

# Moderner Buddhismus

Der Weg  
des Mitgefühls  
und der Weisheit



Geshe Kelsang Gyatso

Band 1 Sutra

# Moderner Buddhismus

*Von Geshe Kelsang Gyatso sind folgende  
Bücher im Tharpa-Verlag erschienen:*

Allumfassendes Mitgefühl  
Einführung in den Buddhismus  
Das neue Meditationshandbuch  
Herzjuwel  
Herz der Weisheit  
Den Geist verstehen  
Freudvoller Weg des Glücks  
Sinnvoll zu betrachten  
Acht Schritte zum Glück  
Verwandle dein Leben  
Das klare Licht der Glückseligkeit  
Wie wir unsere Probleme lösen  
Führer ins Dakiniland  
Mahamudra-Tantra

Diese digitale Version wurde kostenlos vom Autor für das Wohl der  
Menschen in unserer modernen Welt angeboten.

Gewinne aus dem Verkauf dieses  
Buchs in anderen Formaten sind dem  
NKT-IKBU Fond des

Internationalen Tempelprojekts  
gewidmet, entsprechend den Vorschriften in *Ein Geld-Handbuch*  
[eingetragene Vereinsnr. 1015054 (England)]

*Ein buddhistischer Verein, der für den Weltfrieden baut.*  
[www.kadampatemple.org](http://www.kadampatemple.org)

GESHE KELSANG GYATSO

*Moderner Buddhismus*

DER WEG DES MITGEFÜHLS  
UND DER WEISHEIT

BAND 1 VON 3  
SUTRA



THARPA-VERLAG  
*Deutschland • Schweiz*

Titel des Originals: Modern Buddhism  
Deutsche Erstveröffentlichung 2011  
Erstveröffentlichung dieser digitalen Edition: 2011

Diese ebook-Version von *Moderner Buddhismus - Band 1: Sutra*  
von Geshe Kelsang Gyatso steht unter einer  
Creative Commons Namensnennung-NichtKommerziell-  
KeineBearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz.



Einige Rechte vorbehalten.

Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und  
zu folgenden Bedingungen öffentlich zugänglich machen:

Namensnennung - Sie müssen Geshe Kelsang Gyatso als den Autor/  
Rechteinhaber des Werks in der von ihm festgelegten Weise nennen;

Keine kommerzielle Nutzung - Dieses Werk bzw., dieser Inhalt darf  
nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden;

Keine Bearbeitung - Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht  
bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Genehmigungen, die über die Bestimmungen dieser Lizenz  
hinausgehen, werden von

Neue Kadampa-Tradition - Internationale Union des Kadampa-  
Buddhismus verwaltet.

Tharpa-Verlag Deutschland  
Sommerswalde 8  
D-16727 Oberkrämer

Tharpa Publications betreibt Büros weltweit. Tharpa-Bücher werden in  
den meisten Weltsprachen veröffentlicht. Siehe  
*Moderner Buddhismus - Band 3: Gebete für die tägliche Praxis*  
oder besuchen Sie [www.tharpa.com](http://www.tharpa.com), um Näheres zu erfahren.

© Neue Kadampa-Tradition –  
International Union des Kadampa-Buddhismus 2011

ISBN 978-3908543-43-5 - Adobe Portable Document Format (.pdf)  
Alle drei Bände liegen als Druckausgabe vor:  
ISBN 978-3908543-34-4 - Broschur

# Inhaltsverzeichnis

Abbildungen	vii
Vorwort	viii
<i>Vorbereitende Erklärung</i>	
Was ist Buddhismus?	3
Der buddhistische Glaube	7
Wer sind die Kadampas?	11
Die Kostbarkeit des Kadam-Lamrim	22
<i>Der Pfad einer Person anfänglicher Ausrichtung</i>	
Die Kostbarkeit unseres menschlichen Lebens	27
Was bedeutet unser Tod?	32
Die Gefahren niederer Wiedergeburt	34
Zuflucht nehmen	38
Was ist Karma?	41
<i>Der Pfad einer Person mittlerer Ausrichtung</i>	
Was wir wissen sollten	45
Was wir aufgeben sollten	62
Was wir praktizieren sollten	64
Was wir erlangen sollten	67
<i>Der Pfad einer Person großer Ausrichtung</i>	
<i>Das höchste gute Herz – Bodhichitta</i>	71
Schulung in zuneigungsvoller Liebe	72
Schulung in wertschätzender Liebe	77

Schulung in wünschender Liebe	84
Schulung in allumfassendem Mitgefühl	86
Schulung in eigentlichem Bodhichitta	87
<i>Schulung im Pfad des Bodhichittas</i>	
Schulung in den sechs Vollkommenheiten	91
Schulung im Nehmen in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten	95
Schulung im Geben in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten	101
<i>Schulung in endgültigem Bodhichitta</i>	
Was ist Leerheit?	106
Die Leerheit unseres Körpers	108
Die Leerheit unseres Geistes	119
Die Leerheit unseres Ichs	120
Die Leerheit der acht Extreme	127
Konventionelle und endgültige Wahrheiten	133
Die Vereinigung der zwei Wahrheiten	140
Die Praxis der Leerheit in unseren täglichen Handlungen	145
Eine einfache Schulung in endgültigem Bodhichitta	148
<i>Überprüfung unserer Lamrim-Praxis</i>	155

# Abbildungen

Buddha Shakyamuni	2
Atisha	26
Je Tsongkhapa	70
Buddha des Mitgefühls	104
Arya Tara	154
Das Nada	157



# Vorwort

Die Anleitungen, die in diesem Buch gegeben werden, sind wissenschaftliche Methoden, mit denen wir unsere menschliche Natur und unsere menschlichen Qualitäten verbessern können, indem wir unsere geistige Kapazität entwickeln. In den vergangenen Jahren hat unser Wissen der modernen Technologie beträchtlich zugenommen und daher sind wir Zeugen eines immensen materiellen Fortschritts geworden. Eine entsprechende Zunahme an menschlichem Glück hat es jedoch nicht gegeben. In der heutigen Welt gibt es nicht weniger Leiden und nicht weniger Probleme. Tatsächlich könnte man sagen, dass es heutzutage mehr Probleme und größere Gefahren gibt denn je zuvor. Das weist darauf hin, dass die Ursache von Glück und die Lösung unserer Probleme nicht in der Kenntnis von materiellen Dingen liegt. Glück und Leiden sind Geisteszustände, und deshalb kann ihre Hauptursache nicht außerhalb des Geistes gefunden werden. Wenn wir wirklich glücklich und frei von Leiden sein wollen, dann müssen wir lernen, unseren Geist zu kontrollieren.

Wenn Dinge in unserem Leben schiefgehen und wir mit schwierigen Umständen konfrontiert sind, haben wir die Tendenz, die Situation an sich als unser Problem zu sehen. Doch in Wirklichkeit kommen die Probleme, was auch immer sie sein mögen, vonseiten unseres Geistes. Begegneten wir schwierigen Umständen mit einem positiven oder friedvollen Geist, wären sie für uns kein Problem; ja, wir könnten sie sogar

als Herausforderung oder eine Möglichkeit für Wachstum und Entwicklung betrachten. Probleme entstehen nur, wenn wir auf Schwierigkeiten mit einem negativen Geisteszustand reagieren. Wenn wir also frei von Problemen sein möchten, dann müssen wir unseren Geist umwandeln.

Buddha lehrte, dass der Geist die Macht hat, alle angenehmen und unangenehmen Objekte zu erschaffen. Die Welt ist das Ergebnis des Karmas oder der Handlungen der Wesen, die sie bewohnen. Eine reine Welt ist das Ergebnis reiner Handlungen, und eine unreine Welt ist das Ergebnis unreiner Handlungen. Da alle Handlungen durch den Geist erschaffen werden, ist endgültig betrachtet alles, auch die Welt an sich, vom Geist erschaffen. Es gibt keinen anderen Schöpfer als den Geist.

Normalerweise sagen wir: „Ich habe das und das erschaffen“ oder „Er oder sie hat das und das erschaffen“, doch der eigentliche Schöpfer von allem ist der Geist. Wir sind wie Diener unseres Geistes; wenn er etwas tun will, dann müssen wir es tun, wir haben keine Wahl. Seit anfangsloser Zeit bis heute waren wir unter der Kontrolle unseres Geistes, wir hatten keine Freiheit. Doch wenn wir die Anleitungen, die in diesem Buch enthalten sind, aufrichtig praktizieren, können wir diese Situation umkehren und Kontrolle über unseren Geist gewinnen. Nur dann werden wir echte Freiheit haben.

Durch das Studium vieler buddhistischer Texte können wir angesehene Gelehrte werden, doch wenn wir Buddhas Lehre nicht in die Praxis umsetzen, wird unser Verständnis des Buddhismus hohl bleiben – ohne Kraft, unsere eigenen und die Probleme anderer zu lösen. Zu erwarten, dass ein intellektuelles Verständnis buddhistischer Texte allein unsere Probleme lösen kann, ist wie ein kranker Mensch zu sein, der hofft, seine Krankheit allein dadurch zu kurieren, dass er medizinische Anleitungen liest, ohne jedoch die Medizin tatsächlich zu schlucken. Wie der buddhistische Meister Shantideva sagt:

Wir müssen die Unterweisungen Buddhas, den  
Dharma, in die Praxis umsetzen,  
Denn nichts kann durch das Lesen von Worten allein  
erreicht werden.  
Ein kranker Mann wird niemals von seiner Krankheit  
geheilt werden,  
Durch das bloße Lesen medizinischer Anleitungen!

Jedes einzelne Lebewesen hat den aufrichtigen Wunsch, Leiden und Probleme dauerhaft zu vermeiden. In der Regel versuchen wir dies zu erreichen, indem wir äußere Methoden anwenden. Doch ganz gleich wie erfolgreich wir von einem weltlichen Standpunkt aus betrachtet sind – wie reich in materieller Hinsicht, wie mächtig oder hoch angesehen wir auch sein mögen: wir werden niemals beständige Befreiung von Leiden und Problemen finden. In Wirklichkeit stammen alle Probleme, die wir Tag für Tag erfahren, aus unserer Selbstwertschätzung und dem Festhalten am Selbst – Fehlvorstellungen, die unsere eigene Wichtigkeit übertreiben. Da wir dies jedoch nicht verstehen, machen wir gewöhnlich andere für unsere Probleme verantwortlich, wodurch diese noch schlimmer werden. Aus diesen zwei grundlegenden Fehlvorstellungen entstehen alle unsere anderen Verblendungen wie Wut und Anhaftung, durch die wir endlose Probleme erfahren.

Ich bete, dass alle, die dieses Buch lesen, tiefen inneren oder geistigen Frieden erfahren und den wahren Sinn menschlichen Lebens verwirklichen mögen. Insbesondere möchte ich jeden ermutigen, vor allem das Kapitel *Schulung in endgültigem Bodhichitta* zu lesen. Durch das wiederholte Lesen und Überdenken dieses Kapitels, mit einem positiven Geist, werden Sie ein sehr tiefgründiges Wissen oder eine Weisheit gewinnen, die große Bedeutung in Ihr Leben bringt.

*Geshe Kelsang Gyatso*

BAND 1 VON 3  
Sutra





*Buddha Shakyamuni*

# Vorbereitende Erklärung

## WAS IST BUDDHISMUS?

Buddhismus ist die Praxis von Buddhas Unterweisungen, die auch „Dharma“ genannt wird, was „Schutz“ bedeutet. Indem sie Buddhas Unterweisungen praktizieren, werden Lebewesen dauerhaft vor Leiden geschützt. Der Gründer des Buddhismus ist Buddha Shakyamuni. Er zeigte 589 v. Chr. in Bodh Gaya (Indien), wie das endgültige Ziel der Lebewesen, die Erlangung der Erleuchtung, vollendet wird. Auf Bitten der Götter Indra und Brahma begann Buddha anschließend seine tiefgründigen Lehren zu erläutern oder das „Rad des Dharmas zu drehen“. Buddha gab 84.000 Unterweisungen und aus diesen kostbaren Unterweisungen entwickelte sich der Buddhismus in dieser Welt.

Heute können wir viele unterschiedliche Formen des Buddhismus wie Zen- und Theravada-Buddhismus sehen. All diese unterschiedlichen Aspekte sind Übungen der Lehren Buddhas und sie alle sind gleichermaßen kostbar; es sind einfach unterschiedliche Präsentationen. In diesem Buch werde ich Buddhismus gemäß der Kadampa-Tradition erklären, die ich studiert und praktiziert habe. Diese Erklärung wird nicht zum Zwecke eines intellektuellen Verständnisses gegeben, sondern um tiefgründige Realisationen zu gewinnen, durch die wir unsere täglichen Probleme der Verblendungen lösen

und den wahren Sinn unseres menschlichen Lebens erfüllen können.

Es gibt zwei Stufen in der Praxis von Buddhas Unterweisungen – die Übungen von Sutra und Tantra –, die beide in diesem Buch erklärt werden. Obwohl die hier dargelegten Unterweisungen von Buddha Shakyamuni und buddhistischen Meistern wie Atisha, Je Tsongkhapa und unseren gegenwärtigen Lehrern stammen, heißt dieses Buch *Moderner Buddhismus*, weil seine Präsentation des Dharmas besonders auf die Menschen der modernen Welt zugeschnitten ist. Meine Absicht für das Verfassen dieses Buches ist es, den Leser kraftvoll zu ermutigen, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln und zu bewahren. Wenn jeder aufrichtig den Weg des Mitgefühls und der Weisheit praktiziert, werden alle seine Probleme gelöst und nie wieder entstehen; das garantiere ich.

Wir müssen Buddhas Unterweisungen praktizieren, da es keine andere echte Methode gibt, um menschliche Probleme zu lösen. Da moderne Technologie beispielsweise oft mehr Leiden und Gefahren verursacht, kann sie keine echte Methode sein, um menschliche Probleme zu lösen. Obwohl wir jederzeit glücklich sein wollen, wissen wir nicht, wie wir dies anstellen sollen; und immer wieder zerstören wir unser eigenes Glück, indem wir Wut, negative Sichtweisen und negative Absichten entwickeln. Wir versuchen fortwährend vor Problemen zu flüchten, selbst in unseren Träumen, und wissen nicht, wie wir uns selbst von Leiden und Problemen befreien können. Weil wir die wahre Natur der Dinge nicht verstehen, erschaffen wir laufend unsere eigenen Leiden und Probleme, indem wir unangemessene oder nichttugendhafte Handlungen ausführen.

Die Quelle aller unserer täglichen Probleme sind unsere Verblendungen wie etwa Anhaftung. Da wir seit anfangsloser Zeit so sehr an der Erfüllung unserer eigenen Wünsche hingen, führten wir verschiedene Arten von nichttugendhaften

Handlungen aus – Handlungen, die anderen schaden. In der Folge erleben wir ständig verschiedene Arten von Leiden und elende Umstände Leben für Leben, endlos. Wenn sich unsere Wünsche nicht erfüllen, erfahren wir gewöhnlich unangenehme Gefühle wie Unglücklichsein oder Depression; dies ist unser eigenes Problem, da wir so an der Erfüllung unserer Wünsche haften. Verlieren wir einen engen Freund, erfahren wir Schmerz und sind unglücklich, dies jedoch nur aufgrund unserer Anhaftung an unseren Freund. Verlieren wir unseren Besitz, unsere Position oder unseren Ruf, sind wir unglücklich oder niedergeschlagen, weil wir an diesen Dingen so hängen. Hätten wir keine Anhaftung, gäbe es keine Grundlage dafür, diese Probleme zu erfahren. Viele Menschen sind in Kämpfe, kriminelle Handlungen und sogar Krieg verwickelt; alle diese Handlungen entstehen aus ihrer starken Anhaftung an die Erfüllung ihrer eigenen Wünsche. Auf diese Weise können wir sehen, dass es kein einziges Problem gibt, welches Lebewesen erfahren, das nicht aus ihrer Anhaftung entsteht. Dies beweist, dass unsere Probleme nie enden werden, es sei denn wir kontrollieren unsere Anhaftung.

Die Methode, unsere Anhaftung und andere Verblendungen zu kontrollieren, ist die Praxis von Buddhas Unterweisungen. Indem wir Buddhas Unterweisungen über Entsagung praktizieren, können wir unsere täglichen Probleme, die aus Anhaftung entstehen, lösen; indem wir Buddhas Unterweisungen über allumfassendes Mitgefühl praktizieren, können wir unsere täglichen Probleme, die aus Wut entstehen, lösen; und indem wir Buddhas Unterweisungen über die tiefgründige Sicht der Leerheit, endgültige Wahrheit, praktizieren, können wir unsere täglichen Probleme, die aus Unwissenheit entstehen, lösen. Wie wir Entsagung, allumfassendes Mitgefühl und Leerheit realisierende Weisheit entwickeln, wird in diesem Buch erklärt.



Der Ursprung unserer Anhaftung und all unseres Leidens ist am Selbst festhaltende Unwissenheit: Unwissenheit darüber, wie Dinge wirklich existieren. Ohne uns auf Buddhas Unterweisungen zu verlassen, können wir diese Unwissenheit nicht erkennen; und ohne Buddhas Unterweisungen über Leerheit zu praktizieren, können wir sie nicht aufgeben. Somit werden wir keine Gelegenheit haben, Befreiung von Leiden zu erlangen. Durch diese Erklärung können wir verstehen, dass alle Dharma praktizieren müssen, da alle Lebewesen, ob menschlich oder nichtmenschlich, ob Buddhisten oder Nicht-Buddhisten, frei von Leiden und Problemen sein wollen. Es gibt keine andere Methode dieses Ziel zu erreichen.

Wir sollten verstehen, dass unsere Probleme nicht außerhalb von uns existieren, sondern ein Teil unseres Geistes sind, der unangenehme Gefühle erfährt. Wenn zum Beispiel unser Auto ein Problem hat, sagen wir für gewöhnlich: „Ich habe ein Problem“, aber tatsächlich ist es das Problem des Autos und nicht unser Problem. Das Problem des Autos ist ein äußeres Problem und unser Problem, welches unser eigenes unangenehmes Gefühl ist, ist ein inneres Problem. Diese zwei Probleme sind völlig unterschiedlich. Wir müssen das Problem des Autos lösen, indem wir es reparieren, und wir müssen unser eigenes Problem lösen, indem wir unsere Anhaftung an das Auto kontrollieren. Selbst wenn wir weiterhin die Probleme des Autos lösen, werden wir ständig neue Probleme in Bezug auf das Auto erfahren, wenn wir nicht in der Lage sind, unsere Anhaftung an das Auto zu kontrollieren. Das gleiche gilt für unser Haus, unser Geld, unsere Beziehungen und so weiter. Weil die meisten Menschen fälschlicherweise glauben, dass äußere Probleme ihre eigenen Probleme sind, suchen sie endgültige Zuflucht in den falschen Objekten. Infolgedessen hören ihre Leiden und Probleme nie auf.

Solange wir nicht in der Lage sind unsere Verblendungen wie Anhaftung zu kontrollieren, werden wir ständig Leiden und Probleme erfahren, während dieses Lebens und Leben für Leben, ohne Ende. Weil wir fest mit dem Seil der Anhaftung an Samsara, den Kreislauf des unreinen Lebens, gefesselt sind, ist es für uns unmöglich, frei von Leiden und Problemen zu sein, es sei denn wir praktizieren Dharma. Mit diesem Verständnis sollten wir einen starken Wunsch entwickeln und bewahren, die Wurzel von Leiden – Anhaftung und am Selbst festhaltende Unwissenheit – aufzugeben. Dieser Wunsch wird „Entsagung“ genannt und entsteht aus unserer Weisheit.

Buddhas Lehren sind wissenschaftliche Methoden, um die Probleme aller Lebewesen dauerhaft zu lösen. Indem wir seine Unterweisungen in die Praxis umsetzen, werden wir fähig unsere Anhaftung zu kontrollieren und daher für immer frei von allen unseren Leiden und Problemen zu sein. Allein aus diesem Grund können wir verstehen, wie kostbar und wichtig seine Unterweisungen, der Dharma, für jeden sind. Weil wie oben erwähnt alle unsere Probleme aus der Anhaftung entstehen und weil es keine andere Methode als Dharma gibt, um Anhaftung zu kontrollieren, ist es klar, dass nur Dharma die eigentliche Methode ist, um unsere täglichen Probleme zu lösen.

## DER BUDDHISTISCHE GLAUBE

Für Buddhisten ist der Glaube an Buddha Shakyamuni ihr spirituelles Leben; er ist die Wurzel aller Dharma-Realisationen. Haben wir tiefes Vertrauen zu Buddha, werden wir ganz natürlich einen starken Wunsch entwickeln seine Unterweisungen zu praktizieren. Mit diesem Wunsch werden wir uns definitiv in unserer Dharma-Praxis bemühen, und mit starkem Bemühen werden wir dauerhafte Befreiung von den Leiden dieses und zahlloser zukünftiger Leben erreichen.

Die Erlangung dauerhafter Befreiung von Leiden hängt vom Bemühen in unserer Dharma-Praxis ab, die vom starken Wunsch abhängt, Dharma zu praktizieren, der wiederum von tiefem Vertrauen zu Buddha abhängt. Somit können wir verstehen, dass wir, wenn wir wirklich großen Nutzen aus unserer Praxis des Buddhismus ziehen wollen, tiefes Vertrauen in Buddha entwickeln und bewahren müssen.

Wie entwickeln und bewahren wir dieses Vertrauen? Zuerst sollten wir wissen, weshalb wir beständige Befreiung von Leiden erlangen müssen. Es genügt nicht, nur vorübergehende Befreiung von einem besonderen Leiden zu erfahren: Alle Lebewesen, auch Tiere, erfahren vorübergehende Befreiung von besonderen Leiden. Tiere erfahren vorübergehende Befreiung von menschlichen Leiden und Menschen erfahren vorübergehende Befreiung von tierischen Leiden. Im Moment mögen wir frei von körperlichen Leiden und geistigem Schmerz sein, aber das ist nur vorübergehend. Später in diesem Leben und in unseren zahllosen zukünftigen Leben werden wir immer wieder unerträgliche körperliche Leiden und geistigen Schmerz ohne Ende erfahren müssen. In diesem Kreislauf unreinen Lebens, Samsara, besitzt niemand dauerhafte Befreiung; jeder muss endlos, Leben für Leben, beständig die Leiden von Krankheit, Altern, Tod und unkontrollierter Wiedergeburt erfahren.

Innerhalb dieses Kreislaufs unreinen Lebens gibt es verschiedene Bereiche oder unreine Welten, in die wir wiedergeboren werden können: die drei niederen Bereiche der Tiere, hungrigen Geister und Höllenwesen, und die drei höheren Bereiche der Götter, Halbgötter und Menschen. Von allen unreinen Welten ist die Hölle die schlimmste; es ist die Welt, die der schlimmsten Art von Geist erscheint. Die Welt eines Tieres ist weniger unrein und die Welt, die den Menschen erscheint, ist weniger unrein als die Welt, die Tieren erscheint. Leiden gibt es

jedoch in allen Bereichen. Wenn wir als Mensch Wiedergeburt nehmen, müssen wir menschliches Leiden erfahren, wenn wir Wiedergeburt als Tier nehmen, müssen wir tierisches Leiden erfahren und wenn wir Wiedergeburt als Höllenwesen nehmen, müssen wir die Leiden eines Höllenwesens erfahren. Wenn wir darüber nachdenken, werden wir realisieren, dass nur eine vorübergehende Befreiung von bestimmten Leiden nicht gut genug ist; wir müssen definitiv dauerhafte Befreiung von den Leiden dieses Lebens und all unserer zukünftigen Leben erlangen.

Wie können wir dies erreichen? Nur indem wir Buddhas Unterweisungen in die Praxis umsetzen. Das liegt daran, dass nur Buddhas Unterweisungen die eigentlichen Methoden sind, um unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst, die Quelle all unserer Leiden, aufzugeben. In seiner Unterweisung *Sutra des Königs der Konzentration* sagt Buddha:

Ein Magier erschafft verschiedene Dinge  
 Wie Pferde, Elefanten und so weiter.  
 Seine Schöpfungen existieren nicht wirklich;  
 Ihr solltet alle Dinge auf die gleiche Weise sehen.

Nur schon diese eine Unterweisung hat die Kraft, alle Lebewesen dauerhaft von ihren Leiden zu befreien. Indem wir diese Unterweisung, die im Kapitel *Schulung in endgültigem Bodhichitta* ausführlicher erklärt wird, praktizieren und realisieren, können wir die Wurzel all unseres Leidens, unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst, dauerhaft auslöschen. Wenn dies geschieht, werden wir den höchsten, dauerhaften geistigen Frieden erfahren, der als „Nirvana“ bekannt ist, dauerhafte Befreiung von Leiden, welches unser tiefster Wunsch und der wirkliche Sinn menschlichen Lebens ist. Dies ist der Hauptzweck von Buddhas Unterweisungen.

Durch dieses Verständnis werden wir tiefe Wertschätzung für die große Güte Buddhas gegenüber allen Lebewesen entwickeln – die Güte uns tiefgründige Methoden zu geben, um die dauerhafte Freiheit vom Kreislauf der Leiden von Krankheit, Altern, Tod und Wiedergeburt zu erreichen. Selbst unsere Mutter besitzt nicht das Mitgefühl, das wünscht, uns von diesem Leiden zu befreien; nur Buddha besitzt dieses Mitgefühl für alle Lebewesen ohne Ausnahme. Buddha befreit uns tatsächlich, indem er den Weisheitspfad enthüllt, der uns zum endgültigen Ziel des menschlichen Lebens führt. Wir sollten diesen Punkt immer wieder überdenken, bis wir tiefes Vertrauen in Buddha entwickeln. Dieses Vertrauen ist unser Objekt der Meditation; wir sollten unseren Geist in Vertrauen in Buddha umwandeln und einsgerichtet so lange wie möglich darauf verweilen. Indem wir diese Kontemplation und Meditation beständig praktizieren, werden wir Tag und Nacht, unser ganzes Leben lang, tiefes Vertrauen in Buddha bewahren.

Eine der Hauptfunktionen Buddhas ist es, jedem einzelnen Lebewesen geistigen Frieden zu gewähren, indem er es segnet. Lebewesen sind von sich aus nicht in der Lage einen friedlichen Geist zu kultivieren; nur indem sie Buddhas Segnungen in ihr Geisteskontinuum empfangen, können Lebewesen, selbst Tiere, einen friedlichen Geist erfahren. Wenn ihr Geist friedvoll und ruhig ist, sind sie wirklich glücklich; doch wenn ihr Geist nicht friedvoll ist, sind sie nicht glücklich, selbst wenn ihre äußeren Bedingungen perfekt sind. Das beweist, dass Glück von geistigem Frieden abhängt, und da dieser vom Empfangen der Segnungen Buddhas abhängt, ist Buddha demzufolge die Quelle allen Glücks. Indem wir dies verstehen und überdenken, sollten wir tiefes Vertrauen in Buddha entwickeln und bewahren sowie einen starken Wunsch erzeugen, seine Unterweisungen im Allgemeinen und Kadam-Lamrim im Besonderen zu praktizieren.

## WER SIND DIE KADAMPAS?

„Ka“ bezieht sich auf Buddhas Unterweisungen und „dam“ bezieht sich auf Atishas Anleitungen des Lamrim (die *Stufen des Pfades zur Erleuchtung*, die auch als *Kadam-Lamrim* bekannt sind). „Kadam“ bezieht sich daher auf die Vereinigung von Buddhas Unterweisungen und Atishas Anleitungen. Aufrichtige Praktizierende des Lamrim heißen „Kadampas“. Es gibt zwei Kadampa-Traditionen, die alte und die neue. Praktizierende der alten Kadampa-Tradition schienen die Praxis des Kadam-Lamrim von Sutra mehr zu betonen als die Praxis von Tantra. Später gewichteten Je Tsongkhapa und seine Schüler die Praxis von Kadam-Lamrim sowohl von Sutra als auch von Tantra gleich. Diese neue Tradition, die von Je Tsongkhapa gegründet wurde, wird die neue Kadampa-Tradition genannt.

Kadampas verlassen sich aufrichtig auf Buddha Shakyamuni, weil Buddha die Quelle des Kadam-Lamrim ist; sie verlassen sich aufrichtig auf Avalokiteshvara, den Buddha des Mitgefühls, und auf den Weisheits-Dharma-Beschützer, was darauf hinweist, dass ihre Hauptpraxis Mitgefühl und Weisheit ist; und sie verlassen sich aufrichtig auf Arya Tara, weil sie Atisha versprochen hat, Kadampa-Praktizierenden in der Zukunft besondere Fürsorge zukommen zu lassen. Aus diesem Grund werden diese vier erleuchteten heiligen Wesen die „vier Kadampa Guru-Gottheiten“ genannt.

Der Gründer der Kadampa-Tradition ist der große buddhistische Meister und Gelehrte Atisha. Atisha wurde 982 n. Chr. als Prinz in Ostbengalen, Indien, geboren. Der Name seines Vaters war Kalyanashri (Glorreiche Tugend) und der seiner Mutter war Prabhavarti Shrimati (Glorreiches Strahlen). Er war der zweite von drei Söhnen und bei seiner Geburt erhielt er den Namen Chandragarbha (Mondessenz). Der Name Atisha, der

„Frieden“ bedeutet, wurde ihm später vom tibetischen König Jangchub Ö verliehen, weil er stets ruhig und friedvoll war.

Als Chandragarbha noch ein Kind war, nahmen ihn seine Eltern zu einem Tempelbesuch mit. Entlang des ganzen Weges hatten sich Tausende von Menschen versammelt, um einen kurzen Blick auf den Prinzen zu erhaschen. Als er die Menge sah, fragte Chandragarbha: „Wer sind diese Menschen?“ Und seine Eltern antworteten: „Sie sind alle unsere Untertanen.“ Im Herzen des Prinzen entstand spontan Mitgefühl und er betete: „Mögen alle diese Menschen genauso großes Glück genießen wie ich selbst.“ Sobald er jemandem begegnete, entstand in seinem Geist ganz natürlich der Wunsch: „Möge diese Person Glück finden und frei von Leiden sein.“

Schon als kleiner Junge hatte Chandragarbha Visionen von Tara. Manchmal, wenn er auf dem Schoß seiner Mutter saß, fielen blaue Upala-Blumen vom Himmel und er begann zu reden, und es sah so aus, als ob er sich mit den Blumen unterhalten würde. Yogis erklärten später seiner Mutter, dass die blauen Blumen, die sie gesehen hatte, ein Zeichen dafür waren, dass Tara ihrem Sohn erschien und mit ihm sprach.

Als der Prinz älter wurde, wollten seine Eltern eine Heirat für ihn arrangieren, doch Tara gab ihm den Rat: „Wenn du Anhaftung an dein Königreich entwickelst, gleichst du einem Elefanten, der im Schlamm versinkt und sich nicht wieder selbst daraus befreien kann, weil er so riesig und schwer ist. Entwickle keine Anhaftung an dieses Leben. Studiere und praktiziere den Dharma. Du warst in vielen früheren Leben ein spiritueller Meister, und auch in diesem Leben wirst du ein spiritueller Meister werden.“ Inspiriert durch diese Worte, entwickelte Chandragarbha sehr großes Interesse daran den Dharma zu studieren und zu praktizieren, und er war entschlossen, alle Realisationen der Unterweisungen Buddhas zu erlangen. Er wusste, dass er einen voll qualifizierten spirituellen Meister

finden musste, um sein Ziel zu erreichen. Als Erstes ging er zu einem berühmten buddhistischen Lehrer namens Jetari, der in der Nähe lebte, und bat um Dharma-Unterweisungen darüber, wie man sich aus Samsara befreit. Jetari gab ihm Unterweisungen über Zuflucht und Bodhichitta und sagte ihm, dass er nach Nalanda gehen und vom spirituellen Meister Bodhibhadra lernen solle, wenn er rein praktizieren wolle.

Als der Prinz Bodhibhadra traf, sagte er: „Ich erkenne, dass Samsara sinnlos ist und dass nur Befreiung und volle Erleuchtung wirklich lohnend sind. Bitte gib mir Dharma-Unterweisungen, die mich schnell zum Zustand jenseits allen Leidens, Nirvana, führen.“ Bodhibhadra gab ihm kurze Unterweisungen über das Entwickeln von Bodhichitta und erteilte ihm dann den Rat: „Wenn du Dharma rein praktizieren möchtest, solltest du den spirituellen Meister Vidyakokila aufsuchen.“ Bodhibhadra wusste, dass Vidyakokila ein großer Meditierender war, der eine vollkommene Realisation der Leerheit erlangt hatte und sehr geschickt im Unterrichten der Stufen des tiefgründigen Pfades war.

Vidyakokila gab Chandragarbha vollständige Anleitungen sowohl über den tiefgründigen als auch über den weiten Pfad und schickte ihn dann für sein weiteres Studium zum spirituellen Meister Avadhutipa. Avadhutipa gab ihm nicht sofort Anleitungen, sondern schickte den Prinzen zu Rahulagupta, damit er Unterweisungen über die Hevajra- und Heruka-Tantras erhalten konnte. Dann sollte er zu ihm zurückkehren, um detailliertere Anleitungen über das Geheime Mantra zu bekommen. Rahulagupta gab Chandragarbha den geheimen Namen Janavajra (Unzerstörbare Weisheit) und die erste Ermächtigung, welche die Ermächtigung zur Praxis des Hevajra war. Dann schickte er ihn nach Hause, um die Zustimmung seiner Eltern einzuholen.



Obwohl der Prinz nicht am weltlichen Leben haftete, war es doch wichtig für ihn, die Einwilligung seiner Eltern zu haben, um so praktizieren zu können, wie er es wünschte. Er kehrte also zu seinen Eltern zurück und sagte: „Wenn ich Dharma rein praktiziere, werde ich, so wie es Arya Tara vorhergesagt hat, eure Güte und die Güte aller fühlender Wesen erwidern können. Kann ich dies tun, wird mein menschliches Leben nicht verschwendet sein. Andernfalls wird mein Leben sinnlos sein, selbst wenn ich mein ganzes Leben in einem prächtigen Palast verbringen kann. Bitte gebt mir eure Zustimmung, damit ich das Königreich verlassen und mein ganzes Leben der Dharma-Praxis widmen kann.“ Chandragarbhas Vater war unglücklich über diese Worte und wollte seinen Sohn daran hindern, seine Anwartschaft auf den Thron aufzugeben; doch seine Mutter war erfreut zu hören, dass ihr Sohn sein Leben dem Dharma widmen wollte. Sie erinnerte sich, dass bei seiner Geburt wunderbare Zeichen wie Regenbögen erschienen waren, und sie erinnerte sich an Wunder wie die blauen Upala-Blumen, die vom Himmel fielen. Sie wusste, dass ihr Sohn kein gewöhnlicher Prinz war, und sie gab ihre Einwilligung ohne Zögern. Nach einiger Zeit gewährte auch der König dem Wunsch seines Sohnes Zustimmung.

Chandragarbha kehrte zu Avadhutipa zurück und erhielt sieben Jahre lang Anleitungen über Geheimes Mantra. Seine Fähigkeiten wurden so groß, dass er eines Tages Stolz entwickelte und dachte: „Wahrscheinlich weiß ich mehr über Geheimes Mantra als irgendjemand sonst auf der ganzen Welt.“ In jener Nacht kamen im Traum Dakinis zu ihm und zeigten ihm seltene Schriften, die er noch nie zuvor gesehen hatte. Sie fragten ihn: „Was bedeuten diese Texte?“, aber er hatte keine Ahnung. Als er aufwachte, war sein Stolz verschwunden.

Später dachte Chandragarbha, dass er Avadhutipas Praxis nachahmen und sich als Laie bemühen sollte, schnell durch

Mahamudra-Praxis mit einer Handlungs-Mudra Erleuchtung zu erlangen. Er hatte jedoch eine Vision Herukas, die ihm sagte, dass er zahllosen Wesen helfen und den Dharma weit verbreiten könne, wenn er ordinieren würde. In jener Nacht träumte er, dass er einer Prozession von Mönchen in der Gegenwart Buddha Shakyamunis folgte, und dieser wunderte sich, warum Chandragarbha noch nicht ordiniert war. Als er aus diesem Traum erwachte, entschloss er sich Mönch zu werden. Er empfing die Ordination von Shilarakshita und erhielt den Namen Dhipamkara Shrijana.

Vom spirituellen Meister Dharmarakshita erhielt Dhipamkara Shrijana ausführliche Anleitungen über *Sieben Gruppen des Abhidharma* und *Ozean der großen Erklärung*; Texte, die aus der Sicht des Vaibhashika-Systems geschrieben waren. Auf diese Weise meisterte er die Hinayana-Unterweisungen.

Noch immer nicht zufrieden, ging Dhipamkara Shrijana nach Bodh Gaya, um detaillierte Anleitungen zu erhalten. Eines Tages hörte er zufällig eine Unterhaltung zweier Frauen mit an, die in Wirklichkeit Ausstrahlungen Arya Taras waren. Die Jüngere fragte die Ältere: „Welches ist die wichtigste Methode, schnell Erleuchtung zu erlangen?“, und die Ältere antwortete: „Es ist Bodhichitta.“ Als er dies hörte, fasste Dhipamkara Shrijana den festen Entschluss, den kostbaren Bodhichitta zu erlangen. Später, während er den großen Stupa in Bodh Gaya umrundete, sprach eine Statue Buddha Shakyamunis zu ihm: „Wenn du schnell Erleuchtung erlangen willst, musst du die Erfahrungen des Mitgefühls, der Liebe und des kostbaren Bodhichittas gewinnen.“ Da wurde sein Verlangen Bodhichitta zu realisieren sehr stark. Er hörte, dass der spirituelle Meister Serlingpa, der sehr weit weg an einem Ort namens Serling in Sumatra lebte, eine ganz besondere Erfahrung von Bodhichitta erlangt hatte und in der Lage war, Anleitungen über die *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit* zu geben.

Dhipamkara Shrijana benötigte dreizehn Monate, um mit dem Schiff nach Sumatra zu gelangen. Bei seiner Ankunft brachte er Serlingpa ein Mandala dar und trug ihm seine Bitten vor. Serlingpa sagte ihm, dass es zwölf Jahre dauern würde, die Anleitungen zu vermitteln. Dhipamkara Shrijana blieb zwölf Jahre in Sumatra und gewann schließlich die kostbare Realisation des Bodhichittas. Dann kehrte er nach Indien zurück.

Indem er sich auf seine spirituellen Meister verließ, gewann Atisha das besondere Wissen der drei Gruppen der Unterweisungen Buddhas – der Gruppe der moralischen Disziplin, der Gruppe der Reden und der Gruppe der Weisheit – sowie der vier Klassen des Tantras. Außerdem beherrschte er Künste und Wissenschaften, wie etwa Poesie, Rhetorik und Astrologie; er war ein hervorragender Arzt und sehr geschickt im Handwerk und in technischen Dingen.

Atisha erlangte auch alle Realisationen der drei höheren Schulungen: Schulung in höherer moralischer Disziplin, Schulung in höherer Konzentration und Schulung in höherer Weisheit. Da alle Stufen des Sutras, wie die sechs Vollkommenheiten, die fünf Pfade und die zehn Ebenen, sowie alle Stufen des Tantras, wie die Erzeugungs- und Vollendungsstufen, in den drei höheren Schulungen enthalten sind, erlangte Atisha alle Realisationen der Stufen des Pfades.

Es gibt drei Arten höherer moralischer Disziplin: die höhere moralische Disziplin der Pratimoksha-Gelübde oder Gelübde der individuellen Befreiung, die höhere moralische Disziplin der Bodhisattva-Gelübde und die höhere moralische Disziplin der tantrischen Gelübde. Die Gelübde, 253 Übertretungen aufzugeben, die ein voll ordinierter Mönch ablegt, sind in den Pratimoksha-Gelübden enthalten. Atisha brach niemals auch nur ein einziges davon. Das zeigt, dass er sehr starke Achtsamkeit und sehr große Gewissenhaftigkeit besaß. Er hielt auch die Bodhisattva-Gelübde – das Vermeiden der

achtzehn Hauptübertretungen und sechsundvierzig Nebenübertretungen – und alle seine tantrischen Gelübde in reiner Weise ein.

Die Erlangungen der höheren Konzentration und höheren Weisheit sind in allgemeine und außergewöhnliche Erlangungen unterteilt. Eine allgemeine Erlangung wird sowohl von Sutra- als auch von Tantra-Praktizierenden erreicht, und eine außergewöhnliche Erlangung wird nur von Praktizierenden des Tantras erreicht. Durch die Schulung in höherer Konzentration erlangte Atisha die allgemeine Konzentration des ruhigen Verweilens und auf dieser Basis Hellsicht, Wunderkräfte und die allgemeinen Tugenden. Er erreichte zudem außergewöhnliche Konzentrationen, wie die Konzentrationen der Erzeugungs- und Vollendungsstufe des Geheimen Mantras. Durch die Schulung in höherer Weisheit erlangte Atisha die allgemeinen Realisationen der Leerheit und die außergewöhnlichen Realisationen des beispiel- und sinnklaren Lichts des Geheimen Mantras.

Atisha meisterte sowohl die Hinayana- als auch Mahayana-Unterweisungen und wurden von Lehrern beider Traditionen respektiert. Wenn Nicht-Buddhisten mit ihm debattierten und besiegt wurden, nahmen sie den Buddhismus als ihren Glauben an. Atisha war wie ein König, das Kronjuwel der indischen Buddhisten, und wurde als zweiter Buddha angesehen.

Vor Atishas Zeit hatte der 37. König Tibets, Trisong Detsen (ca. 754-797 n. Chr.), Padmasambhava, Shantarakshita und andere buddhistische Lehrer nach Tibet eingeladen, und unter ihrem Einfluss blühte der reine Dharma; doch einige Jahre später zerstörte ein tibetischer König namens Lang Darma (ca. 836 n. Chr.) den reinen Dharma in Tibet und hob den Sangha auf. Bis zu jener Zeit waren die meisten der Könige religiös gewesen, doch die schreckliche Herrschaft Lang Darmas war für Tibet eine dunkle Zeit. Etwa siebzig Jahre nach seinem

Tod begann der Dharma durch die Bemühungen solch großer Lehrer wie des Übersetzers Rinchen Sangpo in den oberen Teilen Tibets erneut zu erblühen; und auch in den unteren Teilen Tibets begann er durch die Bemühungen eines großen Lehrers namens Gongpa Rabsäl erneut zu wachsen. Allmählich verbreitete sich der Dharma bis nach Zentraltibet.

Zu jener Zeit gab es keine reine Praxis der Vereinigung von Sutra und Tantra. Man hielt die zwei für widersprüchlich wie Feuer und Wasser. Wenn Menschen Sutra praktizierten, gaben sie Tantra auf, und wenn sie Tantra praktizierten, gaben sie Sutra und selbst die Regeln der Vinaya auf. Falsche Lehrer kamen aus Indien, um sich einiges von dem in Tibet reichlich vorhandenen Gold zu beschaffen. Unter dem Vorwand, spirituelle Meister und Yogis zu sein, führten sie Abartigkeiten wie Schwarze Magie, das Erzeugung von Geistererscheinungen, sexuelle Praktiken und rituellen Mord ein. Diese Missbräuche verbreiteten sich ziemlich weit.

Ein König namens Yeshe Ö und sein Neffe Jangchub Ö, die in Ngari in Westtibet lebten, waren sehr besorgt darüber, was mit dem Dharma in ihrem Land geschah. Der König weinte, wenn er an die Reinheit des Dharmas in früheren Zeiten dachte und ihn mit dem unreinen Dharma verglich, der zu seiner Zeit praktiziert wurde. Es betrückte ihn sehr zu sehen, wie verhärtet und unkontrolliert der Geist der Menschen geworden war. Er dachte: „Wie wunderbar wäre es, wenn der Dharma in Tibet wieder erblühen und den Geist der Menschen unseres Volkes zähmen würde.“ Um diesen Wunsch zu erfüllen, sandte er Tibeter nach Indien, die Sanskrit lernen und sich im Dharma schulen sollten, aber viele dieser Menschen konnten das heiße Klima nicht ertragen. Die wenigen, die überlebten, lernten Sanskrit und schulten sich sehr gut im Dharma. Unter ihnen war der Übersetzer Rinchen Sangpo, der viele Unterweisungen erhielt und dann nach Tibet zurückkehrte.

Da dieser Plan nicht sehr erfolgreich gewesen war, entschied sich Yeshe Ö, einen authentischen Lehrer aus Indien einzuladen. Er sandte eine Gruppe von Tibetern mit einer großen Menge Gold nach Indien und beauftragte sie, den fähigsten spirituellen Meister in Indien zu suchen. Er riet ihnen allen, den Dharma zu studieren und perfekte Kenntnisse in Sanskrit zu erwerben. Diese Tibeter ertrugen alle Strapazen des Klimas und der Reise, um seinem Wunsch nachzukommen. Einige von ihnen wurden berühmte Übersetzer. Sie übersetzten viele Schriften und sandten sie dem König, der sich sehr darüber freute.

Als diese Tibeter in ihr Land zurückkehrten, berichteten sie Yeshe Ö: „In Indien gibt es viele sehr gelehrte buddhistische Lehrer, aber der angesehenste und erhabenste unter ihnen ist Dhipamkara Shrijana. Wir würden ihn gerne nach Tibet einladen, aber er hat Tausende von Schülern in Indien.“ Als Yeshe Ö den Namen Dhipamkara Shrijana hörte, war er erfreut und fasste den Entschluss, diesen Meister nach Tibet einzuladen. Da er bereits das meiste seines Goldes aufgebraucht hatte und nun noch mehr davon benötigt wurde, um Dhipamkara Shrijana nach Tibet einladen zu können, ging der König auf Expedition, um nach weiterem Gold zu suchen. Als er an eine der Grenzen kam, wurde er von einem nicht-buddhistischen König gefangen genommen und ins Gefängnis geworfen. Als diese Nachricht bei Jangchub Ö eintraf, überlegte dieser: „Ich bin mächtig genug, gegen diesen König Krieg zu führen, aber wenn ich das tue, werden viele Menschen leiden und ich muss viele schädliche, zerstörerische Handlungen ausführen.“ Er entschied sich, um die Freilassung seines Onkels zu bitten, doch der König gab folgende Antwort: „Ich werde deinen Onkel nur freilassen, wenn du entweder mein Untertan wirst oder den Körper deines Onkels mit Gold aufwiegst.“ Unter großen Schwierigkeiten gelang es Jangchub Ö, Gold aufzubringen,

das dem Körpergewicht seines Onkels entsprach, abgesehen vom Kopf. Da der König auch die restliche Menge forderte, bereitete sich Jangchub Ö darauf vor nach weiterem Gold zu suchen, doch bevor er aufbrach, besuchte er seinen Onkel. Er fand Yeshe Ö zwar körperlich schwach, doch in guter geistiger Verfassung vor. Jangchub Ö sprach durch die Gitterstäbe des Gefängnisses: „Schon bald werde ich dich befreien können, denn ich habe fast alles Gold zusammengebracht.“ Yeshe Ö antwortete: „Behandle mich bitte nicht, als ob ich wichtig wäre. Du darfst diesem feindlichen König das Gold nicht geben. Schicke alles nach Indien und bringe es Dhipamkara Shrijana dar. Dies ist mein größter Wunsch. Ich werde freudig mein Leben geben, um den reinen Dharma in Tibet wieder herzustellen. Bitte bringe Dhipamkara Shrijana diese Nachricht. Lass ihn wissen, dass ich mein Leben gegeben habe, um ihn nach Tibet einzuladen. Da er Mitgefühl für das tibetische Volk hat, wird er unsere Einladung annehmen, wenn er diese Nachricht erhält.“

Jangchub Ö sandte den Übersetzer Nagtso zusammen mit einigen Begleitern und dem Gold nach Indien. Als sie Dhipamkara Shrijana trafen, berichteten sie ihm, was in Tibet vor sich ging und dass die Menschen einen spirituellen Meister aus Indien einladen wollten. Sie erzählten ihm, wie viel Gold der König als Darbringung gesandt hatte und wie viele Tibeter gestorben waren, um den reinen Dharma wiederherzustellen. Sie sagten ihm, dass Yeshe Ö sein Leben geopfert habe, um ihn nach Tibet zu holen. Nachdem sie ihre Bitte vorgebracht hatten, dachte Dhipamkara Shrijana über ihre Worte nach und nahm ihre Einladung an. Obwohl er in Indien sehr viele Schüler hatte und dort sehr hart für den Dharma arbeitete, wusste er, dass es in Tibet keinen reinen Dharma gab. Zudem hatte er eine Prophezeiung von Arya Tara erhalten, dass er zahllosen fühlenden Wesen helfen würde, wenn er nach Tibet ginge.

Mitgefühl entstand in seinem Herzen, als er daran dachte, wie viele Tibeter in Indien gestorben waren, und besonders das Opfer von Yeshe Ö bewegte ihn sehr.

Dhipamkara Shrijana musste seine Reise nach Tibet geheim halten, denn hätten seine indischen Schüler erfahren, dass er Indien verlassen wollte, hätten sie ihn daran gehindert. Er sagte, dass er eine Pilgerreise nach Nepal unternehmen würde, aber von Nepal reiste er weiter nach Tibet. Als seine indischen Schüler schließlich verstanden, dass er nicht zurückkehren würde, protestierten sie und warfen den Tibeter vor, dass sie Diebe seien, die ihren spirituellen Meister gestohlen hätten!

Da es damals genau wie heute üblich war einen Ehrengast gebührend zu begrüßen, sandte Jangchub Ö ein Gefolge von dreihundert Reitern zusammen mit vielen bedeutenden Tibetern an die Grenze, um Atisha willkommen zu heißen und ihm ein Pferd anzubieten, um seine schwierige Reise nach Ngari zu erleichtern. Atisha ritt in der Mitte der dreihundert Reiter und saß mittels seiner Wunderkräfte eine Elle über dem Rücken des Pferdes. Diejenigen, die ihn vorher nicht respektiert hatten, entwickelten bei seinem Anblick sehr starkes Vertrauen und jedermann sagte, dass der zweite Buddha in Tibet angekommen sei.

Als Atisha Ngari erreichte, bat ihn Jangchub Ö: „O mitfühlender Atisha, bitte gib Anleitungen, um dem tibetischen Volk zu helfen. Bitte erteile Ratschläge, die jedermann befolgen kann. Bitte gib uns besondere Anleitungen, damit wir alle Pfade von Sutra und Tantra zusammen praktizieren können.“ Um diesen Wunsch zu erfüllen, verfasste und lehrte Atisha *Lampe für den Pfad zur Erleuchtung*, der erste Text, der über die Stufen des Pfades, Lamrim, geschrieben wurde. Er erteilte diese Anleitungen zuerst in Ngari und dann in Zentraltibet. Viele Schüler, die diese Unterweisungen hörten, entwickelten große Weisheit.



## DIE KOSTBARKEIT DES KADAM-LAMRIM

Atisha schrieb den ursprünglichen Kadam-Lamrim auf der Grundlage von Buddha Maitreyas *Ornament für klare Realisation*. Dies ist ein Kommentar zu den *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit*, die Buddha Shakyamuni auf dem Berg der versammelten Geier in Rajagriha in Indien lehrte. Später schrieb Je Tsongkhapa seine ausführlichen, mittleren und zusammengefassten Kadam-Lamrim-Texte als Kommentare zu Atishas Kadam-Lamrim-Anleitungen; und dadurch erblühte dieser kostbare Buddhadharma des Kadam-Lamrim in vielen Ländern im Osten und nun auch im Westen. Die Anleitungen des Kadam-Lamrim, die Vereinigung von Buddhas Unterweisungen und Atishas besonderen Anleitungen, werden in drei Stufen präsentiert: Anleitungen über die Stufen des Pfades einer Person anfänglicher Ausrichtung; Anleitungen über die Stufen des Pfades einer Person mittlerer Ausrichtung; und Anleitungen über die Stufen des Pfades einer Person großer Ausrichtung.

Alle Unterweisungen Buddhas von Sutra und Tantra sind in diesen drei Anleitungen enthalten. Buddhas Unterweisungen sind die erhabene Medizin, die sowohl körperliche Krankheiten als auch die Krankheit der Verblendungen für immer heilt. Genauso wie Ärzte unterschiedliche Medizin für unterschiedliche Krankheiten verordnen, gab Buddha unterschiedliche Dharma-Medizin entsprechend den unterschiedlichen Kapazitäten der Menschen. Denjenigen der anfänglichen Ausrichtung gab er einfache Unterweisungen, denjenigen der mittleren Ausrichtung tiefgründige Unterweisungen und denjenigen der großen Ausrichtung sehr tiefgründige Unterweisungen. In der Praxis gehören alle diese Unterweisungen zum Kadam-Lamrim, welcher der Hauptkörper von Buddhas Lehren ist. Es gibt keine einzige Unterweisung Buddhas, die nicht im Kadam-Lamrim enthalten wäre. Aus diesem Grund sagte Je

Tsongkhapa, dass wir, wenn wir den gesamten Lamrim hören, alle Unterweisungen Buddhas hören, und wenn wir den gesamten Lamrim praktizieren, alle Unterweisungen Buddhas praktizieren. Kadam-Lamrim ist die Zusammenfassung aller Lehren Buddhas – er ist sehr praktisch und für jeden geeignet; und seine Präsentation ist anderen Anleitungen überlegen.

Indem wir Lamrim-Erfahrung gewinnen, werden wir verstehen, dass sich Buddhas Unterweisungen nicht widersprechen, wir werden Buddhas Unterweisungen in die Praxis umsetzen, wir werden leicht Buddhas endgültige Sichtweise und Absicht realisieren und werden frei von allen fehlerhaften Sichtweisen und Absichten werden. Alle, Buddhisten wie Nicht-Buddhisten, benötigen dauerhafte Befreiung von Leiden sowie reines und immerwährendes Glück. Dieser Wunsch wird durch die Praxis des Lamrim erfüllt. Aus diesem Grund ist sie das wirkliche wunscherfüllende Juwel.

Im Allgemeinen sind alle Unterweisungen Buddhas, der Dharma, sehr kostbar; doch Kadam-Dharma oder Lamrim ist ein ganz besonderer Buddhadharmas, der für ausnahmslos jeden geeignet ist. Der große Meister Dromtönpa sagte: „Kadam-Dharma ist wie eine Mala aus Gold.“ So wie jeder, selbst jemand, der keine Mala (oder Gebetskette) benutzt, glücklich wäre, eine goldene Mala geschenkt zu bekommen, weil sie aus Gold ist, so können auf ähnliche Weise alle, selbst Nicht-Buddhisten, Nutzen aus dem Kadam-Dharma ziehen. Das ist so, weil es keinen Unterschied zwischen Kadam-Dharma und den alltäglichen Erfahrungen der Menschen gibt. Selbst ohne Dharma zu studieren und ihn zu hören, kommen einige Menschen oft zu ähnlichen Schlüssen wie denjenigen, welche in den Unterweisungen des Kadam-Dharma erklärt werden, indem sie Zeitung lesen oder fernsehen und die Weltlage verstehen. Das ist so, weil Kadam-Dharma mit den alltäglichen Erfahrungen der Menschen einhergeht – er kann

nicht vom täglichen Leben getrennt werden. Jeder muss sein Leben glücklich und bedeutungsvoll machen, vorübergehend seine menschlichen Probleme lösen und letztendlich in der Lage sein, reines und immerwährendes Glück zu finden, indem er seine Wut, Anhaftung, Eifersucht und besonders seine Unwissenheit kontrolliert.

In diesen spirituell degenerierten Zeiten gibt es fünf Unreinheiten, die auf der ganzen Welt zunehmen: (1) Unsere Umgebung wird aufgrund von Umweltverschmutzung zunehmend unrein; (2) unser Wasser, unsere Luft und unsere Nahrung werden zunehmend unrein, ebenfalls aufgrund von Umweltverschmutzung; (3) unser Körper wird zunehmend unrein, weil Krankheiten heute weiter verbreitet sind; (4) unser Geist wird zunehmend unrein, weil unsere Verblendungen immer stärker werden; und (5) unsere Handlungen werden zunehmend unrein, weil wir keine Kontrolle über unsere Verblendungen haben.

Aufgrund dieser fünf Unreinheiten nehmen Leiden, Probleme und Gefahren überall zu. Durch die Praxis des Lamrim können wir jedoch unsere Erfahrung aller dieser Unreinheiten in den spirituellen Pfad umwandeln, der uns zum reinen und immerwährenden Glück der Befreiung und Erleuchtung führt. Wir können alle Schwierigkeiten, die wir in der Welt sehen, als spirituelle Unterweisungen betrachten, die uns ermutigen Entsagung zu entwickeln, den Wunsch, uns vom Kreislauf unreinen Lebens zu befreien; Mitgefühl, den Wunsch, dass andere beständig vom Kreislauf unreinen Lebens befreit sein mögen; und Weisheit, welche realisiert, dass alle diese Unreinheiten die Folgen nichttugendhafter Handlungen sind. Auf diese Weise können wir durch die Praxis des Lamrim alle widrigen Umstände in Möglichkeiten für das Entwickeln der Realisationen des spirituellen Pfades umwandeln, die uns reines und immerwährendes Glück bringen werden.

Wann immer Lamrim-Praktizierende Schwierigkeiten und Leiden erfahren, denken sie: „Zahllose andere Lebewesen erfahren größeres Leiden und Schwierigkeiten als ich“, und sie entwickeln und vergrößern auf diese Weise ihr Mitgefühl für alle Lebewesen, welches sie schnell zum höchsten Glück der Erleuchtung führt. Kadam-Lamrim ist die höchste Medizin, die alle Leiden von Krankheit, Alter, Tod und Wiedergeburt für immer heilt; er ist die wissenschaftliche Methode, um unsere menschliche Natur und Qualitäten zu verbessern und unsere täglichen Probleme zu lösen. Kadam-Lamrim ist der große Spiegel des Dharmas, in dem wir die Art und Weise sehen können, wie die Dinge wirklich sind, und durch den wir sehen können, was wir wissen sollten, was wir aufgeben sollten, was wir praktizieren sollten und was wir erlangen sollten. Und nur durch das Benutzen dieses Spiegels können wir die große Güte aller Lebewesen sehen.



*Atisha*

# Der Pfad einer Person anfänglicher Ausrichtung

In diesem Zusammenhang bezieht sich „Person anfänglicher Ausrichtung“ auf jemanden, der eine anfängliche Kapazität hat, um spirituelles Verständnis und Realisationen zu entwickeln.

## DIE KOSTBARKEIT UNSERES MENSCHLICHEN LEBENS

Der Zweck, die Kostbarkeit unseres menschlichen Lebens zu verstehen, besteht darin, uns selbst zu ermutigen, den wirklichen Sinn aus unserem menschlichen Leben zu ziehen und es nicht mit sinnlosen Tätigkeiten zu verschwenden. Unser menschliches Leben ist sehr kostbar und sinnvoll, aber nur wenn wir es nutzen, um beständige Befreiung und das höchste Glück der Erleuchtung zu erlangen. Wir sollten uns ermutigen, den wirklichen Sinn unseres menschlichen Lebens zu erfüllen, indem wir die folgende Erklärung verstehen und darüber nachdenken.

Viele Menschen glauben, dass der wirkliche Sinn menschlichen Lebens in materieller Entwicklung liegt, aber wir können sehen, dass materielle Entwicklung, ganz gleich wie viel es davon auf der Welt gibt, niemals menschliches Leiden und Probleme vermindert. Stattdessen bewirkt sie oft, dass Leiden und Probleme zunehmen. Daher ist sie nicht der wirkliche Sinn

menschlichen Lebens. Wir sollten wissen, dass wir gegenwärtig nur für einen kurzen Moment aus unseren früheren Leben die menschliche Welt erreicht haben; und dass wir die Gelegenheit haben, das höchste Glück der Erleuchtung durch die Praxis des Dharmas zu erlangen. Dies ist unser außerordentlich großes Glück. Wenn wir Erleuchtung erlangen, werden wir unsere eigenen Wünsche erfüllt haben und wir können die Wünsche aller anderen Lebewesen erfüllen. Wir werden uns selbst für immer von den Leiden dieses und zahlloser zukünftiger Leben befreit haben und wir können jedem einzelnen Lebewesen jeden Tag direkt helfen. Die Erlangung der Erleuchtung ist deshalb der wirkliche Sinn menschlichen Lebens.

Erleuchtung ist das innere Licht der Weisheit, das dauerhaft von allen fehlerhaften Erscheinungen frei ist und dessen Funktion es ist, jedem einzelnen Lebewesen jeden Tag geistigen Frieden zu gewähren. Genau jetzt haben wir eine menschliche Wiedergeburt erhalten und haben die Gelegenheit, Erleuchtung durch Dharma-Praxis zu erlangen. Wenn wir daher diese kostbare Gelegenheit durch sinnlose Tätigkeiten verschwenden, gibt es keinen größeren Verlust und keine größere Torheit. Das ist so, weil es in Zukunft äußerst schwierig sein wird, solch eine kostbare Gelegenheit nochmals zu finden. In einem Sutra veranschaulicht Buddha dies durch die folgende Analogie. Er fragt seine Schüler: „Angenommen es gibt einen weiten und tiefen Ozean, der so groß ist wie diese Welt, und auf seiner Oberfläche treibt ein goldenes Joch. Auf dem Grund des Ozeans lebt eine blinde Schildkröte, die nur einmal alle hunderttausend Jahre an die Oberfläche kommt. Wie oft würde diese Schildkröte ihren Kopf durch die Mitte des Jochs heben?“ Sein Schüler Ananda antwortete, dass dies in der Tat äußerst selten sei.

In diesem Zusammenhang bezieht sich der weite und tiefe Ozean auf Samsara, den Kreislauf unreinen Lebens, den wir seit anfangsloser Zeit Leben für Leben ständig erfahren,

endlos. Das goldene Joch bezieht sich auf den Buddhadharma und die blinde Schildkröte bezieht sich auf uns. Obwohl wir körperlich keine Schildkröte sind, sind wir geistig nicht sehr verschieden; und obwohl unsere körperlichen Augen nicht blind sein mögen, sind es unsere Weisheitsaugen. In den meisten unserer zahllosen früheren Leben sind wir auf dem Grund des Ozeans von Samsara gewesen, in den drei niederen Bereichen – den Bereichen der Tiere, hungrigen Geister und Höllenwesen –, und sind nur alle hunderttausend Jahre oder so als Menschen an die Oberfläche gekommen. Selbst wenn wir für kurze Zeit den oberen Bereich des Ozeans Samsaras als Mensch erreichen, ist es äußerst schwierig, dem goldenen Joch des Buddhadharmas zu begegnen: Der Ozean Samsaras ist äußerst weit, das goldene Joch des Buddhadharmas bleibt nicht an einer Stelle, sondern wandert von Ort zu Ort, und unsere Weisheitsaugen sind immer blind. Aus diesen Gründen sagt Buddha, dass es in Zukunft äußerst selten sein wird, dem Buddhadharma wieder zu begegnen, selbst wenn wir eine menschliche Wiedergeburt erhalten. Dem Kadam-Dharma zu begegnen ist sogar noch seltener. Wir können sehen, dass die große Mehrheit der Menschen in der Welt dem Buddhadharma nicht begegnet ist, obwohl sie für kurze Zeit den oberen Bereich Samsaras als Menschen erreicht hat. Dies deshalb, weil sich ihre Weisheitsaugen nicht geöffnet haben.

Was heißt „dem Buddhadharma begegnen“? Es heißt in den Buddhismus einzutreten, indem wir aufrichtig Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen und somit die Gelegenheit haben, in den Pfad zur Erleuchtung einzutreten und auf ihm voranzuschreiten. Wenn wir dem Buddhadharma nicht begegnen, haben wir keine Gelegenheit dies zu tun und wir haben daher keine Gelegenheit, das reine und immerwährende Glück der Erleuchtung, den wirklichen Sinn menschlichen Lebens, zu verwirklichen. Zum Abschluss sollten wir denken:



*Gegenwärtig habe ich für kurze Zeit die menschliche Welt erreicht und habe die Gelegenheit, dauerhafte Befreiung von Leiden und das höchste Glück der Erleuchtung zu erlangen, indem ich Dharma in die Praxis umsetze. Wenn ich diese kostbare Gelegenheit mit sinnlosen Tätigkeiten verschwende, gibt es keinen größeren Verlust und keine größere Torheit.*

Mit diesem Gedanken fassen wir den starken Entschluss, den Dharma von Buddhas Unterweisungen über Zuflucht, allumfassendes Mitgefühl und die tiefgründige Sicht von Leerheit jetzt, während wir die Gelegenheit haben, zu praktizieren. Wir meditieren dann immer wieder über diesen Entschluss. Wir sollten diese Kontemplation und Meditation jeden Tag in vielen Sitzungen üben und uns auf diese Weise ermutigen, den wirklichen Sinn aus unserem menschlichen Leben zu ziehen.

Wir sollten uns fragen, was für uns das Wichtigste ist – was wünschen wir uns, wonach streben wir, wovon träumen wir? Für manche Menschen ist es materieller Besitz, wie ein großes Haus mit dem neuesten Luxus, ein schnelles Auto oder ein gut bezahlter Job. Für andere ist es Ansehen, gutes Aussehen, Macht, Zerstreung oder Abenteuer. Viele versuchen den Sinn ihres Lebens in der Beziehung zu ihrer Familie und ihrem Freundeskreis zu finden. Alle diese Dinge können uns eine kurze Weile glücklich machen, aber sie können uns auch viele Sorgen und viel Leid bereiten. Sie können uns niemals das vollkommene und dauerhafte Glück verschaffen, nach dem wir uns alle in unseren Herzen sehnen. Haben wir sie zum Hauptzweck unseres Lebens erkoren, werden sie uns eines Tages im Stich lassen, da wir sie nicht mit uns nehmen können, wenn wir sterben. Weltliche Errungenschaften sind als Selbstzweck hohl; sie sind nicht der wirkliche Sinn menschlichen Lebens.

Mit unserem menschlichen Leben können wir den höchsten, dauerhaften geistigen Frieden, der als „Nirvana“ bekannt ist,

sowie Erleuchtung erlangen, indem wir Dharma in die Praxis umsetzen. Da diese Errungenschaften nichttäuschend und endgültige Zustände von Glück sind, sind sie der wirkliche Sinn des menschlichen Lebens. Weil aber unser Wunsch nach weltlichem Vergnügen so stark ist, haben wir wenig oder gar kein Interesse an Dharma-Praxis. Von einem spirituellen Standpunkt aus ist dieses fehlende Interesse an Dharma-Praxis eine Art von Faulheit, welche die „Faulheit der Anhaftung“ genannt wird. Solange wir diese Faulheit haben, ist das Tor zur Befreiung für uns verschlossen und wir werden in der Folge Elend und Leiden in diesem und in zahllosen zukünftigen Leben erfahren. Der Weg, diese Faulheit zu überwinden, welche das Haupthindernis für unsere Dharma-Praxis ist, besteht darin, über den Tod zu meditieren.

Wir müssen immer wieder über unseren Tod nachdenken und meditieren, bis wir eine tiefe Realisation des Todes gewinnen. Obwohl wir auf einer intellektuellen Ebene alle wissen, dass wir schließlich sterben werden, bleibt unser Gewahrsein des Todes oberflächlich. Da unser intellektuelles Wissen um den Tod nicht unsere Herzen berührt, denken wir weiterhin an jedem einzelnen Tag: „Ich werde heute nicht sterben, ich werde heute nicht sterben.“ Selbst an unserem Todestag denken wir noch darüber nach, was wir morgen oder nächste Woche tun werden. Dieser Geist, der jeden Tag denkt: „Ich werde heute nicht sterben“, ist täuschend – er führt uns in die falsche Richtung und lässt unser menschliches Leben leer werden. Andererseits werden wir durch Meditieren über den Tod den täuschenden Gedanken: „Ich werde heute nicht sterben“ schrittweise durch den nichttäuschenden Gedanken: „Ich könnte heute sterben“ ersetzen. Der Geist, der spontan jeden einzelnen Tag denkt: „Ich könnte heute sterben“, ist die Realisation des Todes. Es ist diese Realisation, die unsere Faulheit der Anhaftung direkt beseitigt und die Tür zum spirituellen Pfad öffnet.

Im Allgemeinen könnten wir heute sterben oder wir könnten heute nicht sterben, wir wissen es nicht. Wenn wir jedoch jeden Tag denken: „Ich werde heute nicht sterben“, wird uns dieser Gedanke täuschen, weil er aus unserer Unwissenheit entsteht. Wenn wir stattdessen jeden Tag denken: „Ich könnte heute sterben“, wird uns dieser Gedanke nicht täuschen, weil er aus unserer Weisheit entsteht. Dieser nützliche Gedanke wird unsere Faulheit der Anhaftung verhindern und uns ermutigen, uns für das Wohlergehen unserer zahllosen zukünftigen Leben vorzubereiten oder großes Bemühen anzuwenden, in den Pfad zur Befreiung und Erleuchtung einzutreten. Auf diese Weise werden wir unser gegenwärtiges menschliches Leben sinnvoll machen. Bis jetzt haben wir unsere zahllosen früheren Leben ohne irgendeinen Sinn verschwendet. Wir haben aus unseren früheren Leben nichts außer Verblendungen und Leiden mitgebracht.

### WAS BEDEUTET UNSER TOD?

Unser Tod ist die dauerhafte Trennung unseres Körpers und Geistes. Wir mögen viele vorübergehende Trennungen unseres Körpers und Geistes erfahren, doch diese sind nicht unser Tod. Wenn zum Beispiel diejenigen Meditation ausüben, die ihre Schulung in der Praxis, die als „Bewusstseinsübertragung“ bekannt ist, abgeschlossen haben, dann trennt sich ihr Geist von ihrem Körper. Ihr Körper bleibt dort, wo sie meditieren, und ihr Geist geht in ein Reines Land und kehrt dann zu ihrem Körper zurück. Nachts, in Träumen, bleibt unser Körper im Bett, doch unser Geist geht zu verschiedenen Orten der Traumwelt und kehrt dann zu unserem Körper zurück. Diese Trennungen unseres Körpers und Geistes sind nicht unser Tod, weil sie nur vorübergehend sind.

Beim Tod trennt sich unser Geist dauerhaft von unserem Körper. Unser Körper bleibt am Ort dieses Lebens, doch unser Geist geht zu verschiedenen Orten unserer zukünftigen Leben,

wie ein Vogel, der ein Nest verlässt und zu einem anderen fliegt. Dies zeigt klar die Existenz unserer zahllosen zukünftigen Leben und dass die Natur und Funktion unseres Körpers und Geistes sehr unterschiedlich sind. Unser Körper ist eine sichtbare Form, die Farbe und Gestalt besitzt, unser Geist jedoch ist ein formloses Kontinuum, dem Farbe und Form immer fehlen. Die Natur unseres Geistes ist leer wie Raum und seine Funktion ist, Objekte wahrzunehmen oder zu verstehen. Dadurch können wir verstehen, dass unser Gehirn nicht unser Geist ist. Das Gehirn ist einfach nur ein Teil unseres Körpers, das im Gegensatz zu unserem Geist beispielsweise fotografiert werden kann.

Wir sind vielleicht nicht glücklich, etwas über unseren Tod zu hören. Doch das Nachdenken und Meditieren über den Tod ist sehr wichtig für die Wirksamkeit unserer Dharma-Praxis. Das ist so, weil es unser Haupthindernis unserer Dharma-Praxis – die Faulheit der Anhaftung an die Dinge dieses Lebens – vermeidet und uns dazu ermutigt, genau jetzt reinen Dharma zu praktizieren. Tun wir dies, werden wir den wirklichen Sinn menschlichen Lebens vor unserem Tod verwirklichen.

## WIE MAN ÜBER DEN TOD MEDITIERT

Zuerst führen wir folgende Kontemplation aus:

*Ich werde mit Sicherheit sterben. Es gibt keine Möglichkeit, meinen Körper vor dem endgültigen Zerfall zu bewahren. Tag um Tag, Moment für Moment zerrinnt mein Leben. Ich habe keine Ahnung, wann ich sterben werde; der Zeitpunkt des Todes ist völlig ungewiss. Viele junge Menschen sterben vor ihren Eltern, manche sterben bei ihrer Geburt – es gibt keine Gewissheit in dieser Welt. Zudem gibt es unzählige Ursachen vorzeitigen Todes. Das Leben von vielen starken und gesunden Menschen wird durch Unfälle zerstört. Es gibt keine Garantie, dass ich heute nicht sterben werde.*

Haben wir wiederholt über diese Punkte nachgedacht, wiederholen wir immer wieder in unserem Geist: „Ich könnte heute sterben, ich könnte heute sterben“, und konzentrieren uns auf das Gefühl, das dies hervorruft. Wir verwandeln unseren Geist in dieses Gefühl: „Ich könnte heute sterben“, und verweilen einsgerichtet darauf solange wie möglich. Wir sollten diese Meditation wiederholt ausüben, bis wir jeden einzelnen Tag spontan glauben: „Ich könnte heute sterben.“ Schließlich werden wir zu einer Schlussfolgerung gelangen: „Da ich diese Welt schon bald verlassen muss, macht es keinen Sinn Anhaftung an die Dinge dieses Lebens zu entwickeln. Stattdessen werde ich von jetzt an mein ganzes Leben reiner und aufrichtiger Dharma-Praxis widmen.“ Wir halten diesen Entschluss Tag und Nacht aufrecht.

In der Meditationspause sollten wir ohne Faulheit Bemühen in unserer Dharma-Praxis anwenden. Da wir erkennen, dass weltliche Vergnügen täuschend sind und uns davon abhalten, unser Leben auf eine sinnvolle Weise zu nutzen, sollten wir Anhaftung an sie aufgeben. Auf diese Weise können wir das Haupthindernis für reine Dharma-Praxis beseitigen.

## DIE GEFAHREN NIEDERER WIEDERGEURT

Der Zweck dieser Erklärung ist uns zu ermutigen, Schutz vor den Gefahren niederer Wiedergeburt vorzubereiten. Wenn wir dies nicht jetzt tun, während wir ein menschliches Leben mit seinen Freiheiten und Ausstattungen besitzen und die Gelegenheit dazu haben, wird es zu spät sein, wenn wir einmal eine der drei niederen Wiedergeburten angenommen haben. Hinzu kommt, dass es äußerst schwierig sein wird wieder ein solch kostbares menschliches Leben zu erhalten. Es heißt, dass es für Menschen leichter ist Erleuchtung zu erlangen, als es für Wesen wie Tiere ist, eine kostbare menschliche Wiedergeburt zu erlangen. Wenn wir dies verstehen, werden wir ermutigt

sein Nichttugend aufzugeben, Tugend zu praktizieren und Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha (den erhabenen spirituellen Freunden) zu nehmen. Dies ist der eigentliche Schutz.

Nichttugendhafte Handlungen auszuführen ist die Hauptursache dafür, eine niedere Wiedergeburt anzunehmen, während Tugend zu praktizieren und Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen die Hauptursachen für eine kostbare menschliche Wiedergeburt sind – eine Wiedergeburt, in der wir die Gelegenheit haben, dauerhafte Befreiung von allen Leiden zu erlangen. Schwere nichttugendhafte Handlungen sind die Hauptursache für Wiedergeburt als ein Höllenwesen, mittelschwere nichttugendhafte Handlungen sind die Hauptursache für Wiedergeburt als hungriger Geist und leichtere nichttugendhafte Handlungen sind die Hauptursache für Wiedergeburt als ein Tier. In den buddhistischen Schriften werden viele Beispiele dafür gegeben, wie nichttugendhafte Handlungen zu Wiedergeburt in den drei niederen Bereichen führen.

Es gab einmal einen Jäger, dessen Frau aus einer Familie von Viehzüchtern stammte. Nachdem er starb, nahm er Wiedergeburt als Kuh, die der Familie seiner Frau gehörte. Ein Metzger kaufte dann diese Kuh, schlachtete sie und verkaufte das Fleisch. Der Jäger wurde sieben Mal als Kuh, die der gleichen Familie gehörte, wiedergeboren und wurde so zu Nahrung für andere Menschen.

In Tibet gibt es einen See namens Yamdroktso, wo viele Menschen aus der nahe gelegenen Stadt ihr ganzes Leben mit Fischfang verbrachten. Einmal besuchte ein großer Yogi mit Hellsicht die Stadt und sagte: „Ich sehe, dass die Menschen dieser Stadt und die Fische im See ständig ihren Platz wechseln.“ Was er meinte, war, dass die Menschen der Stadt, die sich am Fischen erfreuten, als Fische, die Nahrung anderer

Menschen, wiedergeboren wurden; und die Fische im See, wurden als Menschen wiedergeboren, die Freude am Fischen hatten. Indem sie auf diese Weise ihren körperlichen Aspekt wechselten, töteten und aßen sie sich ständig gegenseitig. Dieser Kreislauf des Elends setzte sich von Generation zu Generation fort.

## WIE MAN ÜBER DIE GEFAHREN NIEDERER WIEDERGEURT MEDITIERT

Als Erstes denken wir über Folgendes nach:

*Wenn das Öl einer Öllampe verbraucht ist, erlischt die Flamme, weil die Flamme durch das Öl erzeugt wird. Stirbt jedoch unser Körper, erlischt unser Bewusstsein nicht, da das Bewusstsein nicht vom Körper erzeugt wird. Wenn wir sterben, muss unser Geist diesen jetzigen Körper, der nur eine zeitweilige Behausung ist, verlassen und einen neuen Körper finden, wie ein Vogel, der sein Nest verlässt, um zu einem anderen zu fliegen. Unser Geist hat weder die Freiheit zu bleiben, noch kann er sich auswählen, wohin er gehen möchte. Wir werden durch die Winde unserer Handlungen oder unseres Karmas (unser Glück oder Unglück) zum Ort unserer nächsten Wiedergeburt geweht. Ist das Karma negativ, das zum Zeitpunkt unseres Todes reift, erfahren wir mit Sicherheit eine niedere Wiedergeburt. Schwerwiegendes negatives Karma verursacht eine Wiedergeburt in der Hölle, mittelschweres negatives Karma verursacht eine Wiedergeburt als hungriger Geist und geringeres negatives Karma verursacht eine Wiedergeburt als Tier.*

*Es ist sehr einfach, schweres negatives Karma zu erschaffen. Töten wir zum Beispiel aus Wut eine Mücke, schaffen wir die Ursache, in der Hölle wiedergeboren zu werden. Während dieses und all unserer zahllosen früheren Leben haben wir zahlreiche schwerwiegende negative Handlungen begangen. Falls wir diese*

*Handlungen nicht schon durch aufrichtiges Bekennen gereinigt haben, bleiben ihre Potentiale in unserem Geisteskontinuum und jedes dieser negativen Potentiale kann zum Zeitpunkt unseres Todes reifen. Dies bedenkend, sollten wir überlegen: „Wo werde ich morgen sein, wenn ich heute sterbe? Es ist gut möglich, dass ich mich im Tierbereich, unter den hungrigen Geistern oder in der Hölle wiederfinden werde. Würde mich heute jemand eine dumme Kuh nennen, könnte ich das schwer ertragen, aber was werde ich tun, wenn ich tatsächlich eine Kuh, ein Schwein oder ein Fisch werde – die Nahrung der Menschen?“*

Haben wir eingehend über diese Punkte nachgedacht und verstanden, wie die Lebewesen in den niederen Bereichen, zum Beispiel Tiere, Leiden erfahren, erzeugen wir große Furcht vor einer Wiedergeburt in den niederen Bereichen. Dieses Gefühl der Furcht ist das Objekt unserer Meditation. Wir halten es dann, ohne es zu vergessen; unser Geist sollte einsgerichtet und so lange wie möglich auf diesem Gefühl der Furcht verweilen. Wenn wir das Objekt unserer Meditation verlieren, erneuern wir das Gefühl der Furcht, indem wir uns sofort wieder daran erinnern oder indem wir die Kontemplation wiederholen.

In der Meditationspause versuchen wir unser Gefühl der Furcht, eine Wiedergeburt in den niederen Bereichen anzunehmen, niemals zu vergessen. Im Allgemeinen ist Furcht sinnlos, doch die Furcht, die durch die obige Kontemplation und Meditation erzeugt wird, hat enormen Sinn, da sie aus Weisheit und nicht aus Unwissenheit entsteht. Diese Furcht ist die Hauptursache für die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha, die der eigentliche Schutz vor derartigen Gefahren ist, und sie hilft uns, achtsam und gewissenhaft zu sein, nicht-tugendhafte Handlungen zu vermeiden.



## ZUFLUCHT NEHMEN

In diesem Zusammenhang bedeutet „Zuflucht nehmen“ Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha. Der Zweck dieser Praxis ist, uns dauerhaft vor niederer Wiedergeburt zu schützen. Weil wir gegenwärtig Menschen sind, sind wir frei von einer Wiedergeburt als Tier, hungriger Geist oder Höllenwesen, doch dies ist nur vorübergehend. Wir sind wie ein Gefangener, dem gestattet wird, für eine Woche Urlaub nach Hause zu gehen, der aber dann ins Gefängnis zurückkehren muss. Wir brauchen dauerhafte Befreiung von den Leiden dieses und zahlloser zukünftiger Leben. Dies ist abhängig davon, in den buddhistischen Pfad zur Befreiung einzutreten, auf ihm voranzuschreiten und ihn zu vollenden, was wiederum davon abhängig ist, in den Buddhismus einzutreten.

Wir treten durch die Praxis der Zufluchtnahme in den Buddhismus ein. Damit unsere Praxis der Zuflucht qualifiziert ist, sollten wir, während wir Buddha vor uns visualisieren, sprachlich oder geistig das Versprechen ablegen, unser ganzes Leben lang Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen. Dieses Versprechen ist unser Zufluchtsgelübde und das Tor, durch das wir in den Buddhismus eintreten. Solange wir dieses Versprechen halten, befinden wir uns innerhalb des Buddhismus, brechen wir es aber, befinden wir uns außerhalb. Indem wir in den Buddhismus eintreten und darin bleiben, haben wir die Gelegenheit den buddhistischen Pfad zur Befreiung und Erleuchtung zu beginnen, auf ihm voranzuschreiten und ihn zu vollenden.

Wir sollten unser Versprechen der Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha unser ganzes Leben lang nie aufgeben. Zuflucht nehmen zu Buddha, Dharma und Sangha bedeutet, dass wir Bemühen anwenden, um Buddhas Segnungen zu empfangen, Dharma in die Praxis umzusetzen und Hilfe durch den Sangha zu erhalten. Dies sind die drei

hauptsächlichen Verpflichtungen des Zufluchtsgelübdes. Wenn wir diese drei hauptsächlichen Verpflichtungen halten und aufrichtig praktizieren, können wir unser endgültiges Ziel erreichen.

Der Hauptgrund, warum wir den Entschluss fassen und das Versprechen ablegen, unser ganzes Leben lang Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen, ist der, dass wir dauerhafte Befreiung von Leiden erlangen müssen. Gegenwärtig mögen wir von körperlichem Leid und geistigem Schmerz frei sein, wie jedoch zuvor erwähnt, ist diese Freiheit nur eine vorübergehende. Später in diesem und in unseren zahllosen zukünftigen Leben werden wir ständig unerträgliches körperliches Leiden und geistigen Schmerz erfahren müssen, Leben für Leben, endlos.

Ist unser Leben in Gefahr oder werden wir durch jemandem bedroht, suchen wir für gewöhnlich Zuflucht bei der Polizei. Natürlich kann uns die Polizei manchmal vor einer bestimmten Gefahr beschützen, doch keine Polizei kann uns dauerhafte Befreiung vom Tod geben. Sind wir ernsthaft krank, suchen wir Zuflucht bei Ärzten. Manchmal können Ärzte eine bestimmte Krankheit heilen, doch kein Arzt kann uns dauerhafte Befreiung von Krankheit geben. Was wir wirklich benötigen, ist dauerhafte Befreiung von allen Leiden, und als Menschen können wir dies erreichen, indem wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen.

Buddhas sind „erwacht“, was bedeutet, dass sie aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht sind und von den Träumen Samsaras, dem Kreislauf unreinen Lebens, frei sind. Buddhas sind völlig reine Wesen, die dauerhaft von allen Verblendungen und fehlerhafter Erscheinung frei sind. Wie zuvor erwähnt ist Buddhas Funktion, jedem einzelnen Lebewesen jeden Tag geistigen Frieden zu gewähren, indem er es segnet. Wir wissen, dass wir glücklich sind, wenn unser Geist friedvoll ist, und

unglücklich, wenn er es nicht ist. Es ist deshalb klar, dass unser Glück von einem friedvollen Geist abhängt und dass es nicht von guten äußeren Bedingungen herrührt. Selbst wenn unsere äußeren Bedingungen schlecht sind, werden wir immer glücklich sein, wenn wir jederzeit einen friedvollen Geist bewahren. Durch das beständige Empfangen von Buddhas Segnungen können wir jederzeit einen glücklichen Geist bewahren. Buddha ist daher die Quelle unseres Glücks. Dharma ist der eigentliche Schutz, durch den wir dauerhaft von den Leiden von Krankheit, Altern, Tod und Wiedergeburt erlöst werden und Sangha sind die erhabenen spirituellen Freunde, die uns zu korrekten spirituellen Pfaden führen. Durch diese drei kostbaren wunscherfüllenden Juwelen Buddha, Dharma und Sangha – die als die „Drei Juwelen“ bekannt sind – können wir sowohl unsere eigenen Wünsche als auch die Wünsche aller anderen Lebewesen erfüllen.

Jeden Tag sollten wir aus der Tiefe unseres Herzens Bittgebete an die erleuchteten Buddhas rezitieren, während wir tiefes Vertrauen in sie bewahren. Dies ist eine einfache Methode für uns, beständig Buddhas Segnungen zu empfangen. Wir sollten auch an Gruppengebete, die als „Pujas“ bekannt sind, teilnehmen und in buddhistischen Tempeln oder Gebetsräumen organisiert werden. Sie sind kraftvolle Methoden, um Buddhas Segnungen und Schutz zu erhalten.

## WIE MAN ÜBER ZUFLUCHTNAHME MEDITIERT

Als Erstes denken wir über Folgendes nach:

*Ich möchte mich dauerhaft vor den Leiden dieses und zahlloser künftiger Leben schützen und davon befreien. Ich kann dies nur erreichen, indem ich Buddhas Segnungen empfangen, den Dharma in die Praxis umsetze und Hilfe vom Sangha, den erhabensten spirituellen Freunden, erhalte.*

Indem wir auf diese Weise tief nachdenken, fassen wir zuerst einen starken Entschluss und versprechen dann aufrichtig, unser ganzes Leben lang zu Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht zu nehmen. Wir sollten jeden Tag über diesen Entschluss meditieren und unser Versprechen für den Rest unseres Lebens beständig bewahren. Die Verpflichtungen unseres Zufluchtsgelübdes bestehen darin, immer Bemühen anzuwenden, um Buddhas Segnungen zu empfangen, Dharma in die Praxis umzusetzen und durch den Sangha, unsere reinen spirituellen Freunde einschließlich unseres spirituellen Lehrers, Hilfe zu erhalten. Auf diese Weise nehmen wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Dadurch werden wir unser Ziel erreichen – dauerhafte Befreiung von allen Leiden dieses und zahlloser zukünftiger Leben. Das ist der wirkliche Sinn unseres menschlichen Lebens.

Um unser Versprechen zu wahren, unser ganzes Leben lang Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen, und damit wir und alle Lebewesen Buddhas Segnungen und seinen Schutz erhalten, rezitieren wir das folgende Zufluchtsgebet jeden Tag mit starkem Vertrauen:

*Bis wir Erleuchtung erlangen, nehmen ich und alle fühlenden  
Wesen  
Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.*

## WAS IST KARMA?

Der Zweck Karma zu verstehen und daran zu glauben ist der, zukünftiges Leiden zu verhindern und die Grundlage für den Pfad zur Befreiung und Erleuchtung zu schaffen. Karma bedeutet allgemein „Handlung“. Aus nichttugendhaften Handlungen entsteht Leiden und aus tugendhaften Handlungen entsteht Glück. Wenn wir dies glauben, glauben wir an Karma.

Buddha gab ausführliche Unterweisungen, um diese Wahrheit zu beweisen, sowie viele verschiedene Beispiele, um die besondere Verbindung zwischen den Handlungen unserer früheren Leben und unseren Erfahrungen dieses Lebens aufzuzeigen. Einige davon werden in *Freudvoller Weg des Glücks* erklärt.

In unseren früheren Leben führten wir verschiedene Arten von nichttugendhaften Handlungen aus, die für andere Leiden bewirkten. Als Ergebnis dieser nichttugendhaften Handlungen entstehen unterschiedliche elende Bedingungen und Situationen und wir erfahren endlos menschliche Leiden und Probleme. Für alle anderen Lebewesen gilt das Gleiche.

Wir sollten beurteilen, ob wir glauben oder nicht glauben, dass die Hauptursache von Leiden unsere nichttugendhaften Handlungen und die Hauptursache von Glück unsere tugendhaften Handlungen sind. Wenn wir dies nicht glauben, werden wir niemals Bemühen aufbringen, um tugendhafte Handlungen oder Verdienste anzusammeln, und wir werden niemals unsere nichttugendhaften Handlungen reinigen. Aufgrund dessen werden wir ständig Leiden und Schwierigkeiten erfahren – Leben für Leben, endlos.

Jede von uns begangene Handlung hinterlässt eine Prägung in unserem sehr subtilen Geist und jede Prägung hat irgendwann ihre eigene Auswirkung zur Folge. Unser Geist gleicht einem Feld und das Ausführen von Handlungen gleicht dem Säen von Samen in diesem Feld. Tugendhafte Handlungen setzen Samen für zukünftiges Glück und nichttugendhafte Handlungen setzen Samen für zukünftiges Leiden. Diese Samen ruhen in unserem Geist, bis die Bedingungen für ihre Reifung entstehen und sie ihre Auswirkung produzieren. In manchen Fällen geschieht dies erst viele Leben nach dem Leben, in dem die ursprüngliche Handlung begangen wurde.

Die Samen, die zum Zeitpunkt unseres Todes reifen, sind sehr wichtig, weil sie die Art der Wiedergeburt unseres

nächsten Lebens bestimmen. Welcher Samen beim Tod reif wird, hängt vom Geisteszustand ab, in dem wir sterben. Sterben wir mit einem friedvollen Geist, wird dies einen tugendhaften Samen anregen und wir werden eine glückliche Wiedergeburt erfahren. Sterben wir aber mit einem unfriedlichen Geist, zum Beispiel in einem Zustand der Wut, wird dies einen nichttugendhaften Samen anregen und wir werden eine unglückliche Wiedergeburt erfahren. Der Vorgang gleicht der Art und Weise, wie Albträume durch einen erregten Geisteszustand unmittelbar vor dem Einschlafen ausgelöst werden.

Alle unangemessenen Handlungen, einschließlich Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, trennende Rede, verletzende Rede, leeres Geschwätz, Begehrlichkeit, Böswilligkeit und Halten von falschen Sichtweisen, sind nichttugendhafte Handlungen. Wenn wir nichttugendhafte Handlungen aufgeben und uns bemühen, frühere nichttugendhafte Handlungen zu reinigen, praktizieren wir moralische Disziplin. Dies verhindert, dass wir zukünftiges Leid erfahren und eine niedere Wiedergeburt annehmen. Beispiele von tugendhaften Handlungen sind die Schulungen in allen Meditationen oder anderen spirituellen Übungen, die in diesem Buch dargelegt werden. Meditation ist eine tugendhafte geistige Handlung, welche die Hauptursache dafür ist, geistigen Frieden in der Zukunft zu erfahren. Wann immer wir Meditation praktizieren, ob unsere Meditation klar ist oder nicht, üben wir eine tugendhafte geistige Handlung aus, die eine Ursache für zukünftiges Glück und geistigen Frieden ist. Normalerweise sorgen wir uns vor allem um körperliche und sprachliche Handlungen, doch in Wirklichkeit sind geistige Handlungen wichtiger. Unsere körperlichen und sprachlichen Handlungen hängen von unserer geistigen Handlung ab – davon, dass wir geistig einen Entschluss fassen.

Wann immer wir tugendhafte Handlungen wie Meditation oder andere spirituelle Übungen ausführen, sollten wir folgenden geistigen Entschluss fassen:

Während ich das Pferd tugendhafter Handlungen reite,  
Werde ich es mit dem Zügel der Entsagung in den Pfad  
der Befreiung führen;  
Und indem ich das Pferd mit der Peitsche des  
Bemühens vorantreibe,  
Werde ich schnell das Reine Land der Befreiung und  
Erleuchtung erreichen.

Nachdem wir über die obige Erklärung nachgedacht haben, sollten wir denken:

*Da ich selbst niemals leiden und immer glücklich sein möchte,  
muss ich meine nichttugendhaften Handlungen aufgeben und  
reinigen, und aufrichtig tugendhafte Handlungen ausüben.*

Wir sollten jeden Tag über diesen Entschluss meditieren und ihn in die Praxis umsetzen.

# Der Pfad einer Person mittlerer Ausrichtung

In diesem Zusammenhang bezieht sich eine „Person mittlerer Ausrichtung“ auf jemanden, der eine mittlere Kapazität hat, um spirituelles Verständnis und Realisationen zu entwickeln.

## WAS WIR WISSEN SOLLTEN

Im *Sutra der Vier Edlen Wahrheiten* sagt Buddha: „Ihr solltet Leiden erkennen.“ Wenn er das sagt, dann rät uns Buddha, dass wir die unerträglichen Leiden, die wir in unseren zahllosen zukünftigen Leben erfahren werden, erkennen, und daher Entsagung entwickeln sollten, den Entschluss, uns für immer von diesen Leiden zu befreien.

Im Allgemeinen verstehen alle, selbst Tiere, die körperliche oder geistige Schmerzen erfahren, ihr eigenes Leiden. Doch wenn Buddha sagt: „Ihr solltet Leiden erkennen“, meint er, dass wir die Leiden zukünftiger Leben erkennen sollten. Wenn wir diese erkennen, werden wir einen starken Wunsch entwickeln, uns von ihnen zu befreien. Dieser praktische Ratschlag ist für jeden wichtig, weil wir unser gegenwärtiges menschliches Leben für die Freiheit und das Glück unserer zahllosen zukünftigen Leben nutzen werden, sofern wir den Wunsch haben, uns von den Leiden der zukünftigen Leben zu befreien. Es gibt nichts Sinnvolleres als das.



Haben wir diesen Wunsch aber nicht, dann werden wir unser kostbares menschliches Leben einzig für die Freiheit und das Glück dieses einen kurzen Lebens verschwenden. Das wäre dumm, denn unsere Absicht und unsere Handlungen wären nicht verschieden von der Absicht und den Handlungen der Tiere, die einzig und allein mit diesem Leben beschäftigt sind. Der große Yogi Milarepa sagte einmal zu einem Jäger namens Gonpo Dorje:

Du hast den Körper eines Menschen, aber den Geist  
eines Tieres.

Du, ein Mensch, der den Geist eines Tieres besitzt, bitte  
höre mein Lied an.

Normalerweise denken wir, dass es am Wichtigsten ist, die Probleme und Leiden des gegenwärtigen Lebens zu lösen, und wir widmen unser ganzes Leben diesem Ziel. In Wirklichkeit sind die Probleme und Leiden dieses Lebens sehr kurz; wenn wir morgen sterben, enden sie morgen. Da jedoch die Dauer der Probleme und Leiden zukünftiger Leben endlos ist, ist die Freiheit und das Glück unserer zukünftigen Leben viel wichtiger als die Freiheit und das Glück dieses einen, kurzen Lebens. Buddha ermutigt uns mit den Worten: „Ihr solltet Leiden erkennen“, dieses gegenwärtige Menschenleben zu nutzen, um die Freiheit und das Glück unserer unzähligen zukünftigen Leben vorzubereiten. Wer so handelt, ist wahrhaftig weise.

Wenn wir in zukünftigen Leben als ein Tier, etwa als Kuh oder Fisch geboren werden, werden wir zur Nahrung für andere Lebewesen und wir werden viele Arten von tierischem Leid erfahren müssen. Tiere haben keine Freiheit und werden von Menschen für Nahrung, Arbeit und Vergnügen benutzt. Sie haben keine Gelegenheit sich zu entwickeln; selbst wenn sie kostbare Worte des Dharmas hören, sind sie so sinnlos für sie

wie das Rauschen des Windes. Werden wir als hungriger Geist geboren, werden wir nicht einmal den kleinsten Wassertropfen zum Trinken haben; allenfalls unsere Tränen werden unser Wasser sein. Wir werden für viele hundert Jahre unerträglichen Durst und Hunger erfahren. Wenn wir als Höllenwesen in den heißen Höllen geboren werden, wird unser Körper untrennbar mit Feuer eins sein, und andere werden unsere Körper nur durch unsere Schreie vom Feuer unterscheiden können. Wir werden für Millionen von Jahren unter der unerträglichen Folter unserer brennenden Körper leiden müssen. Wie alle anderen Phänomene existieren die Höllenbereiche nicht inhärent, sondern als bloße Erscheinungen des Geistes, wie Träume. Wenn wir als Gott des Begierdebereichs geboren werden, erfahren wir viel Streit und Unzufriedenheit. Selbst wenn wir etwas oberflächliches Vergnügen erleben, werden unsere Wünsche immer stärker und unser geistiges Leiden ist sogar größer als das der Menschen. Wenn wir als Halbgott geboren werden, sind wir immer eifersüchtig auf die Herrlichkeit der Götter und leiden geistig sehr darunter. Unsere Eifersucht ist wie ein Dorn in unserem Geist, der uns für lange Zeit geistig und körperlich leiden lässt. Wenn wir als Mensch geboren werden, müssen wir die verschiedenen Arten von menschlichen Leiden erfahren, wie die Leiden der Geburt, der Krankheit, des Alterns und des Todes.

## GEBURT

Wenn unser Bewusstsein in die Vereinigung des Spermas unseres Vaters und der Eizelle unserer Mutter eintritt, ist unser Körper eine sehr heiße, wässrige Substanz, wie weißer, leicht rötlich gefärbter Joghurt. In den ersten Momenten nach der Empfängnis haben wir keine groben Empfindungen, aber sobald sich diese entwickeln, beginnen wir, deutlichen Schmerz zu spüren. Unser Körper wird allmählich härter

und wenn unsere Gliedmaßen wachsen, fühlt es sich an, als ob unser Körper auf einer Folterbank gestreckt würde. In der Gebärmutter ist es heiß und dunkel. Für neun Monate ist dieser kleine, eng zusammengepresste Raum voller unreiner Substanzen unser Heim. Es fühlt sich an, als ob man in einen mit schmutziger Flüssigkeit gefüllten kleinen Wassertank eingezwängt wäre, dessen Deckel dicht verschlossen ist, so dass weder Luft noch Licht eindringen können.

Während wir uns im Mutterleib befinden, erleben wir in völliger Einsamkeit große Schmerzen und große Angst. Wir reagieren äußerst empfindlich auf alles, was unsere Mutter tut. Wenn sie schnell geht, fühlt es sich an, als würden wir von einem hohen Berg fallen, und wir haben schreckliche Angst. Wenn sie Geschlechtsverkehr hat, fühlt es sich an, als würden wir zwischen zwei riesigen Gewichten zerquetscht und erstickt, und wir geraten in Panik. Wenn unsere Mutter auch nur einen einzigen Sprung macht, fühlt es sich an, als würden wir aus großer Höhe heftig auf den Boden aufschlagen. Wenn sie etwas Heißes trinkt, fühlt es sich an, als ob kochendes Wasser unsere Haut verbrennen würde, und wenn sie etwas Kaltes trinkt, fühlt es sich an wie eine eiskalte Dusche im tiefsten Winter.

Wenn wir den Mutterleib verlassen, ist es, als würden wir durch eine enge Spalte zwischen zwei harten Felsen gedrückt, und als Neugeborenes ist unser Körper so empfindlich, dass jede Art von Kontakt schmerzhaft ist. Selbst wenn uns jemand sehr behutsam hält, fühlen sich die Hände an wie Dornbüsche, die sich in unser Fleisch bohren, und die feinsten Gewebe fühlen sich rau an und kratzen. Verglichen mit der Weichheit und Glätte des Mutterleibes, ist jede Berührung rau und schmerzhaft. Wenn uns jemand hochnimmt, fühlt es sich an, als würden wir über einen tiefen Abgrund geschwungen, und wir haben Angst und fühlen uns unsicher. Wir haben alles vergessen, was wir in unseren vergangenen Leben gewusst haben; wir bringen nur Schmerz und Verwirrung aus dem Mutterleib mit.

Was immer wir auch hören, ist so sinnlos wie das Geräusch des Windes, und wir können nichts von dem verstehen, was wir wahrnehmen. In den ersten Wochen gleichen wir jemandem, der blind, taub und stumm ist und unter starkem Gedächtnisschwund leidet. Wenn wir hungrig sind, können wir nicht sagen: „Ich brauche etwas zu essen“, und wenn wir Schmerzen haben, können wir nicht sagen: „Hier tut es weh.“ Die einzigen Zeichen, die wir geben können, sind heiße Tränen und wilde Gebärden. Unsere Mutter hat oft keine Ahnung, unter welchen Schmerzen und Beschwerden wir leiden. Wir sind vollständig hilflos, und alles muss uns beigebracht werden: wie man isst, wie man sitzt, wie man geht und so weiter.

Obwohl wir in den ersten Wochen unseres Lebens am verletzlichsten sind, hören unsere Schmerzen nicht auf, wenn wir aufwachsen. Während unseres ganzen Lebens erfahren wir weiterhin die verschiedensten Arten von Leiden. Genauso wie die Wärme eines Feuers, das wir in einem großen Haus anzünden, das ganze Haus durchdringt und die gesamte Wärme im Haus von diesem Feuer stammt, so durchdringt Leiden unser ganzes Leben, wenn wir in Samsara geboren werden, und alles Elend, das wir erfahren, entsteht, weil wir eine verunreinigte Wiedergeburt angenommen haben.

Unsere menschliche Wiedergeburt, verunreinigt durch die giftige Verblendung des Festhaltens am Selbst, ist die Grundlage unseres menschlichen Leidens; ohne diese Grundlage gibt es keine menschliche Probleme. Die Schmerzen der Geburt wandeln sich allmählich in die Schmerzen von Krankheit, Altern und Tod – sie sind ein Kontinuum.

## KRANKHEIT

Unsere Geburt führt auch zu den Leiden der Krankheit. So wie der Wind und der Schnee des Winters die Pracht der grünen Wiesen, Wälder und Blumen vertreibt, so nimmt uns Krankheit

die jugendliche Pracht unseres Körpers, zerstört seine Stärke und unsere Sinneskräfte. Wenn wir normalerweise fit und gesund sind, sind wir plötzlich unfähig, all unsere normalen körperlichen Handlungen auszuüben, wenn wir krank werden. Sogar ein Meisterboxer, der normalerweise all seine Gegner k.o. schlagen kann, wird ganz hilflos, wenn ihn eine Krankheit trifft. Krankheit lässt alle Erfahrungen unserer täglichen Vergnügen verschwinden und bereitet uns Tag und Nacht unangenehme Gefühle.

Wenn wir krank werden, gleichen wir einem Vogel, der hoch am Himmel schwebt und plötzlich abgeschossen wird. Wird ein Vogel abgeschossen, fällt er senkrecht zu Boden wie ein Klumpen Blei, und all seine Pracht und Stärke sind sofort zerstört. Ganz ähnlich ergeht es uns: Wenn wir krank werden, sind wir augenblicklich handlungsunfähig. Wenn wir ernsthaft krank sind, können wir vollständig von anderen abhängig werden und sogar die Kontrolle über unsere Körperfunktionen verlieren. Dieser Wandel ist schwer zu ertragen, insbesondere für diejenigen, die stolz auf ihre Unabhängigkeit und körperliche Gesundheit sind.

Wenn wir krank sind, fühlen wir uns frustriert, weil wir unsere tägliche Arbeit nicht verrichten können. Wir können nicht alle Aufgaben erledigen, die wir uns vorgenommen haben. Wir werden leicht ungeduldig mit unserer Krankheit und fühlen uns wegen all der Dinge deprimiert, die wir nicht tun können. Wir können die Dinge nicht genießen, die uns gewöhnlich Freude bereiten, wie Sport oder Tanzen, Trinken oder reichhaltiges Essen oder die Gesellschaft unserer Freunde. Alle diese Beschränkungen führen dazu, dass wir uns noch elender fühlen; und um unser Unglück noch zu vergrößern, müssen wir alle Schmerzen erdulden, die die Krankheit mit sich bringt.

Wenn wir krank sind, müssen wir nicht nur alle unerwünschten Schmerzen der Krankheit selbst erleiden, wir

müssen auch allerlei andere unerwünschte Dinge erdulden. Wir müssen zum Beispiel alle Behandlungen über uns ergehen lassen, die verschrieben werden, sei es eine übelriechende Medizin, eine Reihe von Spritzen, eine größere Operation oder Abstinenz von etwas, was wir sehr mögen. Wenn wir uns operieren lassen, müssen wir ins Krankenhaus gehen und alle Bedingungen dort akzeptieren. Wir müssen vielleicht essen, was wir nicht mögen, und den ganzen Tag im Bett liegen, ohne etwas tun zu können, und vielleicht ängstigt uns die bevorstehende Operation. Unser Arzt erklärt uns möglicherweise nicht genau, wo das Problem liegt und ob er erwartet, dass wir überleben oder nicht.

Wenn wir erfahren, dass unsere Krankheit unheilbar ist, und wir unser Leben nicht genutzt haben, um Dharma zu praktizieren, werden wir uns Sorgen machen und Angst und Reue verspüren. Möglicherweise werden wir deprimiert sein und die Hoffnung aufgeben, oder wir werden wütend auf unsere Krankheit und sehen sie als Feind, der uns böswillig all unsere Freude raubt.

## ALTERN

Unsere Geburt führt auch zu den Schmerzen des Alterns: Altern stiehlt uns unsere Schönheit, unsere Gesundheit, unsere gute Figur, unseren zarten Teint, unsere Vitalität und unser Wohlbefinden. Altern verwandelt uns in verachtenswerte Objekte, bringt viele ungewollte Schmerzen und führt uns rasch zum Tod.

Während wir alt werden, verlieren wir die Schönheit unserer Jugend, und unser starker, gesunder Körper wird schwach und von Krankheit belastet. Unsere einst feste und gut proportionierte Figur wird gebeugt und entstellt. Unsere Muskeln und unser Fleisch schrumpfen, so dass unsere Glieder wie dünne Stöcke werden und unsere Knochen hervortreten.

Unser Haar verliert die Farbe und den Glanz, und unsere Haut verliert ihren Schimmer. Unser Gesicht wird runzlig, und unsere Gesichtszüge verzerren sich. Milarepa sagte:

Wie stehen alte Leute auf? Sie stehen auf, als würden sie einen Pfahl aus dem Boden ziehen. Wie gehen alte Leute? Wenn sie einmal auf ihren Füßen stehen, müssen sie behutsam gehen wie Vogelfänger. Wie setzen sich alte Leute hin? Sie brechen zusammen wie schweres Gepäck, dessen Riemen gerissen ist.

Wir können über das folgende Gedicht nachdenken, das die Leiden des Altwerdens beschreibt. Es wurde von dem Gelehrten Gungtang verfasst:

Wenn wir alt sind, wird unser Haar weiß,  
Aber nicht, weil wir es sauber gewaschen haben.  
Es ist ein Zeichen, dass wir bald dem Herrn des Todes  
begegnet werden.

Wir haben Falten auf unserer Stirn,  
Aber nicht weil wir zu viel Fleisch haben.  
Es ist eine Warnung vom Herrn des Todes: „Du bist im  
Begriff zu sterben.“

Unsere Zähne fallen aus,  
Aber nicht, um Raum für neue zu schaffen.  
Es ist ein Zeichen, dass wir das Essen der Menschen  
bald nicht mehr genießen können.

Unsere Gesichter sind hässlich und unfreundlich,  
Aber nicht, weil wir Masken tragen.  
Es ist ein Zeichen, dass wir die Maske der Jugend  
verloren haben.

Unsere Köpfe wackeln hin und her,  
Aber nicht, weil wir nicht einverstanden sind.  
Es ist der Herr des Todes, der unsere Köpfe mit dem

Stock schlägt, den er in seiner rechten Hand hält.  
Wir gehen gebeugt und starren auf den Boden,  
Aber nicht, weil wir verlorene Nadeln suchen.  
Es ist ein Zeichen, dass wir nach verlorener Schönheit,  
Erinnerung und verlorenem Besitz suchen.

Wir richten uns auf allen Vieren vom Boden auf,  
Aber nicht, weil wir Tiere imitieren.  
Es ist ein Zeichen, dass unsere Beine zu schwach sind,  
unseren Körper zu tragen.

Wir setzen uns hin, als ob wir plötzlich hingefallen  
wären,  
Aber nicht, weil wir wütend sind.  
Es ist ein Zeichen, dass unser Körper seine Kraft  
verloren hat.

Wir wiegen unseren Körper hin und her, wenn wir gehen,  
Aber nicht, weil wir uns für wichtig halten.  
Es ist ein Zeichen, dass unsere Beine den Körper nicht  
tragen können.

Unsere Hände zittern,  
Aber nicht, weil sie in Versuchung sind zu stehlen.  
Es ist ein Zeichen, dass die verlangenden Finger des  
Herrn des Todes unseren Besitz stehlen.

Wir essen sehr wenig,  
Aber nicht, weil wir geizig sind.  
Es ist ein Zeichen, dass wir das Essen nicht verdauen  
können.

Wir keuchen häufig,  
Aber nicht, weil wir den Kranken Mantras zuflüstern.  
Es ist ein Zeichen, dass unser Atem bald verschwinden  
wird.



Wenn wir jung sind, können wir um die ganze Welt reisen, doch wenn wir alt sind, schaffen wir es kaum zu unserem eigenen Gartentor. Wir werden zu schwach, um uns mit vielen weltlichen Dingen zu beschäftigen, und unsere spirituellen Aktivitäten sind oft eingeschränkt. So haben wir zum Beispiel nur noch wenig körperliche Kraft für tugendhafte Handlungen, und wir haben weniger geistige Energie fürs Auswendiglernen, Nachdenken und Meditieren. Wir können nicht an Unterweisungen teilnehmen, die an Orten stattfinden, die schwer zu erreichen sind oder schlechte Unterkünfte haben. Wir können anderen nicht helfen, wenn dies körperliche Stärke und Gesundheit erfordert. Entbehrungen wie diese machen alte Leute oft sehr traurig.

Wenn wir alt werden, werden wir wie Blinde oder Taube. Wir können nicht deutlich sehen und brauchen immer stärkere Brillen, bis wir schließlich nicht mehr lesen können. Wir können nicht gut hören und daher wird es immer schwieriger, Musik zu hören, fernzusehen oder zu hören, was andere sagen. Unser Gedächtnis schwindet. Alle Aktivitäten, weltliche und spirituelle, werden mühevoller. Wenn wir meditieren, wird es schwieriger für uns, Realisationen zu erlangen, weil unser Gedächtnis und unsere Konzentration zu schwach sind, und beim Studium können wir uns nicht groß anstrengen. Wenn wir den Dharma nicht in unserer Jugend gelernt und praktiziert haben, bleibt uns daher nichts anderes übrig, als Reue zu empfinden und auf den Herrn des Todes zu warten.

Wenn wir alt sind, bereiten uns die Dinge, die wir früher genossen haben, nicht mehr das gleiche Vergnügen. Beim Essen, Trinken und Sex verspüren wir nicht mehr die gleiche Freude. Wir sind zu schwach, um Spiele zu spielen, und oft sind wir sogar zu erschöpft, um uns unterhalten zu lassen. Wenn unsere Lebensspanne schwindet, können wir an den Aktivitäten junger Leute nicht mehr teilnehmen. Wenn sie auf

Reisen gehen, müssen wir zurückbleiben. Niemand will uns bei sich haben, wenn wir alt sind, und niemand will uns besuchen. Sogar unsere eigenen Enkel wollen nicht sehr lange bei uns bleiben. Alte Menschen denken oft: „Wie wundervoll wäre es, wenn junge Leute bei mir wären. Wir würden spazieren gehen und ich könnte ihnen vieles zeigen.“ Doch die jungen Leute kümmern sich nicht um diese Pläne. Wenn das Leben zu Ende geht, erfahren alte Leute den Kummer des Verlassenseins und der Einsamkeit. Sie haben viele besondere Leiden.

### TOD

Unsere Geburt führt auch zu den Leiden des Todes. Wenn wir in unserem Leben sehr schwer gearbeitet haben, um Besitz anzusammeln, und wenn wir sehr starke Anhaftung daran entwickelt haben, werden wir zum Zeitpunkt des Todes sehr leiden und denken: „Jetzt muss ich meinen ganzen kostbaren Besitz zurücklassen.“ Gewöhnlich fällt es uns sehr schwer, auch nur einen kleinen Teil unseres am meisten geschätzten Besitzes auszuleihen, geschweige denn, ihn wegzugeben. Kein Wunder also, dass wir uns so elend fühlen, wenn wir erkennen, dass wir in den Händen des Todes alles aufgeben müssen.

Wenn wir sterben, müssen wir uns selbst von unseren engsten Freunden trennen. Wir müssen unseren Ehepartner verlassen, auch wenn wir viele Jahre zusammen und nicht einen einzigen Tag voneinander getrennt waren. Haben wir sehr starke Anhaftung an unsere Freunde, werden wir zum Zeitpunkt des Todes großes Elend erfahren, doch alles, was wir tun können, ist, ihre Hände zu halten. Wir werden den Todesprozess nicht aufhalten können, selbst wenn sie uns anflehen, nicht zu sterben. Gewöhnlich sind wir eifersüchtig, wenn uns jemand, an dem wir sehr stark hängen, allein lässt und Zeit mit jemand anderem verbringt. Doch wenn wir sterben, werden wir unsere Freunde für immer bei anderen zurücklassen

müssen. Wir werden alle verlassen müssen, einschließlich unserer Familie und aller Menschen, die uns in diesem Leben geholfen haben.

Wenn wir sterben, müssen wir diesen Körper, den wir geschätzt und auf so viele Arten umsorgt haben, zurücklassen. Er wird wie ein geistloser Stein und verbrannt oder im Boden vergraben werden. Wenn wir den inneren Schutz der spirituellen Erfahrung nicht haben, werden wir zum Zeitpunkt des Todes Angst und Kummer sowie körperlichen Schmerz erfahren.

Wenn unser Bewusstsein unseren Körper beim Tod verlässt, gehen alle Potentiale, die wir in unserem Geist durch tugendhafte oder nichttugendhafte Handlungen angesammelt haben, mit ihm. Etwas anderes können wir aus dieser Welt nicht mitnehmen. Alle anderen Dinge täuschen uns. Der Tod beendet alle unsere Aktivitäten – unsere Gespräche, unser Essen, das Treffen mit Freunden, unseren Schlaf. An unserem Todestag geht alles zu Ende und wir müssen alle Dinge zurücklassen, sogar die Ringe an unseren Fingern. In Tibet tragen Bettler einen Stock bei sich, um sich gegen Hunde zu verteidigen. Um den absoluten Verlust beim Tod zu verstehen, können wir uns daran erinnern, dass die Bettler zum Zeitpunkt des Todes sogar diesen alten Stock zurücklassen müssen, das Geringste, was ein Mensch besitzen kann. Überall auf der Welt können wir sehen, dass der auf Steinen eingravierte Name der einzige „Besitz“ der Toten ist.

## ANDERE ARTEN DES LEIDENS

Wir müssen auch die Leiden der Trennung, die Leiden, dem zu begegnen, was wir nicht mögen, und die Leiden, unsere Begierden nicht zu erfüllen, erfahren – dazu gehören das Leiden der Armut und das Leiden, durch Menschen und Nichtmenschen sowie durch Wasser, Feuer, Wind und Erde zu Schaden

zu kommen. Schon vor der letzten Trennung durch den Tod müssen wir uns oftmals vorübergehend von Menschen und Dingen trennen, die wir gern haben, und dies bereitet uns geistige Schmerzen. Es kann sein, dass wir unser Land verlassen müssen, wo alle unsere Freunde und Verwandten leben, oder wir müssen uns von einer Arbeit trennen, die uns gefällt. Möglicherweise verlieren wir unseren guten Ruf. Sehr oft im Leben erfahren wir das Unglück, uns von den Menschen, die wir mögen, trennen zu müssen oder Dinge, die uns erfreuen und die uns gefallen, verlieren oder auf sie verzichten zu müssen. Doch wenn wir sterben, müssen wir uns für immer von allen Gefährten und Freuden, und von allen äußeren und inneren Bedingungen für unsere Dharma-Praxis dieses Lebens trennen.

Oft begegnen wir Menschen, die wir nicht mögen, und müssen mit ihnen leben, oder wir begegnen Umständen, die unangenehm für uns sind. Vielleicht befinden wir uns sogar in sehr gefährlichen Situationen, wie in einem Feuer oder einer Überschwemmung, oder wir finden uns in Umständen, wo Gewalt herrscht, wie in einem Aufstand oder einer Schlacht. Unser Leben ist voll von weniger extremen Situationen, die wir als lästig empfinden. Manchmal werden wir davon abgehalten, das zu tun, was wir wollen. So kann es vorkommen, dass wir uns an einem sonnigen Tag zum Strand aufmachen, und dann in einem Stau steckenbleiben: Ständig erfahren wir Beeinträchtigungen durch den inneren Dämon der Verblendungen, der unseren Geist und unsere spirituellen Übungen stört. Es gibt zahllose Umstände, die unsere Pläne vereiteln und uns davon abhalten, das zu tun, was wir wollen. Es ist, wie nackt in einem Dornbusch zu leben: Sobald wir versuchen, uns zu bewegen, werden wir durch die Umstände verletzt. Menschen und Dinge sind wie Dornen, die sich in unser Fleisch bohren, und es gibt keine Situation, in der wir uns ganz und gar wohlfühlen. Je mehr Wünsche und Pläne wir haben, desto größere

Enttäuschungen erleben wir. Je größer der Wunsch nach bestimmten Verhältnissen ist, desto eher finden wir uns in Situationen gefangen, die wir nicht wollen. Jeder Wunsch scheint sein eigenes Hindernis hervorzurufen. Unerwünschte Situationen tauchen auf, ohne dass wir danach suchen. Tatsächlich sind die einzigen Dinge, die ohne Mühe entstehen, die Dinge, die wir nicht wollen. Niemand möchte sterben, doch der Tod kommt mühelos. Niemand möchte krank sein, doch die Krankheit kommt mühelos. Wenn wir ohne Wahl und Kontrolle wiedergeboren werden, haben wir einen unreinen Körper, wir bewohnen eine unreine Umgebung, und somit ergießen sich unerwünschte Dinge über uns. Diese Art von Erfahrung ist in Samsara ganz selbstverständlich.

Unsere Wünsche sind zahllos, aber wie groß auch unsere Anstrengungen sind, nie haben wir das Gefühl, dass sie erfüllt wurden. Sogar wenn wir bekommen, was wir uns wünschen, bekommen wir es nicht so, wie wir es wollen. Wir besitzen zwar das Objekt, doch wir können keine Befriedigung aus seinem Besitz gewinnen. Zum Beispiel träumen wir vielleicht davon, reich zu werden, doch sind wir dann wirklich reich geworden, gestaltet sich unser Leben nicht so, wie wir es uns vorgestellt hatten, und wir haben nicht das Gefühl, unser Wunsch sei in Erfüllung gegangen. Der Grund ist, dass unsere Wünsche nicht abnehmen, wenn unser Reichtum zunimmt. Je größer unser Reichtum ist, desto größer sind unsere Wünsche. Der Reichtum, den wir suchen, kann nicht gefunden werden, weil wir eine Größe suchen, die unsere Wünsche stillt, und das kann kein noch so großer Reichtum. Was noch schlimmer ist: Dadurch, dass wir das Objekt unseres Begehrens erhalten, schaffen wir neue Umstände für Unzufriedenheit. Mit jedem Objekt, das wir wünschen, kommen andere Objekte, die wir nicht wünschen. Zum Beispiel sind mit Reichtum Steuern, Unsicherheit und komplizierte finanzielle Umstände verbunden. Diese unerwünschten Extras verhindern, dass wir

je das Gefühl haben, wirklich das zu besitzen, was wir uns wünschen. Vielleicht träumen wir von einem Urlaub in der Südsee, und es kann vorkommen, dass wir tatsächlich unsere Ferien dort verbringen. Doch die eigentliche Erfahrung ist nie ganz so, wie wir es erwartet haben, und unser Urlaub bringt unerfreuliche Dinge mit sich, einen Sonnenbrand zum Beispiel und große Auslagen.

Wenn wir es überprüfen, sehen wir, dass unsere Wünsche übertrieben sind. Sie beinhalten das Beste, was Samsara zu bieten hat: die beste Arbeit, den besten Partner, den besten Ruf, das beste Haus, das beste Auto, den besten Urlaub. Alles, was nicht zum Besten gehört, hinterlässt ein Gefühl der Enttäuschung. Dies lässt uns weiter suchen und doch nie finden, was wir uns wünschen. Kein weltliches Vergnügen kann uns die vollständige und vollkommene Befriedigung geben, die wir begehren. Ständig werden bessere Dinge hergestellt. Überall verkünden Anzeigen, dass das absolut Beste gerade auf den Markt gekommen ist, aber einige Tage später trifft ein neues ‚Bestes‘ ein, und es ist besser als ‚das Beste‘, das vor einigen Tagen angepriesen wurde. Es ist kein Ende an neuen Dingen abzusehen, die unsere Wünsche fesseln.

Schulkinder können ihren eigenen und den Ehrgeiz ihrer Eltern nicht zufriedenstellen. Sogar wenn sie die Besten ihrer Klasse sind, sind sie nicht zufrieden, außer sie können es im nächsten Jahr wieder sein. Wenn sie weiter erfolgreich in ihrer Arbeit sind, wird ihr Ehrgeiz so stark sein wie eh und je. Es gibt keinen Punkt, an dem sie sich ausruhen können mit dem Gefühl, vollkommen mit dem Erreichten zufrieden zu sein.

Wir könnten denken, dass zumindest die Menschen auf dem Land, die ein einfaches Leben führen, zufrieden sein müssten. Wenn wir es aber nachprüfen, werden wir herausfinden, dass auch Bauern auf der Suche sind und nicht finden, was sie sich wünschen. Ihr Leben ist voller Probleme und Sorgen, und sie haben keinen wirklichen Frieden und Zufriedenheit.

Ihr Lebensunterhalt hängt von vielen Unsicherheitsfaktoren außerhalb ihrer Kontrolle ab, wie etwa dem Wetter. Bauern sind nicht weniger frei von Unzufriedenheit als Geschäftsleute in der Stadt. Die Geschäftsleute sehen schick und tüchtig aus, wenn sie morgens mit ihren Aktenkoffern zur Arbeit gehen, aber obwohl sie äußerlich sehr souverän wirken, hegen sie in ihren Herzen große Unzufriedenheit. Sie sind immer auf der Suche und können nicht finden, was sie sich wünschen.

Wenn wir über diese Situation nachdenken, könnten wir zum Schluss kommen, dass wir finden, was wir suchen, wenn wir unseren gesamten Besitz aufgeben. Prüfen wir es aber nach, sehen wir, dass auch arme Leute suchen und nicht finden, was sie sich wünschen; für viele arme Leute ist es schwierig, auch nur das Notwendigste zum Leben zu finden.

Auch durch ständiges Verändern der Umstände können wir das Leiden der Unzufriedenheit nicht vermeiden. Wir denken vielleicht, dass wir irgendwann finden, was wir uns wünschen, wenn wir immer wieder unseren Partner oder unsere Arbeitsstelle wechseln oder wenn wir ständig herumreisen. Aber selbst wenn wir an jeden Ort dieses Planeten reisen würden und an jedem Ort einen neuen Geliebten oder eine neue Geliebte hätten, wir würden immer noch nach einem anderen Ort und einem neuen Partner suchen. In Samsara gibt es keine wirkliche Erfüllung unserer Begierden.

Wen auch immer wir sehen, in hoher oder niedriger Stellung, Ordiniertes oder Laie, Mann oder Frau, sie unterscheiden sich bloß in ihrer Erscheinung, in ihrer Kleidung, ihrem Benehmen und ihrem Rang. In ihrer Essenz sind alle gleich – sie alle haben Probleme in ihrem Leben. Wenn wir ein Problem haben, ist es leicht zu glauben, dass es durch unsere besonderen Umstände verursacht wurde und dass das Problem verschwinden wird, wenn wir unsere Umstände ändern. Wir geben die Schuld anderen Menschen, unseren Freunden, unserem Essen, unserer Regierung, unserer Zeit, dem Wetter,

der Gesellschaft, der Geschichte und so fort. Doch äußere Umstände wie diese sind nicht die Hauptursache unserer Probleme. Wir müssen erkennen, dass diese schmerzhaften Erfahrungen die Konsequenzen unserer Wiedergeburt sind, die vom inneren Gift der Verblendungen verunreinigt ist. Die Menschen müssen menschliches Leiden erfahren, weil sie eine verunreinigte menschliche Wiedergeburt angenommen haben. Tiere müssen tierisches Leiden erfahren und hungrige Geister und Höllenwesen müssen auf ähnliche Weise ihre eigenen Leiden erfahren, weil sie eine verunreinigte Wiedergeburt angenommen haben. Selbst Götter sind nicht ohne Leiden, weil auch sie eine verunreinigte Wiedergeburt angenommen haben. So wie eine Person, die in einem tobenden Feuer gefangen ist, intensive Furcht entwickelt, so sollten wir intensive Furcht vor den unerträglichen Leiden des endlosen Kreislaufs unreinen Lebens entwickeln. Diese Furcht ist echte Entsagung und entsteht aus unserer Weisheit.

Nachdem wir über die obige Erklärung nachgedacht haben, sollten wir zum Abschluss denken:

*Es hat keinen Nutzen die Leiden künftiger Leben zu verneinen; wenn sie mich tatsächlich ereilen, ist es zu spät, mich vor ihnen zu schützen. Deshalb muss ich definitiv jetzt diesen Schutz vorbereiten, während ich dieses menschliche Leben habe, das mir die Gelegenheit gibt, mich dauerhaft von den Leiden meiner unzähligen künftigen Leben zu befreien. Wenn ich kein Bemühen anwende, um dies zu erreichen, sondern es zulasse, dass mein Leben sinnentleert wird, dann gibt es keine größere Täuschung und keine größere Torheit. Ich muss mich jetzt bemühen, mich dauerhaft von den Leiden meiner unzähligen künftigen Leben zu befreien.*

Wir meditieren beständig über diesen Entschluss, bis wir den spontanen Wunsch entwickeln, uns dauerhaft von den Leiden unserer zahllosen zukünftigen Leben zu befreien. Das



ist die eigentliche Realisation der Entsagung. In dem Moment, wo wir diese Realisation entwickeln, treten wir in den Pfad zur Befreiung ein. In diesem Zusammenhang bezieht sich Befreiung auf den höchsten, dauerhaften geistigen Frieden, der als „Nirvana“ bekannt ist und uns reines und immerwährendes Glück schenkt.

## WAS WIR AUFGEBEN SOLLTEN

Im *Sutra der Vier Edlen Wahrheiten* sagt Buddha: „Ihr solltet Ursprünge aufgeben.“ Wenn er das sagt, dann rät uns Buddha, dass wir Ursprünge aufgeben sollten, wenn wir uns dauerhaft von den Leiden unserer zahllosen zukünftigen Leben befreien wollen. „Ursprünge“ bedeutet unsere Verblendungen, hauptsächlich unsere Verblendung des Festhaltens am Selbst. Festhalten am Selbst wird ein „Ursprung“ genannt, weil es die Quelle all unserer Leiden und Probleme ist, und ist auch als „innerer Dämon“ bekannt. Verblendungen sind falsche Gewahrseinsarten, deren Funktion es ist, geistigen Frieden, die Quelle von Glück, zu zerstören; sie haben keine andere Funktion, als uns zu schaden. Verblendungen wie das Festhalten am Selbst verweilen immer in unserem Herzen und schaden uns kontinuierlich Tag und Nacht, pausenlos, indem sie unseren Geistesfrieden zerstören. In Samsara, dem Kreislauf unreinen Lebens, hat niemand die Gelegenheit echtes Glück zu erfahren, weil sein geistiger Frieden, die Quelle von Glück, ständig durch den inneren Dämon des Festhaltens am Selbst zerstört wird.

Unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst ist ein Geist, der fälschlicherweise glaubt, dass unser Selbst, unser Körper und all die anderen Dinge, die wir normalerweise sehen, tatsächlich existieren. Aufgrund dieser Unwissenheit entwickeln wir Anhaftung an die Dinge, die uns gefallen, und Wut auf die Dinge, die uns nicht gefallen. Dann führen wir

unterschiedliche Arten von nichttugendhaften Handlungen aus und erfahren infolge dieser Handlungen unterschiedliche Arten von Leiden und Problemen in diesem Leben und Leben für Leben.

Die Unwissenheit des Festhaltens am Selbst ist ein inneres Gift, das weit größeren Schaden anrichtet als jedes andere Gift. Da unser Geist durch dieses innere Gift verschmutzt ist, sieht er alles auf eine fehlerhafte Art und Weise, und in der Folge erfahren wir halluzinationsgleiche Leiden und Probleme. In Wirklichkeit existieren unser Selbst, unser Körper und all die anderen Dinge, die wir normalerweise sehen, nicht. Festhalten am Selbst kann mit einem giftigen Baum verglichen werden, alle anderen Verblendungen mit seinen Ästen und all unsere Leiden und Probleme mit seinen Früchten. Das Festhalten am Selbst ist die grundlegende Quelle all unserer Verblendungen und all unserer Leiden und Probleme. Dadurch können wir verstehen, dass all unsere Leiden und Probleme dieses und zahlloser zukünftiger Leben dauerhaft aufhören, wenn wir unser Festhalten am Selbst aufgeben. Der große Yogi Saraha sagte: „Wenn dein Geist dauerhaft vom Festhalten am Selbst erlöst ist, gibt es keinen Zweifel, dass du dauerhaft von Leiden erlöst sein wirst.“ Wenn wir dies verstehen und über die obige Erklärung nachgedacht haben, sollten wir denken:

*Ich muss großes Bemühen anwenden, um meine Unwissenheit des Festhaltens am Selbst zu erkennen, zu vermindern und schließlich vollständig aufzugeben.*

Wir sollten beständig über diesen Entschluss meditieren und ihn in die Praxis umsetzen.

## WAS WIR PRAKTIZIEREN SOLLTEN

Im *Sutra der Vier Edlen Wahrheiten* sagt Buddha: „Ihr solltet den Pfad praktizieren.“ In diesem Zusammenhang meint „Pfad“ keinen äußeren Pfad, der von einem Ort zum anderen führt, sondern einen inneren Pfad, eine spirituelle Realisation, die uns zum reinen Glück der Befreiung und Erleuchtung führt.

Die Praxis der Stufen des Pfades zur Befreiung ist zusammengefasst in den drei Schulungen der höheren moralischen Disziplin, der höheren Konzentration und der höheren Weisheit. Diese Schulungen werden „höher“ genannt, weil sie durch Entsagung motiviert sind. Deshalb sind sie der eigentliche Pfad zur Befreiung, den wir praktizieren müssen.

Die Natur der moralischen Disziplin ist ein tugendhafter Entschluss, unangemessene Handlungen aufzugeben. Wenn wir moralische Disziplin praktizieren, geben wir unangemessene Handlungen auf, bewahren ein reines Verhalten und führen jede Handlung korrekt, mit einer tugendhaften Motivation aus. Moralische Disziplin ist für alle äußerst wichtig, damit zukünftige Probleme für einen selbst und für andere vermieden werden können. Sie macht uns rein, weil sie unsere Handlungen rein macht. Wir selbst müssen sauber und rein sein; einfach nur einen sauberen Körper zu haben reicht nicht, da unser Körper nicht unser Selbst ist. Moralische Disziplin ist wie die große Erde, die die Ernte der spirituellen Realisationen trägt und nährt. Ohne die Praxis der moralischen Disziplin ist es schwierig, in der spirituellen Schulung Fortschritte zu machen. Die Schulung in höherer moralischer Disziplin bedeutet, durch Entsagung motiviert zu lernen, tief vertraut mit der Praxis der moralischen Disziplin zu sein.

Die zweite höhere Schulung ist die Schulung in höherer Konzentration. Die Natur der Konzentration ist ein eingerichteter tugendhafter Geist. Solange wir diesen Geist halten,

werden wir geistigen Frieden erfahren und somit werden wir glücklich sein. Wenn wir Konzentration praktizieren, verhindern wir Ablenkungen und konzentrieren uns auf tugendhafte Objekte. Es ist sehr wichtig, sich in Konzentration zu schulen, da wir mit Ablenkungen nichts erreichen können. Die Schulung in höherer Konzentration bedeutet, durch Entsagung motiviert zu lernen, tief vertraut zu sein mit der Fähigkeit, Ablenkungen zu vermeiden und sich auf tugendhafte Objekte zu konzentrieren. Für jede Dharma-Praxis gilt, dass es einfach ist Fortschritte zu machen, wenn unsere Konzentration klar und stark ist. Normalerweise sind unsere Ablenkungen das Hauptproblem für unsere Dharma-Praxis. Die Praxis der moralischen Disziplin verhindert grobe Ablenkungen und Konzentration verhindert subtile Ablenkungen; gemeinsam führen sie zu schnellen Ergebnissen in unserer Dharma-Praxis.

Die dritte höhere Schulung ist die Schulung in höherer Weisheit. Die Natur der Weisheit ist ein tugendhafter intelligenter Geist, dessen Funktion es ist, sinnvolle Objekte wie die Existenz früherer und zukünftiger Leben, Karma und Leerheit zu verstehen. Diese Objekte zu verstehen ist für dieses und zahllose zukünftige Leben von großer Bedeutung. Viele Menschen sind sehr intelligent, was die Zerstörung ihrer Feinde, die Sorge für ihre Familie, die Erfüllung ihrer Wünsche und Ähnliches anbelangt, doch das ist keine Weisheit. Selbst Tiere haben diese Intelligenz. Weltliche Intelligenz ist täuschend, Weisheit hingegen wird uns niemals täuschen. Sie ist unser innerer spiritueller Meister, der uns zu korrekten Pfaden führt, und sie ist das göttliche Auge, durch das wir vergangene und zukünftige Leben und die besondere Verbindung zwischen unseren Handlungen und Erfahrungen, „Karma“ genannt, sehen können. Karma ist ein sehr weitreichendes und subtiles Thema, und wir können es nur mittels Weisheit verstehen. Schulung in höherer Weisheit ist zu lernen, unsere Leerheit realisierende

Weisheit durch Nachdenken und Meditation über Leerheit zu entwickeln und zu vergrößern, mit einer Motivation der Entsagung. Diese Weisheit ist äußerst tiefgründig. Ihr Objekt, Leerheit, ist nicht das Nichts, sondern die wahre Natur aller Phänomene. Eine ausführliche Erklärung von Leerheit wird im Kapitel *Schulung in endgültigem Bodhichitta* gegeben.

Die drei höheren Schulungen sind die eigentliche Methode, die beständige Beendigung der Leiden dieses und zahlloser zukünftiger Leben zu erlangen. Die folgende Analogie macht dies verständlich. Wenn wir einen Baum mit einer Säge fällen, dann kann die Säge allein, ohne die Hilfe der Hände, den Baum nicht fällen, und die Hände ihrerseits sind von unserem Körper anhängig. Die Schulung in höherer moralischer Disziplin ist wie unser Körper, die Schulung in höherer Konzentration ist wie unsere Hände und die Schulung in höherer Weisheit ist wie die Säge. Wenn wir alle drei zusammen anwenden, können wir den giftigen Baum unserer Unwissenheit des Festhaltens am Selbst fällen, und automatisch werden alle anderen Verblendungen (seine Äste) und alle unsere Leiden und Probleme (seine Früchte) vollständig aufhören. Dann werden wir die dauerhafte Beendigung der Leiden dieses und zukünftiger Leben erlangt haben – den höchsten, dauerhaften geistigen Frieden, der als „Nirvana“ oder Befreiung bekannt ist. Wir werden alle unsere menschliche Probleme gelöst und den wirklichen Sinn unseres Lebens erfüllt haben.

Die obige Erklärung betrachtend, sollten wir denken:

*Da die drei höheren Schulungen die eigentliche Methode sind, dauerhafte Befreiung vom Leiden dieses und zahlloser zukünftiger Leben zu erlangen, muss ich starkes Bemühen anwenden, sie zu praktizieren.*

Wir sollten über diesen Entschluss beständig meditieren und ihn in die Praxis umsetzen.

## WAS WIR ERLANGEN SOLLTEN

Im *Sutra der Vier Edlen Wahrheiten* sagt Buddha: „Ihr solltet Beendigungen erlangen.“ In diesem Zusammenhang bedeutet „Beendigung“ die dauerhaft Beendigung von Leiden und seinem Ursprung, der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst. Wenn er dies sagt, dann rät uns Buddha, nicht mit vorübergehender Befreiung von bestimmten Leiden zufrieden zu sein, sondern die Absicht zu haben, das endgültige Ziel menschlichen Lebens, den höchsten, dauerhaften geistigen Frieden (Nirvana), und das reine und immerwährende Glück der Erleuchtung zu verwirklichen.

Ausnahmslos jedes Lebewesen muss den Kreislauf von Krankheit, Altern, Tod und Wiedergeburt endlos, Leben für Leben, erfahren. Indem wir Buddhas Vorbild folgen, sollten wir starke Entsagung für diesen endlosen Kreislauf entwickeln. Als Buddha mit seiner Familie im Palast lebte, sah er, dass sein Volk unaufhörlich Leiden erfahren musste, und fasste den festen Entschluss, Erleuchtung, große Befreiung, zu erlangen und alle Lebewesen zu diesem Zustand zu führen.

Buddha ermutigt uns nicht alltägliche Tätigkeiten aufzugeben, die für notwendige Lebensbedingungen sorgen oder welche Armut, Umweltprobleme oder bestimmte Krankheiten und so fort verhindern. Doch ganz gleich wie erfolgreich wir bei diesen Tätigkeiten auch sein mögen, wir werden niemals die dauerhafte Beendigung derartiger Probleme erreichen. Wir werden sie trotzdem weiter in unseren zahllosen zukünftigen Leben erfahren müssen, und obwohl wir sehr hart dafür arbeiten, diese Probleme zu verhindern, wachsen selbst in diesem Leben die Leiden der Armut, der Umweltverschmutzung und der Krankheiten auf der ganzen Welt an. Desweiteren gibt es jetzt aufgrund der Kraft moderner Technologie viele große Gefahren, die sich überall auf der Welt entwickeln und die man noch nie zuvor erlebt hat. Daher sollten wir uns nicht

nur mit einer vorübergehenden Freiheit von besonderen Leiden begnügen, sondern großes Bemühen anwenden, um beständige Freiheit zu erlangen, solange wir diese Gelegenheit haben.

Wir sollten uns an die Kostbarkeit unseres menschlichen Lebens erinnern. Diejenigen, die aufgrund ihrer früheren verblendeten Sichtweisen, die den Wert der spirituellen Praxis verneinten, als Tiere wiedergeboren wurden, haben keine Möglichkeit, eine spirituelle Praxis auszuüben, die allein zu einem sinnvollen Leben führt. Da es für Tiere unmöglich ist spirituelle Anleitungen anzuhören, sie zu verstehen, darüber nachzudenken und zu meditieren, ist ihre gegenwärtige Wiedergeburt als Tier an sich ein Hindernis. Nur Menschen sind frei von solchen Hindernissen und haben alle notwendigen Bedingungen für das Ausüben spiritueller Pfade, die als einzige zu immerwährendem Frieden und Glück führen. Diese Kombination von Freiheit und notwendigen Bedingungen ist das besondere Merkmal, welches unser menschliches Leben so kostbar macht.

Zum Abschluss sollten wir denken:

*Ich sollte mich nicht mit einer bloß vorübergehenden Beendigung von bestimmten Leiden zufrieden geben, die selbst Tiere erfahren können. Ich muss die dauerhafte Beendigung der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst – der Quelle von Leiden – erlangen, indem ich aufrichtig die drei höheren Schulungen praktiziere.*

Wir sollten jeden Tag über diesen Entschluss meditieren und ihn in die Praxis umsetzen. Auf diese Weise führen wir uns selbst zum befreienden Pfad.

# Der Pfad einer Person großer Ausrichtung

In diesem Zusammenhang bezieht sich eine „Person großer Ausrichtung“ auf jemanden, der eine große Kapazität hat, um spirituelles Verständnis und Realisationen zu entwickeln.

Da dieses Thema ausgedehnt und tiefgründig ist und sowohl Sutra als auch Tantra umfasst, wird dazu in den nachfolgenden Kapiteln und in *Moderner Buddhismus - Band 2: Tantra* eine ausführliche Erklärung dazu gegeben.





*Je Tsongkhapa*

## Das höchste gute Herz – Bodhichitta

Wir sollten Entsagung – den aufrichtigen Wunsch, dauerhafte Befreiung zu erlangen – Tag und Nacht aufrechterhalten. Es ist das Tor zur Befreiung – dem höchsten, dauerhaften geistigen Frieden – und die Grundlage für fortgeschrittenere Realisationen. Wir sollten uns jedoch nicht damit begnügen nur unsere eigene Befreiung anzustreben; wir müssen auch das Wohl anderer Lebewesen berücksichtigen. Unzählige Lebewesen ertrinken im Ozean Samsaras und erfahren unerträgliche Leiden. Jeder von uns ist nur eine einzelne Person, die Anzahl anderer Lebewesen aber ist unendlich groß. Das Glück anderer ist daher viel wichtiger als unser eigenes. Aus diesem Grund müssen wir in den Bodhisattva-Pfad eintreten, der uns zum Zustand der vollen Erleuchtung führt.

Das Tor, durch das wir den Bodhisattva-Pfad betreten, ist Bodhichitta. „Bodhi“ bedeutet Erleuchtung und „chitta“ Geist. Bodhichitta ist der Geist, der sich spontan wünscht Erleuchtung zu erlangen, um jedem einzelnen Lebewesen direkt zu helfen. In dem Augenblick, in dem wir den kostbaren Geist des Bodhichittas entwickeln, werden wir ein Bodhisattva – eine Person, die sich spontan wünscht, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen – und wir werden ein Sohn oder eine Tochter der Eroberer-Buddhas.

Das höchste gute Herz des Bodhichittas kann nicht ohne Schulung entwickelt werden. Je Tsongkhapa sagte:

Indem wir den Boden der zuneigungsvollen Liebe mit  
wertschätzender Liebe bewässern,  
Und dann die Samen von wünschender Liebe und  
Mitgefühl säen,  
Wird der Medizin-Baum des Bodhichittas wachsen.

Dies impliziert, dass es fünf Stufen der Schulung in Bodhichitta gibt: 1. Schulung in zuneigungsvoller Liebe, 2. Schulung in wertschätzender Liebe, 3. Schulung in wünschender Liebe, 4. Schulung in allumfassendem Mitgefühl und 5. Schulung in eigentlichem Bodhichitta.

### SCHULUNG IN ZUNEIGUNGSVOLLER LIEBE

In dieser Schulung lernen wir ein warmes Herz und ein Gefühl, allen Lebewesen ohne Ausnahme nahe zu sein, zu entwickeln. Diese zuneigungsvolle Liebe lässt unseren Geist rein und ausgeglichen werden und bereitet die Grundlage dafür, wertschätzende Liebe für alle Lebewesen zu erzeugen. Normalerweise ist unser Geist unausgeglichen; wir fühlen uns entweder jemandem aus Anhaftung zu nah oder anderen aus Wut zu fern. Es ist unmöglich, das höchste gute Herz des Bodhichittas mit einem derart unausgeglichenen Geist zu entwickeln. Dieser unausgeglichene Geist ist die Quelle aller unserer täglichen Probleme. Wir denken vielleicht, dass einige Leute unsere Feinde sind, weil sie uns schaden; wie sollen wir dann also ein warmes Herz und ein Gefühl von Nähe für solche Leute entwickeln und bewahren? Diese Denkweise ist nicht korrekt. Die Menschen, die wir als unsere Feinde betrachten, sind in Wahrheit unsere Mütter aus früheren Leben. Unsere Mütter aus früheren Leben und unsere Mutter dieses jetzigen Lebens sind alle unsere Mütter, und sie alle sind gleichermaßen gütig zu uns.

Es ist falsch zu folgern, dass die Mütter aus früheren Leben jetzt nicht mehr unsere Mütter sind, nur weil lange Zeit vergangen ist, seit sie tatsächlich für uns gesorgt haben. Wenn unsere jetzige Mutter sterben würde, würde sie dann aufhören, unsere Mutter zu sein? Nein, wir würden sie immer noch als unsere Mutter betrachten und für ihr Glück beten. Das gleiche gilt für alle unsere früheren Mütter – sie sind gestorben, bleiben aber dennoch unsere Mütter. Es liegt nur an den veränderten äußeren Erscheinungen, dass wir einander nicht erkennen.

Im täglichen Leben sehen wir viele verschiedene Lebewesen, menschliche und nichtmenschliche. Einige betrachten wir als Freunde, andere als Feinde und die meisten als Fremde. Diese Unterscheidungen werden durch unsere fehlerhaften Geisteshaltungen getroffen, sie werden nicht durch gültige Geistesarten verifiziert. Statt solch fehlerhaften Geisteshaltungen zu folgen, wäre es besser, alle Lebewesen als unsere Mütter zu betrachten. Wann immer wir jemandem begegnen, sollten wir denken: „Diese Person ist meine Mutter.“ Auf diese Weise werden wir gegenüber allen Lebewesen ein warmes Herz und ein Gefühl, ihnen gleichermaßen nahe zu sein, entwickeln. Unser Glaube, dass alle Lebewesen unsere Mütter sind, ist Weisheit, weil er ein bedeutsames Objekt versteht, nämlich dass alle Lebewesen unsere Mütter sind. Mit diesem Verständnis werden wir diesem und zahllosen zukünftigen Leben großen Sinn geben. Wir sollten diesen nutzbringenden Glauben oder diese nutzbringende Sicht nie aufgeben.

Wir sollten wie folgt nachdenken:

*Da es unmöglich ist, einen Anfang meines Geisteskontinuums zu finden, folgt, dass ich in der Vergangenheit zahllose Wiedergeburten hatte; und wenn ich zahllose Wiedergeburten hatte, muss ich zahllose Mütter gehabt haben. Wo sind alle*

*diese Mütter jetzt? Es sind all die Lebewesen, die heute am Leben sind.*

Haben wir wiederholt über diesen Punkt nachgedacht, glauben wir fest daran, dass alle Lebewesen unsere Mütter sind, und meditieren über diesen Glauben.

## DIE GÜTE DER LEBEWESEN

Nachdem wir zur Überzeugung gelangt sind, dass alle Lebewesen unsere Mütter sind, denken wir über die enorme Güte nach, die wir von ihnen allen empfangen haben, als sie unsere Mütter waren; aber wir denken auch über die Güte nach, die sie uns zu anderen Zeiten erwiesen haben.

Wenn uns unsere Mutter nicht gewollt hätte, so hätte sie nach unserer Empfängnis eine Abtreibung vornehmen lassen können. Hätte sie dies getan, hätten wir jetzt nicht dieses menschliche Leben. Sie war so gütig und gestattete uns in ihrem Körper heranzuwachsen. Deshalb können wir jetzt ein menschliches Leben und alle seine Vorteile erfahren. Hätten wir als Kleinkind nicht ihre ständige Fürsorge und Aufmerksamkeit erhalten, hätten wir sicherlich einen Unfall erlitten und wären jetzt behindert, verkrüppelt oder blind. Glücklicherweise hat uns unsere Mutter nicht vernachlässigt. Tag und Nacht hat sie uns liebevoll umsorgt und uns wichtiger genommen als sich selbst. Sie hat uns täglich mehrfach das Leben gerettet. In der Nacht ließ sie es zu, dass wir ihren Schlaf unterbrachen und am Tag verzichtete sie auf ihre gewohnten Vergnügen. Sie musste ihre Arbeitsstelle aufgeben und wenn ihre Freunde ausgingen, um sich zu amüsieren, musste sie zurückbleiben. Sie gab ihr ganzes Geld für uns aus und gab uns die beste Nahrung und die besten Kleider, die sie sich leisten konnte. Sie brachte uns bei, wie man isst, geht und spricht. Sie war um unsere Zukunft

besorgt und tat ihr Bestes, uns eine gute Ausbildung zu ermöglichen. Dank ihrer Güte können wir jetzt lernen, was immer wir wollen. Hauptsächlich dank der Güte unserer Mutter haben wir jetzt die Möglichkeit, Dharma zu praktizieren und schließlich Erleuchtung zu erlangen.

Da es niemanden gibt, der nicht zu irgendeiner Zeit in unseren früheren Leben unsere Mutter war, und da uns alle unseren früheren Mütter mit derselben Güte behandelten, mit der uns unsere gegenwärtige Mutter in diesem Leben behandelt hat, sind alle Lebewesen sehr gütig.

Die Güte der Lebewesen beschränkt sich aber nicht nur auf die Zeit, als sie unsere Mütter waren. Alle unsere täglichen Bedürfnisse werden ständig dank der Güte anderer Lebewesen befriedigt. Aus unserem früheren Leben brachten wir nichts mit. Dennoch erhielten wir, sobald wir geboren waren, unverzüglich ein Heim, Essen, Kleider und alles, was wir sonst noch brauchten; alles durch die Güte anderer zur Verfügung gestellt. Alles, woran wir uns jetzt erfreuen, wurde uns durch die frühere oder gegenwärtige Güte anderer zur Verfügung gestellt.

Wir können sehr viele Dinge benutzen, ohne selbst viel dazu beigetragen zu haben. Denken wir nur an Einrichtungen wie Straßen, Autos, Züge, Flugzeuge, Schiffe, Häuser, Restaurants, Hotels, Bibliotheken, Krankenhäuser, Geschäfte, Geld und vieles mehr, so ist es offensichtlich, dass viele Menschen sehr hart daran gearbeitet haben, all dies bereitzustellen. Obwohl wir wenig oder gar nichts dazu beigetragen haben, stehen uns diese Einrichtungen zur Verfügung. Dies zeigt die große Güte anderer.

Sowohl unsere allgemeine Ausbildung als auch unsere spirituelle Schulung erhalten wir von anderen. Alle unsere Dharma-Realisationen, von den allerersten Einsichten bis zur Erlangung der Befreiung und Erleuchtung, erreichen wir nur

dank der Güte anderer. Als Menschen haben wir im Allgemeinen die Gelegenheit, das höchste Glück der Erleuchtung zu erlangen. Dem ist so, weil wir die Gelegenheit haben, in den Pfad zur Erleuchtung einzutreten und ihm zu folgen: ein spiritueller Pfad, der durch Mitgefühl für alle Lebewesen motiviert ist. Das Tor, durch das wir in den Pfad zur Erleuchtung eintreten, ist daher Mitgefühl für alle Lebewesen – allumfassendes Mitgefühl –; und wir entwickeln dieses Mitgefühl nur, indem wir uns auf alle Lebewesen als Objekte unseres Mitgefühls verlassen. Dies zeigt, dass es an der großen Güte aller Lebewesen liegt, die uns als Objekte unseres Mitgefühls dienen, dass wir die Gelegenheit haben, in den Pfad zur Erleuchtung einzutreten und das höchste Glück der Erleuchtung zu erlangen. Es ist daher klar, dass für uns alle Lebewesen höchst gütig und kostbar sind.

Aus der Tiefe unseres Herzens sollten wir denken:

*Jedes einzelne Lebewesen ist höchst gütig und kostbar für mich. Sie bieten mir die Gelegenheit, das reine und immerwährende Glück der Erleuchtung zu erlangen – das endgültige Ziel menschlichen Lebens.*

Durch dieses Verständnis und diese Denkweise erzeugen wir ein warmes Herz und ein Gefühl, allen Lebewesen ohne Ausnahme gleichermaßen nahe zu sein. Wir wandeln unseren Geist in dieses Gefühl um und verweilen darauf einsgerichtet, so lange wie möglich. Indem wir auf diese Weise kontinuierlich nachdenken und meditieren, werden wir jederzeit und in jeder Situation ein warmes Herz und ein Gefühl, allen Lebewesen nah zu sein, bewahren. Haben wir die acht Nutzen des Bewahrens zuneigungsvoller Liebe, die weiter unten im Abschnitt *Wünschende Liebe* aufgezählt sind, verstanden, sollten wir kontinuierliches Bemühen in dieser Praxis anwenden.

## SCHULUNG IN WERTSCHÄTZENDER LIEBE

Diese Schulung hat zwei Stufen: 1. Gleichstellen vom Selbst und anderen; 2. Austausch vom Selbst mit anderen.

### GLEICHSTELLEN VOM SELBST UND ANDEREN

Diese Praxis heißt „Gleichstellen vom Selbst und anderen“, weil wir lernen zu glauben, dass das Glück und die Freiheit von uns selbst und allen anderen Lebewesen gleichermaßen wichtig sind. Andere schätzen zu lernen ist die beste Lösung für unsere täglichen Probleme und ist die Quelle all unseres zukünftigen Glücks.

Es gibt zwei Ebenen der Wertschätzung anderer: (1) andere wie einen engen Freund oder Verwandten schätzen; und (2) andere schätzen wie uns selbst. Die zweite Ebene ist tiefgründiger. Indem wir alle Lebewesen wie uns selbst schätzen, werden wir das tiefgründige allumfassende Mitgefühl entwickeln, das als der schnelle Pfad zur Erleuchtung dient. Das ist einer der wesentlichen Punkte des Kadam-Lamrim.

Um sich im Gleichstellen vom Selbst und anderen zu schulen, üben wir folgende Kontemplation aus und denken:

*Ich muss glauben, dass das Glück und die Freiheit von mir und allen anderen Lebewesen gleichermaßen wichtig ist, denn:*

*(1) Sowohl in diesem als auch in vorangegangenen Leben haben mir alle Lebewesen große Güte erwiesen.*

*(2) Genau wie ich wünschen sich alle Lebewesen, frei von Leiden zu sein und nur Glück zu erfahren. In dieser Hinsicht unterscheide ich mich nicht von allen anderen Wesen; wir sind alle gleich.*

*(3) Ich bin nur einer, wohingegen es unzählige andere Lebewesen gibt. Wie also kann ich nur um mich selbst besorgt*



*sein, während ich andere vernachlässige? Mein Glück und meine Leiden sind im Vergleich zum Glück und Leiden unzähliger anderer Lebewesen belanglos.*

Haben wir über diese Punkte nachgedacht, glauben wir fest daran, dass das Glück und die Freiheit von uns selbst und allen anderen Lebewesen gleichermaßen wichtig sind. Wir verweilen so lange wie möglich einsgerichtet auf diesem Glauben. Wir sollten diese Kontemplation und Meditation kontinuierlich praktizieren, bis wir spontan glauben, dass das Glück und die Freiheit von uns und allen anderen Lebewesen gleichermaßen wichtig sind. Dies ist die Realisation des Gleichstellens vom Selbst mit anderen.

#### AUSTAUSCHEN VOM SELBST MIT ANDEREN

Diese Schulung hat drei Stufen: 1. Über die Nachteile der Selbstwertschätzung nachdenken, 2. über die Vorteile nachdenken andere zu schätzen und 3. die eigentliche Schulung im Austauschen vom Selbst mit anderen.

#### ÜBER DIE NACHTEILE DER SELBSTWERTSCHÄTZUNG NACHDENKEN

Was ist Selbstwertschätzung? Wenn wir „ich“ und „mein“ denken, nehmen wir ein inhärent existierendes Ich wahr, und wir schätzen es und glauben, dass sein Glück und seine Freiheit am Wichtigsten sind. Dies ist Selbstwertschätzung. Für uns selbst zu sorgen ist keine Selbstwertschätzung. Wir müssen für uns selbst sorgen, um dieses menschliche Leben aufrechtzuerhalten, damit wir fortwährendes Bemühen anwenden können, seinen wirklichen Sinn zu erfüllen.

Selbstwertschätzung und Festhalten am Selbst sind unterschiedliche Aspekte eines Geistes. Festhalten am Selbst hält an einem inhärent existierenden „Ich“ fest und Selbstwertschätzung glaubt, dass solch ein „Ich“ kostbar und seine Glück und seine Freiheit höchst wichtig sind. Selbstwertschätzung ist unsere normale Sicht, die glaubt: „Ich bin wichtig“ und „Mein Glück und meine Freiheit sind wichtig“, und die das Glück und die Freiheit anderer Lebewesen vernachlässigt. Sie ist Teil unserer Unwissenheit, weil es in Wirklichkeit kein inhärent existierendes Ich gibt. Dennoch schätzt unser Geist der Selbstwertschätzung dieses Ich und glaubt, dass es das Allerwichtigste ist. Er ist ein törichter und täuschender Geist, der ständig unseren inneren Frieden stört und ein großes Hindernis ist, den wirklichen Sinn unseres menschlichen Lebens zu erfüllen. Diesen Geist der Selbstwertschätzung hatten wir Leben für Leben, seit anfangsloser Zeit, selbst im Schlaf und im Traum.

In *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* sagt Shantideva:

[..] alles Leid dieser Welt

Entsteht aus dem Wunsch, dass wir selbst glücklich  
sein mögen.

Wir erhalten Leiden nicht als Strafe. Alle Leiden stammen aus unserem Geist der Selbstwertschätzung, der wünscht, dass wir selbst glücklich sein mögen, während er das Glück anderer vernachlässigt. Es gibt zwei Wege dies zu verstehen. Erstens ist der Geist der Selbstwertschätzung der Schöpfer aller unserer Leiden und Probleme; und zweitens ist die Selbstwertschätzung die Grundlage für das Erfahren aller unserer Leiden und Probleme.

Wir leiden, weil wir in früheren Leben Handlungen ausführten, die für andere das Erfahren von Leiden bewirkten, motiviert

durch selbstsüchtige Absicht – unsere Selbstwertschätzung. Als ein Ergebnis dieser Handlungen erfahren wir jetzt unsere gegenwärtigen Leiden und Probleme. Deshalb ist der wahre Schöpfer all unserer Leiden und Probleme unser Geist der Selbstwertschätzung.

Unsere gegenwärtige Erfahrung eines bestimmten Leidens und Problems hat eine besondere Verbindung zu bestimmten Handlungen, die wir in unseren früheren Leben ausführten. Das ist sehr subtil. Diese verborgene Verbindung können wir nicht mit unseren Augen sehen, aber wir können sie verstehen, indem wir unsere Weisheit benutzen und insbesondere, indem wir uns auf Buddhas Unterweisungen über Karma verlassen. Im Allgemeinen weiß jeder, dass er, wenn er schlechte Handlungen ausführt, schlechte Ergebnisse erfahren wird und dass er, wenn er gute Handlungen ausführt, gute Ergebnisse erfahren wird.

Der Geist der Selbstwertschätzung ist ebenso die Grundlage für das Erfahren aller unserer Leiden und Probleme. Wenn beispielsweise Menschen ihre Wünsche nicht erfüllen können, leiden viele von ihnen unter Depressionen, Entmutigung, Unglücklichsein und geistigen Schmerz, und manche wollen sich sogar umbringen. Dies allein weil ihre Selbstwertschätzung glaubt, ihre eigenen Wünsche seien so wichtig. Deshalb ist es ihre Selbstwertschätzung, die in erster Linie für ihr Unglücklichsein verantwortlich ist. Ohne Selbstwertschätzung gäbe es keine Grundlage für das Erfahren derartiger Leiden.

Wenn wir ernsthaft krank sind, finden wir es schwierig, unser Leid zu ertragen. Doch die Krankheit schadet uns nur, weil wir uns so schätzen. Erfährt jemand anderes eine ähnliche Krankheit, haben wir kein Problem. Wieso? Weil wir ihn (oder sie) nicht schätzen. Wenn wir andere jedoch wie uns selbst schätzen würden, fänden wir ihre Leiden schwierig zu ertragen. Das ist Mitgefühl. Wie Shantideva sagt:

Das Leiden, das ich erfahre,  
Schadet anderen nicht,  
Aber ich finde es schwer zu ertragen,  
Weil ich mich schätze.

Genauso schadet das Leiden anderer  
Mir selbst nicht,  
Doch wenn ich andere schätze,  
Werde ich ihr Leiden schwer zu ertragen finden.

Leben für Leben haben wir seit anfangsloser Zeit versucht, die Wünsche unseres selbstwertschätzenden Geistes zu erfüllen, im Glauben, dass seine Sicht wahr ist. Wir haben großes Bemühen bei der Suche nach dem Glück aus äußeren Quellen aufgebracht, doch es ist nichts dabei herausgekommen. Weil uns die Selbstwertschätzung getäuscht hat, haben wir unzählige frühere Leben verschwendet. Sie hat uns dazu verleitet für unseren eigenen Nutzen zu arbeiten, doch wir haben nichts gewonnen. Dieser törichte Geist machte alle unsere früheren Leben leer – als wir diese menschliche Wiedergeburt annahmen, brachten wir nichts mit uns außer Verblendungen. Jeden Moment eines jeden Tages täuscht uns dieser Geist der Selbstwertschätzung weiterhin.

Nachdem wir über diese Punkte nachgedacht haben, denken wir:

*Nichts fügt mir größeren Schaden zu als dieser Dämon meiner Selbstwertschätzung. Sie ist die Quelle aller meiner Negativität, meines Unglücks, meiner Probleme und Leiden. Deshalb muss ich meine Selbstwertschätzung aufgeben.*

Wir sollten jeden Tag über diesen Entschluss meditieren und ihn in die Praxis umsetzen.

## ÜBER DIE VORTEILE NACHDENKEN ANDERE ZU SCHÄTZEN

Wenn wir tief denken, dass andere wichtig sind und dass ihr Glück und ihre Freiheit wichtig sind, dann schätzen wir andere. Wenn wir andere in dieser Weise schätzen, werden wir immer gute Beziehungen zu ihnen haben, in Harmonie mit anderen leben, und unser tägliches Leben wird friedvoll und glücklich sein. Wir beginnen diese Praxis mit unserer Familie, unseren Freunden und denjenigen, die um uns sind, und dann entwickeln und bewahren wir allmählich wertschätzende Liebe für alle Lebewesen ohne Ausnahme.

In *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* sagt Shantideva:

Alles Glück dieser Welt

Entsteht aus dem Wunsch, dass andere glücklich sein  
mögen.

Denken wir sorgfältig darüber nach, werden wir erkennen, dass unser gesamtes gegenwärtiges und zukünftiges Glück von unserer Wertschätzung für andere abhängt – unserem Wunsch, dass andere glücklich sein mögen. Weil wir andere schätzten, übten wir in unseren vergangenen Leben tugendhafte Handlungen aus wie die, uns davon zurückzuhalten sie umzubringen oder ihnen zu schaden, und gaben es auf, sie zu bestehlen und zu betrügen. Wir gaben ihnen materielle Hilfe und Schutz und praktizierten Geduld. Als Ergebnis dieser tugendhaften Handlungen haben wir jetzt dieses kostbare menschliche Leben erhalten mit der Gelegenheit, menschliche Vergnügen zu erfahren.

Als unmittelbare Auswirkung der Wertschätzung anderer werden viele unserer täglichen Probleme, wie diejenigen, die

durch Wut, Neid und selbstsüchtiges Verhalten entstehen, verschwinden, und unser Geist wird ruhig und friedvoll werden. Da wir auf rücksichtsvolle Art handeln werden, werden wir anderen Freude bereiten und uns nicht in Streitereien und Kämpfe verwickeln. Schätzen wir andere, werden wir darum bemüht sein ihnen eher zu helfen als zu schaden, und von daher ganz natürlich negative Handlungen vermeiden. Stattdessen werden wir positive Handlungen ausüben, wie Mitgefühl, Liebe, Geduld und das Geben von materieller Hilfe und Schutz. Somit erschaffen wir die Ursache, reines und immerwährendes Glück in Zukunft zu erlangen.

Schätzen wir alle anderen Lebewesen wie uns selbst, sind insbesondere ihre Leiden für uns schwer zu ertragen. Unser Gefühl, dass die Leiden aller anderen Lebewesen schwer zu ertragen sind, ist allumfassendem Mitgefühl, und dies wird uns schnell zum reinen und immerwährenden Glück der Erleuchtung führen. Genau wie alle früheren Buddhas werden auch wir von der Mutter, dem allumfassenden Mitgefühl, als erleuchteter Buddha geboren werden. Das ist der Grund, warum unsere Wertschätzung aller Lebewesen uns befähigt, Erleuchtung sehr schnell zu erlangen.

Wir betrachten alle diese Nutzen und denken:

*Der kostbare Geist, der alle Lebewesen schätzt, beschützt sowohl mich als auch andere vor Leiden, bringt reines und immerwährendes Glück, und erfüllt die Wünsche sowohl von mir als auch von anderen. Daher muss ich immer alle Lebewesen ohne Ausnahme schätzen.*

Wir sollten jeden Tag über diesen Entschluss meditieren und ihn außerhalb der Meditation in die Praxis umsetzen. Das bedeutet, dass wir tatsächlich jedes einzelne Lebewesen, Tiere eingeschlossen, schätzen sollten.

## DIE EIGENTLICHE SCHULUNG IM AUSTAUSCHEN VOM SELBST MIT ANDEREN

Austauschen vom Selbst mit anderen bedeutet, dass wir das Objekt unserer Wertschätzung tauschen, von uns selbst zu allen anderen Lebewesen. Ohne Schulung ist dies unmöglich. Wie schulen wir uns im Austauschen vom Selbst mit anderen? Mit einem Verständnis der großen Nachteile uns selbst zu schätzen und der großen Vorteile alle Lebewesen zu schätzen, wie oben erklärt, und indem wir uns erinnern, dass wir den Entschluss gefasst haben unsere Selbstwertschätzung aufzugeben und immer alle Lebewesen ohne Ausnahme zu schätzen, denken wir aus der Tiefe unseres Herzens:

*Ich muss aufhören mich selbst zu schätzen und stattdessen ausnahmslos alle anderen Lebewesen schätzen.*

Wir meditieren dann über diesen Entschluss. Wir sollten diese Meditation kontinuierlich praktizieren, bis wir spontan glauben, dass das Glück und die Freiheit jedes einzelnen Lebewesens weitaus wichtiger sind als unser eigenes. Dieser Glaube ist die Realisation des Austauschens vom Selbst mit anderen.

## SCHULUNG IN WÜNSCHENDER LIEBE

Mit dem Verständnis und dem Glauben, dass das Glück und die Freiheit eines jeden einzelnen Lebewesens weitaus wichtiger sind als unser eigenes, erzeugen wir wünschende Liebe für alle Lebewesen, indem wir denken:

*Wie wunderbar wäre es, wenn alle Lebewesen das reine und immerwährende Glück der Erleuchtung erlangen würden! Mögen sie dieses Glück erlangen. Ich selbst werde für dieses Ziel arbeiten.*

Wir verweilen so lange wie möglich einsgerichtet auf diesem kostbaren Geist der wünschenden Liebe für alle Lebewesen. Wir wiederholen diese Meditation immer wieder, bis wir spontan wünschen, dass jedes einzelne Lebewesen das Glück der Erleuchtung erfahren möge. Dieser spontane Wunsch ist die eigentliche Realisation von wünschender Liebe.

Wünschende Liebe wird auch „unermessliche Liebe“ genannt, weil wir durch bloße Meditation über wünschende Liebe unermesslichen Nutzen in diesem und in unzähligen zukünftigen Leben erhalten werden. Auf der Grundlage von Buddhas Unterweisungen zählte der große Gelehrte Nagarjuna acht Nutzen der zuneigungsvollen Liebe und wünschenden Liebe auf: (1) Wenn wir auch nur für einen Moment über zuneigungsvolle Liebe und wünschende Liebe meditieren, sammeln wir größere Verdienste an, als wenn wir dreimal täglich allen Hungernden in dieser Welt Nahrung geben würden.

Wenn wir den Hungernden Nahrung geben, geben wir ihnen nicht echtes Glück. Das ist so, weil das Glück, das aus dem Geben von Nahrung entsteht, kein echtes Glück ist, sondern lediglich eine vorübergehende Verminderung des Leidens des Hungers. Meditation über zuneigungsvolle Liebe und wünschende Liebe aber führt uns und alle Lebewesen zum reinen und immerwährenden Glück der Erleuchtung.

Die verbleibenden sieben Nutzen der Meditation über zuneigungsvolle Liebe und wünschende Liebe sind die, dass wir in der Zukunft (2) große liebevolle Güte von Menschen und Nichtmenschen erhalten werden, (3) wir auf unterschiedliche Art und Weise von Menschen und Nichtmenschen geschützt werden, (4) wir jederzeit geistig glücklich sein werden, (5) wir jederzeit körperlich gesund sein werden, (6) wir keinerlei Schaden durch Waffen, Gift und andere schädliche Bedingungen erleiden werden, (7) wir mühelos alle notwendigen



Bedingungen erhalten werden und (8) wir im höheren Himmel eines Buddha-Landes geboren werden.

Haben wir über diese Vorteile nachgedacht, sollten wir jeden Tag viele Male Bemühen anwenden, um überwünschte Liebe zu meditieren.

### SCHULUNG IN ALLUMFASSENDEM MITGEFÜHL

Großes Mitgefühl ist ein Geist, der sich aufrichtig wünscht alle Lebewesen dauerhaft von Leiden zu befreien. Wenn wir auf der Grundlage der Wertschätzung für alle Lebewesen über ihre körperlichen Leiden und geistigen Schmerzen, ihre Unfähigkeit, ihre Wünsche zu erfüllen, ihren Mangel an Freiheit und wie sie durch Ausüben negativer Handlungen Samen für zukünftiges Leiden ansammeln, nachdenken, werden wir ein tiefes Mitgefühl für sie entwickeln. Wir müssen uns in sie einfühlen und ihren Schmerz so deutlich spüren wie unseren eigenen.

Niemand möchte leiden, doch aus Unwissenheit erschaffen die Lebewesen Leiden, indem sie nichttugendhafte Handlungen ausführen. Wir sollten daher gleiches Mitgefühl für alle Lebewesen ohne Ausnahme empfinden. Es gibt kein einziges Lebewesen, das kein geeignetes Objekt unseres Mitgefühls wäre.

Alle Lebewesen leiden, weil sie verunreinigte Wiedergeburten angenommen haben. Die Menschen haben keine andere Wahl, als enormes menschliches Leiden zu erfahren, weil sie eine menschliche Wiedergeburt angenommen haben, die durch das innere Gift der Verblendungen verunreinigt ist. Gleichermaßen müssen Tiere tierisches Leiden erfahren und hungrige Geister und Höllenwesen müssen all die Leiden ihrer jeweiligen Bereiche erfahren. Wenn die Lebewesen alle diese Leiden nur für ein einziges Leben erfahren müssten, wäre es nicht so

schlimm, doch der Kreislauf des Leidens setzt sich Leben für Leben fort, endlos.

Um Entsagung zu entwickeln, haben wir zuvor darüber nachgedacht, wie wir in unseren zahllosen zukünftigen Leben die unerträglichen Leiden von Tieren, hungrigen Geistern, Höllenwesen, Halbgöttern und Göttern erfahren müssen. Jetzt, an diesem Punkt, betrachten wir, um Mitgefühl für alle Lebewesen, die unsere Mütter sind, zu entwickeln, wie sie in ihren zahllosen zukünftigen Leben die unerträglichen Leiden von Tieren, hungrigen Geistern, Höllenwesen, Halbgöttern und Göttern erfahren müssen.

Haben wir darüber nachgedacht, sollten wir denken:

*Ich kann das Leiden dieser unzähligen Mutterwesen nicht ertragen. Im weiten und tiefen Ozean Samsaras, dem Kreislauf verunreinigter Wiedergeburt, ertrinkend, müssen sie unerträgliches körperliches Leiden und geistige Schmerzen in diesem und in unzähligen zukünftigen Leben erfahren. Ich muss all diese Lebewesen dauerhaft von ihren Leiden befreien.*

Wir sollten kontinuierlich über diesen Entschluss, der allumfassendes Mitgefühl ist, meditieren und großes Bemühen anwenden, sein Ziel zu erfüllen.

## SCHULUNG IN EIGENTLICHEM BODHICHITTA

In dem Augenblick, wo wir Bodhichitta entwickeln, werden wir ein Bodhisattva – eine Person, die sich spontan wünscht, Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen zu erlangen. Anfänglich werden wir ein Bodhisattva auf dem Pfad der Ansammlung sein. Wenn wir dann mit dem Fahrzeug des Bodhichittas dem Pfad zur Erleuchtung folgen, können wir von einem Bodhisattva auf dem Pfad der Ansammlung fortschreiten zu einem

Bodhisattva auf dem Pfad der Vorbereitung, einem Bodhisattva auf dem Pfad des Sehens und dann zu einem Bodhisattva auf dem Pfad der Meditation. Von dort aus werden wir den Pfad des Nicht-mehr-Lernens erreichen, den eigentlichen Zustand der Erleuchtung. Wie bereits erwähnt, ist Erleuchtung das innere Licht der Weisheit, das dauerhaft von allen fehlerhaften Erscheinungen frei ist und dessen Funktion es ist, jedem einzelnen Lebewesen jeden Tag geistigen Frieden zu gewähren. Wenn wir die Erleuchtung eines Buddhas erlangen, werden wir fähig sein, jedem einzelnen Lebewesen direkt zu helfen, indem wir Segnungen gewähren, sowie durch unsere zahllosen Ausstrahlungen.

In den Sutra-Unterweisungen sagt Buddha:

In diesem unreinen Leben Samsaras  
 Erfährt niemand echtes Glück;  
 Die Handlungen, die sie ausführen,  
 Werden immer die Ursachen für Leiden sein.

Das Glück, das wir normalerweise durch gute Bedingungen erfahren, etwa hohes Ansehen, eine gute Position, eine gute Arbeit, gute Beziehungen, anziehende Formen sehen, gute Nachrichten oder wunderschöne Musik hören, Essen, Trinken und Sex ist nicht echtes Glück, sondern sich veränderndes Leiden – eine Verminderung von unserem vorangegangenen Leiden. Wir glauben jedoch aus Unwissenheit, dass nur dies Glück ist, und deshalb wünschen wir uns niemals echtes Glück, das reine und immerwährende Glück der Befreiung und Erleuchtung, nicht einmal für unser eigenes Wohl. Wir suchen immer in diesem unreinen Leben Samsaras nach Glück, so wie der Dieb, der Gold in Milarepas leerer Höhle suchte und nichts fand. Der große Yogi Milarepa hörte eines Nachts einen Dieb in seiner Höhle herumstöbern und rief ihm zu: „Wie erwartest

du hier nachts etwas Wertvolles zu finden, wenn ich bei Tage nichts Wertvolles finden kann?

Wenn wir durch Schulung den kostbaren Geist der Erleuchtung, Bodhichitta, entwickeln, denken wir spontan:

*Wie wunderbar wäre es, wenn ich und alle Lebewesen echtes Glück, das reine und immerwährende Glück der Erleuchtung, erlangten! Mögen wir dieses Glück erlangen. Ich selbst werde für dieses Ziel arbeiten.*

Wir müssen diesen kostbaren Geist des Bodhichittas in unserem Herzen haben. Er ist unserer innerer spiritueller Meister, der uns direkt zum Zustand des höchsten Glücks der Erleuchtung führt; und er ist das wirkliche wunscherfüllende Juwel, mit dem wir die Wünsche von uns selbst und anderen erfüllen können. Es gibt keine nützlichere Absicht als diesen kostbaren Geist.

Haben wir über die obige Erklärung nachgedacht, denken wir aus der Tiefe unseres Herzens:

*Ich bin eine einzige Person, aber andere Lebewesen sind zahllos, und sie alle sind meine gütigen Mütter. Diese zahllosen Mutterwesen müssen unerträgliche körperliche Leiden und geistigen Schmerz in diesem und in unzähligen zukünftigen Leben erfahren. Verglichen mit dem Leiden dieser zahllosen Lebewesen ist mein eigenes Leiden belanglos. Ich muss alle Lebewesen für immer von Leiden befreien und zu diesem Zweck muss ich die Erleuchtung eines Buddhas erlangen.*

Wir meditieren einsgerichtet über diesen Entschluss, der Bodhichitta ist. Wir sollten diese Kontemplation und Meditation kontinuierlich praktizieren, bis wir den spontanen Wunsch entwickeln Erleuchtung zu erlangen, um jedem

einzelnen Lebewesen direkt zu helfen, und dann sollten wir großes Bemühen anwenden, um unseren Bodhichitta-Wunsch zu erfüllen.

# Die Schulung im Pfad des Bodhichittas

Es gibt drei Stufen der Schulung im Pfad des Bodhichittas: 1. Schulung in den sechs Vollkommenheiten, 2. Schulung im Nehmen in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten und 3. Schulung im Geben in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten.

## SCHULUNG IN DEN SECHS VOLLKOMMENHEITEN

Die sechs Vollkommenheiten sind der eigentliche Pfad zur Erleuchtung und sie sind auch der Pfad des Bodhichittas und Bodhisattva-Pfad. Indem wir diesem Pfad mit dem Fahrzeug des Bodhichittas folgen, werden wir mit Sicherheit den Zustand der Erleuchtung erreichen. Unser Bodhichitta-Wunsch ist Erleuchtung zu erlangen, um jedem einzelnen Lebewesen direkt zu helfen. Um diesen Wunsch zu erfüllen, sollten wir vor unserem spirituellen Meister oder vor einem Bild Buddhas, das wir als lebendigen Buddha betrachten, versprechen, den Pfad des Bodhisattvas oder seine Schulung auszuüben, während wir das folgende Gebet dreimal rezitieren. Dieses Versprechen ist das Bodhisattva-Gelübde.

So wie alle früheren Sugatas, die Buddhas,  
Den Erleuchtungsgeist (Bodhichitta) erzeugten  
Und alle Stufen  
Der Bodhisattva-Schulung vollendet haben,

So will auch ich zum Wohle aller Lebewesen  
 Den Erleuchtungsgeist erzeugen  
 Und alle Stufen  
 Der Bodhisattva-Schulung vollenden.

Wenn wir das Bodhisattva-Gelübde ablegen, nehmen wir die Verpflichtung auf uns den Pfad zur Erleuchtung auszuüben, die Bodhisattva-Schulung, was die Praxis der sechs Vollkommenheiten ist. Wenn wir eine Arbeitsstelle antreten, verpflichten wir uns normalerweise, die Wünsche unseres Arbeitgebers zu erfüllen. Tun wir dies nicht, verlieren wir schnell unsere Stelle. Nachdem wir Bodhichitta – den Entschluss Erleuchtung zu erlangen, um jedem einzelnen Lebewesen direkt zu helfen – erzeugt haben, müssen wir uns gleichermaßen verpflichten, die Praxis der sechs Vollkommenheiten auszuüben. Wenn wir diese Verpflichtung nicht eingehen, werden wir die Gelegenheit, Erleuchtung zu erlangen, verlieren. Indem wir darüber nachdenken, sollten wir uns selbst ermutigen, das Bodhisattva-Gelübde abzulegen und die sechs Vollkommenheit aufrichtig zu praktizieren.

Die sechs Vollkommenheiten sind die Übungen des Gebens, der moralischen Disziplin, der Geduld, des Bemühens, der Konzentration und der Weisheit, welche durch Bodhichitta motiviert sind. Wir sollten erkennen, dass die sechs Vollkommenheiten unsere tägliche Praxis sind.

In der Praxis des Gebens sollten wir Folgendes praktizieren: (1) Denjenigen materielle Hilfe geben, die in Armut leben, einschließlich Tieren Nahrung geben; (2) praktische Hilfe für Kranke und körperlich Schwache geben; (3) Schutz geben, indem wir immer versuchen das Leben anderer zu retten, das Leben von Insekten eingeschlossen; (4) Liebe geben – lernen alle Lebewesen zu schätzen, dadurch dass wir immer glauben, dass ihr Glück und ihre Freiheit wichtig sind; und (5) Dharma geben: anderen helfen, ihre Probleme der Wut, Anhaftung und

Unwissenheit zu lösen, indem wir Dharma-Unterweisungen oder sinnvolle Ratschläge geben.

In der Praxis der moralischen Disziplin sollten wir jegliche unangemessene Handlungen aufgeben, einschließlich solcher, die für andere Leid bewirken. Wir sollten es insbesondere aufgeben, die Verpflichtungen unserer Bodhisattva-Gelübde zu brechen. Dies ist das grundlegende Fundament, auf dem wir Fortschritte auf dem Bodhisattva-Pfad machen können. Indem wir dies tun, werden unsere Handlungen von Körper, Rede und Geist rein, sodass wir reine Wesen werden.

In der Praxis der Geduld sollten wir es niemals zulassen, dass wir wütend oder entmutigt werden, sondern vorübergehend jegliche Schwierigkeiten oder Schaden durch andere akzeptieren. Wenn wir Geduld praktizieren, tragen wir die höchste innere Rüstung, die uns direkt vor körperlichem Leiden, geistigem Schmerz und anderen Problemen schützt. Wut zerstört unsere Verdienste oder unser Glück, sodass wir ständig viele Hindernisse erfahren werden, und aufgrund mangelnder Verdienste wird es schwierig sein unsere Wünsche zu verwirklichen, speziell unsere spirituellen Ziele. Es gibt kein größeres Übel als Wut. Mit der Praxis der Geduld können wir jedes spirituelle Ziel erreichen; es gibt keine größere Tugend als Geduld.

In der Praxis des Bemühens sollten wir uns auf das unerschütterliche Bemühen verlassen, eine große Menge an Verdiensten und Weisheit anzusammeln, welche die Hauptursache für die Erlangung von Buddhas Formkörper (Rupakaya) und Wahrheitskörper (Dharmakaya) sind. Vor allem sollten wir die Kontemplation und Meditation über Leerheit betonen, die Art und Weise wie die Dinge wirklich sind. Dadurch können wir leicht Fortschritte auf dem Pfad zur Erleuchtung machen. Mit Bemühen können wir unser Ziel erreichen; mit Faulheit werden wir nichts erreichen.



In der Praxis der Konzentration sollten wir auf dieser Stufe die Verwirklichung der Leerheit beobachtenden Konzentration des ruhigen Verweilens betonen. Weiter unten wird im Abschnitt *Eine einfache Schulung in endgültigem Bodhichitta* eine Erklärung dazu gegeben. Wenn wir durch die Kraft dieser Konzentration eine besondere Weisheit des „höheren Sehens“ erlangen, welche die Leerheit der Phänomene sehr klar realisiert, werden wir von einem Bodhisattva auf dem Pfad der Ansammlung zu einem Bodhisattva auf dem Pfad der Vorbereitung.

In der Praxis der Weisheit sollten wir auf dieser Stufe die Kraft unserer Weisheit des höheren Sehens durch fortwährende Meditation über die Leerheit aller Phänomene mit Bodhichitta-Motivation verstärken. Wenn sich dadurch unser höheres Sehen in den Pfad des Sehens umwandelt, welcher die direkte Realisation der Leerheit aller Phänomene ist, werden wir von einem Bodhisattva auf dem Pfad der Vorbereitung zu einem Bodhisattva auf dem Pfad des Sehens. Im Moment, wo wir den Pfad des Sehens erreichen, werden wir ein höherer Bodhisattva sein, der keine Leiden Samsaras mehr erfährt. Selbst dann, wenn jemand unseren Körper mit einem Messer Stück für Stück zerschneiden sollte, werden wir keine Schmerzen erfahren, da wir eine direkte Realisation davon besitzen, wie die Dinge wirklich existieren.

Nach der Vollendung des Pfades des Sehens ist es für den weiteren Fortschritt notwendig, kontinuierlich die Meditation über die Leerheit aller Phänomene mit Bodhichitta-Motivation auszuüben. Diese Meditation wird „Pfad der Meditation“ genannt. Wenn wir diese Stufe erreicht haben, werden wir von einem Bodhisattva auf dem Pfad des Sehens zu einem Bodhisattva auf dem Pfad der Meditation.

Wenn sich unsere Weisheit des Pfades der Meditation in eine allwissende Weisheit umwandelt, haben wir den Pfad der Meditation vollendet, welche die dauerhafte Beendigung

fehlerhafter Erscheinungen erfährt. Diese allwissende Weisheit wird der „Pfad des Nicht-mehr-Lernens“ genannt, die eigentliche Erleuchtung. Wenn wir diese Stufe erreichen, werden wir von einem Bodhisattva auf dem Pfad der Meditation zu einem erleuchteten Wesen, einem Buddha, fortgeschritten sein. Wir werden das endgültige Ziel der Lebewesen erreicht haben.

Die anfängliche Schulung des Bodhisattvas im Ansammeln von Verdiensten oder Weisheit ist der Bodhisattva-Pfad der Ansammlung. Die Schulung des Bodhisattvas im Ansammeln von Verdiensten oder Weisheit, die eine Vorbereitung dafür ist, den Pfad des Sehens zu erlangen, ist der Bodhisattva-Pfad der Vorbereitung. Die Schulung des Bodhisattvas, die eine anfängliche direkte Realisation von Leerheit ist, ist der Bodhisattva-Pfad des Sehens. Nach der Vollendung des Pfades des Sehens ist die Schulung des Bodhisattvas, die kontinuierlich über Leerheit meditiert, der Bodhisattva-Pfad der Meditation. Buddhas allwissende Weisheit, die durch das Vollenden aller Schulungen von Sutra und Tantra erlangt wird, ist der Pfad des Nicht-mehr-Lernens, der Zustand der Erleuchtung.

#### SCHULUNG IM NEHMEN IN VERBINDUNG MIT DER PRAXIS DER SECHS VOLLKOMMENHEITEN

Es gibt vier hauptsächliche Vorteile der Meditationen über Nehmen und Geben: Sie sind kraftvolle Methoden, um (1) die Potentiale nichttugendhafter Handlungen zu reinigen, die das Erfahren von unheilbaren Krankheiten wie Krebs bewirken; um (2) eine große Ansammlung von Verdiensten anzuhäufen; um (3) unser Potential heranreifen zu lassen, in der Lage zu sein, allen Lebewesen zu helfen; und um (4) unseren Geist zu reinigen.

Es gab einmal einen Lamrim-Praktizierenden namens Kharak Gomchen, der ernsthaft an Lepra erkrankt war. Die Behandlungen der Ärzte brachten nichts und sein Zustand

verschlechterte sich Jahr für Jahr. Schließlich sagten ihm die Ärzte, dass sie nichts tun könnten, um seine Krankheit zu heilen. Da er glaubte, dass er bald sterben werde, verließ Gomchen sein Zuhause und ging auf einen Friedhof, um sich auf den Tod vorzubereiten. Während er auf dem Friedhof weilte, konzentrierte er sich Tag und Nacht darauf, die Meditationen über Nehmen und Geben mit starkem Mitgefühl für alle Lebewesen zu praktizieren. Durch diese Praxis wurde er vollkommen geheilt und kehrte gesund und mit einem glücklichen Geist nach Hause zurück. Es gibt viele andere ähnliche Beispiele.

Im Moment sind wir nicht fähig, allen Lebewesen zu helfen, aber wir haben das Potential für diese Fähigkeit, die Teil unserer Buddha-Natur ist. Indem wir die Meditation über Nehmen und Geben mit starkem Mitgefühl für alle Lebewesen praktizieren, wird das Potential für die Fähigkeit, allen Lebewesen zu helfen, reifen, und wenn dies geschieht, werden wir ein erleuchtetes Wesen, ein Buddha werden. Wenn wir unseren Geist durch die Übungen von Nehmen und Geben reinigen, werden alle spirituellen Realisationen mit Leichtigkeit in unserem Geist wachsen. Indem wir über die vier hauptsächlichen Vorteile der Meditation über Nehmen und Geben nachdenken, sollten wir uns selbst ermutigen, diese Meditationen aufrichtig zu praktizieren.

„Nehmen“ bedeutet in diesem Zusammenhang, das Leiden anderer mittels Meditation auf uns zu nehmen. Wenn wir über Nehmen meditieren, sollte unsere Motivation Mitgefühl sein, indem wir denken:

*Ich muss alle Lebewesen für immer von ihren Leiden und Ängsten dieses und unzähliger zukünftiger Leben befreien.*

Auf diese Weise praktizieren wir durch das Geben von Schutz die Vollkommenheit des Gebens. Indem wir Selbstwertschätzung aufgeben, praktizieren wir die

Vollkommenheit der moralischen Disziplin. Indem wir freiwillig alle widrigen Umstände, die unsere Praxis des Nehmens behindern, annehmen, praktizieren wir die Vollkommenheit der Geduld. Indem wir Bemühen anwenden, diese Meditation ständig ohne Faulheit auszuüben, praktizieren wir die Vollkommenheit des Bemühens. Indem wir uns einsgerichtet ohne Ablenkung auf die Meditation des Nehmens konzentrieren, praktizieren wir die Vollkommenheit der Konzentration. Und indem wir realisieren, dass wir selbst, alle Lebewesen und ihre Leiden als bloße Namen und nicht inhärent existieren, praktizieren wir die Vollkommenheit der Weisheit. So sollten wir uns in der Meditation über das Nehmen in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten schulen. Dies ist eine sehr tiefgründige Methode, die sechs Vollkommenheiten zu praktizieren. Wir sollten dieselbe Methode auf alle anderen Meditationen anwenden, zum Beispiel bei der Meditation über den Tod, damit wir schnell Fortschritte auf dem Pfad zur Erleuchtung machen können.

Es gibt zwei Stufen der Meditation über Nehmen: 1. Meditation über Nehmen, indem wir uns auf alle Lebewesen richten, und 2. Meditation über Nehmen, indem wir uns auf bestimmte Lebewesen richten.

### MEDITATION ÜBER NEHMEN, DAS SICH AUF ALLE LEBEWESEN RICHTET

Auf dieser ersten Stufe richten wir uns auf die Versammlung ausnahmslos aller Lebewesen und denken dann aus der Tiefe unseres Herzens:

*In ihren unzähligen zukünftigen Leben werden diese Lebewesen ständig ohne Wahl die Leiden von Menschen, Tieren, hungrigen Geistern, Höllenwesen, Halbgöttern und Göttern erfahren. Wie wunderbar wäre es, wenn alle diese Lebewesen für immer von den Leiden und Ängsten dieses und zahlloser zukünftiger Leben*

*befreit wären! Mögen sie dies erreichen. Ich selbst werde für sie arbeiten, um dies zu erreichen. Ich muss es tun.*

Indem wir so denken, stellen wir uns vor, dass sich die Leiden aller Lebewesen in Form von schwarzem Rauch sammeln. Dieser löst sich in unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst und der Selbstwertschätzung in unserem Herzen auf. Wir glauben dann fest, dass alle Lebewesen für immer von Leiden befreit sind und unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst und der Selbstwertschätzung vollständig zerstört ist. Wir meditieren einsgerichtet, so lange wie möglich über diesen Glauben.

Mit Mitgefühl für alle Lebewesen sollten wir diese Meditation kontinuierlich praktizieren, bis wir Zeichen erfahren, die darauf hinweisen, dass unser Geist gereinigt worden ist. Zu diesen Zeichen kann die Heilung von einer Krankheit gehören, die wir vielleicht haben, oder die Verminderung unserer Verblendungen, ein friedlicher und glücklicher Geist, die Zunahme unseres Vertrauens, unserer korrekten Absicht und korrekten Sicht und besonders die Verstärkung unserer Erfahrung von allumfassendem Mitgefühl.

#### MEDITATION ÜBER NEHMEN, DAS SICH AUF BESTIMMTE LEBEWESEN RICHTET

In dieser Meditation können wir uns zum Beispiel auf alle Lebewesen richten, die das Leiden der Krankheit erfahren. Dann denken wir:

*Diese Lebewesen erfahren das Leiden der Krankheit in diesem und in ihren unzähligen zukünftigen Leben ohne Ende. Wie wunderbar wäre es, wenn diese Lebewesen für immer von Krankheit befreit wären! Mögen sie dies erreichen. Ich selbst werde für sie handeln, damit sie dies erreichen. Ich muss es tun.*

So denkend stellen wir uns vor, dass sich das Leiden der Krankheit aller Lebewesen in Form von schwarzem Rauch sammelt. Dieser löst sich in unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst und der Selbstwertschätzung in unserem Herzen auf. Wir glauben dann fest, dass alle diese Lebewesen für immer von Krankheit befreit sind und unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst und der Selbstwertschätzung vollständig zerstört ist. Wir meditieren einsgerichtet, so lange wie möglich über diesen Glauben.

Auf die gleiche Weise können wir die Meditation über Nehmen praktizieren, indem wir uns auf ein bestimmtes Individuum oder eine Gruppe von Lebewesen richten, die andere Leiden wie Armut, Kämpfe und Hungersnot erfahren.

Wir sollten insbesondere Bemühen anwenden, tiefe Vertrautheit mit der Meditation über Nehmen zu entwickeln, die auf alle Lebewesen gerichtet ist. Diese Meditation reinigt unseren Geist, was wiederum unsere Handlungen reinigt, sodass wir ein reines Wesen werden. Wenn wir mit starkem Mitgefühl für alle Lebewesen sterben, werden wir mit Sicherheit im Reinen Land eines Buddhas geboren werden. Das ist so, weil unser Mitgefühl, das sich beim Sterben manifestiert, direkt bewirkt wird, dass unser Potential, Wiedergeburt im Reinen Land eines Buddhas zu nehmen, reift. Das ist das gute Ergebnis eines guten Herzens. Das Ergebnis davon, ein gutes Herz zu bewahren, das sich aufrichtig wünscht, alle Lebewesen für immer von ihren Leiden zu befreien, ist, dass wir selbst beständige Befreiung von Leiden erfahren werden, indem wir Wiedergeburt im Reinen Land eines Buddhas nehmen.

Als zum Beispiel Geshe Chekhawa im Sterben lag, entwickelte er den aufrichtigen Wunsch in der Hölle wiedergeboren zu werden, um den Höllenwesen direkt zu helfen; doch er empfing klare Visionen, dass er in Sukhavati, dem Reinen

Land von Buddha Amitabha, wiedergeboren würde. Er sagte zu seinem Gehilfen: „Leider wird mein Wunsch nicht erfüllt.“ Dieser fragte ihn: „Was ist dein Wunsch?“, und Geshe Chekhawa antwortete: „Mein Wunsch ist, Wiedergeburt in der Hölle zu nehmen, damit ich den Höllenwesen direkt helfen kann, aber ich sah klare Zeichen, dass ich im Reinen Land von Buddha Amitabha geboren werde.“ Obwohl Geshe Chekhawa Wiedergeburt in der Hölle nehmen wollte, hinderte ihn sein Mitgefühl für alle Lebewesen daran, eine niedrigere Wiedergeburt anzunehmen. Er hatte keine andere Wahl, als ins Reine Land eines Buddhas zu gehen, wo er beständige Befreiung von Leiden erfuhr. Obwohl Geshe Chekhawa Wiedergeburt in einem Reinen Land nahm, war er dennoch durch seine Ausstrahlungen in der Lage, den Höllenwesen zu helfen.

Wir denken vielleicht, dass unsere Überzeugung, dass Lebewesen beständige Befreiung von Leiden durch unsere Meditation erlangt haben, nicht korrekt ist, da Lebewesen diese nicht tatsächlich erlangt haben. Obwohl es stimmt, dass Lebewesen nicht tatsächlich beständige Befreiung von Leiden erlangt haben, ist unser Glauben dennoch korrekt, weil er aus unserem Mitgefühl und unserer Weisheit entsteht. Über diesen Glauben zu meditieren lässt unser Potential für die Fähigkeit, alle Lebewesen dauerhaft von Leiden zu befreien, schnell heranreifen, sodass wir schnell Erleuchtung erlangen werden. Deshalb sollten wir einen derart nützlichen Glauben, dessen Natur Weisheit ist, niemals aufgeben. Meditation über Nehmen ist der schnelle Pfad zur Erleuchtung und hat eine ähnliche Funktion wie die tantrische Praxis. Es wird gesagt, dass tantrische Realisationen einfach erreicht werden, indem wir uns auf korrekten Glauben und Vorstellung verlassen. Diese Praxis ist sehr einfach; alles, was wir tun müssen, ist, mit der Meditation über korrekten Glauben und Vorstellung, wie sie im Tantra präsentiert wird, tief vertraut zu werden, indem wir kontinuierlich Bemühen anwenden.

SCHULUNG IM GEBEN IN VERBINDUNG MIT DER  
PRAXIS DER SECHS VOLLKOMMENHEITEN

„Geben“ bedeutet in diesem Zusammenhang, anderen durch Meditation unser eigenes Glück geben. Im Allgemeinen gibt es im Kreislauf unreinen Lebens, Samsara, überhaupt kein echtes Glück. Wie zuvor erwähnt ist das Glück, das wir normalerweise durch Essen, Trinken, Sex und so weiter erfahren, kein echtes Glück, sondern lediglich eine Verminderung eines vorangegangenen Problems oder einer Unzufriedenheit. Wenn beispielsweise das Glück, das wir durch Sex erfahren, wirkliches Glück wäre, dann würde folgen, dass Sex selbst eine wirkliche Ursache des Glücks ist. Wäre dies wahr, dann würde unser Glück umso mehr zunehmen, je mehr Sex wir hätten. Doch tatsächlich wäre das Gegenteil der Fall. Anstatt dass unser Glück anwachsen würde, nähme unser Leiden zu. In *Vierhundert Versen* sagt der buddhistische Meister Aryadeva:

Die Erfahrung von Leiden wird niemals durch die  
gleiche Ursache verändert werden,  
Doch wir können sehen, dass die Erfahrung von Glück  
durch die gleiche Ursache verändert wird.

Das heißt, dass zum Beispiel das durch Feuer verursachte Leiden niemals durch Feuer in Glück verändert wird. Doch wir können sehen, das zum Beispiel durch Essen verursachtes Glück einfach nur durch Essen in Leiden verändert wird.

Wie meditieren wir über Geben? In *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* sagt Shantideva:

. . .Um das Wohl aller Lebewesen zu vollenden,  
Werde ich meinen Körper in ein erleuchtetes  
wunscherfüllendes Juwel umwandeln.

Wir sollten unseren ständig verweilenden Körper, unseren sehr subtilen Körper, als das wahre wunscherfüllende Juwel



betrachten; er ist unsere Buddha-Natur, durch die die Wünsche von uns selbst und allen anderen Lebewesen erfüllt werden. Wir denken dann:

*Alle Lebewesen wünschen sich jederzeit glücklich zu sein, doch sie wissen nicht, wie man das macht. Sie erfahren nie wahres Glück, weil sie aus Unwissenheit ihr eigenes Glück zerstören, indem sie Verblendungen wie Wut entwickeln und nichttugendhafte Handlungen ausüben. Wie wunderbar wäre es, wenn all diese Lebewesen das reine und immerwährende Glück der Erleuchtung erfahren würden! Mögen sie dieses Glück erfahren. Ich werde jetzt mein eigenes zukünftiges Glück der Erleuchtung jedem einzelnen Lebewesen geben.*

Indem wir auf diese Weise denken, stellen wir uns vor, dass wir von unserem ständig verweilenden Körper in unserem Herzen unendliche Lichtstrahlen aussenden, die in ihrer Natur unser zukünftiges Glück der Erleuchtung sind. Diese erreichen alle Lebewesen der sechs Bereiche und wir glauben fest, dass jedes einzelne Lebewesen das reine und immerwährende Glück der Erleuchtung erfährt. Wir meditieren einsgerichtet, so lange wie möglich über diesen Glauben. Wir sollten diese Meditation kontinuierlich praktizieren, bis wir spontan glauben, dass jetzt tatsächlich alle Lebewesen unser zukünftiges Glück der Erleuchtung erhalten haben. Mit dieser Praxis sind wir wie ein Bodhisattva, der hirtengleichen Bodhichitta praktiziert. So wie ein Hirte seiner Herde Schutz und notwendige Bedingungen geben möchte, bevor er sich selbst entspannt, so möchte ein Bodhisattva, der hirtengleichen Bodhichitta praktiziert, allen Lebewesen Schutz und endgültiges Glück zukommen lassen, bevor es dies für sich selbst erreicht.

Diese Meditation hat vier hauptsächliche Vorteile: (1) Sie vergrößert unsere wünschende Liebe für alle Lebewesen; (2) sie lässt unsere potentielle Fähigkeit, allen Lebewesen zu helfen, reifen; (3) sie trägt eine große Ansammlung von Verdiensten

oder Glück zusammen; und (4) sie bewirkt, dass unsere gewöhnlichen Erscheinungen und Vorstellungen aufhören.

Unser zukünftiges Glück der Erleuchtung ist das Ergebnis davon, dass wir Mitgefühl für alle Lebewesen erzeugen. Die Meditation über Geben bringt dieses zukünftige Glück in den Pfad und ist daher ein schneller Pfad zur Erleuchtung, der eine ähnliche Funktion wie die tantrische Praxis hat. Wir sollten starkes Bemühen in der Praxis dieser Meditation anwenden, damit wir schnell Fortschritte auf dem Pfad zur Erleuchtung machen können.

Wenn wir über Geben meditieren, sollte unsere Motivation wünschende Liebe sein. Indem wir auf diese Weise Liebe geben, praktizieren wir die Vollkommenheit des Gebens. Indem wir Selbstwertschätzung aufgeben, praktizieren wir die Vollkommenheit der moralischen Disziplin. Indem wir freiwillig alle widrigen Umstände, die unsere Praxis des Gebens behindern, annehmen, praktizieren wir die Vollkommenheit der Geduld. Indem wir Bemühen anwenden, diese Meditation ständig ohne Faulheit auszuüben, praktizieren wir die Vollkommenheit des Bemühens. Indem wir uns ohne Ablenkung einsgerichtet auf die Meditation über Geben konzentrieren, praktizieren wir die Vollkommenheit der Konzentration. Und indem wir realisieren, dass wir selbst, alle Lebewesen und ihr Glück alle als bloße Namen und nicht inhärent existieren, praktizieren wir die Vollkommenheit der Weisheit. So sollten wir uns in der Meditation über Geben in Verbindung mit der Praxis der sechs Vollkommenheiten schulen.

Schulung im Geben ist eine besondere Meditation über wünschende Liebe, die sich aufrichtig wünscht, dass alle Lebewesen echtes Glück erlangen – das reine und immerwährende Glück der Befreiung und Erleuchtung. Wie oben erwähnt, wird die Meditation über wünschende Liebe auch „unermessliche Liebe“ genannt, weil uns einfach nur das Meditieren über wünschende Liebe unermesslichen Nutzen in diesem und unzähligen zukünftigen Leben bringt.



*Buddha des Mitgeföhls*

# Schulung in endgültigem Bodhichitta

Wenn wir über Leerheit meditieren, um endgültigen Bodhichitta zu entwickeln oder zu vergrößern, schulen wir uns in endgültigem Bodhichitta. Eigentlicher endgültiger Bodhichitta ist eine Weisheit, die Leerheit direkt realisiert, die durch Bodhichitta motiviert ist. Sie wird „endgültiger Bodhichitta“ genannt, weil ihr Objekt endgültige Wahrheit, Leerheit, ist, und sie einer der Hauptpfade zur Erleuchtung ist. Der Bodhichitta, der bis jetzt erklärt wurde, ist konventioneller Bodhichitta und hat die Natur von Mitgefühl, wohingegen endgültiger Bodhichitta die Natur von Weisheit hat. Diese zwei Bodhichittas sind wie die zwei Flügel eines Vogels, mit denen wir zur erleuchteten Welt fliegen können.

Wenn wir die Bedeutung von Leerheit nicht kennen, gibt es keine Grundlage für die Schulung in endgültigem Bodhichitta, da Leerheit das Objekt von endgültigem Bodhichitta ist. Je Tsongkhapa sagte:

Das Wissen um Leerheit ist jedem anderen Wissen  
überlegen,  
Der Lehrer, der Leerheit fehlerfrei lehrt, ist jedem  
anderen Lehrer überlegen  
Und die Realisation der Leerheit ist die eigentliche  
Essenz des Buddhadharmas.

## WAS IST LEERHEIT?

Leerheit ist die Art und Weise, wie die Dinge wirklich sind. Es ist die Art und Weise, wie die Dinge existieren, im Gegensatz zur Art und Weise, wie sie erscheinen. Wir halten es für selbstverständlich, dass die Dinge, die wir um uns herum sehen, wie Tische, Stühle und Häuser, wahrhaft existieren, weil wir glauben, dass sie genauso existieren, wie sie erscheinen. Doch die Art und Weise, wie die Dinge unseren Sinnen erscheinen, ist trügerisch und vollkommen widersprüchlich zu der Art und Weise, wie sie tatsächlich existieren. Die Dinge scheinen aus sich selbst heraus zu existieren, unabhängig von unserem Geist. Dieses Buch beispielsweise, das unserem Geist erscheint, scheint seine eigene unabhängige, objektive Existenz zu besitzen. Es scheint ‚außerhalb‘ zu sein, während unser Geist ‚innerhalb‘ zu sein scheint. Wir haben das Gefühl, dass das Buch ohne unseren Geist existieren kann. Wir glauben nicht, dass unser Geist in irgendeiner Weise daran beteiligt ist, die Existenz des Buches hervorzubringen. Diese von unserem Geist unabhängige Art der Existenz wird „wahre Existenz“, „inhärente Existenz“, „aus sich selbst heraus existierend“ und auch „Existenz vonseiten des Objekts“ genannt.

Obwohl die Dinge unseren Sinnen direkt als wahrhaft oder inhärent existierend erscheinen, fehlt allen Phänomenen in Wirklichkeit wahre Existenz; sie sind leer von wahrer Existenz. Dieses Buch, unser Körper, unsere Freunde, wir selbst und das gesamte Universum sind in Wirklichkeit nur Erscheinungen des Geistes, ähnlich den Dingen, die man in einem Traum sieht. Wenn wir von einem Elefanten träumen, erscheint uns der Elefant deutlich in allen Einzelheiten: Wir können ihn sehen, hören, riechen und berühren. Wenn wir aber aufwachen, wird uns klar, dass er nur eine Erscheinung des Geistes war. Wir fragen uns nicht: „Wo ist der Elefant jetzt?“, weil wir verstehen, dass er lediglich eine Projektion unseres Geistes war

und keinerlei Existenz außerhalb unseres Geistes besaß. Als das Traumgewahrsein, das den Elefanten festhielt, endete, ging der Elefant nicht irgendwo hin. Er verschwand einfach, denn er war lediglich eine Erscheinung des Geistes und existierte nicht getrennt vom Geist. Buddha sagt, dass das gleiche für alle Phänomene gilt; sie sind bloße Erscheinungen des Geistes, völlig abhängig vom Geist, der sie wahrnimmt.

Die Welt, die wir erleben, wenn wir wach sind, und die Welt, die wir erleben, wenn wir träumen, sind beides bloße Erscheinungen des Geistes, die aus unseren fehlerhaften Vorstellungen entstehen. Wenn wir behaupten, dass die Traumwelt unwahr ist, dann müssen wir auch sagen, dass die Welt des Wachzustandes unwahr ist; und wenn wir darauf bestehen, dass die Welt des Wachzustandes wahr ist, müssen wir auch einräumen, dass die Traumwelt wahr ist. Der einzige Unterschied ist, dass die Traumwelt eine Erscheinung unseres subtilen Traumgeistes ist, während die Welt des Wachzustandes eine Erscheinung unseres groben Wachgeistes ist. Die Traumwelt existiert nur so lange, wie das Traumgewahrsein existiert, dem sie erscheint, und die Welt des Wachzustandes dauert nur so lange an, wie das Gewahrsein des Wachzustandes anhält, dem sie erscheint. Buddha sagte: „Ihr solltet wissen, dass alle Phänomene wie Träume sind.“ Wenn wir sterben, lösen sich unsere groben wachen Geisteszustände in unseren sehr subtilen Geist auf, und die Welt, die wir erlebt haben, verschwindet ganz einfach. Die Welt, wie sie von anderen wahrgenommen wird, besteht weiterhin, unsere persönliche Welt hingegen wird völlig und unwiederbringlich verschwinden, genauso wie die Welt in unserem Traum letzte Nacht.

Buddha sagte auch, dass alle Phänomene wie Illusionen sind. Es gibt viele verschiedene Arten von Illusionen, wie Luftspiegelungen, Regenbögen oder Halluzinationen, die durch Drogen hervorgerufen werden. In der Vergangenheit

gab es Magier, die ihr Publikum derart beeinflussen konnten, dass es bestimmte Objekte, wie beispielsweise ein Stück Holz, als einen Tiger wahrnahm. Jene Zuschauer, die unter dem Bann des Zauberspruches standen, sahen einen echten Tiger und bekamen Angst; die Zuschauer aber, die erst nach der Verzauberung dazukamen, sahen einfach nur ein Stück Holz. Allen Illusionen ist gemeinsam, dass die Art und Weise ihrer Erscheinung nicht mit der tatsächlichen Existenz übereinstimmt. Buddha verglich alle Phänomene mit Illusionen, denn durch die Kraft der Prägungen der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst, die wir seit anfangsloser Zeit angesammelt haben, scheint alles, was dem Geist erscheint, von Natur aus wahrhaft existierend zu sein, und wir glauben instinktiv an diese Erscheinung. In Wirklichkeit jedoch ist alles vollkommen leer von wahrer Existenz. So wie eine Luftspiegelung, die wie Wasser aussieht, aber nicht wirklich Wasser ist, erscheinen uns die Dinge auf täuschende Weise. Weil wir ihre wahre Natur nicht erkennen, werden wir von Erscheinungen getäuscht und halten an Büchern und Tischen, Körpern und Welten als wahrhaft existierend fest. Als Folge dieses Festhaltens an Phänomenen entwickeln wir Selbstwertschätzung, Anhaftung, Hass, Eifersucht und andere Verblendungen; unser Geist wird gereizt und unausgeglichen und unser geistiger Friede wird zerstört. Wir gleichen Reisenden in der Wüste, die ihre Kräfte dadurch erschöpfen, dass sie Luftspiegelungen nachjagen, oder jemandem, der nachts eine Straße entlang läuft und die Schatten der Bäume für Verbrecher oder wilde Tiere hält, die darauf warten, ihn anzugreifen.

## DIE LEERHEIT UNSERES KÖRPERS

Um zu verstehen, wie Phänomene leer von wahrer oder inhärenter Existenz sind, sollten wir unseren eigenen Körper betrachten. Haben wir einmal verstanden, wie unserem Körper

wahre Existenz fehlt, können wir die gleiche Argumentation ohne Schwierigkeiten auf andere Objekte übertragen.

In *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* sagt Bodhisattva Shantideva:

Deshalb gibt es keinen wahrhaft existierenden Körper,  
 Aus Unwissenheit aber nehmen wir einen Körper in  
 den Händen und so fort wahr,  
 Wie ein Geist, der fälschlicherweise eine Person  
 festhält,  
 Wenn er die Form eines Steinhaufens in der  
 Dämmerung sieht.

Einerseits kennen wir unseren Körper sehr gut. Wir wissen, ob er gesund oder krank, schön oder hässlich und so weiter ist. Niemals aber untersuchen wir ihn näher und fragen uns: „Was genau ist mein Körper? Wo ist mein Körper? Was ist seine wahre Natur?“ Würden wir unseren Körper in dieser Weise untersuchen, wären wir nicht in der Lage, ihn zu finden: Anstatt unseren Körper zu finden, wäre das Ergebnis dieser Untersuchung, dass unser Körper verschwindet. Die Bedeutung des ersten Teils von Shantidevas Vers „Deshalb gibt es keinen Körper“ ist, dass kein Körper vorhanden ist, wenn wir nach unserem ‚wahren‘ Körper suchen, und dass auch kein Körper in unseren Händen und so weiter ist. Unser Körper existiert nur, wenn wir nicht nach einem wahren Körper, der über dessen bloße Erscheinung hinausgeht, suchen.

Es gibt zwei Wege, nach einem Objekt zu suchen. Ein Beispiel für die erste Methode, die wir als eine „konventionelle Suche“ bezeichnen können, ist das Suchen nach unserem Auto auf einem Parkplatz. Das Ergebnis dieser Art von Suche ist, dass wir das Auto insofern entdecken, als wir den Gegenstand finden, den jeder als unser Auto bezeichnet. Nehmen wir einmal an, wir haben unser Auto auf dem Parkplatz ausfindig



gemacht, sind nun aber nicht mit der bloßen Erscheinung des Autos zufrieden, sondern wollen genau feststellen, was das Auto wirklich ist. Wir könnten dann eine Suche durchführen, die wir als „endgültige Suche“ nach dem Auto bezeichnen, wobei wir innerhalb des Objektes nach etwas suchen, was das Objekt selbst ist. Wir fragen uns deshalb: „Sind irgendwelche Einzelteile des Autos das Auto? Sind die Räder das Auto? Ist der Motor das Auto? Ist das Fahrgestell das Auto?“ und so weiter. Wenn wir eine endgültige Suche nach unserem Auto durchführen, geben wir uns nicht damit zufrieden, auf die Motorhaube, die Räder und so weiter zu zeigen und dann „Auto“ zu sagen; wir wollen wissen, was das Auto wirklich ist. Anstatt nur das Wort „Auto“ zu benutzen, wie es gewöhnliche Leute tun, wollen wir wissen, worauf sich das Wort wirklich bezieht. Wir möchten das Auto geistig von allem, was nicht das Auto ist, trennen, damit wir sagen können: „Das ist es, was das Auto wirklich ist.“ Wir wollen ein Auto finden, aber in Wahrheit gibt es kein Auto, wir können nichts finden. Im *Sutra der Zusammengefassten Vollkommenheit der Weisheit* sagt Buddha: „Wenn ihr mit Weisheit nach eurem Körper sucht, könnt ihr ihn nicht finden.“ Dies gilt auch für unser Auto, unser Haus und alle anderen Phänomene.

In *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* sagt Shantideva:

Wenn man es auf diese Weise untersucht,  
 Wer lebt und wer ist es, der sterben wird?  
 Was ist die Zukunft und was ist die Vergangenheit?  
 Wer sind unsere Freunde und wer sind unsere  
 Verwandten?

Ich flehe dich an, der du genauso bist wie ich,  
 Bitte verstehe, dass alle Dinge leer sind, wie Raum.

Die essentielle Bedeutung dieser Worte ist, dass es, wenn wir mit Weisheit nach Dingen suchen, keine Person gibt, die lebt oder stirbt, dass es keine Vergangenheit oder Zukunft gibt, und dass es keine Gegenwart gibt, unsere Freunde und Bekannten eingeschlossen. Wir sollten wissen, dass alle Phänomene leer sind wie Raum, was bedeutet, dass wir wissen sollten, dass alle Phänomene nichts anderes als Leerheit sind.

Um Shantidevas Behauptung zu verstehen, dass es in Wirklichkeit keinen Körper gibt, müssen wir eine endgültige Suche nach unserem Körper durchführen. Sind wir gewöhnliche Wesen, so scheinen alle Objekte, einschließlich unseres Körpers, inhärent zu existieren. Wie oben erwähnt, scheinen Objekte unabhängig von unserem Geist und unabhängig von anderen Phänomenen zu sein. Das Universum scheint aus eigenständigen Objekten zu bestehen, die von ihrer Seite aus existieren. Diese Objekte scheinen aus sich selbst heraus als Sterne, Planeten, Berge, Menschen und so fort zu existieren und darauf zu ‚warten‘, von bewussten Wesen erfahren zu werden. Normalerweise kommen wir nicht auf die Idee, dass wir in irgendeiner Weise an der Existenz dieser Phänomene beteiligt sind. Wir haben beispielsweise das Gefühl, dass unser Körper von seiner eigenen Seite aus existiert und dass er nicht von unserem eigenen oder dem Geist irgendeines anderen abhängt, um ins Leben gerufen zu werden. Wenn unser Körper jedoch tatsächlich so existieren würde, wie wir instinktiv an ihm festhalten – als ein äußeres Objekt und nicht als eine Projektion des Geistes –, müssten wir auf unseren Körper zeigen können, ohne auf irgendein Phänomen zu deuten, das nicht unser Körper ist. Wir sollten imstande sein, ihn unter seinen Teilen oder außerhalb seiner Teile zu finden. Da es keine dritte Möglichkeit gibt, müssen wir, wenn unser Körper weder unter seinen Teilen noch außerhalb davon gefunden werden kann, zur Schlussfolgerung gelangen, dass unser Körper, den wir normalerweise sehen, nicht existiert.

Es ist unschwer zu verstehen, dass die einzelnen Teile unseres Körpers nicht unser Körper sind – es ist absurd zu sagen, dass unser Rücken, unsere Beine oder unser Kopf unser Körper sind. Wenn einer der Teile, beispielsweise unser Rücken, unser Körper wäre, dann wären die anderen Teile gleichermaßen unser Körper, und es würde folgen, dass wir viele Körper besitzen würden. Außerdem können unser Rücken, unsere Beine und so weiter nicht unser Körper sein, da sie Teile unseres Körpers sind. Der Körper ist der Besitzer der Teile, und der Rücken, die Beine und so weiter sind der Besitz; Besitzer und Besitz können nicht identisch sein.

Manche Menschen glauben, dass, obwohl keiner der Einzelteile des Körpers der Körper ist, die Ansammlung aller Teile insgesamt den Körper bildet. Ihnen zufolge ist es möglich, unseren Körper zu finden, wenn wir analytisch nach ihm suchen, weil die Ansammlung aller Körperteile unser Körper sein soll. Diese Behauptung kann jedoch mit vielen gültigen Gründen widerlegt werden. Die Kraft dieser Begründungen ist uns vielleicht nicht auf den ersten Blick klar, überdenken wir sie aber sorgfältig, mit einem ruhigen und positiven Geist, werden wir ihre Gültigkeit schätzen lernen.

Wenn keiner der einzelnen Teile unseres Körpers unser Körper ist, wie kann dann die Ansammlung aller Teile unser Körper sein? Eine Gruppe von Hunden beispielsweise kann kein Mensch sein, da keiner der einzelnen Hunde ein Mensch ist. Da jedes einzelne Mitglied der Gruppe ein ‚Nichtmensch‘ ist, wie soll sich diese Ansammlung von Nichtmenschen auf magische Weise in einen Menschen verwandeln können? Da auch die Ansammlung der Teile unseres Körpers eine Ansammlung von Dingen ist, die nicht unser Körper sind, kann die Ansammlung nicht unser Körper sein. Genauso wie eine Gruppe von Hunden einfach nur Hunde sind, stellt die Ansammlung aller Körperteile einfach nur Teile unseres

Körpers dar. Sie verwandelt sich nicht auf magische Weise in den Besitzer der Teile, in unseren Körper.

Möglicherweise fällt es uns schwer, diesen Punkt zu verstehen. Doch wenn wir lange darüber nachdenken, mit einem ruhigen und positiven Geist, und mit erfahrenen Praktizierenden darüber diskutieren, wird es uns mit der Zeit klarer werden. Wir können außerdem authentische Bücher zu diesem Thema wie *Herz der Weisheit* oder *Ozean des Nektars* lesen.

Es gibt noch einen anderen Weg zu erkennen, dass die Ansammlung der Teile unseres Körpers nicht unser Körper ist. Wenn wir auf die Ansammlung der Teile unseres Körpers zeigen und sagen können, dass diese an sich unser Körper ist, dann muss die Ansammlung der Teile unseres Körpers unabhängig von allen Phänomenen existieren, die nicht unser Körper sind. Daraus würde folgen, dass die Ansammlung der Teile unseres Körpers unabhängig von den Teilen selbst existiert. Das ist zweifellos absurd. Wenn es wahr wäre, könnten wir alle Teile unseres Körpers entfernen, und die Ansammlung der Teile bliebe zurück. Deshalb können wir den Schluss ziehen, dass die Ansammlung der Teile unseres Körpers nicht unser Körper ist.

Da der Körper nicht innerhalb seiner Teile gefunden werden kann, weder als Einzelteil noch als Ansammlung, bleibt nur noch die Möglichkeit, dass er getrennt von seinen Bestandteilen existiert. Ist dies der Fall, sollte es möglich sein, alle Teile unseres Körpers geistig oder durch physische Handhabung zu entfernen, und der Körper bliebe zurück. Wenn wir jedoch Arme und Beine, unseren Kopf und unseren Rumpf und alle anderen Teile unseres Körpers entfernen, bleibt kein Körper zurück. Das beweist, dass es keinen Körper gibt, der unabhängig von seinen Einzelteilen existiert. Aufgrund von Unwissenheit deuten wir, wann

immer wir auf unseren Körper deuten, nur auf einen Teil unseres Körpers, der nicht unser Körper ist.

Wir haben nun überall gesucht und waren nicht in der Lage unseren Körper zu finden, weder unter seinen Teilen noch anderswo. Wir können nichts entdecken, was dem lebhaft erscheinenden Körper entspricht, an den wir uns normalerweise klammern. Wir sind gezwungen Shantideva zuzustimmen, wenn er sagt, dass es keinen Körper zu finden gibt, wenn wir nach ihm suchen. Dies beweist eindeutig, dass unser Körper, den wir normalerweise sehen, nicht existiert. Es ist fast so, als ob unser Körper überhaupt nicht existieren würde. Tatsächlich können wir nur insofern davon sprechen, dass unser Körper existiert, als wir mit dem bloßen Namen „Körper“ zufrieden sind und nicht erwarten, einen echten Körper hinter dem Namen „Körper“ zu finden. Versuchen wir einen echten Körper zu entdecken oder auf einen zu zeigen, auf den sich der Name „Körper“ bezieht, werden wir überhaupt nichts finden. Anstatt einen wahrhaft existierenden Körper zu finden, werden wir die bloße Abwesenheit unseres Körpers, den wir normalerweise sehen, wahrnehmen. Diese bloße Abwesenheit des Körpers, den wir normalerweise sehen, ist die Art und Weise, wie unser Körper tatsächlich existiert. Wir werden erkennen, dass der Körper, den wir normalerweise wahrnehmen, an den wir uns klammern und den wir schätzen, überhaupt nicht existiert. Diese Nichtexistenz des Körpers, an den wir uns normalerweise klammern, ist die Leerheit unseres Körpers, die wahre Natur unseres Körpers.

Der Begriff „wahre Natur“ ist sehr bedeutungsvoll. Da wir mit der bloßen Erscheinung unseres Körpers und dem Namen „Körper“ nicht zufrieden waren, untersuchten wir unseren Körper, um seine wahre Natur zu entdecken. Das Ergebnis dieser Untersuchung war ein definitives

Nichtauffinden unseres Körpers. Wo wir einen wahrhaft existierenden Körper zu finden hofften, entdeckten wir die völlige Nichtexistenz dieses wahrhaft existierenden Körpers. Diese Nichtexistenz oder Leerheit ist die wahre Natur unseres Körpers. Abgesehen von der bloßen Abwesenheit eines wahrhaft existierenden Körpers gibt es keine andere wahre Natur unseres Körpers. Jede andere Eigenschaft unseres Körpers ist bloß Teil seiner trügerischen Natur. Wenn dies der Fall ist, warum richten wir uns die ganze Zeit auf die trügerische Natur unseres Körpers? Gegenwärtig ignorieren wir die wahre Natur unseres Körpers und anderer Phänomene und konzentrieren uns ausschließlich auf ihre trügerische Natur. Sich ständig mit trügerischen Objekten zu beschäftigen hat aber zur Folge, dass unser Geist unruhig wird und wir im elenden Leben Samsaras verharren. Möchten wir reines Glück erfahren, müssen wir unseren Geist mit der Wahrheit vertraut machen. Anstatt unsere Energie zu verschwenden, indem wir uns auf bedeutungslose, trügerische Objekte konzentrieren, sollten wir uns auf die wahre Natur aller Dinge konzentrieren.

Obwohl es unmöglich ist, unseren Körper zu entdecken, wenn wir analytisch nach ihm suchen, erscheint er uns ohne Analyse doch sehr klar. Weshalb ist das so? Shantideva sagt, dass wir aufgrund von Unwissenheit unseren Körper innerhalb der Hände und anderer Teile unseres Körpers sehen. In Wirklichkeit existiert unser Körper nicht innerhalb seiner Teile. So wie wir in der Abenddämmerung einen Steinhaufen für einen Mann halten können, obwohl es keinen Mann in den Steinen gibt, genauso sieht unser unwissender Geist einen Körper in der Ansammlung von Armen, Beinen und so weiter, obwohl dort kein Körper vorhanden ist. Der Körper, den wir in der Ansammlung der Arme und Beine sehen, ist lediglich eine Halluzination unseres unwissenden Geistes.

Da wir ihn aber nicht als solche erkennen, klammern wir uns fest an ihn, schätzen ihn und erschöpfen unsere Kräfte beim Versuch, ihn vor allen Unannehmlichkeiten zu schützen.

Damit wir unseren Geist mit der wahren Natur des Körpers vertraut machen können, verwenden wir die obige Argumentation, um nach unserem Körper zu suchen, und nachdem wir ihn wirklich überall gesucht und nicht gefunden haben, konzentrieren wir uns auf die raumähnliche Leerheit, die die bloße Abwesenheit des Körpers ist, den wir normalerweise sehen. Diese raumähnliche Leerheit ist die wahre Natur unseres Körpers. Obwohl sie leerem Raum ähnelt, ist sie eine bedeutungsvolle Leerheit. Ihre Bedeutung ist die völlige Nichtexistenz des Körpers, den wir normalerweise sehen, des Körpers an dem wir so stark festhalten und den wir unser ganzes Leben lang geschätzt haben.

Wenn wir mit der Erfahrung der raumähnlichen, endgültigen Natur des Körpers vertraut sind, wird sich das Festhalten an unserem Körper vermindern. Als Folge davon werden wir viel weniger Leiden, Angst und Frustration in Zusammenhang mit unserem Körper erfahren. Unsere körperliche Anspannung wird abnehmen, unsere Gesundheit wird sich verbessern und selbst wenn wir erkranken, werden unsere körperlichen Beschwerden unseren Geist nicht stören. Menschen, die eine direkte Erfahrung der Leerheit besitzen, spüren keinerlei Schmerz, selbst wenn man sie schlägt oder auf sie schießt. Da sie wissen, dass die tatsächliche Natur ihres Körpers dem Raum gleicht, ist es für sie, wenn sie geschlagen oder angeschossen werden, als ob Raum geschlagen oder beschossen würde. Ferner besitzen gute und schlechte äußere Bedingungen keine Kraft mehr ihren Geist zu stören, weil sie erkennen, dass sie der Illusion eines Magiers gleichen und keine Existenz getrennt vom Geist besitzen. Statt von sich verändernden Bedingungen hin- und hergerissen zu werden wie eine Marionette an einer

Schnur, bleibt ihr Geist frei und ruhig im Wissen um die Gleichheit und Unveränderlichkeit der endgültigen Natur aller Dinge. So erfährt eine Person, die die Leerheit, die wahre Natur der Phänomene, direkt realisiert, Tag und Nacht und Leben für Leben Frieden und Glück.

Wir müssen zwischen dem konventionell existierenden Körper, der tatsächlich existiert, und dem inhärent existierenden Körper, der nicht existiert, unterscheiden. Wir müssen aber darauf achten, uns nicht von den Worten in die Irre führen zu lassen und zu glauben, dass hinter dem konventionell existierenden Körper mehr steckt als eine bloße Erscheinung unseres Geistes. Vielleicht ist es weniger verwirrend zu sagen, dass es für einen Geist, der die Wahrheit oder Leerheit direkt sieht, keinen Körper gibt. Ein Körper existiert nur für einen gewöhnlichen Geist, dem ein Körper erscheint.

Shantideva rät uns, konventionelle Wahrheiten, wie unseren Körper, Besitz, sowie Orte und Freunde, nicht zu untersuchen, es sei denn, wir möchten Leerheit verstehen. Stattdessen sollten wir mit ihren bloßen Namen zufrieden sein, so wie es weltliche Menschen sind. Wenn eine weltliche Person den Namen und den Zweck eines Objektes kennt, begnügt sie sich damit, das Objekt zu kennen, und führt keine weiteren Untersuchungen durch. Wir müssen das gleiche tun, es sei denn, wir möchten über Leerheit meditieren. Wir sollten aber bedenken, dass wir bei einer näheren Untersuchung der Objekte nichts finden, denn sie würden einfach verschwinden – so wie eine Luftspiegelung verschwindet, wenn wir nach ihr suchen.

Die gleiche Argumentation, die wir benutzt haben, um das Fehlen der wahren Existenz unseres Körpers zu beweisen, kann auf alle anderen Phänomene übertragen werden. Dieses Buch beispielsweise scheint aus sich selbst heraus zu existieren, irgendwo in seinen Teilen; untersuchen wir das Buch jedoch genauer, entdecken wir, dass weder die einzelnen Seiten noch die Ansammlung der Seiten das Buch ausmachen, und doch



gibt es ohne Seiten kein Buch. Statt ein wahrhaft existierendes Buch zu finden, bleibt nur eine Leerheit zurück, die Nichtexistenz des Buches, an dessen Existenz wir zuvor noch geglaubt haben. Aufgrund unserer Unwissenheit scheint das Buch unabhängig von unserem Geist zu existieren, so als ob unser Geist innen und das Buch außen wäre; wenn wir das Buch jedoch analysieren, entdecken wir, dass diese Erscheinung vollkommen unwahr ist. Es gibt kein Buch außerhalb unseres Geistes. Es gibt kein Buch ‚da draußen‘, innerhalb der Seiten. Das Buch existiert einzig und allein als bloße Erscheinung, als bloße Projektion des Geistes.

Alle Phänomene existieren mittels Konvention; nichts ist inhärent existierend. Das gilt für den Geist, für Buddha und sogar für die Leerheit selbst. Alles wird durch den Geist bloß zugeschrieben. Alle Phänomene haben Teile: physische Phänomene haben physische Teile und nichtphysische Phänomene besitzen verschiedene Teile oder Eigenschaften, die gedanklich unterschieden werden können. Benutzen wir die gleiche Argumentation wie oben, so können wir erkennen, dass jedes Phänomen weder eins mit seinen Teilen, noch die Ansammlung seiner Teile, noch getrennt von seinen Teilen ist. So können wir die Leerheit aller Phänomene realisieren, die bloße Abwesenheit aller Phänomene, die wir normalerweise sehen oder wahrnehmen.

Es ist besonders hilfreich, über die Leerheit von Objekten zu meditieren, die in uns starke Verblendungen wie Anhaftung oder Wut hervorrufen. Wenn wir richtig analysieren, werden wir erkennen, dass das Objekt, das wir begehren oder auch ablehnen, nicht aus sich selbst heraus existiert. Seine Schönheit oder Hässlichkeit und sogar seine Existenz werden durch den Geist zugeschrieben. Wenn wir solche Überlegungen anstellen, werden wir herausfinden, dass es keinen Grund für Anhaftung oder Wut gibt.

## DIE LEERHEIT UNSERES GEISTES

Nachdem Geshe Chekhawa in *Geistesschulung in sieben Punkten* aufzeigt, wie eine analytische Meditation über die Leerheit der inhärenten Existenz von äußeren Phänomenen, zum Beispiel unserem Körper, ausgeführt wird, sagt er, dass wir anschließend unseren eigenen Geist analysieren sollten, um zu verstehen, wie ihm inhärente Existenz fehlt.

Unser Geist ist keine unabhängige Wesenheit, sondern ein sich ständig wandelndes Kontinuum, das von vielen Faktoren abhängt: seinen vergangenen Momenten, seinen Objekten und den inneren Energiewinden, von denen unsere Geistesarten getragen werden. Wie alles andere auch, wird unser Geist einer Ansammlung von vielen Faktoren zugeschrieben und somit fehlt ihm inhärente Existenz. Ein primärer Geist beispielsweise hat fünf Teile oder geistige Faktoren: Gefühl, Unterscheidung, Absicht, Kontakt und Aufmerksamkeit. Weder die einzelnen geistigen Faktoren noch die Ansammlung dieser geistigen Faktoren sind der primäre Geist, weil sie geistige Faktoren und somit Teile des primären Geistes sind. Es gibt jedoch keinen primären Geist, der von diesen geistigen Faktoren getrennt existiert. Ein primärer Geist wird den geistigen Faktoren bloß zugeschrieben, die die Basis der Zuschreibung darstellen, und somit existiert er nicht aus sich selbst heraus.

Nachdem wir die Natur unseres primären Geistes identifiziert haben, die eine raumähnliche Leere ist, die Objekte wahrnimmt oder versteht, suchen wir innerhalb seiner Teile – Gefühl, Unterscheidung, Absicht, Kontakt und Aufmerksamkeit – nach unserem Geist, bis wir schließlich seine Unauffindbarkeit realisieren. Diese Unauffindbarkeit ist seine endgültige Natur oder Leerheit. Dann denken wir:

*Alle Phänomene, die meinem Geist erscheinen, haben die Natur meines Geistes. Mein Geist hat die Natur von Leerheit.*

Auf diese Art und Weise haben wir das Gefühl, dass sich alles in Leerheit auflöst. Wir nehmen ausschließlich die Leerheit aller Phänomene wahr und meditieren über diese Leerheit. Diese Methode, über Leerheit zu meditieren, ist tiefgründiger als die Meditation über die Leerheit unseres Körpers. Allmählich wird unsere Erfahrung der Leerheit immer klarer werden, bis wir schließlich eine unbefleckte Weisheit erlangen, die die Leerheit aller Phänomene direkt realisiert.

### DIE LEERHEIT UNSERES ICHS

Das Objekt, an das wir uns am stärksten klammern, ist unser Selbst oder Ich. Aufgrund der Prägungen der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst, die wir seit anfangsloser Zeit angesammelt haben, erscheint unser Ich als inhärent existierend, und unser Geist des Festhaltens am Selbst hält in dieser Weise automatisch an ihm fest. Obwohl wir ständig an einem inhärent existierenden Ich festhalten, selbst im Schlaf, ist nicht leicht zu erkennen, wie es unserem Geist erscheint. Um es klar zu identifizieren, müssen wir damit beginnen, ihm zu erlauben, sich stark zu manifestieren, indem wir über Situationen nachdenken, in denen wir ein übertriebenes Ich-Gefühl haben, sei es, weil wir uns schämen, oder sei es, weil wir Angst haben, verlegen oder entrüstet sind. Wir erinnern uns an eine solche Situation oder stellen sie uns vor und versuchen dann, ohne Kommentar oder Analyse, ein klares geistiges Bild vom Ich zu gewinnen, wie es uns normalerweise in solchen Momenten erscheint. Auf dieser Stufe müssen wir geduldig bleiben, da es viele Sitzungen dauern kann, bis wir ein klares Bild erhalten. Schließlich werden wir sehen, dass das Ich vollkommen fest und real zu sein scheint, als ob es aus sich selbst heraus existieren würde, unabhängig von Körper oder Geist. Dieses lebhaft erscheinende Ich ist das inhärent existierende Ich, das

wir so überaus schätzen. Es ist das Ich, das wir verteidigen, wenn wir kritisiert werden, und auf das wir so stolz sind, wenn wir gelobt werden.

Haben wir einmal eine Vorstellung, wie das Ich unter diesen extremen Umständen erscheint, sollten wir versuchen zu erkennen, wie es normalerweise, in weniger extremen Situationen, erscheint. Wir können zum Beispiel das Ich beobachten, das gegenwärtig dieses Buch liest, und versuchen zu entdecken, wie es unserem Geist erscheint. Schließlich werden wir sehen, dass das Ich, obwohl es in diesem Fall kein übertriebenes Ich-Gefühl gibt, dennoch als inhärent existierend erscheint, so als ob es aus sich selbst heraus existieren würde, unabhängig von Körper oder Geist. Haben wir einmal ein Bild des inhärent existierenden Ichs, richten wir uns für eine Weile mit eingesetzter Konzentration darauf. In der Meditation gehen wir dann zur nächsten Stufe über, indem wir über gültige Begründungen nachdenken, um zu beweisen, dass das inhärent existierende Ich, an das wir uns klammern, in Wirklichkeit gar nicht existiert. Das inhärent existierende Ich und unser Selbst, das wir normalerweise sehen, sind das gleiche. Wir sollten wissen, dass keines von beiden existiert; beides sind Objekte, die durch Leerheit verneint werden.

Wenn das Ich so existiert, wie es erscheint, dann muss es auf eine der vier folgenden Arten existieren: als Körper, als Geist, als Ansammlung von Körper und Geist, oder als etwas, das von Körper und Geist getrennt ist. Es gibt keine andere Möglichkeit. Wir denken sorgfältig darüber nach, bis wir zur Überzeugung gelangen, dass es sich so verhält. Dann fahren wir fort und untersuchen jede der vier Möglichkeiten:

- (1) Ist unser Ich unser Körper, so ergibt es keinen Sinn von „meinem Körper“ zu sprechen, da der Besitzer und der Besitz identisch sind.

Ist unser Ich unser Körper, so gibt es keine künftige Wiedergeburt, weil das Ich mit dem Tod des Körpers zu existieren aufhört.

Sind unser Ich und unser Körper identisch, dann folgt aus der Tatsache, dass wir fähig sind, Vertrauen zu entwickeln, zu träumen oder mathematische Rätsel zu lösen, dass unser Fleisch, unser Blut und unsere Knochen dies auch tun können.

Da keine dieser Folgerungen gilt, ist unser Ich nicht unser Körper.

- (2) Ist unser Ich unser Geist, so ist es unlogisch von „meinem Geist“ zu sprechen, weil der Besitzer und der Besitz identisch sind. Richten wir aber unsere Aufmerksamkeit auf unseren Geist, sagen wir normalerweise „mein Geist“. Dies weist eindeutig darauf hin, dass unser Ich nicht unser Geist ist.

Ist unser Ich unser Geist, folgt aus der Tatsache, dass jede Person viele verschiedene Arten von Geist hat, wie zum Beispiel die sechs Bewusstseinsarten oder begriffliche und nichtbegriffliche Geistesarten, dass jede Person genauso viele Ichs besitzt. Da dies eine absurde Behauptung ist, folgt, dass unser Ich nicht unser Geist sein kann.

- (3) Da unser Körper nicht unser Ich ist und unser Geist nicht unser Ich ist, kann die Ansammlung von unserem Körper und Geist nicht unser Ich sein. Die Ansammlung von unserem Körper und Geist ist eine Ansammlung von Dingen, die nicht unser Ich sind. Wie kann da die Ansammlung unser Ich sein? In einer Kuhherde beispielsweise ist keines der Tiere ein Schaf, deshalb ist die Herde selbst auch kein Schaf. Genau gleich verhält

es sich mit der Ansammlung von unserem Körper und Geist: Weder unser Körper noch unser Geist ist unser Ich, deshalb kann die Ansammlung nicht unser Ich sein.

- (4) Ist unser Ich weder unser Körper noch unser Geist, noch die Ansammlung unseres Körpers und Geistes, bleibt einzig die Möglichkeit, dass unser Ich etwas ist, das von unserem Körper und Geist getrennt ist. Ist dies der Fall, so müssen wir unser Ich wahrnehmen können, ohne dass unser Körper und unser Geist erscheinen. Wenn wir uns aber vorstellen würden, dass unser Körper und unser Geist vollständig verschwinden, dann bliebe nichts übrig, was wir als unser Ich bezeichnen könnten. Daraus folgt, dass unser Ich nicht von unserem Körper und Geist getrennt ist.

Wir sollten uns vorstellen, dass sich unser Körper allmählich in Luft auflöst. Darauf löst sich unser Geist auf, unsere Gedanken treiben im Wind auseinander und unsere Gefühle, Wünsche und unser Bewusstsein lösen sich in nichts auf. Bleibt etwas, das unser Ich ist? Da ist nichts. Es ist offensichtlich, dass unser Ich nicht etwas ist, das von Körper und Geist getrennt ist.

Wir haben nun alle vier Möglichkeiten untersucht und es ist uns nicht gelungen, unser Ich zu finden. Da wir bereits entschieden haben, dass es keine fünfte Möglichkeit gibt, müssen wir daraus schließen, dass unser Ich, an dem wir normalerweise festhalten und das wir schätzen, überhaupt nicht existiert. Dort, wo früher ein inhärent existierendes Ich erschien, erscheint nun eine Abwesenheit dieses Ichs. Diese Abwesenheit eines inhärent existierenden Ichs ist Leerheit, die endgültige Wahrheit.

Wir denken auf diese Weise nach, bis unserem Geist ein allgemeines oder geistiges Bild der Abwesenheit unseres Selbst,

das wir normalerweise sehen, erscheint. Dieses Bild ist unser Objekt der verweilenden Meditation. Wir versuchen völlig damit vertraut zu werden, indem wir kontinuierlich eingesrichtet, so lange wie möglich über dieses Bild meditieren.

Da wir an unserem inhärent existierenden Ich seit anfangsloser Zeit festgehalten und es mehr als alles andere geliebt haben, kann die Erfahrung, in der Meditation unser Ich nicht zu finden, zuerst ziemlich schockierend sein. Einige Menschen bekommen Angst und denken: „Ich bin völlig nichtexistent geworden.“ Andere wiederum empfinden große Freude, so als ob die Quelle aller ihrer Probleme verschwinden würde. Beide Reaktionen gelten als gute Zeichen und weisen auf eine richtige Meditation hin. Nach einer Weile werden diese anfänglichen Reaktionen schwächer, und unser Geist wird zu einem ausgewogenen Zustand kommen. Dann werden wir fähig sein, auf ruhige, kontrollierte Art und Weise über die Leerheit unseres Selbst zu meditieren.

Wir sollten unserem Geist gestatten sich so lange wie möglich in die raumähnliche Leerheit zu versenken. Wichtig ist, daran zu denken, dass unser Meditationsobjekt die Leerheit ist, die bloße Abwesenheit unseres Selbst, das wir normalerweise sehen und nicht ein bloßes Nichts. Hin und wieder sollten wir unsere Meditation mit Wachsamkeit überprüfen. Wenn unser Geist zu einem anderen Objekt abgeschweift ist oder wir die Bedeutung der Leerheit verloren haben und uns auf das bloße Nichts konzentrieren, kehren wir zur Kontemplation zurück, bis in unserem Geist wieder eine klare Vorstellung der Leerheit unseres Selbst entsteht.

Wir fragen uns vielleicht: „Wenn mein Selbst, das ich normalerweise sehe, nicht existiert, wer meditiert dann? Wer steht nach der Meditation auf? Wer spricht zu den anderen? Wer antwortet, wenn mein Name gerufen wird?“ Obwohl unser Selbst, das wir normalerweise sehen, nicht existiert, bedeutet dies nicht, dass unser Selbst überhaupt nicht existiert.

Wir existieren als bloße Zuschreibung. Solange wir mit der bloßen Zuschreibung unseres Selbst zufrieden sind, gibt es keine Probleme. Wir können denken: „Ich existiere, ich gehe in die Stadt“ und so fort. Das Problem entsteht erst, wenn wir nach unserem Selbst getrennt von der bloßen begrifflichen Zuschreibung „Ich“, unserem „Selbst“, suchen. Unser am Selbst festhaltender Geist klammert sich an ein Ich, das endgültig existiert, unabhängig von begrifflicher Zuschreibung, als ob es hinter dem Etikett ein wirklich existierendes Ich gäbe. Würde ein solches Ich existieren, müssten wir es finden können, doch wir haben gesehen, dass das Ich in einer Untersuchung nicht gefunden werden kann. Die Schlussfolgerung, die sich aus unserer Suche ergab, war ein eindeutiges Nichtauffinden unseres Selbst. Diese Unauffindbarkeit unseres Selbst ist die Leerheit unseres Selbst, die endgültige Natur unseres Selbst. Unser Selbst, das als bloße Zuschreibung existiert, ist die konventionelle Natur unseres Selbst.

Wenn wir zu Beginn Leerheit realisieren, tun wir es begrifflich, mittels eines allgemeinen Bildes. Indem wir immer wieder über Leerheit meditieren, wird das allgemeine Bild allmählich transparenter, bis es sich vollkommen auflöst und wir Leerheit direkt erkennen. Diese direkte Realisation der Leerheit wird unser erstes vollkommen nichtfehlerhaftes Gewahrsein oder unsere erste ‚unbefleckte‘ Geistesart sein. Bis wir Leerheit direkt realisieren, sind alle unsere Geistesarten fehlerhafte Gewahrseinsarten, weil ihre Objekte aufgrund von Prägungen der Unwissenheit des Am-Selbst-Festhaltens oder An-wahr-Festhaltens als inhärent existierend erscheinen.

Die meisten Menschen tendieren zum Extrem der Existenz und denken, wenn etwas existiert, dann muss es inhärent existieren, und übertreiben somit die Art und Weise, wie die Dinge existieren, d. h. sie geben sich nicht mit dem bloßen Namen zufrieden. Andere tendieren vielleicht zum Extrem



der Nichtexistenz und meinen, wenn Phänomene nicht inhärent existierten, dann gäbe es sie überhaupt nicht, und sie übertreiben somit das Fehlen ihrer inhärenten Existenz. Wir müssen erkennen, dass Phänomene, obwohl ihnen jegliche Spur einer Existenz von ihrer Seite aus fehlt, dennoch konventionell als bloße Erscheinungen eines göltigen Geistes existieren.

Begriffliche Geistesarten, die am Ich oder anderen Phänomenen als wahrhaft existierend festhalten, sind falsche Gewährseinsarten und sollten daher aufgegeben werden. Ich sage aber nicht, dass alle begrifflichen Gedanken falsche Gewährseinsarten sind und deshalb aufgegeben werden sollten. Es gibt viele korrekte begriffliche Geistesarten, die in unserem Alltagsleben nützlich sind, wie zum Beispiel der begriffliche Geist, der sich daran erinnert, was wir gestern getan haben, oder der begriffliche Geist, der versteht, was wir morgen tun werden. Auch auf dem spirituellen Pfad gibt es viele begriffliche Geistesarten, die erzeugt werden müssen. Konventioneller Bodhichitta im Geisteskontinuum eines Bodhisattvas beispielsweise ist ein begrifflicher Geist, weil er sein Objekt, große Erleuchtung, mittels eines allgemeinen Bildes festhält. Außerdem müssen wir Leerheit mittels eines schlussfolgernden Erkenners, der ein begrifflicher Geist ist, realisieren, ehe wir Leerheit mit einem nichtbegrifflichen Geist direkt realisieren können. Durch Kontemplation der Gründe, die inhärente Existenz widerlegen, erscheint unserem Geist ein allgemeines Bild des Fehlens oder der Leerheit von inhärenter Existenz. Das ist die einzige Möglichkeit, wie die Leerheit von inhärenter Existenz anfangs unserem Geist erscheinen kann. Wir meditieren dann über dieses Bild mit immer stärkerer Konzentration, bis wir schließlich Leerheit direkt wahrnehmen.

Es gibt einige Menschen, die behaupten, dass man beim Meditieren über Leerheit den Geist einfach von allen begrifflichen Gedanken frei machen sollte. Sie argumentieren, dass

weiße Wolken die Sonne gleich stark verdunkeln würden wie schwarze Wolken, und genauso würden positive begriffliche Gedanken unseren Geist gleich stark verdunkeln wie negative begriffliche Gedanken. Diese Sicht ist vollkommen falsch, denn wenn wir uns nicht um ein begriffliches Verständnis der Leerheit bemühen, sondern stattdessen alle begrifflichen Gedanken zu unterdrücken versuchen, wird unserem Geist die tatsächliche Leerheit niemals erscheinen. Wir erlangen unter Umständen eine lebhaftere Erfahrung einer raumähnlichen Leere, doch dies ist nur das Fehlen von begrifflichen Gedanken – es ist nicht Leerheit, die wahre Natur der Phänomene. Meditation über diese Leere kann unseren Geist vorübergehend ruhig werden lassen, sie wird aber weder unsere Verblendungen zerstören, noch uns von Samsara und seinen Leiden befreien.

#### DIE LEERHEIT DER ACHT EXTREME

Wenn alle notwendigen atmosphärischen Ursachen und Bedingungen zusammentreffen, erscheinen Wolken. Sind diese Umstände nicht vorhanden, können sich keine Wolken bilden. Wolkenbildung ist vollständig von Ursachen und Bedingungen abhängig. Ohne sie können sich keine Wolken bilden. Gleiches gilt für Berge, Planeten, Körper, den Geist und alle anderen erzeugten Phänomene. Da ihre Existenz von Faktoren außerhalb ihrer selbst abhängig ist, sind sie leer von inhärenter oder unabhängiger Existenz und sind bloße Zuschreibungen des Geistes.

Über die Lehre des Karmas – Handlungen und ihre Wirkungen – nachzudenken kann uns helfen, dies zu verstehen. Woher kommen alle unsere guten und schlechten Erfahrungen? Dem Buddhismus zufolge sind sie das Ergebnis des positiven und negativen Karmas, das wir in der Vergangenheit erzeugt haben. Als Folge von positivem Karma treten attraktive und angenehme Menschen in unser Leben,

erfreuliche Lebensbedingungen entstehen und wir leben in einer schönen Umwelt; aufgrund von negativem Karma hingegen treten unangenehme Leute und Dinge in Erscheinung. Diese Welt ist die Auswirkung des kollektiven Karmas, das von den Wesen, die sie bewohnen, erzeugt wurde. Da Karma seinen Ursprung im Geist hat – insbesondere in unseren geistigen Absichten –, können wir erkennen, dass alle Welten aus dem Geist entstehen. Das ist ähnlich der Art und Weise, wie Erscheinungen in einem Traum entstehen. Alles, was wir beim Träumen wahrnehmen, ist das Ergebnis des Heranreifens karmischer Potentiale in unserem Geist und besitzt keine Existenz außerhalb unseres Geistes. Ist unser Geist ruhig und rein, reifen positive Prägungen heran und angenehme Traumercheinungen entstehen; ist unser Geist jedoch erregt und unrein, reifen negative Prägungen heran, und unangenehme, alpträumhafte Erscheinungen sind die Folge. In ähnlicher Weise sind alle Erscheinungen unserer Welt des Wachzustandes nur auf das Heranreifen von positiven, negativen oder neutralen Prägungen in unserem Geist zurückzuführen.

Haben wir einmal verstanden, wie die Dinge aus ihren inneren und äußeren Ursachen und Bedingungen entstehen und keine unabhängige Existenz haben, dann wird uns der bloße Anblick oder das Nachdenken über die Erzeugung von Phänomenen an deren Leerheit erinnern. Anstatt unseren Eindruck von Stabilität und Objektivität der Dinge zu untermauern, werden wir beginnen, die Dinge als Manifestation ihrer Leerheit zu betrachten, die ebenso wenig konkrete Existenz besitzen wie ein Regenbogen, der aus einem leeren Himmel erscheint.

So wie die Erzeugung von Dingen von Ursachen und Bedingungen abhängig ist, so ist es auch der Zerfall von Dingen. Deshalb können weder Erzeugung noch Zerfall wahrhaft existierend sein. Wenn zum Beispiel unser neues Auto zerstört würde, wären wir unglücklich, da wir sowohl am Auto als

auch am Zerfall des Autos als inhärent existierend festhalten; verstanden wir aber, dass unser Auto eine bloße Erscheinung unseres Geistes ist – so wie ein Auto in einem Traum –, würde uns seine Zerstörung nichts ausmachen. Das gilt für alle Objekte unserer Anhaftung; wenn wir realisieren, dass es den Objekten und ihren Beendigungen an wahrer Existenz fehlt, gibt es keinen Grund sich aufzuregen, wenn wir von ihnen getrennt werden.

Alle funktionierenden Dinge – unsere Umwelt, unsere Vergnügen, unser Körper, unser Geist und unser Selbst – ändern sich von einem Moment zum nächsten. Sie sind insofern unbeständig, als sie nicht einen zweiten Moment lang andauern können. Das Buch, das Sie im Augenblick lesen, ist nicht dasselbe Buch, das Sie eben noch gelesen haben, und es konnte nur entstehen, weil das Buch von eben aufgehört hat zu existieren. Wenn wir subtile Unbeständigkeit verstehen, dass nämlich unser Körper, unser Geist, unser Selbst und so weiter nicht über den Augenblick hinaus bestehen bleiben, ist es un schwer zu verstehen, dass sie leer von inhärenter Existenz sind.

Obwohl wir möglicherweise damit einverstanden sind, dass unbeständige Phänomene leer von inhärenter Existenz sind, meinen wir vielleicht, dass beständige Phänomene, weil sie unveränderlich sind und nicht aus Ursachen und Bedingungen entstehen, inhärent existieren müssen. Doch selbst beständige Phänomene wie Leerheit und nichterzeugter Raum (die bloße Abwesenheit von physischer Behinderung) sind in abhängiger Beziehung stehende Phänomene, da sie von ihren Teilen, ihrer Basis der Zuschreibung und dem Geist, der sie zuschreibt, abhängen. Somit sind sie nicht inhärent existierend. Obwohl Leerheit endgültige Wirklichkeit ist, ist sie nicht unabhängig oder inhärent existierend, denn selbst sie hängt von ihren Teilen, ihren Grundlagen und den Geistesarten ab, die sie zuschreiben. So wie eine Goldmünze nicht unabhängig

von ihrem Gold existieren kann, genauso existiert auch die Leerheit unseres Körpers nicht getrennt von unserem Körper, weil sie lediglich das Fehlen der inhärenten Existenz unseres Körpers ist.

Wenn wir an irgendeinen Ort gehen, entwickeln wir den Gedanken: „ich gehe“, und halten an einer inhärent existierenden Handlung des Gehens fest. Wenn uns jemand besuchen kommt, denken wir in ähnlicher Weise: „er kommt“, und halten an einer inhärent existierenden Handlung des Kommens fest. Beide Vorstellungen sind Festhalten am Selbst und falsche Gewährseinsarten. Geht jemand weg, dann haben wir das Gefühl, dass eine wahrhaft existierende Person wahrhaftig weggegangen ist, und wenn sie zurückkommt, haben wir das Gefühl, dass eine wahrhaft existierende Person wahrhaftig zurückgekehrt ist. Das Kommen und Gehen von Menschen gleicht jedoch dem Erscheinen und Verschwinden eines Regenbogens am Himmel. Wenn die Ursachen und Bedingungen für die Erscheinung eines Regenbogens zusammenkommen, taucht ein Regenbogen auf, und wenn sich die Ursachen und Bedingungen für das weitere Erscheinen des Regenbogens auflösen, verschwindet er; doch der Regenbogen kommt weder von irgendwo her, noch geht er irgendwo hin.

Wenn wir ein Objekt, beispielsweise unser Ich, beobachten, sind wir überzeugt, dass es sich um eine einzelne, unteilbare Wesenheit handelt und dass seine Einzahl inhärent existierend ist. In Wirklichkeit jedoch besteht unser Ich aus vielen Einzelteilen: Teilen, die schauen, hören, laufen und denken, oder auch Teilen, die eine Lehrerin, eine Mutter, eine Tochter und eine Ehefrau sind. Unser Ich wird der Ansammlung dieser Teile zugeschrieben. Wie jedes andere Einzelphänomen auch ist es eine Einzahl. Diese Einzahl jedoch ist lediglich zugeschrieben, genauso wie es eine Armee ist, die bloß auf eine Ansammlung

von Soldaten zugeschrieben ist, oder ein Wald, der auf eine Ansammlung von Bäumen zugeschrieben ist.

Wenn wir mehr als ein Objekt sehen, betrachten wir die Vielzahl dieser Objekte als inhärent existierend. So wie die Einzahl bloß zugeschrieben ist, so ist auch die Mehrzahl nur eine Zuschreibung des Geistes und existiert nicht seitens des Objektes. Statt zum Beispiel eine Ansammlung von Soldaten oder Bäumen aus der Sicht der einzelnen Soldaten oder Bäume zu betrachten, können wir sie als Armee oder Wald betrachten, als einzelne Ansammlung oder Ganzes also, so dass wir dann eine Einzahl statt einer Mehrzahl vor uns haben.

Zusammenfassend können wir sagen, dass eine Einzahl nicht aus sich selbst heraus existiert, denn sie wird einfach nur auf eine Mehrzahl, ihre Einzelteile, zugeschrieben. In gleicher Weise existiert eine Mehrzahl nicht aus sich selbst heraus, weil sie auf eine Einzahl, die Ansammlung ihrer Teile, zugeschrieben wird. Einzahl und Mehrzahl sind somit bloße Zuschreibungen eines begrifflichen Geistes, und es fehlt ihnen an wahrer Existenz. Wenn wir dies deutlich realisieren, besteht kein Grund Anhaftung und Wut für Objekte zu entwickeln, weder für eine Einzahl noch eine Mehrzahl. Wir neigen dazu, die Fehler und die Qualitäten von wenigen auf viele zu projizieren, und entwickeln daraufhin Hass oder Anhaftung, zum Beispiel auf der Grundlage von Rassenzugehörigkeit, Religion oder Nationalität. Über die Leerheit von Einzahl und Mehrzahl nachzudenken kann hilfreich sein, Hass oder Anhaftung dieser Art zu vermindern.

Obwohl Erzeugung, Zerfall und so weiter existieren, existieren sie nicht inhärent. Es sind unsere begrifflichen Geistesarten der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst, die an ihnen als inhärent existierend festhalten. Diese Vorstellungen halten an den acht Extremen fest: inhärent existierende Erzeugung, inhärent existierender Zerfall, inhärent existierende Unbeständigkeit, inhärent existierende Beständigkeit, inhärent

existierendes Gehen, inhärent existierendes Kommen, inhärent existierende Einzahl und inhärent existierende Mehrzahl. Obwohl diese Extreme nicht existieren, halten wir aufgrund unserer Unwissenheit immer an ihnen fest. Alle anderen Verblendungen wurzeln in den Vorstellungen dieser acht Extreme, und weil Verblendungen verursachen, dass wir verunreinigte Handlungen ausführen, die uns im Gefängnis Samsaras gefangen halten, sind diese Vorstellungen die Wurzel Samsaras, des Kreislaufs unreinen Lebens.

Inhärent existierende Erzeugung ist das gleiche wie die Erzeugung, die wir normalerweise sehen, und wir sollten wissen, dass in Wirklichkeit keine von diesen existiert. Das gleiche gilt für die restlichen sieben Extreme. Zum Beispiel ist inhärent existierender Zerfall und Zerstörung und der Zerfall und die Zerstörung, die wir normalerweise sehen, das gleiche, und wir sollten wissen, dass beide nicht existieren. Unsere Geistesarten, die an diesen acht Extremen festhalten, sind unterschiedliche Aspekte unserer Unwissenheit des Festhaltens am Selbst. Weil es unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst ist, die uns endlose Leiden und Probleme erfahren lässt, wird all unser Leiden in diesem und zahllosen zukünftigen Leben dauerhaft aufhören und wir werden den wirklichen Sinn des menschlichen Lebens erfüllen, wenn diese Unwissenheit durch Meditation über die Leerheit aller Phänomene dauerhaft aufhört.

Das Thema der acht Extreme ist tiefgründig und erfordert ausführliche Erläuterungen und ausgedehnte Studien. Buddha beschreibt sie im Detail in den *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit*. In *Grundlegende Weisheit*, einem Kommentar zu den *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit*, führt Nagarjuna viele tiefgründige und kraftvolle Begründungen an, um zu beweisen, dass die acht Extreme nicht existieren, indem er aufzeigt, wie alle Phänomene leer von inhärenter Existenz sind. Durch

die Analyse konventioneller Wahrheiten begründet er ihre endgültige Natur und zeigt, weshalb es nötig ist, sowohl die konventionelle als auch die endgültige Natur eines Objektes zu verstehen, um das Objekt in vollem Umfang zu verstehen.

## KONVENTIONELLE UND ENDGÜLTIGE WAHRHEITEN

Alles, was existiert, ist entweder eine konventionelle Wahrheit oder eine endgültige Wahrheit, und da sich endgültige Wahrheit ausschließlich auf Leerheit bezieht, ist alles außer Leerheit eine konventionelle Wahrheit. Beispielsweise sind Dinge wie Häuser, Autos und Tische alle konventionelle Wahrheiten.

Alle konventionellen Wahrheiten sind unwahre Objekte, da ihre Art zu erscheinen und ihre Art zu existieren nicht übereinstimmt. Wenn jemand freundlich und gütig erscheint, doch seine wirkliche Absicht die ist, unser Vertrauen zu gewinnen, um uns dann zu bestehlen, würden wir sagen, dass er falsch oder trügerisch ist, denn es besteht eine Diskrepanz zwischen der Art und Weise, wie er erscheint, und seiner wirklichen Natur. In ähnlicher Weise sind Objekte, wie Formen und Töne, falsch oder trügerisch, weil sie inhärent zu existieren scheinen, in Wirklichkeit jedoch bar jeder inhärenten Existenz sind. Weil ihre Art zu erscheinen nicht mit der Art, wie sie existieren, übereinstimmt, sind konventionelle Wahrheiten als „trügerische Phänomene“ bekannt. Eine Tasse scheint zum Beispiel unabhängig von ihren Teilen, ihren Ursachen und dem Geist, der sie festhält, zu existieren, doch in Wirklichkeit ist sie völlig von diesen Dingen abhängig. Da die Art und Weise, wie die Tasse unserem Geist erscheint, und die Art und Weise, wie die Tasse existiert, nicht übereinstimmen, ist die Tasse ein unwahres Objekt.



Obwohl konventionelle Wahrheiten unwahre Objekte sind, existieren sie dennoch tatsächlich, weil ein Geist, der eine konventionelle Wahrheit direkt wahrnimmt, ein gültiger Geist, ein vollkommen verlässlicher Geist ist. Ein Augenbewusstsein zum Beispiel, das eine Tasse auf dem Tisch direkt wahrnimmt, ist ein gültiger Erkenner, weil er uns nicht täuschen wird: Wenn wir nach der Tasse greifen, um sie anzuheben, werden wir sie dort finden, wo unser Augenbewusstsein sie sieht. Hier unterscheidet sich ein Augenbewusstsein, das eine Tasse auf dem Tisch wahrnimmt, von dem Augenbewusstsein, das eine vom Spiegel reflektierte Tasse mit einer echten verwechselt, oder dem Augenbewusstsein, das eine Luftspiegelung für Wasser hält. Obwohl eine Tasse ein unwahres Objekt ist, ist das Augenbewusstsein, das die Tasse direkt wahrnimmt, aus praktischen Gründen ein gültiger, verlässlicher Geist. Obwohl es ein gültiger Geist ist, ist er nichtsdestoweniger ein fehlerhaftes Gewährsein, weil die Tasse diesem Geist als wahrhaft existierend erscheint. Es ist ein gültiger und nichttäuschender Geist in Bezug auf die konventionellen Eigenschaften der Tasse – ihre Position, Größe, Farbe und so weiter –, aber fehlerhaft in Bezug auf ihre Erscheinung.

Zusammenfassend können wir sagen, dass konventionelle Objekte unwahr sind, weil sie aus sich selbst heraus zu existieren scheinen, obwohl sie in Wirklichkeit bloße Erscheinungen des Geistes sind, ähnlich den Dingen, die in einem Traum erlebt werden. Traumobjekte haben aber im Rahmen des Traumes eine relative Gültigkeit, und dies unterscheidet sie von den Dingen, die überhaupt nicht existieren. Angenommen wir stehen in einem Traum einen Diamanten und jemand fragt uns anschließend, ob wir den Diebstahl begangen haben. Obwohl der Traum lediglich eine Schöpfung unseres Geistes ist, sprechen wir die Wahrheit, wenn wir mit „Ja“ antworten, lügen jedoch, wenn wir „Nein“ entgegnen. Obwohl das gesamte Universum in Wirklichkeit nur eine Erscheinung

des Geistes ist, können wir, was die Erfahrungen gewöhnlicher Wesen angeht, ebenso zwischen relativen Wahrheiten und relativen Unwahrheiten unterscheiden.

Konventionelle Wahrheiten können in grobe konventionelle Wahrheiten und subtile konventionelle Wahrheiten unterteilt werden. Am Beispiel des Autos wird uns klar werden, dass alle Phänomene diese beiden Ebenen von konventioneller Wahrheit besitzen. Das Auto selbst und das Auto, das von seinen Ursachen abhängt, sowie das Auto, das von seinen Einzelteilen abhängt, sind grobe konventionelle Wahrheiten des Autos. Sie werden „grob“ genannt, weil sie relativ einfach zu verstehen sind. Das Auto, das von seiner Basis der Zuschreibung abhängt, ist ziemlich subtil und nicht einfach zu verstehen, stellt aber trotzdem eine grobe konventionelle Wahrheit dar. Die Basis der Zuschreibung des Autos sind die Teile des Autos. Um das Auto mit dem Geist festhalten zu können, müssen die Teile des Autos unserem Geist erscheinen; ohne dieses Erscheinen der Teile ist es unmöglich, den Gedanken „Auto“ zu entwickeln. Deshalb sind die Teile die Basis der Zuschreibung des Autos. Wir sagen: „Ich sehe ein Auto“, doch genau genommen sehen wir immer nur die Teile des Autos. Wenn wir jedoch den Gedanken „Auto“ entwickeln, indem wir dessen Teile wahrnehmen, sehen wir das Auto. Es gibt kein Auto, das etwas anderes ist als seine Teile, und es gibt keinen Körper, der etwas anderes ist als seine Teile, und so weiter. Das Auto, das als eine bloße gedankliche Zuschreibung existiert, ist die subtile konventionelle Wahrheit des Autos. Wir haben dies verstanden, wenn wir erkennen, dass das Auto nicht mehr als eine bloße Zuschreibung eines gültigen Geistes ist. Wir können subtile konventionelle Wahrheiten erst verstehen, wenn wir Leerheit verstanden haben. Wenn wir die subtile konventionelle Wahrheit durch und durch verstehen, haben wir sowohl die konventionelle als auch die endgültige Wahrheit realisiert.

Genau genommen sind Wahrheit, endgültige Wahrheit und Leerheit Synonyme, da konventionelle Wahrheiten nicht wirkliche Wahrheiten sind, sondern unwahre Objekte. Wahr sind sie nur für den Geist derjenigen, die Leerheit nicht realisiert haben. Nur Leerheit ist wahr, weil nur Leerheit in der Art und Weise existiert, wie sie erscheint. Wenn der Geist irgendeines fühlenden Wesens direkt konventionelle Wahrheiten wahrnimmt, wie zum Beispiel Formen, scheinen sie aus sich selbst heraus zu existieren. Wenn jedoch der Geist eines höheren Wesens Leerheit direkt wahrnimmt, erscheint nichts anderes als Leerheit; dieser Geist ist völlig vermischt mit der bloßen Abwesenheit inhärent existierender Phänomene. Die Art und Weise, wie Leerheit dem Geist eines nichtbegrifflichen Direktwahrnehmers erscheint, stimmt genau mit der Art und Weise überein, wie Leerheit existiert.

Es sollte beachtet werden, dass Leerheit nicht inhärent existiert, obwohl sie eine endgültige Wahrheit ist. Leerheit ist keine getrennte Wirklichkeit, die hinter konventionellen Erscheinungen existiert, sondern die tatsächliche Natur dieser Erscheinungen. Wir können nicht isoliert über Leerheit sprechen, denn Leerheit ist grundsätzlich das bloße Fehlen der inhärenten Existenz von etwas. Die Leerheit unseres Körpers zum Beispiel ist das Fehlen der inhärenten Existenz unseres Körpers, und ohne unseren Körper als Basis kann diese Leerheit nicht existieren. Da Leerheit zwangsläufig von einer Basis abhängt, fehlt ihr inhärente Existenz.

In *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* definiert Shantideva endgültige Wahrheit als ein Phänomen, das für den nichtverunreinigten Geist eines höheren Wesens wahr ist. Ein nichtverunreinigter Geist ist ein Geist, der Leerheit direkt realisiert. Dieser Geist ist das einzige nichtfehlerhafte Gewahrsein; und ausschließlich höhere Wesen besitzen es. Da ein nichtverunreinigter Geist völlig nichtfehlerhaft ist, entspricht alles, was

von einem solchen Geist direkt als wahr wahrgenommen wird, notwendigerweise einer endgültigen Wahrheit. Im Gegensatz dazu ist alles, was vom Geist eines gewöhnlichen Wesens direkt als wahr wahrgenommen wird, zwangsläufig keine endgültige Wahrheit, da alle Geistesarten gewöhnlicher Wesen fehlerhaft sind und fehlerhafte Geistesarten niemals direkt die Wahrheit wahrnehmen können.

Aufgrund der Prägungen von begrifflichen Gedanken, die die acht Extreme festhalten, erscheint alles, was dem Geist gewöhnlicher Wesen erscheint, als inhärent existierend. Nur die Weisheit des meditativen Gleichgewichts, die Leerheit direkt realisiert, ist nicht durch die Prägungen oder Flecken dieser begrifflichen Gedanken verunreinigt. Das ist die einzige Weisheit, die keine fehlerhafte Erscheinung besitzt.

Wenn ein höherer Bodhisattva über Leerheit meditiert, vermischt sich sein Geist vollkommen mit Leerheit, ohne die Erscheinung von inhärenter Existenz. Er entwickelt eine vollkommen reine, nichtverunreinigte Weisheit, die endgültiger Bodhichitta ist. Sobald er sich jedoch aus dem meditativen Gleichgewicht erhebt, erscheinen seinem Geist aufgrund der Prägungen des An-wahr-Festhaltens konventionelle Phänomene wieder als inhärent existierend. Seine nichtverunreinigte Weisheit wird dann vorübergehend nichtmanifest. Nur ein Buddha kann nichtverunreinigte Weisheit manifestieren, während er gleichzeitig konventionelle Wahrheiten direkt wahrnimmt. Es ist eine außergewöhnliche Eigenschaft eines Buddhas, dass sein Geist in einem einzigen Augenblick sowohl konventionelle als auch endgültige Wahrheiten direkt und gleichzeitig realisiert. Endgültiger Bodhichitta hat viele Ebenen. Der endgültige Bodhichitta zum Beispiel, der durch die tantrische Praxis erlangt wird, ist tiefgründiger als derjenige, der allein durch die Sutra-Praxis entwickelt wird. Der höchste endgültige Bodhichitta ist der Bodhichitta eines Buddhas.

Wenn wir durch gültige Begründungen die Leerheit des ersten Extrems, des Extrems der Erzeugung, realisieren, wird es uns leichtfallen, die Leerheit der verbleibenden sieben Extreme zu realisieren. Haben wir einmal die Leerheit der acht Extreme realisiert, haben wir die Leerheit aller Phänomene realisiert. Wenn wir diese Realisation gewonnen haben, fahren wir fort über die Leerheit erzeugter Phänomene und so weiter nachzudenken und zu meditieren, und während sich unsere Meditationen allmählich vertiefen, werden wir das Gefühl haben, dass sich alle Phänomene in Leerheit auflösen. Dann werden wir in der Lage sein, eine einsgerichtete Konzentration über die Leerheit aller Phänomene aufrechtzuerhalten.

Um über die Leerheit erzeugter Phänomene zu meditieren, können wir denken:

*Mein Selbst, das durch Ursachen und Bedingungen als Mensch geboren wurde, ist unauffindbar, wenn ich mit Weisheit innerhalb meines Körpers und meines Geistes oder getrennt von meinem Körper und Geist danach suche. Dies beweist, dass mein Selbst, das ich normalerweise sehe, überhaupt nicht existiert.*

Haben wir auf diese Weise nachgedacht, haben wir das Gefühl, dass unser Selbst, das wir normalerweise sehen, verschwindet, und wir nehmen eine raumähnliche Leerheit wahr, die die bloße Abwesenheit unseres Selbst, das wir normalerweise sehen, ist. Wir haben das Gefühl, dass unser Geist in diese raumähnliche Leerheit eintritt und dort einsgerichtet verweilt. Diese Meditation wird „raumähnliches meditatives Gleichgewicht über Leerheit“ genannt.

So wie ein Adler durch die endlose Weite des Himmels segelt, ohne auf Hindernisse zu stoßen, und nur wenig Anstrengung benötigt, um seinen Flug beizubehalten, genauso können erfahrene Meditierende, die sich auf Leerheit konzentrieren, lange

Zeit mit geringem Bemühen über Leerheit meditieren. Ihr Geist schwebt durch die raumähnliche Leerheit, ohne von anderen Phänomenen abgelenkt zu werden. Wenn wir über Leerheit meditieren, sollten wir versuchen, diesen Meditierenden nachzueifern. Haben wir unser Meditationsobjekt, das bloße Fehlen unseres Selbst, das wir normalerweise sehen, gefunden, sollten wir von weiterer Analyse absehen und einfach unseren Geist in der Erfahrung dieser Leerheit ruhen lassen. Von Zeit zu Zeit sollten wir sicherheitshalber überprüfen, dass wir weder die klare Erscheinung von Leerheit noch die Erkenntnis ihrer Bedeutung verloren haben; wir sollten aber nicht zu eindringlich prüfen, da dies unsere Konzentration stören wird. Unsere Meditation sollte nicht dem Flug eines kleinen Vogels gleichen, der ständig flattert und seine Richtung ändert, sondern dem Flug eines Adlers, der sanft durch den Himmel gleitet und nur gelegentlich seine Flügel bewegt. Wenn wir auf diese Weise meditieren, werden wir fühlen, wie sich unser Geist in Leerheit auflöst und eins mit ihr wird.

Wenn uns dies gelingt, dann werden wir während unserer Meditation frei sein vom manifesten Festhalten am Selbst. Verwenden wir aber andererseits unsere ganze Zeit darauf, unsere Meditation zu überprüfen und zu analysieren, und erlauben wir unserem Geist nie im Raum der Leerheit zu verweilen, werden wir diese Erfahrung niemals erwerben und unsere Meditation wird uns nicht helfen, unser Festhalten am Selbst zu verringern.

Im Allgemeinen müssen wir unser Verständnis von Leerheit durch ausführliche Studien vertiefen, indem wir sie aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten und zahlreiche, unterschiedliche Argumentationen berücksichtigen. Es ist ferner wichtig, durch kontinuierliche Kontemplation mit einer vollständigen Meditation über Leerheit ganz und gar vertraut zu werden und genau zu verstehen, wie die Argumentation

anzuwenden ist, damit sie zu einer Erfahrung von Leerheit führt. Dann können wir uns einsgerichtet auf Leerheit konzentrieren und versuchen, unseren Geist mit ihr zu vermischen, so wie sich Wasser mit Wasser vermischt.

## DIE VEREINIGUNG DER ZWEI WAHRHEITEN

Die Vereinigung der zwei Wahrheiten bedeutet, dass konventionelle Wahrheiten wie unser Körper und endgültige Wahrheiten wie die Leerheit unseres Körpers von gleicher Natur sind. Wenn uns etwas wie unser Körper erscheint, erscheinen sowohl der Körper als auch der inhärent existierende Körper gleichzeitig. Dies ist dualistische Erscheinung, was subtile fehlerhafte Erscheinung ist. Nur Buddhas sind frei von solch fehlerhaften Erscheinungen. Der Hauptzweck, die Vereinigung der zwei Wahrheiten zu verstehen und darüber zu meditieren, besteht darin, dualistische Erscheinungen zu verhindern – also zu verhindern, dass dem Geist, der über Leerheit meditiert, inhärente Existenz erscheint – und somit unseren Geist in die Lage zu versetzen, sich in Leerheit aufzulösen. Gelingt uns dies, wird unsere Meditation über Leerheit sehr kraftvoll unsere Verblendungen beseitigen können. Wenn wir den inhärent existierenden Körper, den Körper, den wir normalerweise sehen, korrekt identifizieren und verneinen, sowie über die bloße Abwesenheit eines solchen Körpers mit starker Konzentration meditieren, werden wir das Gefühl haben, dass sich unser normaler Körper in Leerheit auflöst. Wir werden verstehen, dass die wirkliche Natur unseres Körpers Leerheit ist und dass unser Körper lediglich eine Manifestation von Leerheit ist.

Leerheit gleicht dem Himmel und unser Körper gleicht dem Blau des Himmels. So wie Blau eine Manifestation des Himmels selbst ist und nicht von ihm getrennt werden kann, genauso ist

unser ‚blauähnlicher‘ Körper einfach eine Manifestation des Himmels seiner Leerheit und kann nicht von ihm getrennt werden. Verstehen wir dies, während wir uns auf die Leerheit unseres Körpers konzentrieren, so haben wir das Gefühl, dass sich unser Körper in seine endgültige Natur auflöst. Auf diese Weise können wir die konventionelle Erscheinung des Körpers in unseren Meditationen mit Leichtigkeit überwinden und unser Geist vermischt sich mit Leerheit.

Im *Herz-Sutra* sagt Bodhisattva Avalokiteshvara: „Form ist nichts anderes als Leerheit.“ Das bedeutet, dass konventionelle Phänomene wie unser Körper nicht getrennt von ihrer Leerheit existieren. Wenn wir mit diesem Verständnis über die Leerheit unseres Körpers meditieren, wissen wir, dass die Leerheit, die unserem Geist erscheint, die eigentliche Natur unseres Körpers ist und dass es außer dieser Leerheit keinen Körper gibt. Diese Art der Meditation wird unseren Geist des Festhaltens am Selbst enorm schwächen. Wenn wir wirklich davon überzeugt wären, dass unser Körper und seine Leerheit von gleicher Natur sind, würde sich unser Festhalten am Selbst mit Sicherheit verringern.

Obwohl wir Leerheiten in Bezug auf ihre Basis der Zuschreibung einteilen können und von der Leerheit des Körpers, von der Leerheit des Ichs und so weiter sprechen, haben in Wahrheit alle Leerheiten die gleiche Natur. Wenn wir zehn Flaschen betrachten, können wir zwischen zehn verschiedenen ‚Räumen‘ innerhalb der Flaschen unterscheiden, in Wirklichkeit jedoch haben diese ‚Räume‘ die gleiche Natur. Zerschlagen wir die Flaschen, so sind die ‚Räume‘ nicht voneinander zu unterscheiden. Obwohl wir von der Leerheit des Körpers, des Geistes, des Ichs und so weiter sprechen, haben sie in Wirklichkeit dieselbe Natur und sind ununterscheidbar. Sie können einzig durch ihre konventionelle Basis unterschieden werden.



Zwei Hauptvorteile ergeben sich aus dem Verständnis, dass alle Leerheiten von gleicher Natur sind: In der Meditations-sitzung wird sich unser Geist leichter mit Leerheit vermischen und in der Meditationspause werden wir dazu fähig sein, alle Erscheinungen gleichermaßen als Manifestationen ihrer Leerheit zu sehen.

Solange wir das Gefühl haben, dass eine Kluft zwischen unserem Geist und Leerheit besteht, dass unser Geist ‚hier‘ und Leerheit ‚dort‘ ist, wird sich unser Geist nicht mit Leerheit vermischen. Das Wissen darum, dass alle Leerheiten von gleicher Natur sind, hilft uns, diese Kluft zu überwinden. Im alltäglichen Leben begegnen wir vielen unterschiedlichen Objekten – guten, schlechten, attraktiven, hässlichen –, und unsere Gefühle ihnen gegenüber unterscheiden sich. Weil wir das Gefühl haben, dass die Unterschiede von Seiten der Objekte existieren, ist unser Geist unausgeglichen, und wir entwickeln Anhaftung für attraktive Objekte, Abneigung gegen unschöne Objekte und Gleichgültigkeit gegenüber neutralen Objekten. Es ist sehr schwierig, einen derart unausgeglichenen Geist mit Leerheit zu vermischen. Um dies zu erreichen, müssen wir erkennen, dass die Phänomene in ihrer Essenz leer sind, obwohl sie in vielen verschiedenen Aspekten erscheinen. Die Unterschiede, die wir sehen, sind nur Erscheinungen eines fehlerhaften Geistes. Aus der Sicht der endgültigen Wahrheit sind alle Phänomene gleich in ihrer Leerheit. Für einen qualifizierten Meditierenden, der einsgerichtet in Leerheit versunken ist, besteht kein Unterschied zwischen Erzeugung und Beendigung, Unbeständigkeit und Beständigkeit, Gehen und Kommen, Einzahl und Mehrzahl: Alles ist gleich in Leerheit, und alle Probleme der Anhaftung, der Wut und der Unwissenheit des Festhaltens am Selbst sind gelöst. In dieser Erfahrung wird alles sehr friedvoll und angenehm, ausgeglichen und harmonisch, heiter und wunderbar. Es gibt keine Hitze, keine

Kälte, kein Höher, kein Tiefer, kein Hier, kein Dort, kein Selbst, kein Anderer, kein Samsara – alles ist gleich im Frieden der Leerheit. Diese Realisation nennt man „den Yoga des Gleichstellens von Samsara und Nirvana“. Er wird ausführlich sowohl in den Sutras als auch in den Tantras erklärt.

Da alle Leerheiten von gleicher Natur sind, hat die endgültige Natur des Geistes, der über Leerheit meditiert, dieselbe Natur wie die endgültige Natur seines Objektes. Wenn wir anfangs über Leerheit meditieren, scheinen unser Geist und Leerheit zwei getrennte Phänomene zu sein. Wenn wir aber verstehen, dass alle Leerheiten dieselbe Natur haben, werden wir wissen, dass dieses Gefühl der Trennung einfach nur die Erfahrung eines fehlerhaften Geistes ist. In Wirklichkeit sind unser Geist und Leerheit letzten Endes ‚von einem Geschmack‘. Berücksichtigen wir dieses Wissen in unseren Meditationen, wird es uns helfen, die Erscheinung der konventionellen Natur unseres Geistes zu verhindern, und unserem Geist erlauben, sich in Leerheit aufzulösen.

Wenn wir unseren Geist mit Leerheit vermischt haben, werden wir nach der Meditation alle Phänomene gleichermaßen als Manifestationen ihrer Leerheit erfahren. Anstatt zu glauben, dass die anziehenden, hässlichen und neutralen Objekte, die wir sehen, inhärent verschieden sind, werden wir erkennen, dass sie im Grunde dieselbe Natur besitzen. So wie die sanftesten und die gewaltigsten Wellen in einem Ozean gleichermaßen Wasser sind, so sind sowohl anziehende als auch abstoßende Formen gleichermaßen Manifestationen der Leerheit. Wenn wir dies realisieren, wird unser Geist ausgeglichen und friedvoll werden. Wir werden alle konventionellen Erscheinungen als das magische Schauspiel des Geistes erkennen und wir werden nicht verbissen an ihren scheinbaren Unterschieden festhalten.

Als Milarepa einer Frau einst Unterricht über Leerheit erteilte, verglich er Leerheit mit dem Himmel und konventionelle

Wahrheiten mit den Wolken und bat sie, über den Himmel zu meditieren. Sie folgte seinen Anleitungen mit großem Erfolg, hatte jedoch ein Problem: Wenn sie über den Himmel der Leerheit meditierte, verschwand alles, und sie konnte nicht verstehen, wie Phänomene konventionell existieren können. Sie sagte zu Milarepa: „Es fällt mir leicht, über den Himmel zu meditieren, aber schwer, die Wolken zu begründen. Bitte lehre mich, wie man über die Wolken meditiert.“ Milarepa antwortete: „Wenn deine Meditation über den Himmel erfolgreich ist, werden die Wolken kein Problem darstellen. Wolken erscheinen einfach am Himmel. Sie entstehen aus dem Himmel und lösen sich wieder im Himmel auf. Sobald sich deine Erfahrungen mit dem Himmel verbessert haben, wirst du die Wolken wie von selbst verstehen.“

Auf Tibetisch lautet die Bezeichnung sowohl für Himmel als auch für Raum „namkha“, obwohl sich Raum von Himmel unterscheidet. Es gibt zwei Arten von Raum, erzeugter Raum und nichterzeugter Raum. Erzeugter Raum ist der sichtbare Raum, den wir innerhalb eines Zimmers oder am Himmel sehen können. Dieser Raum kann nachts dunkel und tagsüber hell werden, und da er auf diese Weise Veränderungen unterworfen ist, ist er ein unbeständiges Phänomen. Die charakteristische Eigenschaft erzeugten Raumes ist es, keine Objekte zu behindern. Wenn es Raum in einem Zimmer gibt, können wir Objekte ohne Behinderung dort hinstellen. Ebenso können Vögel durch den leeren Raum des Himmels fliegen, weil Behinderungen fehlen; hingegen können sie nicht durch einen Berg fliegen! Deshalb ist es einleuchtend, dass erzeugtem Raum behindernder Kontakt fehlt oder dass er leer davon ist. Dieses bloße Fehlen oder diese Leerheit von behinderndem Kontakt ist nichterzeugter Raum.

Da nichterzeugter Raum die bloße Abwesenheit von behinderndem Kontakt ist, ist er keinen Veränderungen von Moment zu Moment unterworfen und somit ein beständiges Phänomen.

Während erzeugter Raum sichtbar und ganz einfach zu verstehen ist, ist nichterzeugter Raum eine bloße Abwesenheit von behinderndem Kontakt und um einiges subtiler. Sobald wir jedoch nichterzeugten Raum verstanden haben, werden wir es einfacher finden, Leerheit zu verstehen.

Der einzige Unterschied zwischen Leerheit und nichterzeugtem Raum besteht im Objekt der Verneinung. Das Objekt der Verneinung von nichterzeugtem Raum ist behindernder Kontakt, während das Objekt der Verneinung von Leerheit inhärente Existenz ist. Da nichterzeugter Raum die beste Analogie ist, um Leerheit zu verstehen, wird er in den Sutras und in vielen Schriften verwendet. Nichterzeugter Raum ist ein nichtbestätigendes negatives Phänomen, das von einem Geist realisiert wird, der einfach nur sein verneintes Objekt beseitigt, ohne ein weiteres positives Phänomen zu realisieren. Erzeugter Raum ist ein bestätigendes oder positives Phänomen, ein Phänomen, das realisiert wird, ohne dass der Geist ein verneintes Objekt ausdrücklich beseitigt. Weitere Einzelheiten über diese zwei Arten von Phänomenen können in *Herz der Weisheit* und *Ozean von Nektar* gefunden werden.

## DIE PRAXIS DER LEERHEIT BEI UNSEREN TÄGLICHEN HANDLUNGEN

Bei unseren täglichen Handlungen sollten wir glauben, dass alle Erscheinungen illusorisch sind. Obwohl uns Dinge als inhärent existierend erscheinen, sollten wir uns daran erinnern, dass diese Erscheinungen trügerisch sind und dass die Dinge, die wir normalerweise sehen, nicht existieren. Wie zuvor erwähnt, sagt Buddha im *Sutra des Königs der Konzentration*:

Ein Magier erschafft verschiedene Dinge  
Wie Pferde, Elefanten und so weiter.  
Seine Schöpfungen existieren nicht wirklich;

Ihr solltet alle Dinge auf die gleiche Weise sehen.

Die letzten zwei Zeilen dieses Verses bedeuten, dass wir wissen sollten, dass so, wie die durch den Magier erschaffenen Pferde und Elefanten nicht existieren, auf gleiche Weise alle Dinge, die wir normalerweise sehen, nicht wirklich existieren. In diesem Kapitel *Schulung in endgültigem Bodhichitta* wurde ausführlich erklärt, wie alle Dinge, die wir normalerweise sehen, nicht existieren.

Wenn ein Magier ein illusorisches Pferd erzeugt, erscheint seinem Geist sehr deutlich ein Pferd, er weiß aber, dass es nur eine Illusion ist. Tatsächlich erinnert ihn die Erscheinung des Pferdes daran, dass sich vor ihm kein Pferd befindet. In ähnlicher Weise und vorausgesetzt wir sind mit Leerheit gut vertraut, wird uns allein die Tatsache, dass uns Dinge als inhärent existierend erscheinen, daran erinnern, dass sie nicht inhärent existierend sind. Wir sollten deshalb erkennen, dass alles, was uns in unserem täglichen Leben begegnet, einer Illusion gleicht und dass allem inhärente Existenz fehlt. Auf diese Weise wird unsere Weisheit Tag für Tag anwachsen und unsere Unwissenheit des Festhaltens am Selbst und andere Verblendungen werden ganz natürlich abnehmen.

Zwischen den Meditationssitzungen sollten wir wie ein Schauspieler sein. Übernimmt ein Schauspieler die Rolle eines Königs, dann spricht, kleidet und benimmt er sich wie ein König, doch er weiß die ganze Zeit über, dass er nicht wirklich ein König ist. In gleicher Weise sollten wir in der konventionellen Welt leben und handeln, uns aber immer bewusst sein, dass wir selbst, unsere Umwelt und unsere Mitmenschen, die wir normalerweise sehen, überhaupt nicht existieren.

Wenn wir so denken, werden wir in der konventionellen Welt leben können, ohne uns an sie zu klammern. Wir werden sie nicht zu ernst nehmen und auch die Flexibilität des Geistes

besitzen, in jeder Situation konstruktiv zu reagieren. Da wir wissen, dass alles, was sich unserem Geist zeigt, bloße Erscheinungen sind, werden wir nicht an attraktiven Objekten festhalten und Anhaftung entwickeln, sobald sie erscheinen; und wenn unschöne Objekte auftauchen, werden wir uns nicht an sie klammern und Ablehnung oder Wut entwickeln.

In *Geistesschulung in sieben Punkten* sagt Geshe Chekhawa: „Denke, dass alle Phänomene wie Träume sind.“ Manche Dinge, die wir in unseren Träumen erleben, sind schön und manche hässlich, aber es sind alles bloße Erscheinungen unseres träumenden Geistes. Sie existieren nicht aus sich selbst heraus und sind leer von inhärenter Existenz. Gleiches gilt für die Objekte, die wir wahrnehmen, wenn wir wach sind; auch sie sind nur Erscheinungen des Geistes, frei von inhärenter Existenz.

Allen Phänomenen fehlt inhärente Existenz. Wenn wir einen Regenbogen betrachten, dann scheint er sich an einem bestimmten Ort im Raum zu befinden, und wir meinen, dass wir bei genauer Suche die Stelle ausfindig machen könnten, an der das Ende des Regenbogens den Erdboden berührt. Wir wissen jedoch, dass es nie möglich sein wird, das Ende des Regenbogens zu finden, selbst bei intensiver Suche nicht, denn sobald wir an den Ort kommen, wo unserer Meinung nach der Regenbogen den Boden berührt hat, wird er verschwunden sein. Wenn wir nicht nach ihm suchen, ist er klar sichtbar, suchen wir aber nach ihm, ist er nicht da. Alle Phänomene sind so. Wenn wir sie nicht analysieren, erscheinen sie klar, suchen wir jedoch analytisch nach ihnen und versuchen sie von allem anderen zu isolieren, sind sie nicht vorhanden.

Wenn etwas tatsächlich inhärent existieren würde und wir es erforschen würden, indem wir es von allen anderen Phänomenen trennten, müssten wir in der Lage sein, es zu finden. Doch alle Phänomene sind wie der Regenbogen. Suchen wir

nach ihnen, können wir sie niemals finden. Anfangs mag diese Vorstellung sehr beunruhigend und schwierig für uns zu akzeptieren sein; aber dies ist nur natürlich. Mit größerer Vertrautheit werden wir diese Begründung annehmen können, und schließlich werden wir erkennen, dass sie wahr ist.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Leerheit nicht Nichts meint. Obwohl Dinge nicht von ihrer eigenen Seite her existieren, unabhängig vom Geist, existieren sie dennoch insofern, als sie von einem gültigen Geist verstanden werden. Die Welt, die wir im Wachzustand erleben, ähnelt der Welt, die wir im Traumzustand erfahren. Wir können nicht behaupten, dass Traumerlebnisse nicht existieren. Wenn wir jedoch glauben, dass sie mehr als bloße Erscheinungen des Geistes sind und ‚dort draußen‘ existieren, dann machen wir einen Fehler, wie wir bald nach dem Erwachen bemerken werden.

Wie bereits erwähnt gibt es keine bessere Methode geistigen Frieden und Glück zu erfahren, als Leerheit zu verstehen und darüber zu meditieren. Da unser Festhalten am Selbst uns im Gefängnis Samsaras gefesselt hält und der Ursprung unseres ganzen Leidens ist, stellt die Meditation über Leerheit die allumfassende Lösung für alle unsere Probleme dar. Sie ist das Heilmittel, das alle geistigen und körperlichen Krankheiten heilt, und der Nektar, der das immerwährende Glück des Nirvanas und der Erleuchtung gewährt.

## EINE EINFACHE SCHULUNG IN ENDGÜLTIGEM BODHICHITTA

Wir beginnen, indem wir denken:

*Ich muss Erleuchtung erlangen, damit ich jedem einzelnen Lebewesen jeden Tag direkt helfen kann. Zu diesem Zweck werde ich eine direkte Realisation davon gewinnen, wie die Dinge wirklich sind.*

Mit dieser Bodhichitta-Motivation überlegen wir:

*Normalerweise sehe ich meinen Körper innerhalb seiner Teile – den Händen, dem Rücken und so weiter –, doch weder die einzelnen Teile noch die Ansammlung der Teile sind mein Körper, weil sie Teile des Körpers sind und nicht der Körper selbst. Es gibt jedoch keinen „mein Körper“ getrennt von seinen Teilen. Indem ich auf diese Weise meinen Körper mit Weisheit suche, realisiere ich, dass mein Körper unauffindbar ist. Dies ist ein gültiger Grund, um zu beweisen, dass mein Körper, den ich normalerweise sehe, überhaupt nicht existiert.*

Indem wir über diesen Punkt nachdenken, versuchen wir, die bloße Abwesenheit des Körpers, den wir normalerweise sehen, wahrzunehmen. Diese bloße Abwesenheit des Körpers, den wir normalerweise sehen, ist die Leerheit unseres Körpers und wir meditieren einsgerichtet, so lange wie möglich über diese Leerheit.

Wir sollten diese Kontemplation und Meditation kontinuierlich praktizieren und dann zur nächsten Stufe gehen: Meditation über die Leerheit unseres Selbst. Wir sollten überlegen und denken:

*Normalerweise sehe ich mein Selbst innerhalb meines Körpers und Geistes, doch weder mein Körper, noch mein Geist, noch die Ansammlung meines Körpers und Geistes sind mein Selbst, weil sie mein Besitz sind, und mein Selbst ist der Besitzer; und Besitzer und Besitz können nicht das gleiche sein. Es gibt jedoch kein „mein Selbst“ getrennt von meinem Körper und Geist. Indem ich auf diese Weise mein Selbst mit Weisheit suche, realisiere ich, dass mein Selbst unauffindbar ist. Dies ist ein gültiger Grund, um zu beweisen, dass mein Selbst, das ich normalerweise sehe, überhaupt nicht existiert.*



Indem wir über diesen Punkt nachdenken, versuchen wir, die bloße Abwesenheit unseres Selbst, das wir normalerweise sehen, wahrzunehmen. Diese bloße Abwesenheit unseres Selbst, das wir normalerweise sehen, ist die Leerheit unseres Selbst, und wir meditieren einsgerichtet über diese Leerheit, so lange wie möglich.

Wir sollten diese Kontemplation und Meditation kontinuierlich praktizieren und dann zur nächsten Stufe gehen: Meditation über die Leerheit aller Phänomene. Wir sollten überlegen und denken:

*So wie mein Körper und mein Selbst sind alle anderen Phänomene unauffindbar, wenn ich sie mit Weisheit suche. Dies ist ein gültiger Grund, um zu beweisen, dass alle Phänomene, die ich normalerweise sehe oder wahrnehme, überhaupt nicht existieren.*

Indem wir über diesen Punkt nachdenken, versuchen wir, die bloße Abwesenheit aller Phänomene, die wir normalerweise sehen oder wahrnehmen, zu erkennen. Diese bloße Abwesenheit aller Phänomene, die wir normalerweise sehen oder wahrnehmen, ist die Leerheit aller Phänomene und wir meditieren kontinuierlich mit Bodhichitta-Motivation über die Leerheit aller Phänomene, bis wir fähig sind unsere Konzentration für eine Minute klar aufrechtzuerhalten, jedes Mal wenn wir darüber meditieren. Unsere Konzentration, die diese Fähigkeit besitzt, wird „Konzentration des Verweilens des Geistes“ genannt.

Auf der zweiten Stufe meditieren wir mit der Konzentration des Verweilens des Geistes kontinuierlich über die Leerheit aller Phänomene, bis wir fähig sind, unsere Konzentration für fünf Minuten klar aufrechtzuerhalten, jedes Mal wenn wir darüber meditieren. Unsere Konzentration, die diese Fähigkeit besitzt, wird „Konzentration des kontinuierlichen Verweilens“

genannt. Auf der dritten Stufe meditieren wir mit der Konzentration des kontinuierlichen Verweilens fortwährend über die Leerheit aller Phänomene, bis wir fähig sind, uns an das Objekt der Meditation – die bloße Abwesenheit aller Phänomene, die wir normalerweise sehen oder wahrnehmen – sofort wieder zu erinnern, wenn wir es während der Meditation verlieren. Unsere Konzentration, die diese Fähigkeit besitzt, wird „Konzentration des Wiederverweilens“ genannt. Auf der vierten Stufe meditieren wir mit der Konzentration des Wiederverweilens kontinuierlich über die Leerheit aller Phänomene, bis wir fähig sind, unsere Konzentration während der ganzen Meditations-sitzung aufrechtzuerhalten, ohne das Meditationsobjekt zu vergessen. Unsere Konzentration, die diese Fähigkeit besitzt, wird „Konzentration des nahen Verweilens“ genannt. Auf dieser Stufe haben wir eine sehr stabile und klare Konzentration, die auf die Leerheit aller Phänomene gerichtet ist.

Dann meditieren wir mit der Konzentration des nahen Verweilens kontinuierlich über die Leerheit aller Phänomene, bis wir schließlich die Konzentration des ruhigen Verweilens erlangen, die auf Leerheit gerichtet ist, was bewirkt, dass wir eine besondere körperliche und geistige Geschmeidigkeit und Glückseligkeit erfahren. Mit dieser Konzentration des ruhigen Verweilens werden wir eine besondere Weisheit entwickeln, die die Leerheit aller Phänomene sehr klar realisiert. Diese Weisheit heißt „höheres Sehen“. Indem wir kontinuierlich über die Konzentration des ruhigen Verweilens in Verbindung mit höherem Sehen meditieren, wird sich unsere Weisheit des höheren Sehens in die Weisheit verwandeln, die die Leerheit aller Phänomene direkt realisiert. Diese direkte Realisation der Leerheit ist der eigentliche endgültige Bodhichitta. In dem Moment, wo wir die Weisheit des endgültigen Bodhichitta erlangen, werden wir ein höherer Bodhisattva. Wie zuvor erwähnt, hat konventioneller Bodhichitta die Natur von

Mitgefühl und endgültiger Bodhichitta die Natur von Weisheit. Diese zwei Bodhichittas sind wie die zwei Flügel eines Vogels, mit denen wir fliegen und die erleuchtete Welt sehr schnell erreichen können.

In *Der Rat aus dem Herzen Atishas* sagt Atisha:

Freunde, bis ihr die Erleuchtung erlangt, ist der spirituelle Lehrer unentbehrlich, verlasst euch deshalb auf den heiligen spirituellen Meister.

Wir müssen uns auf unseren spirituellen Meister verlassen, bis wir Erleuchtung erlangen. Das endgültige Ziel des menschlichen Lebens ist Erleuchtung zu erlangen, und dies hängt davon ab, die besonderen Segnungen Buddhas durch unseren spirituellen Meister kontinuierlich zu empfangen. Buddha erlangte Erleuchtung mit der alleinigen Absicht, alle Lebewesen mittels seiner Ausstrahlungen entlang den Stufen des Pfades zur Erleuchtung zu führen. Wer ist die Ausstrahlung, die uns entlang den Stufen des Pfades zur Erleuchtung führt? Es ist eindeutig unser gegenwärtiger spiritueller Lehrer, der uns aufrichtig und korrekt entlang der Pfade von Entsagung, Bodhichitta und der korrekten Sicht von Leerheit führt, indem er Unterweisungen gibt und ein praktisches Vorbild zeigt. Mit diesem Verständnis sollten wir eine feste Überzeugung entwickeln, dass unser spiritueller Meister eine Ausstrahlung Buddhas ist und tiefes Vertrauen in ihn oder sie entwickeln und bewahren.

Atisha sagt auch:

Bis ihr die endgültige Wahrheit realisiert, ist Zuhören unentbehrlich, hört deshalb den Unterweisungen des spirituellen Meisters zu.

Selbst wenn wir fälschlicherweise zwei Monde am Himmel sehen würden, würde uns diese fehlerhafte Erscheinung daran

erinnern, dass es tatsächlich nicht zwei Monde gibt, sondern nur einen. Wenn uns auf ähnliche Weise das Sehen inhärent existierender Dinge daran erinnert, dass es keine inhärent existierenden Dinge gibt, zeigt dies an, dass unser Verständnis von Leerheit, endgültiger Wahrheit, korrekt ist. Bis unser Verständnis der Leerheit vollkommen ist und um zu verhindern, dass wir in eines der zwei Extreme fallen – das Extrem der Existenz und das Extrem der Nichtexistenz –, sollten wir den Anleitungen unseres spirituellen Meisters zuhören, sie lesen und darüber nachdenken. Eine ausführliche Erklärung, wie wir uns auf unseren spirituellen Meister verlassen, kann in *Freudvoller Weg des Glücks* gefunden werden.

Alle Kontemplationen und Meditationen, die in Band 1 dieses Buches präsentiert wurden, von *Die Kostbarkeit unseres menschlichen Lebens* bis *Eine einfache Schulung in endgültigem Bodhichitta* sollten in Verbindung mit den vorbereitenden Übungen für die Meditation praktiziert werden, die in *Moderner Buddhismus - Band 3: Gebete für die Meditation* zu finden sind. Diese vorbereitenden Übungen werden uns befähigen unseren Geist zu reinigen, Verdienste anzusammeln und die Segnungen der erleuchteten Wesen zu empfangen, und so sicherstellen, dass unsere Meditationspraxis erfolgreich ist.



*Arya Tara*

## Überprüfung unserer Lamrim-Praxis

Durch das Praktizieren der Stufen des Pfades von Personen anfänglicher Ausrichtung, mittlerer Ausrichtung und großer Ausrichtung haben wir möglicherweise etwas Erfahrung in Entsagung, Bodhichitta und der korrekten Sicht der Leerheit entwickelt, die als die „drei hauptsächlichen Pfade“ bekannt sind. Wir sollten uns prüfen, um zu sehen, ob unsere Erfahrungen von Entsagung, Bodhichitta und der korrekten Sicht der Leerheit qualifiziert sind oder nicht. Wenn wir unseren Geist beurteilen und dabei feststellen, dass unsere Anhaftung an die Dinge dieses Lebens gleich geblieben ist, dann ist dies das Zeichen dafür, dass unsere Entsagung unqualifiziert ist. Wenn unsere Selbstwertschätzung, die glaubt, dass unser eigenes Glück und unsere eigene Freiheit wichtig sind, während sie das Glück und Freiheit anderer vernachlässigt, gleich geblieben ist, dann ist dies das Zeichen dafür, dass unser Bodhichitta unqualifiziert ist. Und wenn unser Festhalten am Selbst, das an uns selbst, unserem Körper und allen anderen Dingen, die wir normalerweise sehen, gleich geblieben ist, dann ist dies das Zeichen dafür, dass unser Verständnis der Leerheit unqualifiziert ist.

Wir müssen daher großes Bemühen anwenden, um mit den Schulungen in Entsagung, Bodhichitta und der korrekten Sicht der Leerheit tief vertraut zu werden. Wir müssen diese Schulungen kontinuierlich praktizieren, bis sich unsere Anhaftung, Selbstwertschätzung und unser Festhalten am Selbst

vermindern und wir in der Lage sind, diese Verblendungen zu kontrollieren. Haben wir dies erreicht, so haben wir ‚unsere Prüfung bestanden‘ und haben den ‚Rang‘, ein großer Yogi oder eine große Yogini zu sein



*Das Nada*  
*(Bitte beachten, dass das Nada in der Größe einer kleinen*  
*Erbse visualisiert werden sollte)*



