Sie zog die beiden Söhne also auf und beide wollten irgendwann von ihr wissen, was eigentlich die Arbeit ihres Vaters sei, weil es so Sitte war, dass man als Sohn dann entsprechend diese Arbeit übernimmt.*

Die Mutter winkte ab und sagte, sie bräuchten keine Nachfolger ihrer Väter in diesem Sinne zu werden, und sagte ihnen, dass sie eine ganz andere Aufgabe hätten. Zu Vasubandhu sagte sie: „Du wirst ein großer Gelehrter werden, was den Abidharma anbelangt“, und zu Asanga sagte sie: „Du wirst in die Höhle gehen und Maitreya Buddha meditieren“. So wurde Vasubandhu ein großer Gelehrter des Abidharma. Der Abidharma, wie er noch heute gelehrt wird, stammt von Vasubandhu. Asanga hat fünf Texte von Maitreya Buddha übertragen bekommen und hat diese niedergeschrieben.

Asanga ging also wirklich in diese Höhle, die „Riwo-dja-khang“ heißt und hat sechs Jahre lang Maitreya meditiert. Und es war so, dass er dabei überhaupt nichts erfahren hat, er hatte nicht einmal einen besonderen Traum. Gar nichts hat sich ereignet und er war ausgesprochen frustriert und hat sich gesagt: „Ich stecke es auf, ich lass es sein“ und so verließ er seine Höhle, stieg den Berg wieder hinunter und traf auf einen Mann, der mit einem Stück Baumwolltuch einen Eisenbatzen polierte; unentwegt polierte er an seinem Eisenstück herum. Asanga fragte ihn, was er denn da mache. Der Mann antwortete, er wolle eine Nadel herstellen. Das hat Asanga sehr getroffen und er hat sich gesagt: „Wenn solch ein gewöhnlicher Mensch so eine Geduld aufbringt, dann fehlt es mir an irgendwas.“ Also kehrte er zu seiner Höhle zurück und meditierte weiter.

Nach weiteren drei Jahren ohne Vision, ohne Erkenntnis, hatte er wieder genug und dachte er sei ein hoffnungsloser Fall, es sei sinnlos weiter zu meditieren. So verließ er erneut die Höhle und auf halbem Weg nach Hause traf er auf einen Mann, der eine lange Feder in der Hand hatte, die er immer in Wasser tunkte und dann damit über einen Felsen strich. Asanga fragte ihn verwundert, was er da mache. Der Mann antwortete ihm, dass hinter dem Felsen sein Haus sei und er den Felsen abtragen wolle, weil das Haus mehr Sonne brauche. Das hat Asanga wiederum sehr getroffen, weil er dachte: „Dieser Mann wird über dieser Arbeit sterben, das kann er unmöglich schaffen.“ Aber er war sehr beeindruckt von der Herzenskraft und Motivation des Mannes, dass er sich solch einer Aufgabe widmet. Er fühlte sich im Vergleich als Schwächling und ging in seine Höhle zurück und hat nochmal drei Jahre meditiert.

Wieder vergingen drei Jahre, ohne dass etwas passierte, so dass er völlig frustriert war und er endgültig genug hatte und verzweifelt war. So verließ er also wieder seine Höhle und stieg ins Tal hinunter. Da lag vor ihm auf der Straße ein verletzter Hund, der ihn anbellte. Der hintere Teil des Körpers war gelähmt und der vordere Teil war noch intakt. Der lahme Teil des Körpers war voller Maden. Als Asanga dieses leidende Wesen sah, stieg unglaubliches Mitgefühl in ihm auf und er sagte sich, er müsse irgendetwas für diese leidende Kreatur tun und er müsse den Hund von diesen Maden, die ihn bei lebendigem Leib auffraßen, befreien. Und so überlegte er, wie er die Maden mit einem Stück Holz so aus dem Körper schaben könnte, ohne dem Hund noch mehr Schmerzen zu bereiten und ohne aber die Maden zu töten. Er sah ein, dass dies mit einem Stück Holz nicht möglich war und kam zu dem Schluss, dass eine sanfte Lösung die sei, die Maden einfach mit seiner Zunge aus dem eitrigen Körper herauszulösen.

So schloss er die Augen und begann eine Made nach der anderen mit der Zunge aufzunehmen und wegzulegen. Als er dann aufschaute, stand Buddha Maitreya leibhaftig vor ihm. Er war richtig erschrocken Maitreya so plötzlich zu sehen und in

seiner Verblüffung, verbunden mit seiner großen Freude, rief er aus: „He, du Edler, wo hast du die ganze Zeit gesteckt? Zwölf Jahre lang habe ich dich meditiert und dich nicht einmal getroffen!“

Maitreya entgegnete sehr ruhig: „Mein Sohn, ich war eigentlich immer bei dir, aber deine geistige Verschleierung, deine eigene Negativität, hat es nicht zugelassen, dass du mich getroffen hast. Und jetzt, da du solch starkes Mitgefühl diesem leidenden Hund gegenüber entwickelt hast, der übrigens niemand anderes als ich selbst war, da du also Bodhicitta entwickelt hast, ist deine Verschleierung mit einem Schlag gereinigt und deshalb kannst du mich jetzt sehen.“

Dann bat er Asanga darum, ihn auf seine Schulter zu setzen, damit sie auf den nächsten Markt gingen – er würde jetzt bei ihm bleiben. Maitreya sagte, wenn Asanga ihm nicht glaube, würden sie jetzt sozusagen die Probe machen und zu diesem Markt gehen. Asanga trug Maitreya also auf seiner Schulter, ging zum Marktplatz und fragte die Leute dort: „Was habe ich auf meiner rechten Schulter?“ Die Leute antworteten: „Nichts.“ Nur eine alte Frau, die sagte, sie sehe einen Hundeknochen. Die Leute hatten also keine reine Sichtweise und Asanga freute sich und sagte: „Wunderbar!“

Diese Geschichte zeigt uns, dass Mitgefühl sehr viel bewirken kann und sehr wichtig ist. Genau das will Gampopa in seinem zweiten Dharma ausdrücken, dass wir um den Segen bitten, um den Dharmaweg gehen zu können. Er will sagen, dass es herausragend wichtig ist, Mitgefühl in uns zu entwickeln, denn dann ist, was immer wir tun, der Dharmaweg.

Manchmal ist es vielleicht schwierig Mitgefühl zu entwickeln. Deshalb gibt es diese Methoden, mit deren Hilfe wir uns darin üben und trainieren können, denn das Mitgefühl ist für den Dharmapfad unerlässlich. Mitgefühl ist ein Synonym für Bodhicitta, für den Erleuchtungsgeist, auf Tibetisch heißt es: Dschang Tschub Sem. „Dschang Tschub“ bedeutet „Erleuchtung“ und „Sem“ bedeutet „Geist“. Jemand, der diesen Erleuchtungsgeist hat, ist ein „Dschang Tschub Sem Pa“ Dieses „Pa“ bedeutet „Held“, bezeichnet also jemanden, der ungewöhnliche Kraft entfaltet und Mut hat, der sozusagen ein „Erleuchtungsmutiger“ ist und so über Äonen hinweg für das Wohl der Wesen wirksam ist.

Dieses „Pa“ trägt diese zwei Aspekte in sich, also einerseits Kraft und großen Mut zu haben und andererseits für viele Wesen da zu sein. Das heißt auch, dass solch ein „Pa“ nie müde, frustriert oder seiner Aufgabe überdrüssig wird. Was wir beispielsweise mit den Lodjong-Übungen, insbesondere mit dem Tong-Len, üben, ist, dass wir unseren Geist stark machen, dass wir einen kräftigen und mutigen Geist entwickeln, der angstfrei und depressionsfrei ist.

Es kommt schon vor, dass man Zeiten erlebt, während denen man von Trauer erfüllt oder sehr niedergeschlagen ist und man sich nichts mehr zutraut. Lama sagt, es sei aber ein Mangel, wenn man kein Vertrauen zu sich selbst hat. Deswegen ist es wichtig, dass man sich immer bewusst ist, welches Potential man in sich trägt, damit man nicht in dieser Traurigkeit und Niedergeschlagenheit befangen bleibt und sich nicht daran klammert. Denn dieses große Potential, das wir in uns tragen, kann man gestalten, trainieren und zur Entfaltung bringen, um dann Eigenschaften wie Milarepa zu haben, so wie es in der Lobpreisung Milarepas in der Sadhana beschrieben ist:

„Großes Mitgefühl, großer Geist, großer Fokus (=d.h. er setzt sich für alle Wesen ein), große Intelligenz, große Rüstung (=Mitgefühl), große Waffe, du großer Held, vor dir verbeuge ich mich, dich preise ich.“

All das sind Eigenschaften, die Milarepa entwickelt hat.

In der heutigen Zeit ist es ja so, dass wir viel von Stress reden und davon wie sehr wir unter Spannung stehen oder unter dem burnout-Syndrom leiden und Depressionen haben. Das alles erleben wir zwar, aber dennoch sollten wir es nicht so ernst nehmen, weil wir es verändern können. Wir können genau die gleichen Qualitäten wie Milarepa entfalten, indem wir durch unsere Übungen unseren Geist stark machen.

In diesem Zusammenhang gibt es auch ein anderes tibetisches Wort, das heißt: Nying- Thob. „Nying“ bedeutet „Herz“ und „Thob“ bedeutet „Kraft“, zusammen also „Herzenskraft“. Wir sollen diese Herzenskraft stärken, indem wir uns erst einmal die Art und Weise anschauen wie unser Geist funktioniert und genau analysieren, um dann zu sehen, wo wir unsere Herzenskraft so stärken können, dass wir diesen Negativdingen unserer modernen Zeit etwas entgegenzuhalten haben. Vertrauen in uns selbst ist ungemein wichtig und wir haben ja auch allen Grund dieses Vertrauen in uns selbst zu haben.

Wenn wir unseren Geist so üben wollen, dass ein starker Geist in uns entsteht, dann können wir das z.B. gemäß der Kadampa-Tradition machen, also den Lehren, die von Atisha kamen, die auch alle von Gampopa gehalten werden – alle Lodjong Übungen kommen aus der Kadampa-Tradition. Wir können uns aber auch an Shantideva und sein großes Werk „Eintritt in den Weg des Bodhisattva“ halten, wo er ganz viel darüber spricht, wie wir uns und Andere als gleichwertig betrachten. Warum sollte man sich über irgendetwas betrüben lassen, wenn doch „Ich“ und „die Anderen“ dasselbe ist? Warum sollten wir irgendwelche Unterschiede aufbauen? Wenn wir üben, uns mit Anderen auszutauschen und somit die Gleichheit von uns und Anderen üben, dann ist dies das beste Gegenmittel gegen den Stolz. Auf dieser gleichen Übungsebene sagt Shantideva:

„Wenn wir Einfühlungsvermögen haben, Empathie, und uns so gut in den Anderen einfühlen können, dass wir verstehen, was in dem Anderen vorgeht und dann so in Beziehung setzen, dann ist dies auch gleichzeitig das beste Gegenmittel gegen Neid und Eifersucht.“

Wir alle brauchen „Nying-Thob“, Herzensstärke, weil wir alle die Buddhanatur haben. Aufgrund dieser innewohnenden Buddhanatur, dieses großartigen Potentials, können wir diese Herzenskraft stark machen. Das ist es, was „auf dem Dharmapfad gehen“ bedeutet.

31.12.2006 (Vormittag)

Lama: „Guten Morgen! Tashi Delek!

Lama Sönam hat den heutigen Vormittag begonnen, indem er die vier Dharmas von Gampopa auf Tibetisch rezitiert hat.

Seit gestern hat Lama hauptsächlich über die 4 Kontemplationen gelehrt, durch die sich der Geist dem Dharma zuwendet, womit man dann den ersten Vers von Gampopa zur Erfüllung bringt. Und um dann den Dharmaweg zu begehen, hat er gelehrt, was es bedeutet Liebe zu praktizieren, was Mitgefühl bedeutet und was es bedeutet Bodhicitta zu entwickeln. All dies bezieht sich auf den zweiten Vers von Gampopa, den Dharmaweg zu beschreiten.

Lama bespricht nun im Folgenden den dritten und vierten Vers der vier Dharmas von Gampopa.

- III. Gib deinen Segen, dass Täuschungen auf dem Weg beseitigt werden.**
- IV. Gib deinen Segen, dass Täuschungen als Weisheit aufscheinen.**

Im Buddhismus spricht man auch oft von den drei Begriffen „Basis-Pfad-Frucht“. Wenn man diese drei Begriffe anwendet, dann gehören die 4 Kontemplationen, die den Geist dem Dharma zuwenden, zur Basis; d.h., wenn man sich von Samsara abkehrt und man die sogenannte „Entsagung“ entwickelt.

Der Pfad selbst ist die Praxis des Erleuchtungsgeistes, das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl für alle Wesen.

Um die Frucht, also ein ordentliches Ergebnis zu erlangen, bedarf es der rechten Sichtweise.

Diese Sichtweise legt Gampopa im dritten und vierten Vers dar, wo er darüber lehrt wie man Täuschungen auf dem Pfad beseitigt und wie Täuschungen als ursprüngliche Weisheit in Erscheinung treten können. Wenn man den Dharmapfad wirklich zuende gehen will, dann braucht man eine Sichtweise, die ins Absolute führt.

Um zu dieser Sichtweise zu gelangen, muss man erst einmal wissen, was für Täuschungen im Geist vorhanden sind. Das Wort „Täuschung“ wird oft auch als „Verwirrung“ oder „Verkennung“ übersetzt. Lama sagt, in unserem Geist gebe es viele Verwirrungen, die wir kennenlernen müssen.

Zunächst ist es notwendig, dass man um diese Täuschungen, denen unser Geist unterliegt, weiß; dann muss man sie zerstören, vom Geist entfernen. Wenn man das tut, ist man in der Lage, die dem Geist innewohnende Grundnatur zu erkennen, sich mit der Leerheitsnatur des eigenen Geistes zu verbinden. Deshalb ist es wichtig, dass man auf dem Pfad diese Täuschungen beseitigt.

Die Übersetzung aus der englischen Übersetzung des dritten Verses besagt deutlich: „Gib deinen Segen, damit der Pfad die Verwirrung beseitigt“.

Gampopa selbst hat schrittweise Aussagen dazu gemacht. Er sagte, wenn man weiß wie man diese Täuschungen/Verwirrungen beseitigen kann, dann ist einerseits das Entwickeln der Abkehr von Samsara wichtig und andererseits die Entwicklung des

Erleuchtungsgeistes. Das sind die beiden Grundfaktoren. Gampopa sagt auch, wenn man sehr viel über Vergänglichkeit nachdenkt, dann ist das Ergebnis davon, dass man die Anhaftung an die weltlichen Interessen aufgibt. Gampopa sagt weiterhin, wenn man über Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung, genügend kontempliert, dann ist das Ergebnis davon, dass man falsche Sichtweisen aufgibt.

Wie Lama auch gestern gelehrt hat, hat Buddha gesagt: „Die korrekte Sichtweise über die Welt ist das Wissen um Karma, wie das Gesetz von Ursache und Wirkung funktioniert“. Das hat er ausgiebig in den Sutren und in den Tantras gelehrt. Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung, ist die korrekte Sichtweise wie die Welt funktioniert.

Es gibt aber auch philosophische Schulrichtungen, die Karma ablehnen und sagen, es gebe keine früheren oder späteren Leben, sondern der Geist löse sich einfach im Raum auf. Der Körper würde in den Elementen verschwinden, so wie Pilze, die aus dem Boden schießen und dann wieder zerfallen.

Im Buddhismus denkt man so nicht. Hingegen wird diese Sichtweise, dass Körper und Geist ins Nichts gehen, von Buddhisten als irreführende Sichtweise und als Täuschung bezeichnet.

Der Buddhismus lehnt es ab zu denken, dass Körper und Geist sich „wie ein Pilz“ verhalten, der aus dem Nichts heraus aus dem Boden auftaucht. Aus buddhistischer Sicht entsteht ein Pilz nicht aus sich selbst heraus, sondern in Abhängigkeit von bestimmten Ursachen und Bedingungen, um in Erscheinung treten zu können. So sind die Grundbedingungen dafür, dass sich ein Pilz entwickeln kann: Wasser, ordentlicher Boden und die entsprechende Wärme. Ohne diese Faktoren wird kein Pilz in Erscheinung treten.

Es ist immer ein Zusammenspiel von Ursachen und Wirkungen, die Dinge in Erscheinung treten lassen. Eine Sichtweise, die behauptet, die Dinge träten aus sich selbst heraus in Erscheinung, wird im Buddhismus als falsche Sichtweise bezeichnet; aus buddhistischer Sicht kann alles, was erscheint, nur durch das Zusammenwirken von Ursachen und Bedingungen erscheinen. Deshalb wird so viel Wert darauf gelegt zu sehen, dass gewissermaßen eine Zwangsläufigkeit, eine Gesetzmäßigkeit stattfindet in der Weise, dass durch die Ansammlung von positiven Ursachen und Bedingungen ein Ergebnis entsteht, das wohltuend und glückbringend ist; entsprechend entsteht ein negatives Ergebnis, wenn man schlimme Dinge ansammelt. Dies ist ein Gesetz, eine Zwangsläufigkeit, eine Art Zwangs-Logik. Darauf legt der Buddhismus großen Wert.

Lama singt uns ein Stück aus einem Milarepa-Lied: „Die Darstellung des Mittleren Weges.“ Darin heißt es in der Übersetzung Christoph Klonks:

„Doch, weh, gäbe es keine Lebewesen, woher kämen die Buddhas der drei Zeiten? Ohne Anstoß gibt es nirgends Wirkung, deshalb: was Anscheins Trug nach gültig ist, Samsaras Kreislauf und Nirwanas Jenseits, all dies vorhanden ist gemäß des Muni Wort.“

Für die relative Ebene von Wirklichkeit hat Buddha gelehrt, dass alles existent ist. Deswegen ist es wichtig eine korrekte Sichtweise zu entwickeln und Vertrauen in

diese Sichtweise zu haben, denn nur aufgrund einer solchen Sichtweise wird man die entsprechenden Ergebnisse zeitigen.

Wenn man über die samsarischen Existenzweisen kontempliert, dann hat das zum Ergebnis, dass man die Anhaftung an samsarische Existenzweisen aufgibt. Das heißt, man hält nicht mehr an zeitweiligen Glücks- oder/und Leidzuständen fest, man haftet nicht mehr an sie an, sondern man weiß, dass diese nur zeitweilig sind und vergehen, also nichts „Letzt-Endliches“ sind. Dann hört man auf samsarische Existenz als das „Non-Plus-Ultra“ zu betrachten.

Gampopa fährt fort: Das Kontemplieren von Liebe und Mitgefühl hat zum Ergebnis, dass man niedere Fahrzeuge aufgibt. Und innerhalb der buddhistischen Tradition gibt es das geringere Fahrzeug und das großartige Fahrzeug. Der Unterschied liegt darin, dass im geringeren Fahrzeug der Erleuchtungsgedanke, das Wirken-Wollen zum Wohle aller Wesen, bzw. Erleuchtung zum Wohle aller Wesen anzustreben, nicht vorhanden ist.

Es gibt Leute, die glauben, es gäbe im Hinayana, im niederen Fahrzeug, Liebe und Mitgefühl nicht. Das ist natürlich Unfug. Es gibt im Hinayana natürlich Liebe und Mitgefühl. Der Unterschied liegt in der Entwicklung von Bodhicitta, und das ist eine Frage der Motivation. Dies heißt: Es geht darum, dass meine Motivation für die spirituelle Praxis von dem festen Willen getragen ist, nicht alleine für mich selbst Praxis zu machen, sondern Buddhaschaft zu verwirklichen, um alle Wesen aus dem Leidenskreislauf herauszuholen; eine solche großartige Motivation für spirituelle Übungen und Handlungen gilt es zu stärken, ob sich diese Motivation nun bereits in einer direkten Handlung zeigt oder nicht.

Der Unterschied zwischen den beiden Fahrzeugen liegt also in der Motivation zur Praxis.

Mahayana, das große Fahrzeug, betritt man durch diese Einstellung, nicht nur alleine für sich Erleuchtung erlangen zu wollen; vielmehr soll der Weg zur Erleuchtung dazu führen, dass alle anderen Wesen auch aus dem Leidenskreislauf herauskommen. Dies führt dazu, dass man sich gegenüber den Anderen tief verpflichtet, um ihnen hilfreich zu sein. Eine solche Verpflichtung mündet in das Bodhisattva-Gelübde, das man so im Hinayana nicht kennt.

Beim Entwickeln von Bodhicitta gibt es qualitative Unterschiede, so unterscheidet man drei Einstellungen, die man haben kann und die das Verhältnis von einem selbst zu all den Wesen, die man zur Buddhaschaft führen will, definieren:

- 1. Die Einstellung wie die eines Schäfers*
- 2. Die Einstellung wie die eines Königs*
- 3. Die Einstellung wie die eines Schiffskapitäns*

Es gibt also diese drei Aspekte beim Entwickeln von Bodhicitta.

Für das große Fahrzeug ist es wesentlich, dass man Liebe und Mitgefühl für alle Wesen entwickelt. Nur wenn dies so vorhanden ist, kann man sich als Anhänger des großen Fahrzeugs bezeichnen. Hat man diese Einstellung nicht, dann ist es ein

„Getäuscht-Sein“ auf dem Weg innerhalb des großen Fahrzeugs und diese Täuschung muss man beseitigen.

Gampopa fährt fort und sagt: Wenn man die Dinge kontempliert und herausfindet, dass sie traumgleich sind, dass sie illusionsgleich sind, so ist ein Ergebnis davon, dass man das „Für-Wahr-Halten“ von Substantialität aufgibt.

Gampopa sagt, dass Samsara nichts Anderes als eine Art der Erscheinungsweise ist. Diese Erscheinungsweise hat keine wahrhafte Existenz. Die Grundnatur ist von dieser Erscheinungsweise verschieden, denn die Grundnatur ist vollkommener Friede, sie wird als Nirwana bezeichnet.

Da alle Dinge, die in Erscheinung treten nur durch Ursachen und Bedingungen, die zusammenkommen, in Erscheinung treten, können die Dinge keine letztendliche, absolute Natur haben. So hat auch das Leiden keine letztendliche, absolute Natur, da auch alles Leiden eine Zusammensetzung aus Ursachen und Bedingungen darstellt. Und deswegen kennt die Grundnatur keinerlei Leid.

Folglich kommt die gesamte samsarische Erscheinungsweise durch karmische Ursachen und Bedingungen zustande, zusammen mit allen störenden Gefühlen und allen Arten von Handlungen, den beiden Hauptfaktoren, welche die samsarische Erscheinungsweise hervorrufen; immer geht es dabei um Zusammensetzungen aus Ursachen und Bedingungen.

Wenn man dann fragt, woher diese Kleshas, diese Störgefühle kommen, und woher die karmischen Erscheinungen kommen, dann lautet die Antwort: Sie kommen natürlich aus dem eigenen Geist.

Wenn man dann weiter fragt, wem gegenüber sie in Erscheinung treten, dann lautet die Antwort ebenfalls: gegenüber dem eigenen Geist.

Fragt man dann, woher diese ganzen Wertungen stammen, wer die Erscheinungen also als „glücklich, schlecht, gut, böse, schön, hässlich, usw.“ benennt und Urteile fällt, dann lautet die Antwort einmal mehr: der Geist.

Somit kommen alle täuschenden Erscheinungen, alles Glückliche, alles Leidvolle aus dem eigenen Geist heraus.

Deshalb hat Milarepa gesungen: „E MA – die Phänomene, obgleich sie doch nicht existieren, erscheinen sie so mannigfach – ist das nicht wunderbar?“

Wenn man also sieht, dass alles geistige Erscheinungen sind, dann ist es einfach zu verstehen, dass die relative Wirklichkeit einen traumgleichen, illusionären Charakter besitzt.

Fragt man weiterhin, woher der Traum kommt, dann ist die Antwort, dass auch der Traum aus dem eigenen Geist kommt. Und wem erscheint dieser Traum? Er erscheint dem eigenen Geist. Wer bewertet dann den Traum als gut oder böse? Der eigene Geist macht die Bewertung.

Auch ist festzuhalten, dass es nur eine Gewohnheitstendenz ist, wenn man beispielsweise etwas als einen „Nachmittag“ erlebt und dann sagt: „Ach, heute Mittag esse ich was oder ich treffe mich mit Freunden oder ich mache diese oder jene Arbeit“. Diese Bezeichnung als „Mittag“ oder „Nachmittag“ ist einfach nur eine Konvention, die sich so entwickelt hat. Oder auch, ob man etwas als Nacht bezeichnet, ist eine solche Konvention; auch der Traum in dieser Nacht ist eine Konvention. All dies sind nur sogenannte latente Tendenzen unseres Geistes, Gewohnheitstendenzen, die wir als Strukturen erfahren.

Wer hat nun diese Gewohnheitstendenzen herausgebildet? Das war der eigene Geist. All diese Gewohnheits-Momente sind Eindrücke, die im Geist gespeichert sind, die latent ruhen. Wenn diese latenten geistigen Eindrücke erwachen, treten sie in Erscheinung.

Normalerweise halten wir dann die Dinge, die so erscheinen, für echt, für wirklich und wahr. Aber es sind nur geistige Erscheinungen, die auftauchen und wieder verschwinden. Die Haupttäuschung, der wir unterliegen, besteht darin, dass wir den Erscheinungen einen Wahrheitsgehalt zuschreiben.

Aus all dem kann man schließen, dass die gesamte Erscheinungsweise Samsaras nichts Anderes ist als Geist, und dass der Geist wiederum an seinen eigenen Erscheinungen anhaftet. Es gibt nichts, was sich außerhalb des Geistes abspielen würde; nichts, was außerhalb des Geistes aus sich selbst heraus in Erscheinung treten könnte.

Das Allbasis-Bewusstsein

Innerhalb des Buddhismus gibt es zwei Traditionen. Eine dieser Traditionen lehnt das Vorhandensein eines Allbasis-Bewusstseins ab. Lama lehrt hier aber mit der Sichtweise, dass es ein solches Allbasis-Bewusstsein gibt.

Innerhalb dieser Tradition wird festgelegt, dass von 8 verschiedenen Aspekten des Bewusstseins ausgegangen wird, die wirksam sind. Lama definiert „Allbasis-Bewusstsein“ als das Bewusstsein, das zur Basis für karmische Eindrücke wird; es ist das, was die verschiedenen Gewohnheitstendenzen wie verschiedenartige Reflektionen oder Spiegelungen in Erscheinung treten lässt. In diesem Allbasis-Bewusstsein werden alle geistigen Eindrücke gespeichert und ruhen dort latent, bis sie dann wieder als Spiegelungen auftauchen und in Erscheinung treten.

Man geht von einem reinen und einem unreinen Allbasis-Bewusstsein aus.

Man spricht von unreinem Allbasis-Bewusstsein, wenn man die Gewohnheitstendenzen, die latenten Eindrücke, die wiederum als Reflektionen des Bewusstseins auftauchen, für wahrhaft hält. Dann ist dies eine Täuschung und so spricht man in diesem Zusammenhang vom unreinen Allbasis-Bewusstsein.

Entsprechend spricht man vom reinen Allbasis-Bewusstsein, wenn der Erkenntnisprozess stattfindet, dass man die Gewohnheiten und Eindrücke, die im Allbasis-Bewusstsein vorhanden sind, als Täuschungen erkennt. Wenn man also das „eigentliche Gesicht“ des Allbasis-Bewusstseins sieht, nennt man das „Buddha-Erwachen“ oder „Dharmakaya“, bzw. das reine Allbasis-Bewusstsein.

Aus diesem Grund hat der Buddha in den Prajnaparamita Lehren, innerhalb derer es einen Text gibt mit 80 000 Versen, gesagt: „Geist ist nichts Produziertes, sondern die Natur des Geistes ist von jeher reines, klares Licht.“

Das entspricht der Definition des Geistes, die Lama uns gestern gegeben hat, dass es nämlich innerhalb der Mahamudra Lehren heißt: Das Wesen des Geistes ist Leer-Sein, seine Natur ist Klar-Sein, seine Erscheinung ist ungehindert und kann als alles und jedes in Erscheinung treten.

Gemäß dieser Sichtweise hat Milarepa ein sehr langes Lied verfasst hat. In diesem Lied geht es um 27 Fälle von Auflösung. So singt er darin:

*„Donner und Blitz und Wolkengebirg,
wenn diese drei sich zeigen,
kommen sie aus dem Himmelsraum,
und wenn sie vergehen,
genau dahin sie gehen.“*

*„Regenbogen, Nebel und Dunst,
wenn diese drei sich zeigen,
tauchen sie auf aus der Weite des Raums,
und wenn sie vergehen,
genau dahin sie gehen.“*

*„Fließende Wasser, Wasserblasen und Wellen,
wenn diese drei sich zeigen,
tauchen sie aus dem Meere auf,
und wenn sie vergehen,
genau dahin sie gehen.“*

*„Ergreifen, Festhalten und die Gewöhnung,
wenn diese drei geschehen,
geschehen sie aus dem Alaya heraus,
und wenn sie vergehen,
genau dahin sie gehen.“*

*„Seiner selbst bewusst, leuchtend klar, selbst befreit –
wenn diese drei sich zeigen,
zeigt sich die wahre Natur des Geistes,
und wenn sie vergehen,
genau dahin sie gehen.“*

*Beim Sterben, sagt man, passiert etwas Anderes: Wenn du durch Meditation
Gewohnheitstendenzen in deinem Geist gespeichert hast über die Grundnatur des
Geistes, dann werden die latenten Tendenzen, die du durch Meditation erworben
hast, freigesetzt und du wirst das klare Licht, also die wahre Natur deines Geistes
dort treffen, aufgrund dieser angesammelten „Samen“.*

Das drückt Götsangpa in seinem Lied über „Die sieben Freuden“ aus, wo er sagt, das „Mutter – Klare Licht“ trifft auf das „Kind – Klare Licht“. Das Mutter – Klare Licht ist die Grundnatur des Geistes; das Kind-Klare Licht, was ich durch Meditation erworben habe, wird wach und trifft sich mit dem Mutter – Klare Licht. Wenn das möglich ist, dann spricht man von der Offenlegung des Dharmakaya, von Befreiung.

Wenn das nicht möglich ist, werden hingegen nur die gewohnheitsmäßigen Tendenzen freigelegt, die wie frei schwebend sind und dann den Bardo-Zustand bilden.

Wenn aber solch gute Gewohnheitstendenzen erwachen, dann ist es wie wenn Licht in Dunkelheit kommt. So sagt also Götsangpa in seinem Lied:

„ Wenn die Zeit gekommen ist, dass du diesen Körper verlassen musst,
diese illusionäre Falle
dann schaffe dir selbst kein Leid – worin du dich üben solltest ist,
dass es so etwas wie Sterben nicht gibt,
sondern es ist einfach die Vereinigung des Klaren Lichtes der Mutter
mit dem Klaren Licht des Kindes.
Wenn der Geist so den Körper verlässt, ist das reine Wonne!“

Fragen und Antworten:

F1) Ist die Dakini mit dem blauen Gesicht, die Milarepa im Traum erschien und ihm sagte, dass eine Phowa Belehrung nicht von Indien nach Tibet gebracht wurde, eine Projektion von Milarepas Geist oder hat diese Dakini eine unabhängige Existenz? Woher kommt diese Dakini? Wie entstehen Prophezeiungen, wenn alles nur eine Projektion von Alaya ist?

Antwort:

Die Erscheinung dieser Dakini in Milarepas Traum hängt damit zusammen, dass alles, was eigentlich an Erscheinung auftauchen kann, entweder unreine oder reine Erscheinungen sind; dass er sie im Traum so hat sehen können wie er sie gesehen hat, war ein Zeichen davon, dass in seinem Reinigungsprozess, in seinem Erkenntnisprozess, in seiner meditativen Erfahrung schon Einiges passiert war. Es war ein Zeichen dafür, dass er bereits in der Lage war, reine Erscheinungen wahrzunehmen, noch nicht im Tagesbewusstsein, aber im Traum. So etwas ist ein Zeichen für die Ansammlung von spirituellem Verdienst. Prophezeiungen und Visionen kommen nur dadurch zustande, dass der Geist einen gewissen Reinheitsgrad erreicht hat.

In einem Lied zitiert Milarepa, was Marpa darüber zu ihm gesagt hat:
„Sohn, das ist kein schlechter Traum, das ist ein guter Traum.“

Es ist also auch nicht korrekt zu glauben, dass man einfach machen kann, was man will, wenn doch nur alles eine Projektion des eigenen Geistes ist, weil diese ganzen Ereignisse dem Gesetz des Karma unterliegen.

(Nachfrage der Übersetzerin:)

Die Frage war noch, ob diese Dakini, die Milarepa im Traum erschienen ist, eine unabhängige Eigenexistenz hat?

Antwort:

Auch das unterliegt der Tatsache, dass bestimmte Ursachen und Bedingungen zusammenkommen müssen, damit so eine Dakini in Erscheinung treten und wahrgenommen werden kann. Das alles befindet sich noch auf der relativen Erscheinungsebene. Es geht auch immer darum, ob man die Erkenntnis hat zu wissen, dass man träumt, oder ob man den Traum für wahr hält. Darin liegt der große Unterschied.

31.12.2006 (Nachmittag)

Lama hat noch einmal die 4 Dharmas von Gampopa rezitiert:

- 1. Bitte gib deinen Segen, dass sich unser aller Geist dem Dharma zuwendet*
- 2. Bitte gib deinen Segen, dass wir den Dharmapfad beschreiten.*
- 3. Bitte gib deinen Segen, dass Täuschungen auf dem Weg beseitigt werden.*
- 4. Bitte gib deinen Segen, dass sich die Täuschungen in ursprüngliche Weisheit transformieren.*

Von diesen vier Versen waren wir heute Morgen beim dritten Vers angelangt, wie man Verwirrungen und Täuschungen auf dem Pfad beseitigt. Dazu führte Lama aus, dass alle Phänomene nichts Anderes sind als Erscheinungen des eigenen Geistes, dass sie also die Energie des eigenen Geistes darstellen, aus dem Geist heraus entstehen. Der Grund hierfür ist, dass alle Eindrücke im sogenannten Alaya-Bewusstsein, im Allbasis-Bewusstsein, gespeichert werden und sich dort als latente Tendenzen niederlassen; entsprechend des jeweils angesammelten Karma werden diese Eindrücke wiedererweckt und von uns als positiv oder negativ bewertete Erscheinungen wieder auftauchen; ob wir also reine Erscheinungen oder unreine Erscheinungen erfahren, hängt von unseren karmischen Eindrücken ab – alles entsteht aus dem eigenen Geist. In diesem Zusammenhang sangen wir das Lied Milarepas über die 27 Arten von Auflösung.

In den Mahamudra- und Dzogchenlehren spricht man davon, dass die 5 Skandhas und die entsprechenden Elemente gereinigt werden, indem man über die Energiekanäle und die darin verlaufenden Winde praktiziert. Wenn dieser

Reinigungsprozess beendet ist, erscheint der eigene Körper als sogenannter „Vajrakörper“, bzw. „Körper der Gottheit“. Solange diese Pranas, die in den Energiekanälen fließen, nicht gereinigt sind, haben wir diese 5 Skandhas zwangsläufig angenommen und entsprechend unterliegen wir dualistischen Bewertungen wie z.B. „schön/hässlich“, verkennen die relative Wirklichkeit und halten sie für wahrhaft, so dass wir deshalb keinen Zugang zur absoluten Ebene haben.

Lama sagt, es handle sich dabei nicht einfach nur um „Projektionen“ im Sinne unseres Sprachgebrauches, sondern um den Eigenausdruck des eigenen Geistes, was uns dann als „Außenwelt“ erscheint. Solange wir unseren Geist nicht gereinigt haben, erleben wir die Welt durch unsere Sinne und erleben diese relative Welt als Täuschung, als Anschein von Wirklichkeit, den wir aber für tatsächliche Wirklichkeit halten. Deshalb spricht man im Buddhismus in Bezug auf die Lehren Buddhas davon, dass diese zum Teil einen zeitweiligen Wahrheitsgehalt haben und zum Teil einen absoluten Wahrheitsgehalt.

Buddha hat diese zeitweiligen Belehrungen gegeben, um die Schüler so weit zu bringen, dass sie sich der absoluten Ebene annähern und diese verstehen. Manche seiner Lehren haben aber einen definitiven Wahrheitsgehalt und sind als absolut zu betrachten.

Im Folgenden bezieht sich Lama auf ein Lied von Milarepa („Distinguishing the Provisional and the Definitive Meaning in the Context of Mahamudra“). In diesem Lied unterscheidet Milarepa zwischen vorläufiger und definitiver Bedeutung im Zusammenhang mit Mahamudra Lehren. Es gibt darin einen Vers, der sich auf unsere psycho-physische Gesamtheit, auf die sogenannten 5 Skandhas bezieht, bzw. was diese, je nach Erkenntnisstand, für eine Bedeutung haben. So heißt es in einem Vers:

„Dieser Skandha der Form, den wir zwangsläufig angenommen haben – wenn er nicht erkannt ist in dem, was er wirklich ist (wenn man also von der absoluten Ebene nichts weiß), dann ist es ein Körper, gebildet aus den 4 Elementen und Krankheiten und Leiden sind das, was aus dieser Körperlichkeit resultiert.“

Lama sagt, unreflektiert sehen wir diesen Körper als ein Ich, als etwas Wahres und Wirkliches an. Dann hängen wir daran und identifizieren uns damit. Daraus resultiert, dass wir Krankheiten erfahren; Krankheiten teilt man im Tibetischen in Wind-, Galle- und Schleimkrankheiten ein. Auch unterliegen wir dann diesen Notwendigkeiten des Körpers von Nahrung, Kleidung, Schutz durch entsprechenden Besitz. Dies alles sind Zwangsläufigkeiten, die uns unser Körper im Zustand der Nicht-Erkenntnis abverlangt.

Milarepa fährt in seinem Lied fort:

„Wenn man die Ebene der Wirklichkeit erkennt, dann erscheint der eigene Körper als Form einer Gottheit und das ist es, was unsere normale Wahrnehmung umkehrt.“

In der englischen Übersetzung wird dies ausgedrückt mit: „if realized, it's a deity union body.“ Dieser Begriff von „deity union body“ steht für die Erkenntnis, dass unsere Existenz traumgleich ist, dass es in dieser relativen Existenz keine wahre Wirklichkeit gibt, sondern wir uns hier in Illusionen befinden und dieser Körper somit

nichts Anderes ist als „Erscheinung und Leerheit“ untrennbar. Das ist aber eben nicht unsere übliche Wahrnehmung.

Sobald man die wahre Wirklichkeit dieser Körperlichkeit erkennt, erfährt man diesen Körper als „Erscheinung und Leerheit untrennbar“, als sogenannten „Vajrakörper“, also den Körper einer Gottheit. Wenn man diese Erkenntnis hat, wird unsere übliche Art der Wahrnehmung völlig umgekehrt.

Denn unsere gewöhnliche Wahrnehmung ist, dass wir die Zusammensetzung dieses Körpers aus den 4 Elementen aus dualistischer Sichtweise heraus wahrnehmen und daher sehr starke Konzepte haben darüber, was im Zusammenhang mit diesem Körper rein oder unrein ist. Wir halten diese Konzepte für wirklich und haften sehr stark an ihnen an. Diese Art der Wahrnehmung wird völlig transformiert, sobald wir die wahre Natur unseres Körpers erkennen.

Entsprechend begibt sich Milarepa dann in seinem Lied auf die letztendliche Ebene und singt:

„Letztendlich gibt es so etwas wie einen Körper nicht.“

Wenn man nämlich herausfindet, dass es da keine wahre Wirklichkeit gibt, befindet man sich auf der letztendlichen Ebene in einem Zustand, der völlig frei ist von Konzeptualität, frei von jeglicher Vorstellung. Da ist dann keine Form mehr zu finden; es ist dann ein Raum, den man vergleichen kann mit einem Himmel, der frei ist von Wolken.

Es geht also um die verschiedenen Erkenntnisebenen. Auf der normalen, üblichen Ebene erleben wir uns in unserer materiellen Körperlichkeit; wenn wir diese Wahrnehmung reinigen, erfahren wir unseren Körper als Vajrakörper. Und wenn wir noch weiter auf die absolute Ebene gehen, erfahren wir diese Körperlichkeit als formlosen Dharmakaya.

Das Bild vom Himmel ohne Wolken ist deshalb ein so schönes Beispiel, weil man unsere normalen Begrifflichkeiten von oben/unten/rechts/links/Mitte auf den Raum nicht anwenden kann. Der wolkenlose Himmel ist ein schönes Bild für die Unbegrenztheit, die wir erfahren, wenn wir diese absolute Ebene in uns finden.

Dieses Lied „Distinguishing between the Provisional and Definitive Meaning in the Context of Mahamudra“ von Milarepa ist deshalb so speziell, weil es die Sichtweise von Marpa und Milarepa auf den verschiedenen Erkenntnisebenen genau wiedergibt. Solange wir überhaupt keinerlei Erkenntnis unserer inneren Natur haben, ist es einfach ein ganz gewöhnlicher Körper aus Fleisch und Blut, der den entsprechenden Bedingungen ausgesetzt und unterworfen ist. Auf der Stufe der Erkenntnis erleben wir dann diesen subtilen Energiekörper, auf der letztendlichen Ebene erfahren wir den formlosen Dharmakaya.

Das Lied ist wirklich sehr wesentlich und tiefgründig, weil Milarepa darin äußere Erscheinungen heranzieht, so wie sie sich jeweils in einer zeitweiligen Form darstellen, aber dann auch wie sie sich auf der absoluten Ebene darstellen.

In dem Lied spricht er außerdem über die normalen Arten von Bewusstsein, über die 5 Skandhas und auch darüber, was wir als Dämonen oder Geister bezeichnen und was es damit jeweils auf den verschiedenen Erkenntnisstufen auf sich hat.

(Lama singt aus diesem Lied den Vers über die Skandhas. Danach berichtet die Übersetzerin davon, dass dieses Lied auf einer Pilgerreise in Tibet, zusammen mit Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche, ständig in vielen „Inchi-Sprachen“ gesungen wurde.)

Wenn wir uns die Sichtweise aus diesem Lied zu eigen machen, sind wir in der Lage die Täuschungen auf dem Pfad zu beseitigen.

Hier noch einmal den eben von Lama gesungenen Vers auf Deutsch:

„Diesen Skandha, der Skandha der Form (Anm: = der Körper mit allen Sinnesfähigkeiten), haben wir zwangsläufig angenommen, und wenn wir nicht die rechte Erkenntnis haben, sind es einfach nur die 4 Elemente, die zusammengesetzt einen Körper bilden. Das Ergebnis dieser Körperlichkeit sind Krankheit und Leiden. Hat man die Natur des Geistes erkannt, dann ist es der Körper einer Gottheit, Erscheinung und Leerheit untrennbar, eine reine Erscheinung. Dies wird meine gewöhnliche Wahrnehmung transformieren und ersetzen. Letztendlich gibt es keinen Körper, sondern die absolute Ebene ist ein Zustand wie ein Himmel ohne Wolken.“

Dieser Vers zeigt die Sichtweise, angewandt auf die 5 Skandhas.

Das war es auch, was Milarepa von Marpa erfahren hat, denn Marpa hat ihm zuerst einmal gelehrt und aufgezeigt, dass alle Erscheinungen leer sind, leer von einer eigenständigen Wirklichkeit. Als Zweites hat Marpa Milarepa klar gemacht, dass der Geist als solcher Leerheit ist und in einem dritten Schritt schließlich hat er ihm aufgezeigt, dass Leerheit spontane Präsenz der drei Kayas in sich trägt.

Die Erkenntnis der Untrennbarkeit von Erscheinung und Leerheit bedeutet spontane Selbstbefreiung. Das wird dann gerne veranschaulicht mit dem Bild der Schlange, die einen Knoten im Schwanz hat, sich aber wieder selbst entknotet, sich ohne Hilfe selbst befreit. So verhält es sich auch, wenn wir die Erkenntnis erfahren, dass Leerheit und Erscheinung untrennbar eins sind: mit dieser Erkenntnis ist die spontane Befreiung erlangt. Dies sind an sich die Kernbelehrungen von Mahamudra über die Natur des Geistes.

Wenn man um den Leerheitscharakter der Erscheinungen nicht weiß, kann man auch nicht die Seinsweise des Geistes erfassen. Der erste Schritt, der zu tun ist, geht also über die Erkenntnis der Leerheit aller Erscheinungen; danach kann man als nächsten Schritt untersuchen wie es mit der Leerheit des Geistes aussieht.

Der Leerheitscharakter von Erscheinungen kann durchaus herausgefunden werden, indem man verschiedene Analysemethoden anwendet. Innerhalb von Mahamudra heißt dies, dass man die derzeitigen, jetzigen Erscheinungen als Ausdruck und Spiel des eigenen Geistes erfährt.

In diesem Sinne, und noch immer auch in Bezug auf dieses Lied von Milarepa, gibt es im Mahamudra dieses schöne Bild der Wellen und des Ozeans: Die Wellen steigen aus dem Ozean herauf, und wenn die Wellen wieder versinken, dann versinken sie wieder in den Ozean hinein. So ist es auch mit den Erscheinungen und dem Geist, denn diese beiden sind nicht zu trennen, sie sind nicht verschieden voneinander.

Alle Phänomene entstehen als Spiel des eigenen Geistes mit sich selbst.

Wenn man darum nicht weiß und diese Erkenntnis nicht besitzt, dann verkennt man diese Eigenscheinungen des Geistes als äußere Objekte und haftet somit an einer Wirklichkeit von äußeren Objekten. Den selbst-erkennenden Teil des Bewusstseins, also das Gewahrsein, das Eigen-Gewahrsein des Bewusstseins, wird verkannt als ein „Ich“, wird zu einem „Ich“ stilisiert und damit hat man diese dualistische Trennung in ein „Ich“ und in etwas „Anderes“ hergestellt und erfunden.

Wenn man zum Einen dieses Spiel des Geistes, dass also der Geist und die Erscheinungen untrennbar sind, und wenn man zum Anderen alle Phänomene unreiner Art (samsarisch) und reiner Art (nirwanisch) als „magisches Spiel“ (tib. tschodrul), als Zauberspiel, erkennt – dann hat man eine tiefe innere Gewissheit erlangt.

Zu diesem Thema gibt es einen wunderbaren Vers in dem Mahamudra-Gebet des 3. Karmapa, wo es heißt:

*„Erscheinung ist Geist und Leerheit ist Geist.
Verwirklichung ist Geist und Verwirrung ist auch der eigene Geist.
Entstehen ist Geist und Auflösung ist auch der Geist.
Mögen wir alle Zuschreibungen in Bezug auf den Geist durchschneiden.“*

Das muss man sich klarmachen, dass Erscheinungen nichts Anderes sind als Geist und dass der Leerheitsaspekt in den Erscheinungen auch der Geist ist.

Deswegen hört man im Zusammenhang mit Mahamudra-Lehren so häufig Begriffe wie „Erscheinung und Leerheit untrennbar“, „Gewahrsein und Leerheit untrennbar“, „Klang und Leerheit untrennbar“ – Leerheit ist immer mit Erscheinungen jedweder Art verbunden. Weiter macht es der Vers sehr deutlich, wo es heißt:

„Erkenntnis ist Geist und genauso ist auch das Getäuschtsein der eigene Geist.“

Alles, was entsteht und alles, was auch wieder vergeht, ist ebenfalls nichts Anderes als der eigene Geist. Deshalb macht der 3. Karmapa Rangjung Dorje diesen Wunsch, dass wir in die Lage versetzt werden mögen, alle diese Zuschreibungen über den Geist zu durchschneiden und genau zu wissen, worum es sich handelt. Wenn man die Zuschreibungen, also alles, was man sich so denkt, durchschneidet, dann gelangt man dahin, wo keine Zweifel über die Natur des Geistes mehr zu finden sind. Das nennt man dann „Gewissheit haben“.

(Zwischenfrage:)

Ist das dann der Punkt, von dem es kein Zurückfallen mehr gibt? Wenn wir also, wie in dem Vers beschrieben, Realisation haben, ist das dann der Punkt, von dem aus man nicht mehr in Samsara zurückfallen kann?

(Antwort:)

Ja, wenn man den Inhalt dieses Verses verwirklicht, ist man jenseits von allen samsarischen Täuschungen gegangen. Dann ist das Getäuschtsein insgesamt weg. Wenn man diese Täuschungen im Geist selbst befreit, dann erscheint genau das Gleiche als ursprüngliche Weisheit und die entsprechenden Erkenntnisstufen besingt Milarepa in der dritten Strophe desselben Liedes, wo es heißt:

*„ Was immer für Erscheinungen im Außen erscheinen mögen,
hat man sie nicht erkannt und nicht durchschaut,
dann sind es täuschende Erscheinungen.“*

Was hieraus resultiert ist, dass man an äußeren Objekten als wahrhaft anhaftet. Und Milarepa singt, dass es genau das ist, was uns runterzieht, was uns bindet und fesselt. Für diejenigen, die das erkannt haben, sind diese Erscheinungen nichts Anderes als illusionäre Erscheinungen; für sie ist das, was im Außen erscheint, nichts Anderes als die „Quelle“, das „Schatzhaus“, woraus der eigene Geist schöpft.

Letztendlich gibt es so etwas wie Erscheinungen überhaupt nicht. Auf der letztendlichen Ebene des ungeborenen Dharmakaya ist alles nur schiere Reinheit, es ist nichts mehr da an Erscheinung, es ist nur noch reine Leere.

Die ersten Zeilen des Verses sprechen von dem Zustand, wenn man noch nicht weiß, dass man sich eigentlich wie in einem illusionären Traum befindet. Wenn man nicht weiß, dass es so ist, es also noch nicht als Traum erkannt hat, dann hält man, was auch immer passiert, ob man nun fliegt oder einen Löwen trifft oder ein Feuer ausbricht, für wahr und man ist den entsprechenden Gefühlszuständen völlig ausgeliefert.

Milarepa singt, dass uns dieses „Für-wahr-halten“ der äußeren Erscheinungen fesselt und das ist es dann, was uns Leiden schafft und leiden lässt. Wenn man, um im Bild zu bleiben, weiß, dass man träumt, dann kann im Traum erscheinen, was will. Das berührt uns dann nicht sonderlich, sondern man bleibt gelassen, egal ob ein Löwe anfängt uns zu fressen, man kann dem Ganzen dann gut zuschauen, wenn man weiß, dass man träumt. Dann werden alle Erscheinungen zu Freunden. Es wird kein Leid mehr daraus entstehen, sondern alles, was erscheint, ist wie eine magische Illusion und alles, was erscheint, ist uns Freund.

Da diese Traumerscheinungen kein wirkliches Wesen, keine Substanz haben, gibt es sie auf der letztendlichen Ebene nicht. Dies ist, was gelehrt wird als der ungeborene und ungeschaffene Dharmakaya, der immer und in allem vorhanden ist. Daraus folgt, dass sich diese illusionären Täuschungen selbst befreien und diese dann als ursprüngliche Weisheit erscheinen.

Der vierte Vers Gampopas ist somit einfach das Ergebnis des dritten Verses. Wenn man den dritten Vers verwirklicht, erkennt man die ursprüngliche Weisheit:

„Gib deinen Segen, dass Täuschung/Verwirrung als ursprüngliche Weisheit aufscheint.“

Wenn man dieser Spur nachgeht und herausfindet, dass alle Phänomene kein Erscheinen und Verweilen und auch kein wirkliches Vergehen haben, dann ist man auf dieser letztendlichen Ebene der ursprünglichen Weisheit angekommen, die allem Seienden innewohnt; dann ist man bei der Essenz der Phänomene angekommen.

Milarepa bewegt sich in jedem der Verse seines Liedes von der zeitweiligen, vorübergehenden Bedeutung in die absolute Bedeutung hinein.

(Lama singt.)

Wenn man diesen ungeborenen, ungeschaffenen Dharmakaya erkennt, dann erscheinen alle diese Täuschungen als Weisheit.

Im nichtrealisierten Zustand hat man einfach diesen Körper aus den Elementen. Wenn die Kanäle und Winde aber gereinigt sind, hat man den Vajrakörper und den Körper der Gottheit. Wenn man diesen energetischen, reinen Vajrakörper hat, hängt es von der eigenen Praxis und der eigenen Zusammensetzung ab, welche Form dieser Vajrakörper annimmt.

Der Yidam ist normalerweise eine völlig geheime Sache, den behält man für sich und erzählt nicht auf der Straße davon. Was mein Yidam ist, das ist ganz speziell für mich individuell.

(Weitere Frage:)

Es gibt buddhistische philosophische Schulen, wie z.B. die Madhyamika-Philosophie, die vom All-Basis-Bewusstsein, Alaya-Bewusstsein, gar nicht spricht und es ablehnt.

(Antwort:)

Madhyamika-Philosophie umfasst die Rangtong-Schule und die Shentong-Schule. Rangtong betont mehr den Leerheitsaspekt des Geistes, Shentong mehr den Klarheitsaspekt. Madhyamikas gehen nur von 6 Bewusstseinsaspekten aus und nicht von 8. Wenn man von 8 Bewusstseinsaspekten ausgeht, wie z.B. Asanga, dann sind das Klesha-Bewusstsein und das Alaya-Bewusstsein noch mit enthalten, während die Richtung von Madhyamika, der Nagarjuna und Chandrakirti angehören, nur 6 Bewusstseinsarten festlegen.

(Frage hierzu:)

Welcher Richtung folgt Milarepa?

(Antwort:)

Allen. Bei Milarepa sind alle philosophischen Richtungen vertreten. Es gibt in Milarepas Liedern verschiedene Aussagen. Einmal stellt er sich als Prasangika-Madhyamika dar, meistens jedoch geht er von der Shentong Sichtweise aus. Milarepa ließ sich nur dann auf philosophische Sachverhalte ein, wenn er stark provoziert wurde; ansonsten geht er in seinen Verwirklichungsliedern nur von seiner eigenen Erfahrung aus und singt dann darüber.

Es gibt z.B. dieses Lied „The Authentic Portrait of the Middle Way“. Darin ist eine sehr klare Darstellung von relativer und absoluter Ebene, was die reine Madhyamika Sichtweise ist.

Immer wieder taucht auf, dass es keinen Widerspruch gibt zwischen der Rangtong und der Shentong Sichtweise. Asanga und seine Nachfolger gehen von den 8 Bewusstseinsarten aus. Wenn man es kurzgefasst auszudrücken versucht, dann gehen diejenigen, die aus Nagarjunas Richtung kommen und mehr die Leerheits-Sichtweise betonen, von 6 Bewusstseinsarten aus, während diejenigen, die aus Asangas Richtung kommen und mehr den Klarheitsaspekt betonen, von 8 Bewusstseinsarten ausgehen.

Es gibt auch eine berühmte Schrift vom 3. Karmapa darüber, was die Unterscheidung ist zwischen Normalbewusstsein und ursprünglicher Weisheit – und darin geht er von 8 Bewusstseinsarten aus.

Lama sagt, wenn er über Milarepa lehrt, dann ist meistens der Klarheitsaspekt betont und von daher hat er über die 8 Bewusstseinsarten gesprochen.

(Frage dazu:)

Ist es typisch für Mahamudra von 8 Bewusstseinsarten auszugehen?

(Antwort:)

Ja. In diesem Zusammenhang wird dann die Unterscheidung zwischen dem reinen und dem unreinen Alaya-Bewusstsein gemacht; wenn man von dem reinen Alaya-Bewusstsein spricht, dann entspricht das dem Dharmakaya. Das heißt, wenn du das direkt erkennst, dann hast du den Klarheitsaspekt des Geistes vollkommen verwirklicht und damit ist das „Kün shi“ (Alaya-Bewusstsein) zum reinen Dharmakaya geworden.

Diese Transkription, erstellt von Yvonne Rumetsch auf ausdrücklichen Wunsch von Lama Sönam, basiert auf der Grundlage der Übersetzung aus dem Tibetischen von Bärbel Reinschmidt. Es wurde bewusst nur so wenig geglättet wie nötig, um den Charakter von Lama Sonams Unterweisungsstil, d.h. mit Wiederholungen und Zusammenfassungen, möglichst authentisch zu vermitteln.

Möge es allen Wesen von Nutzen sein!

