

Das Lodjong-Wunschgebet
„Zugang zum Ozean des erwachten Geistes“

von Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye

Erläuterungen von Lama Lhundrup

Croizet, August 1999

Diese Abschrift wurde nur wenig überarbeitet. Sie sei aber dennoch allen zur Verfügung gestellt, die meinen, hieraus einen gewissen Nutzen ziehen zu können. Lama Lhundrup, 2006

Erläuterung des Titels

Dieses Wunschgebet, dem wir uns jetzt zuwenden, heißt das Lodjong-Wunschgebet mit dem Titel „Zugang zum Ozean des erwachten Geistes“. Das ist der Titel, den Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye diesem Wunschgebet gegeben hat, von dem er sagt, dass es die Herzenswünsche sind, die er in einer Bergeinsiedelei als Aspirationen für das Geistestraining verfasst hat.

Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye war einer der drei großen Meister, die im vorletzten Jahrhundert eine Renaissance-Bewegung in Tibet angekurbelt haben. Er empfing von allen großen Schulen in Tibet Unterweisungen und suchte auch Meister von unbekannteren Übertragungslinien auf, die am Aussterben waren, und erhielt ihre Unterweisungen. Zum einen erhielt er so alle diese Übertragungslinien und zum anderen gab er all diesen Linien neue Impulse. Einer der Impulse, um die Lodjong-Praxis wieder im Bewusstsein zu verankern, war dieses Wunschgebet des Lodjong, das uns eine Tür öffnet zum Ozean des erwachten Geistes.

Der erwachte Geist selbst ist völlig unbegrenzt, wie ein Ozean, der keine Ufer hat. Man könnte auch sagen, wie ein Ozean, der Ufer für alle Wesen hat. Der Ozean gehört allen seinen Küsten. In diesem Sinne ist der Titel „Zugang zum Ozean des erwachten Geistes“ zu verstehen.

Vers 1

Wenden wir uns jetzt dem Wunschgebet zu und nutzen es, um in uns tiefes Mitgefühl, tiefe Hingabe wach zu rufen und eine Stütze zu haben für unsere Praxis. Es ist nicht die Art von Gebet, die man von Anfang bis Ende durchbetet, durchrezitiert, um erst dann zur Praxis zu kommen. Dieses Gebet ist dazu gedacht, dass man innehält. Man kann sich nach jedem Vers in die Meditation begeben, man kann sich nach jedem Satz, jedem Teil eines Satzes einfach in die Meditation hineingleiten lassen. Zu Anfang jeder Tonglen-Praxis steht das sich Ausrichten auf den Lama, der kurze Guru-Yoga. Für diejenigen, die noch keine Erklärung zur Tonglen Praxis bekommen haben: *Tong* bedeutet Geben und *Len* bedeutet Nehmen, das ist also die Praxis des Gebens und Annehmens. Wir nehmen alles an, was schwierig und leidvoll ist und geben die Wurzeln und Ursachen des Glücks an die anderen. Diese Praxis des Austausches mit anderen ist die Basis dessen, was wir das Geistestraining nennen. Wir wenden uns mit dem Gebet mit einer ersten Preisung, mit einem Gebet, das unser Streben, die Aspiration ausdrückt, an Tschenresi und sagen:

(1) Erhabener, mächtiger Tschenresi, Buddhas und Bodhisattvas!

durch die Wahrhaftigkeit Eures vollkommen entfalteten Bodhicitta

*möge in mir und den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen,
der höchste Geist des Erwachens hervorgerufen werden.*

Tschenresi ist der Buddha des Mitgefühls und repräsentiert die Natur unseres Geistes, die Buddhanatur in uns, und nimmt Form an als Lama, der über unserem Kopf sitzt, an den wir uns wenden: Er ist der Bezugspunkt für das Entwickeln von Hingabe und Öffnung. Wir erbitten den Segen, dass wir diese Praxis des Aufgebens des Ich-Anhaftens wirklich ausführen können. Er ist von Buddhas und Bodhisattvas umgeben, die den gesamten Raum füllen und für uns das Beispiel sind, dem wir folgen.

Wenn wir sagen „durch die Wahrhaftigkeit Eures vollkommen entfalteten Bodhicitta“, dann bedeutet das, dass wir uns bewusst werden, dass die Wahrheit des Mitgefühls, die Wahrheit des Erwachens, die Wahrheit des erwachten Geistes in dieser Welt die höchste Kraft überhaupt ist, die sich in vielfältigsten Formen manifestiert. Ein Buddha, ein Bodhisattva kann nur dann Inspiration für andere sein, wenn er den Geist des Erwachens in sich hervorgebracht hat.

Wir finden es häufig in verschiedensten Gebeten, dass die Wahrheit der Verwirklichung, die Wahrheit des Dharma als Kraft der Inspiration angerufen wird, weil dies die eigentliche Kraft der Inspiration ist, alles andere wäre künstlich. Die Wahrheit ist die eigentliche Inspiration. Diese Quelle der Inspiration kann durch nichts übertroffen werden. Die Wahrheit, die höchste Wahrheit selbst, wird hier als Bezugspunkt unseres Gebets genommen. Wenn es heißt: „möge in mir und den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen, der höchste Geist des Erwachens hervorgerufen werden“, bezieht sich „die den Himmelsraum füllen“ auf die Tatsache, dass Wesen so grenzenlos zahlreich sind wie der Raum, der Himmelsraum selbst grenzenlos ist. Das weist darauf hin, dass wir nicht nur die sichtbaren Wesen miteinbeziehen, die Menschen und die Tiere, die einen für uns sichtbaren Körper haben, sondern dass wir uns bewusst werden, dass es überall Wesen gibt, dass jetzt unzählige Wesen zuhören, dass wir uns gar nicht bewusst sind, dass es viel viel mehr unsichtbare Wesen gibt als sichtbare. Wir sehen bereits, wenn wir das Tierreich anschauen, mit all den Insekten, dass es billionenfach mehr Insekten als Menschen gibt, genauso gibt es billionenfach mehr unsichtbare Wesen als Menschen und Tiere. Im Bewusstsein dieser Immensität der Aspiration findet unsere Praxis des Dharma statt.

Relatives Bodhicitta zu entwickeln bedeutet, den Wunsch zu entwickeln, Erwachen zu erreichen, um all diesen Wesen völlig gleichermaßen helfen zu können, ohne Ausnahme, sodass wir, solange es Wesen gibt, die im Leid feststecken, immer weiter helfen. Das ist das relative Bodhicitta, das ist der eine Aspekt des höchsten Erleuchtungsgeistes. Der relative Geist des Erwachens ist der Wunsch, Erwachen zum Wohle aller Wesen zu erlangen. Der letztendliche Geist des Erwachens, das letztendliche Bodhicitta ist die Verwirklichung der Einsicht der Wirklichkeit, dass es überhaupt keine Wesen gibt, die im Leid feststecken, dass es noch nie ein einziges Wesen gegeben hat als abgrenzbare Individualität.

Wenn wir in unseren eigenen Geist hineinschauen, finden wir da kein Ich, kein Selbst, keine Person, wir finden nichts, auf Grund dessen wir sagen könnten „ich existiere“. Noch nie hat jemand in seinem Geist dieses Ich irgendwo lokalisieren können. Genauso wenig wie es in unserem Geist existiert, existiert es auch nicht im Geist der anderen. Das Leid an sich ist relativ und aus letztendlicher Sicht betrachtet illusorisch, so schmerzhaft es auch sein kann. Ein Bodhisattva ist also jemand, der in dem Bewusstsein handelt, dass das Leid selbst illusorisch ist, er hilft Wesen, die im Leid feststecken, ohne an die Wirklichkeit des Leides zu glauben. Auch nur weil das Leid unwirklich ist, kann es ein Ende haben. Nur weil das Leid tatsächlich nicht wirklich existiert, nicht als etwas Bleibendes, Konkretes, Solides besteht, nur deswegen kann es sich auflösen, nur deswegen können wir den Weg heraus finden. Dieses Bewusstsein, das ist Bodhicitta.

Bodhicitta bedeutet: Relativ gesehen gibt es viele Wesen, die leiden, und letztendlich gesehen existiert dieses Leid nicht, und auch die Wesen, denen wir meinen zu helfen, existieren letztend-

lich nicht. Es ist *ein* Geist, der alle Wesen durchdringt, und die Schranken, die wir aufbauen, sind völlig künstlich. Dharmapraxis bedeutet, sich aus dem Gefängnis zu befreien, dem Gefängnis der Illusionen, Projektionen, wo wir uns selbst von anderen abtrennen, wo künstliche Schranken aufgebaut werden, die eigentlich gar nicht existieren. Wir werden jetzt das Wunschgebet gemeinsam rezitieren. Danach verweilen wir etwas in Stille. In dieser Stille haben wir Gelegenheit, selber Gebete zu formulieren, spontane Gebete, in unseren eigenen Worten. Wir können Gebete machen, um die Qualitäten der Bodhisattvas in uns zu entwickeln. Diejenigen, welche die Praxis bereits kennen, können sich vorstellen, dass Tschenresi über uns sitzt und sich am Ende dieses Verses in unser Herz hinein auflöst. Da verweilen wir in der Einheit mit Tschenresi, in dem tiefen Bodhicitta des Wunsches, des Strebens und auch des Gewahrseins der illusorischen Natur der Dinge.

2

In der Folge des Wunschgebetes jetzt werden wir nach und nach ein Bewusstsein entwickeln für all die Leiden, die es in der Welt gibt. Jedes Mal, wenn wir uns einem Bereich des Leidens zugewendet haben, werden wir dieses Leid auf uns nehmen und es mit den entsprechenden Gaben von unseren Herzen beantworten, in der Vorstellung, dass sich dieses Leid auflöst. Und das schlimmste Leid, das ungeheuerlichste Leid ist das Leid, das durch Wut und Hass entsteht. Ihr wisst es selbst, aus der eigenen Erfahrung, wenn unser Geist von Wut und Ärger erfüllt ist, dann ist die ganze Welt um uns herum eine Welt der Aggression. Wir fühlen uns ständig angegriffen von anderen, schon die Tatsache, dass unser Auto nicht anspringen möchte, ist wie ein Angriff auf uns selbst. Alles wird so wahrgenommen, alles wird so interpretiert. "Der mag mich nicht, der kritisiert mich", usw., überall scheinen Attacken auf uns stattzufinden, die aber nur die Projektionen unseres eigenen Ärgers nach außen sind. Wenn wir die Brille der Wut und des Ärgers tragen, sehen wir um uns herum nur Wut und Aggressivität.

Das ist soweit noch in Grenzen zu halten, als wir uns in einem Körper befinden, der die Situation begrenzt. Wenn wir sterben, wird uns dieser Körper nicht mehr zur Verfügung stehen. Der Geist wird völlig frei seine Welt der Projektionen erzeugen. Er wird, wenn unsere stärkste Emotion der Ärger, der Hass ist, von selbst eine Welt des Hasses, der Aggression erzeugen. Diese Projektion nennen wir Hölle oder Höllenbereich. Der Geist wird ganz von selbst den Höllenbereich erzeugen. Ihr wisst es selbst, es gibt kalte Wut und heiße Wut, darum gibt es auch kalte Höllen und heiße Höllen. Jede Hölle ist die Entsprechung der Mischung der Hass-, Wut- und Angstgefühle, die wir in uns tragen. Es ist eine ganz natürliche Folge unserer Projektionen und es ist unheimlich intensiv. Wir beginnen jetzt also, uns dieses Prozesses der Projektionen gewahr zu werden, und dafür dient der nächste Vers im Lodjong Wunschgebet:

"Möge das Leid der von Hass erfüllten Wesen, die in den Höllen Hitze und Kälte erfahren, die Ursache ihres Leidens mitsamt ihren Folgen, in mich verschmelzen."

Was ist die Ursache ihres Leidens? Es ist diese Aggressivität, diese aggressiven Projektionen im eigenen Geist, Wut, Ärger und Hass, die wir kultiviert haben, die gesamte Paranoia, diese Angst, verfolgt zu werden, angegriffen zu werden, sich verteidigen zu müssen. Die Angstzustände, mit denen wir ständig herumlaufen sind die Wurzeln von diesem Leid in den Höllenbereichen. Wir bitten, dass all diese Wurzeln, die die Ursache im negativen, ich-bezogenen Handeln haben, die aufgrund von Ärger, Hass und Wut ausgeführt wurden, in unser Herz verschmelzen, mitsamt allen Folgen, mitsamt all dem Leid, das daraus entsteht.

Wenn wir weiter lesen, dann folgt die logische Antwort auf das Leid, das wir nehmen: "Ich schenke meinen liebenden Geist und sämtliche Wurzeln des Guten, die auf Freiheit von Hass beruhen, den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Wir geben die Liebe, das Mitgefühl, die Freigebigkeit, die Disziplin, all das, was wir schon an Positivem aufgrund unserer Zuneigung zu anderen entwickelt haben, wir schenken den Geist, der um das Wohl der anderen besorgt ist. Im

Zustand des Hasses, des Ärgers, sind wir nicht in der Lage, Wünsche oder Wunschgebete für andere zu machen. Wenn wir hasserfüllt sind, wünschen wir uns: „Möge der andere genauso viel Leid oder noch mehr erfahren als ich, möge alles auf ihn zurückfallen, was er an Leid in die Welt gesetzt hat, möge er tausendfach das erfahren, was er mir zugefügt hat.“ Das sind die normalen Wünsche, die wir haben, wenn wir hasserfüllt sind. Hier machen wir genau das Gegenteil: Wir akzeptieren den Hass, wir akzeptieren den Ärger, wir nehmen das alles in uns auf und wir geben das, was diesen Geisteszustand völlig auflöst. Hass und Liebe können nicht gleichzeitig existieren, Hass und Liebe schließen sich aus. Wenn wir mitfühlende Wünsche für das Wohlergehen, die Gesundheit, das Erwachen aller Wesen machen, dann ist das zugleich das Heilmittel für Hass, Ärger, Wut usw. Im nächsten Satz steht:

“Mögen die von Hass geprägten Höllen leer werden und alle den Tschenresi der Vajra-Familie, das höchste spiegelgleiche Gewährsein, verwirklichen.”

Wenn sich der Austausch völlig vollzieht, wenn die Wesen nicht mehr in Hass, Wut und Ärger feststecken, dann ist es klar, dass die Höllen leer werden, dann fallen die hasserfüllten Projektionen der Höllenbereiche in sich zusammen. Das Resultat wird sein, dass sich das spiegelgleiche Gewährsein in diesen Wesen manifestiert und der Geist sich der Erleuchtung öffnet. Dieses spiegelgleiche Gewährsein ist nicht etwa eins von vielen Arten ursprünglichen Gewährseins, die es gibt, sondern es ist eine Facette, ein Aspekt ein und desselben ursprünglichen Gewährseins. Es ist wie ein Juwel. Ein Juwel können wir drehen und je nachdem wie wir ihn drehen sehen wir verschiedene Farben aufleuchten. Ein Juwel hat verschiedene Facetten und bricht das Licht unterschiedlich. In der gleichen Weise hat das ursprüngliche Gewährsein verschiedene Facetten, wir können es mal als das spiegelgleiche, mal als andere Formen des Gewährseins, die wir auch noch kennen lernen werden, beschreiben.

Spiegelgleich bedeutet, dass da eine ungeheure Klarheit ist, wie in einem Spiegel, der alles glasklar widerspiegelt, ganz klar unverhüllt widerspiegelt. Ihr kennt diese Energie der Wut und des Ärgers. Wenn wir zornig sind, wissen wir ganz genau, was falsch läuft, was uns ärgert. Diese Klarheit hat etwas schneidendes, etwas sehr präzises und wenn die Energie der Wut aufgelöst wird, so bleibt nur noch diese präzise, klare, wahrnehmende Kraft, und die nennen wir das spiegelgleiche Gewährsein. Deswegen klar und präzise, weil ein Spiegel alle Erscheinungen, die er reflektiert, aufnehmen kann, widerspiegeln kann. Für einen Spiegel wird es nie zuviel, was sich an Erscheinungen da vor ihm abspielt. Er kann alles widerspiegeln - und alles völlig klar. Man sieht im Spiegel jedes einzelne Detail völlig klar unterschieden.

Hier, auf der Ebene des spiegelgleichen Bewusstseins, was das ursprüngliche Gewährsein der Buddhanatur ist, drückt sich diese Klarheit, von der wir sprechen, auf die Wahrnehmung aus, dass alles, was im Spiegel unseres Geistes auftaucht, von illusorischer Natur ist, obwohl es sich einzeln und durchaus unterscheidbar manifestiert.

Die Definition für spiegelgleiches Gewährsein ist: Gewähr zu sein, dass alle Erscheinungen leer von einer Essenz sind, dass sie keine bleibende Essenz haben, aber sich trotzdem spontan und klar manifestieren. Dieses Gewährsein ihrer illusorischen Natur auf der einen Seite und ihrer spontanen und klaren Manifestation, die auf der relativen Ebene durchaus stattfindet, auf der anderen Seite, das ist das spiegelgleiche Gewährsein. Wenn wir jetzt sagen, dass alle den Tschenresi der Vajra-Familie verwirklichen mögen, dann bedeutet das, dass alle Wesen die Wut, den Ärger, als das verwirklichen, was er wirklich ist: Das spiegelgleiche Gewährsein. Sie erwachen, indem sie die Projektion des Hasses völlig durchdringen, als Buddhas der Vajra-Familie, in der unzerstörbaren Familie, in der nicht wandelbaren Familie des spiegelgleichen Gewährseins. Mögen sie alle Tschenresi werden, Tschenresi, der die Natur des Ärgers voll verwirklicht hat: Das spiegelgleiche Gewährsein.

Wenn wir jetzt weiter rezitieren, wird sich daran eine Meditation anschließen, wo wir das erste mal Tonglen, Geben und Nehmen, praktizieren. Das Wichtigste ist, sich bewusst zu werden, wie viel Leid überhaupt in dieser Welt existiert, aufgrund von Hass und Ärger. Überhaupt mal darüber zu meditieren, wie viel Leid durch dieses Geistesgift entsteht. Im nächsten Schritt machen wir Wünsche, dass alle Wesen von diesem Leid frei werden. Wenn wir uns dann bereit fühlen, stellen wir uns vor, dass dieses Leid in Form von dunklem, schwarzen Licht in unser Herz einströmt, in das Herz des Bodhicittageistes, des erleuchteten Geistes, frei von Anhaften. Dann strömt aus dem Herzen, als Gabe an all die Wesen, die Gabe der Wurzel all des Guten als weißes Licht, das ihnen Liebe und Mitgefühl, also alle Qualitäten frei von Hass, schenkt. Das mag uns unglaublich vorkommen, das zu tun, wir können aber auch schrittweise vorgehen, vielleicht können wir uns eine Person vorstellen, die in Wut und Hass gefangen ist, und diese Wut, diesen Ärger auf uns nehmen und dieser Person Liebe und Mitgefühl schenken - vielleicht auch zwei oder drei Personen, vielleicht können wir das auch ausweiten bis wir in der Lage sind unser Herz völlig zu öffnen. Da ist ja gar nichts zu öffnen, da gibt's ja gar kein Ich, das sich öffnen könnte, das sind nur Vorstellungen von einem Ich, die sich auflösen müssen, diese Praxis ist dafür da, diese Vorstellungen aufzulösen. Es ist gar nicht so, dass wir unser Herz nehmen müssten und dann daran ziehen müssten, damit es aufgeht, darum geht es gar nicht, es geht darum, die Illusion eines Ichs loszulassen und in die Offenheit des Raumes eintreten zu lassen, diesen entspannten Geist, der jetzt voller Mitgefühl ist. Die Illusion des Ichs brauchen wir nicht extra aufzulösen, wir brauchen sie nur loszulassen. Es geht also nicht darum, eine gewaltige Anstrengung zu machen, um in unserem kleinen Ego all die Wesen unterzubringen. Es geht darum, die Gedanken aufzulösen, die immer wieder die Illusion dieses kleinen Egos schaffen. Das ist die einzige Schwierigkeit, der wir begegnen, wenn wir Tonglen praktizieren, es werden Gedanken kommen, die sagen, „Oh hoppla, stop, das geht mir zu weit, was ist, wenn dieses Leid in mir bleibt, was ist, wenn ich plötzlich wirklich vergebe und sozusagen meine Karten aus der Hand gebe, wie wird das weitergehen“, all diese Gedanken werden auftauchen, und dann lassen wir einfach mit dem nächsten Gedanken wieder los und fahren mit dem Austausch fort, so gut wir halt können, ganz allmählich, ohne da etwas zu forcieren. Loslassen vollzieht sich im Moment. Im nächsten Moment kann sich schon wieder ein Verschließen einstellen und im übernächsten Moment kann wieder ein Öffnen kommen.

Zu Anfang der Praxis ist der Geist ganz klein, und dann, allmählich im Laufe der Dharmapraxis, öffnet er sich, er weitet sich, die Dharmapraxis ist eigentlich nichts anderes als immer in diesem weiten Geist zu verweilen, und sollte es einmal vorkommen, dass unser Partner, unsere Kinder, unsere Eltern wütend sind, ärgerlich sind, womöglich auf uns, dann ist es diese Praxis, die wir anwenden können: wir nehmen, wir akzeptieren, wir bleiben offen, wir geben, und wir nehmen den Ärger, die Wut, den Hass zu Hilfe, um mehr Offenheit zu entwickeln. Wir brauchen nicht noch andere große Methoden. Wenn wir verstanden haben, dass unsere Wut und die Wut der anderen eigentlich illusorischer Natur sind, dann können wir anfangen damit zu arbeiten, dann wird unser Geist plötzlich flexibel, die Situationen werden offen, sie sind bearbeitbar, sie werden plötzlich zu Herausforderungen, uns immer wieder an die Praxis des Tonglens zu erinnern, mehr braucht es nicht.

"Möge das Leid der von Hass erfüllten Wesen, die in den Höllen Hitze und Kälte erfahren, die Ursache ihres Leides mitsamt ihren Folgen, in mich verschmelzen. Ich schenke meinen liebenden Geist und sämtliche Wurzeln des Guten, die auf Freiheit von Hass beruhen, den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Mögen die von Hass geprägten Höllen leer werden und alle den Tschrensi der Vajra-Familie, das höchste spiegelgleiche Gewahrsein, verwirklichen."

3

Wir werden jetzt den dritten Vers meditieren. Da gibt es eigentlich nicht viel zu erklären. Habsucht und Begierde führen genauso wie Ärger und Wut zu einer Welt der Projektionen, in der man

sich dann als ständig unbefriedigter hungriger Geist wieder findet. Diese Welt fällt in sich zusammen, wenn wir Begierde loslassen können, darum ist die Gabe Freigebigkeit, Liebe usw., all die Qualitäten, die frei von Habsucht und Begierde sind. Wenn wir dadurch frei werden von Habsucht und Begierde, dann entsteht in uns das Gewahrsein, das wir das unterscheidende Gewahrsein nennen.

Dieses unterscheidende Gewahrsein ist Spiegel dessen, was in der Begierde ohnehin vorhanden ist. Begierde kann gut unterscheiden: „das will ich und das bitte nicht“. Es ist die Fähigkeit, genau die Qualitäten unterscheiden zu können, genauso wie man auch viele verschiedene Weinsorten aufgrund von entwickelter Begierde sehr gut unterscheiden kann. Diese Qualität findet sich auf der höchsten Ebene wieder, als die Fähigkeit unterscheiden zu können, dass Leerheit und Manifestation durchaus zwei unterscheidbare Aspekte der Wirklichkeit sind. Obwohl sie von gleicher Natur sind, sind sie doch als unterschiedlich unterscheidbar. Diese Fähigkeit des Unterscheidens verliert sich also nicht, sondern wird immer feiner und umfassender und geht bis in den Kern der Dinge.

"Möge das Leid der von Habsucht und Begierde erfüllten hungrigen Geister, die Hunger und Durst erfahren, die Ursache ihres Leidens mitsamt ihren Folgen, in mich verschmelzen. Ich schenke meinen entsagenden Geist und sämtliche Wurzeln des Guten, die auf Freiheit von Begierde beruhen, den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Möge der von Begierde geprägte Bereich der Hungergeister leer werden und mögen alle den Tschenresi der Padma-Familie, das höchste unterscheidende Gewahrsein, verwirklichen."

Gestern haben wir die drei ersten Verse des Wunschgebetes besprochen. Der erste war die Ausrichtung auf Tschenresi, umgeben von all den Buddhas und Bodhisattvas, mit dem Wunsch, so wie sie Erwachen zu erreichen, mit allen Wesen das höchste Bodhicitta zu erlangen. Darauf folgten dann die ersten beiden Wunschgebete, das erste in Verbindung mit Ärger, Wut und Hass und das zweite in Verbindung mit Habsucht und Begierde, und wir haben darüber gesprochen, dass, wenn wir all dieses Leid auf uns nehmen, wenn sich diese Emotionen des Anhaftens und Abneigens auflösen, natürlicherweise auch die Welt der Projektionen, die damit verbunden ist, zusammenfällt. Dieses Prinzip werden wir uns jetzt wieder anschauen, wenn wir uns mit der Unwissenheit befassen. Wir haben gestern auch darüber gesprochen, dass, wenn Ärger und Wut in sich zusammenfallen, die Welt der Höllen in sich zusammenfällt, und zwar für den, dessen Projektionen aufhören. Wir können nicht in den Höllenbereichen leben, wenn wir einen Geist des Mitgefühls und der Offenheit haben. Höllenbereiche existieren nur für den, der im Geist des Hasses, der Paranoia, der Ablehnung lebt.

Das gleiche gilt auch im Bereich der Hungergeister. Dieser Bereich entsteht auf der Grundlage des Geistes der Habgier, des Verlangens und ist charakterisiert von der Angst, nie genug zu haben. Wenn sich diese Angst auflöst und sich ein Geist der Freigebigkeit einstellt, fällt auch diese Welt in sich zusammen. Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass die Höllenbereiche, von denen wir im Dharma sprechen, nicht diese Art von Höllen sind, die wir vielleicht aus dem christlichen Gedankengut kennen, wo man eingesperrt ist auf unbegrenzte Zeit, und egal, was der Geist macht, man ist einfach darin gefangen. Höllenbereiche, wie auch andere Bereiche, existieren nur so lange, wie wir die Projektionen, die dafür notwendig sind, aufrechterhalten.

In dem Moment, wo wir erwachen zu Mitgefühl, zu einem Verständnis, zu Freigebigkeit usw., ändert sich unsere Projektion der Welt, ändert sich die Welt um uns herum.

4

In Bezug auf den Tierbereich steht in dem Gebet:

"Möge das Leid der Tiere, deren Verhalten von Unwissenheit bestimmt ist, mit ihrem Stumpfsinn und ihrer Dummheit, die Ursache ihres Leides mitsamt ihren Folgen, in mich verschmelzen."

Das ist natürlich eine harte Bemerkung, sie steht da aber nicht, um Tiere abzuwerten. Denn es ist schon so, dass Tiere die gleiche Buddhanatur haben, wie wir auch und in weiteren Existenzen diese Fähigkeiten, die als Potential in ihnen enthalten sind, durchaus entwickeln können. Aber jetzt in der Existenz als Tiere ist ihr Geist sehr beschränkt. Sie haben einen kleinen Freiheitsspielraum, und dieser ist typisch für Wesen, die einen Geist haben. Die Definition eines Lebewesens im Dharma ist die Fähigkeit, die Richtung einer Handlung zu ändern. Eine Ameise, die auf eine Pfütze zugeht oder nah an ein Feuer kommt, fühlt das, und sagt sich: „aufgepasst, gefährlich, geh´ da´ drum herum, ich entferne mich davon“. Und diese Fähigkeit, Entscheidungen treffen zu können, die dann zu einer anderen Handlung führen, ist notwendig, um Erwachen zu erlangen. Solange diese Entscheidungsfähigkeit vorhanden ist, sprechen wir von Lebewesen, die die Buddhaschaft erreichen können.

Blumen haben diese Fähigkeit nicht, eine Blume öffnet sich automatisch, wenn die Sonne scheint und schließt sich, wenn sie nicht mehr scheint. Es gibt zwar auch Blumen, die das Umgekehrte machen, aber es ist festgelegt, es ist in ihrem Programm enthalten, sie haben nicht einfach die Möglichkeit, den Standort zu wechseln und zu sagen, der Samen möchte jetzt bitte dorthin fliegen und, nein hier gefällt es mir jetzt nicht. Samen fallen halt dorthin, wo sie hinfallen, entweder sie gehen auf, oder sie gehen nicht auf und so ist im Pflanzenleben nicht die Basis gegeben, Erwachen zu erlangen. Es mag sein, dass da ein geistiges Element, ein Element subtiler Energie vorhanden ist, es ist allerdings nicht das, was wir einen Geist nennen, der Entscheidungen trifft und deswegen in der Lage ist, eine innere Disziplin zu entwickeln und den Weg zum Erwachen zu gehen.

Aus diesem Blickwinkel heraus bezeichnen wir Tiere als enggeistig, als wirklich begrenzt in ihrer Auffassungsgabe, weil sie nur eine ganz begrenzte Fähigkeit haben, ethische Entscheidungen zu treffen. Es ist ja bekannt von einigen größeren Säugetierarten, wie z.B. bei Hunden, Delphinen und Elefanten, dass sie stärkere Fähigkeiten haben, als andere, menschenähnliche Entscheidungen zu treffen, aber was Insekten angeht und die allermeisten anderen Tiere, so ist die Fähigkeit sehr begrenzt und sie wird erst in späteren Leben, wenn sie sich in einer anderen Lebensform wieder finden, zur Entfaltung kommen. Angelegt ist es schon, das Potential ist da. Aus dem Blickpunkt des Dharma ist die Geburt als Tier eine Existenz, die die Dharmapraxis unmöglich oder in nur sehr begrenztem Maße möglich macht.

Wir nehmen also in diesem Sinne das Leid der Tiere auf uns. Leid deswegen, weil sie so wenig Freiheit haben und weil ihnen ihre Geburt nicht ermöglicht, Dharma zu praktizieren. Sie sind in ihren emotionalen Reaktionen, die wir aus Menschensicht Triebe nennen, völlig gefangen. Wir nennen sie Triebe oder Instinkte, weil sie so planmäßig, so vorhersehbar ablaufen, das zeigt das Ausmaß ihres Gefangenseins. Hinzu kommt noch das Leiden an Kälte, an Hitze, an Gefangenschaft, an aufgefressen werden, all dieses Leid, was aus ihrem sehr begrenzten Handlungsspielraum kommt, das nehmen wir in uns auf. Wir schenken ihnen das Verständnis, das wir entwickelt haben, sämtliche Wurzeln des Guten, die auf Freiheit von Unwissenheit beruhen und schenken dies all den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Möge der von Unwissenheit geprägte Bereich der Tiere leer werden und mögen alle den Tschhenresi der Buddha-Familie, das höchste Gewahrsein des Raumes der Phänomene, verwirklichen.

Was ist jetzt diese Dharmadhatu-Weisheit oder das ursprüngliche Gewahrsein? Dharmadhatu ist Tschö-Ying auf Tibetisch. *Dhatu* ist der Raum, die Weite, die Dimension, in der sich alle Dharmas, also alle Phänomene, manifestieren. Dharmadhatu-Weisheit ist das Zentrum des Mandalas der Buddha-Weisheiten und bezeichnet die wahre Natur von Unwissenheit.

Wenn wir in Unwissenheit gefangen sind, dann haben wir das Gefühl, verschleiert zu sein, nicht verstehen zu können. Schauen wir denjenigen an, der sich verschleiert fühlt, der unwissend ist,

finden wir nichts, finden wir leeren, offenen Raum. Schauen wir das Gefühl selbst an, den Schleier selbst, stellt sich die gleiche Erkenntnis ein, wir finden uns in der Leerheit wieder. Die Dharmadhatu-Weisheit ist das Gewahrsein, dass alle Phänomene leer sind und keine Wirklichkeit besitzen.

Wenn wir hier von Dharmadhatu-Weisheit sprechen, dann ist damit das Umwandeln der Unwissenheit gemeint, und ich habe vorher das Wort "Mandala" erwähnt, ein "Mandala der Buddha-Weisheiten" und dieses Weisheits-Mandala wird traditionellerweise als ein Lotus dargestellt, mit vier Blütenblättern und einem Zentrum. Im Zentrum ist die Buddhafamilie, vorne Vajra, links Ratna, hinten Padma und rechts Karma. Diese fünf Familien auf dem Lotus stellen die Gesamtheit aller Buddhas dar. Man kann Buddha werden indem man Unwissenheit in seiner wahren Natur erkennt, Wut in seiner wahren Natur, Begierde, welche Emotion auch immer wir nehmen um zu praktizieren, jedes Mal entdecken wir die grundlegende Leerheit der Emotionen, und das ist der Grund, warum im Zentrum des Lotus die Dharmadhatu-Weisheit steht, das ist die Erkenntnis, dass alle Phänomene leer sind. Alle anderen Weisheiten gruppieren sich darum herum, weil es die verschiedenen Facetten dieser Erkenntnis sind. Diese Erkenntnis vollzieht sich gleichermaßen für Ärger und Wut. Wenn wir in den Ärger hineinschauen sehen wir auch, dass er leer ist, aber er hat auch den Aspekt der Klarheit. Sie sitzen auf einer Lotusblüte zusammen, um die Einheit auszudrücken, es sind nicht fünf getrennte Weisheiten, das sind fünf Aspekte des ursprünglichen Gewahrsein, und genauso sind auch die fünf Emotionen nicht vollkommen getrennt, so dass man sagen könnte: "Die eine Emotion habe ich jetzt und die andere gerade nicht".

In jeder Emotion sind alle anderen Emotionen mit enthalten, nur mit geringerem Anteil. Die Tatsache z.B. dass wir Wut vorne und Begierde hinten haben, auf zwei gegenüber liegenden Lotusblättern, liegt darin begründet, dass sie sich gegenseitig abwechseln, dass sie Gegensatzpaare sind. Genauso ist es auch mit Stolz und mit Eifersucht, die Gegenspieler sind, die sich immer wieder abwechseln, also eigentlich sehr ähnliche Emotionen sind, bloß mit etwas anderer Ausprägung: Stolz geht mit Anhaften einher, mit Wohlgefühl, und wenn wir neidisch und eifersüchtig sind, sind wir eigentlich auch stolz, nur leider nicht sehr erfolgreich. Stolz ist die erfolgreiche Eifersucht, Neid ist der Misserfolg von Stolz, das spielt sich gegenseitig zu. So können wir mit den Emotionen aufgrund dessen, dass wir sie in einem Mandala arrangieren, einiges erklären, aber es sollte uns klar sein, dass es sich dabei nicht um absolute Wahrheiten handelt, sondern nur um eine Art und Weise, Dinge zu erklären.

Frage: Gibt es eigentlich auch in diesen ganzen Erklärungen eine Stellungnahme dazu, wo man die Entwicklung der Evolution vom Tier zum Mensch mit einbinden kann? Ich frage mich, ob das eine abnehmende Unwissenheit ist, wie man ja annehmen könnte und wie es überhaupt zu solch einer Entwicklung kommen kann. Es sieht ja erst mal so aus, als ob es sich von ganz stumpf zumindest zu etwas weniger Unwissenheit entwickelt hat.

Antwort: Die Evolution aus Dharma-Sicht beschrieben geht in umgekehrter Reihenfolge, es ist ein Abstieg, erst sind die Götterbereiche, dann die Halbgötter, dann die Menschenbereiche usw. entstanden. Und das über viel größere Zeiträume als die kleine Evolution, die wir hier auf unserem Planeten beobachten können. Diese Evolution, die wir hier beobachten können, ist bloß das Wissen, die genetische Auswahl, die innerhalb dieses Daseinsbereiches sich ansammelt während dieser kleinen Weltperiode, aber es sind immer wieder andere Wesen, die an diesem Prozess teilhaben. Es sind nicht dieselben Wesen, die sich da entwickeln, das sind nicht wir, die all diese Stufen durchlaufen haben, sondern ein Wissen, eine genetische Auswahl, die sich innerhalb der Gruppe vollzogen hat. Das findet jedoch innerhalb einer viel größeren Devolution statt, die eigentlich abwärts geht.

Es ist tatsächlich so, dass die Zeitskala viel umfassender ist. Um aber auch aus didaktischen Gründen den Prozess zu erklären, wie das eigentlich stattgefunden hat, heißt es, dass da zuerst der spielerische offene Geist war, der in seinem Spiel mit den Phänomenen gelegentlich etwas länger

festhielt an bestimmten Erscheinungen im Geist, sich aber dann darin verfangen hat und die Dinge immer mehr konkretisierte. Das Spiel mit den Projektionen verfestigte sich, versuchte die Projektionen anzufassen und zu schmecken. Das, was später zur Erde wurde, war zunächst so eine Art Milchsee, der sehr angenehmen Geschmackes war. In dem Schmecken dieses Milchsees entstand ein Anhaften an diesen Geschmack, daraufhin hat sich überhaupt erst die Verdauung entwickelt. Unsere Projektionen haben sich immer weiter verfestigt, eine Skala der zunehmenden Verfestigung unseres Geistes. Eine zunehmende Fixierung auf das, was ursprünglich einfach ein Spiel ist, die spontane Manifestation des Geistes.

Wir werden uns jetzt der Meditation zuwenden und die vierte Strophe praktizieren. Dafür stellen wir uns vor, dass wir von der gesamten Tierwelt umgeben sind, wir erinnern uns an das Leid in der Tierwelt, wir versuchen es zu spüren, die Beschränktheit, die Ausweglosigkeit, das von einander aufgefressen werden, versklavt werden, usw., all diese verschiedenen Schicksale, und nehmen dieses Leid in einem schwarzen Lichtstrom in unser Herz auf. Wir geben als Antwort alles was wir an Weisheit, an Verständnis von Dharma haben, alles was wir geben können an Früchten von Handlungen, die frei von Unwissenheit ausgeführt worden sind, als weißen Lichtstrom, der zu allen Tieren geht.

Um die Praxis mit dem kleinen Guru-Yoga zu verbinden, der jeweils zur Tonglen-Praxis dazu gehört, rezitieren wir als erstes den ersten Vers und gehen dann direkt zum vierten.

(4) "Möge das Leid der Tiere, deren Verhalten von Unwissenheit bestimmt ist, mit ihrem Stumpsinn und ihrer Dummheit, die Ursache ihres Leides mitsamt ihren Folgen, in mich verschmelzen. Ich schenke das Verständnis, das ich entwickelt habe, und sämtliche Wurzeln des Guten, die auf Freiheit von Unwissenheit beruhen, den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Möge der von Unwissenheit geprägte Bereich der Tiere leer werden und mögen alle den Tschendri der Buddha-Familie, das höchste Gewahrsein der offenen Dimension, verwirklichen."

5

Wir werden uns jetzt den eifersüchtigen Göttern zuwenden. Es ist euch vielleicht schon mal vorgekommen, solch einem eifersüchtigen Gott begegnet zu sein? In uns selbst gibt es den ja sehr wohl, wir brauchen ja nur etwas zu sehen, das wir nicht haben, und schon entsteht das Gefühl des Habenwollens, dieses Gefühl, dass sich zunächst noch gar nicht als Neid anfühlt, sondern als einfacher Gedanke: "Ach, das wäre ja ganz schön..." Wenn dieser Gedanke häufiger frustriert wird, dann entsteht daraus richtiger Neid und regelrechte Eifersucht. Wenn wir hier von den von Eifersucht gequälten Halbgöttern sprechen, dann bezieht sich das auf einen Existenzbereich, der durch Eifersucht und Neid entsteht. Das folgende Bild beschreibt diesen Daseinsbereich: da sind also auch Götter, aber sie sind eben nicht ganz so gut 'drauf, wie ihre Nachbarn, die Götter, die eine Etage höher leben. Bei den Göttern sind alle Wünsche erfüllt und so sind Wurzeln und Stamm des Baumes, der alle Wünsche erfüllt, im Bereich der Halbgötter, aber die Früchte hängen im Bereich der Götter. Deshalb sind die Halbgötter ständig dabei, Krieg mit den Göttern anzuzetteln, ständig dabei zu versuchen, sie herunterzuholen oder hoch zu kommen. So verursachen sie den Göttern viele Schwierigkeiten, die aber nie ernstlich davon betroffen werden.

Auch im Menschenbereich erfahren wir sehr ähnliche Situationen. Wir könnten uns schön ausruhen, uns wohl fühlen, wenn es da nicht ständig irgendwelche Leute um uns herum hätte, die uns etwas neiden, die mit uns immer wieder kleine Querelen anfangen, kaum dass wir uns ein bisschen selbstgefällig ausruhen wollen. Kaum machen wir es uns endlich mal auf unseren Lorbeerblättern gemütlich, kommt schon jemand daher, der uns das neidet, unseren Platz haben möchte. Diese beiden Zustände, der Stolzereich und der Eifersuchtsbereich, sind eigentlich ja völlig identisch, nur dass sich die einen mehr auf der Seite der Zufriedenheit befinden, glücklich sind und nur ab und zu mal gestört werden, während die anderen ständig unzufrieden sind. Den Eifersüchtigen

müssen wir also etwas Geduld, das Akzeptieren können und die Mitfreude am Wohlergehen der anderen geben, denn das ist das wichtigste Heilmittel für Eifersucht. Wir geben all die Gedanken, Einstellungen, Handlungen, die wir aus der Mitfreude am Wohlergehen anderer ausführen, das löst unsere Eifersucht, unseren Neid, das ist das Heilmittel. Somit ist dieses Gefühl von Zufriedenheit und Mitfreuen genau das, was wir jetzt geben. Wenn wir mit diesem Geben von Mitfreude und Zufriedenheit weiter machen, stellen sich immer offenere Geistesräume ein, Eifersucht, Neid hat immer weniger Macht über uns. Wenn wir dann zusätzlich denjenigen ansehen, der was möchte, der eifersüchtig ist oder die Eifersucht selbst in uns selbst anschauen, dann finden wir, wie zuvor auch, dieselbe Leerheit des Denkers, des Subjekts und die Leerheit des Objekts. Dieser Raum, in dem wir der ursprünglichen Weisheit mit Hilfe der Eifersucht begegnen, dieser Gewährseinsraum nennt sich das allesvollendende Gewährsein. Allesvollendend im doppelten Sinne: Vollendend in dem Sinne, weil dieses Gewährsein alles in seiner Vollendung, seiner Vollkommenheit erkennt und weil die Energie dieser Weisheit alle Situationen vollendet werden lässt. Zu Eifersucht gehört auch das ganze ehrgeizige Streben, das alles darauf aufbaut, besser oder mindestens genauso gut zu werden wie andere. Dieses ehrgeizige Streben hat eine unglaubliche Kraft, damit kann man ein ganzes Medizinstudium hinter sich bringen, damit kann man die höchsten Höhen des Himalaja besteigen, unglaubliche Mühen kann man da auf sich nehmen, ohne eigentlich müde zu werden, es ist immer genügend Energie da, um noch einen drauf zu setzen, um noch weiter zu gehen. Man rappelt sich auch schnell wieder auf, wenn man einmal etwas gedämpft war, die Eifersucht rappelt uns wieder auf, der Ehrgeiz wird uns schon wieder in Bewegung setzen.

Diese Energie, Dinge zu vollbringen, die bleibt natürlich, das ist nicht etwas, was sich auflöst, das verloren geht, bloß weil die Eifersucht sich auflöst. Buddhas haben diese Energie und deswegen spricht man von der Karmafamilie. Das ist die Familie, die die Aktivität ausführt, die Aktivität zum Wohle der Wesen. Aber diese Aktivität wird nicht aus einer Unzufriedenheit mit der bestehenden Situation heraus in dem Bewusstsein ausgeführt, dass es etwas zu verbessern gäbe. Diese Aktivität erkennt, dass die Situationen und die Erscheinungen in sich schon perfekt sind, dass wir sie nicht noch zu verbessern brauchen. Das allesvollendende Gewährsein ist das Bewusstsein, dass alle Erscheinungen sich völlig spontan manifestieren und es nicht nötig haben, erst fabriziert oder verändert zu werden. Von daher ist das ursprüngliche Gewährsein, das aus dem Überwinden, dem Auflösen der Eifersucht entsteht, das Gewährsein vollkommener Freude und der spontanen und perfekten Manifestation des Geistes. Mit diesem Gewährsein der bereits bestehenden Vollendung aller Erscheinungen ist es möglich, alle Hindernisse zu überwinden, ist es möglich alle Aktivität auszuüben. Wenn es noch etwas zu machen gäbe, gäbe es auch wieder Anstrengung und dann wäre es nicht spontane Buddha-Aktivität. Denn Buddha-Aktivität ist frei von Anstrengung, ist frei von diesem Wollen, ist das Erkennen, wie alle Phänomene spontan und perfekt sind und das Hinführen aller Wesen in diese Spontaneität und Perfektion.

Wir werden jetzt den Austausch praktizieren, alle Eifersucht, allen Neid und allen Ehrgeiz von all diesen Halbgöttern unter uns und anderswo auf uns nehmen. Wir stellen uns vor, dass die eifersüchtigen Götter um uns herum versammelt sind, gefangen in ihrem Leid, nehmen das Leid auf uns, geben inneren Frieden, Zufriedenheit, Mitfreude, Verbundenheit, ein Gefühl von Bruderschaft, ein Gefühl, auf der gleichen Ebene zu sein, eben das genaue Gegenteil von Eifersucht und besser sein. Wir geben das Gefühl von Gleichwertigkeit und einem ausgeglichenen inneren Geisteszustand, wo es nichts mehr zu verbessern gibt, wir geben das Wissen darum, dass die Situation gerade so, wie sie jetzt ist, schon perfekt ist. Indem wir das alles geben, öffnet sich unser Geist, sowie der Geist aller Wesen, und wir stellen uns vor, dass sie alle in den Zustand von Tschenresi der Karma-Familie hineinfinden. Diese Familie hat grüne Farbe, es sind grüne Tschenresis um uns herum. Jede Menge grüne Tschenresis, denn jede Buddha-Familie hat ihre eigene Farbe. Im Zentrum weiß, dann blau, gelb, rot und grün außen herum. Blau und weiß werden manchmal auch ausgetauscht. Stellen wir uns das mal vor, wir fangen mit gewöhnlichen Wesen um uns herum an, machen Tonglen und nachher sind sie alle Buddhas geworden. Das ist Ausdruck unseres Wun-

ches, dass alle Wesen zu ihrer wahren Natur finden mögen. Dass sie es dann auch noch auf der relativen Ebene vollziehen, braucht seine Zeit, aber in unsrem Geist ist bereits die Frucht vorweggenommen.

"Möge das Leid der zuinnerst von Eifersucht gequälten Halbgötter mit ihren Streitereien und Kämpfen, die Ursache ihres Leides mitsamt ihren Folgen, in mich verschmelzen. Ich schenke die Geduld meiner drei Tore und sämtliche Wurzeln des Guten, die auf Freiheit von Neid beruhen, den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Möge der von Streit und Kampf geprägte Bereich der Halbgötter leer werden und mögen alle den Tschenresi der Karma-Familie, das höchste allesvollende Gewahrsein, verwirklichen."

6

Wenn wir uns den Stolz anschauen, also den Bereich der Götter, dann handelt es sich hier vor allen Dingen darum, dass der Stolz unseren Geist verschleiert. Stolz hat die "Nebenwirkung", unseren Geist unaufmerksam zu machen. Wir sind uns gewisser Details unseres Lebens nicht mehr bewusst, Achtsamkeit lässt nach. Besonders typisch ist, dass wir uns der Vergänglichkeit nicht mehr gewahr sind, wir fühlen uns zu wohl, wir merken gar nicht, wie die Zeit verrinnt, wir merken gar nicht, wie sich die positive Energie, die unser angenehmes Sein ausmacht, aufzehrt. Deshalb braucht es, um aus dem Stolz zu erwachen, diese Aufmerksamkeit, diese freudige Energie, sich daranzusetzen und, obwohl der Zustand im Stolz zu sein angenehm ist, daran zu arbeiten, weil man weiß, dass er zu Leid führen wird. Stolz führt immer zu Leid, er führt zu Konflikten mit anderen, er führt dazu, dass man in Selbstgefälligkeit verfällt und in immer stumpfere Geisteszustände absinkt. Stolz ist etwas, das die Dynamik unserer Beziehungen unterminiert. Wenn wir jetzt also das Heilmittel des Stolzes geben, dann geben wir diese Bereitschaft, Anstrengungen zu machen, an uns zu arbeiten. Wir geben gleichzeitig auch das Gewahrsein dessen, dass alle Wesen gleich viel wert sind, dass sich alle Wesen auf der gleichen Ebene befinden, was unseren Respekt angeht, denn alle haben die Buddhanatur. Dieser Respekt, diese Gleichwertigkeit, diese Bereitschaft zur Arbeit an sich selbst, das feine Gewahrsein, die feine Achtsamkeit, die damit einhergehen muss, das ist die Gabe, die wir jetzt geben. Dank dieser Gabe, die sich auf vollendete Art und Weise manifestiert und angenommen werden kann, finden wir und alle Wesen in das Gewahrsein der Gleichwertigkeit hinein. Dieses Gewahrsein der Gleichwertigkeit ist das Gewahrsein, dass alle Wesen und alle Phänomene gleichwertig sind, dass sie von einem Geschmack sind. Von einem Geschmack bedeutet, dass sie alle denselben Geschmack von Leerheit und Klarheit haben. Leerheit bedeutet: Abwesenheit von einer Identität, von einer bleibenden Essenz. Klarheit bedeutet: obwohl leer doch zugleich sich manifestierend. Die Einheit dieser beiden zu erkennen ist das Gewahrsein der Einheit oder Gleichwertigkeit aller Phänomene.

Wir werden uns jetzt vorstellen, dass all diese Wesen um uns versammelt sind, voller Stolz und voller Faulheit. Denn Faulheit ohne Stolz gibt es gar nicht. Faulheit ist die spezielle Kombination von Stolz und Unwissenheit. Diese beiden Ingredienzien braucht es minimal, um faul zu sein. Es ist die spezielle Arroganz der Faulen, die damit beschrieben wird. All die Wesen um uns herum nehmen wir also an in ihrem Sosein, nehmen ihr Leid auf uns und geben ihnen, was bereits beschrieben wurde. Sie verwandeln sich in Tschenresi der Ratna-Familie, von gelber Farbe, die Familie des Juwels. Alles andere ist gleich, nur die Körperfärbung ist anders als bei den vorhergehenden Tschenresis.

(6) *"Möge das Leid der von Stolz berauschten Götter die Depression und Absturz erleben, die Ursache ihres Leides mitsamt ihren Folgen, in mich verschmelzen. Ich schenke meine Übung in freudiger Ausdauer und sämtliche Wurzeln des Guten, die auf Freiheit von Stolz beruhen, den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Möge der in Depression und Absturz endende*

Bereich der Götter leer werden und mögen alle den Tschenresi der Ratna-Familie, das höchste Gewahrsein der Gleichwertigkeit, verwirklichen."

7

Wenn wir uns jetzt dem siebten Vers des Lodjong Wunschgebetes zuwenden, so ist das die Beschreibung der Leiden, des Austausches mit der Menschenwelt - und die kennen wir ja eigentlich schon ganz gut. Wenn es dort heißt, dass wir die Ursache des Leides von Geburt, Alter, Krankheit und Tod und all der anderen Formen des Leides im Menschenbereich in uns verschmelzen, dann ist bereits klar, dass das Ich-Anhaften damit gemeint ist, das Ich-Anhaften, das bewirkt, dass wir in keiner Situation wirklich entspannt sind. Wenn es sich um eine angenehme Situation handelt, sind wir in Erwartung, dass sie dauert, dass sie nicht vergeht und halten daran fest. Wenn es sich um eine unangenehme Situation handelt, dann möchten wir, dass sie möglichst schnell vorbei geht und sind eigentlich ständig in der Ablehnung. Dieser Zustand beginnt mit dem, was wir Geburt nennen. Geburt ist normalerweise unangenehm für Mutter und Kind und ist der Anfang von einer Serie von Situationen, ein ganzes Leben hindurch, zu der auch Alter, Krankheit und Tod gehören. Diese Abfolge von angenehmen und unangenehmen Situationen führt dazu, dass wir mehr oder weniger verspannt sind. Wenn wir völlig gelöst und völlig entspannt sind, ohne irgendein Anhaften, dann ist da auch kein Leid. Diese völlige Entspannung ist selbstverständlich jenseits von Dualität, wenn es niemand mehr gibt, der als ein Ich eine Erfahrung von sich selbst fixiert. Nur dann hört alles Leid auf, bis dann sind alle Erfahrungen in einer mehr oder weniger offensichtlichen Weise leidvoll. Wenn wir weiter lesen, heißt es:

"Ich schenke sämtliche von mir mit Körper, Rede und Geist seit anfangsloser Zeit angesammelten Wurzeln des Guten den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen."

Damit sind all die Handlungen gemeint, die wir in unzähligen Leben ausgeführt haben, alle positiven und tugendhaften Handlungen, die von sehr geringem Ich-Anhaften begleitet waren, anders ausgedrückt: Die dazu beitragen, das Ich-Anhaften zu verringern oder aufzulösen. Diese Arten von Handlungen nennen wir tugendhafte Handlungen, weil sie uns allmählich aus dem Bereich des Negativen heraus führen und in Richtung Erwachen entwickeln lassen. Wenn wir lesen, dass aufgrund dieses Austausches der von Geschäftigkeit und Elend geprägte Bereich der Menschen leer wird, dann bedeutet das nicht nur, dass diese Elemente des Leidens sich auflösen, sondern dass letzten Endes all diese fixierenden Projektionen sich auflösen, all das, wo wir den Elementen unserer Wahrnehmung eine konkrete Realität beimessen. Das geht sehr fundamental. Wirklich befreit zu sein aus dem Menschenbereich bedeutet, das Karma der Menschen aufgelöst zu haben. Wir alle sind hier zusammen, weil wir dasselbe Karma teilen, dasselbe Karma in Bezug auf unsere Wahrnehmung von Erde als Erde, Feuer als Feuer, das brennt, usw.

Für andere Wesen, selbst schon für Tiere, ist Erde oder Wasser zum Beispiel ein Zuhause. Wenn wir aber versuchen würden, als Maulwürfe oder als Fische im Wasser zu leben, wäre uns das unmöglich. Unsere Projektionen haben einen Körper, eine Umgebung, eine Wahrnehmungsweise geschaffen, die nur diesen menschlichen Bewegungsrahmen zulässt. Wir können uns nicht wie Vögel in die Lüfte erheben usw. Erleuchtete Meister haben sich soweit aus den Projektionen gelöst, dass es tatsächlich für sie nicht mehr verbindlich ist, dass eine Mauer eine Mauer ist, durch die man nicht hindurchschauen oder hindurchgehen kann, nicht mehr verbindlich, dass Steine solide sind, dass man nicht Feuer in Wasser verwandeln könnte. Das sind alles Wahrnehmungsmuster, die wir als Menschen miteinander teilen, die Teil unserer Projektionen sind. Wenn wir also in all diesen Gebeten davon sprechen, dass sich ein bestimmter Daseinsbereich auflöst, bedeutet das, dass Wesen sich aus ihren charakteristischen Projektionen befreien und in diesen Zustand der Offenheit hinein finden, wo die Dinge nicht fixiert sind. Ich kann Euch das leider nicht vormachen, wie man durch eine Mauer hindurchgeht, aber es ist möglich. Man kann durch eine Mauer durch-

schauen, allein das ist schon möglich. Es ist ein wichtiges Erlebnis, zu sehen, dass eine Mauer nicht den Blick verstellen muss, es gibt viele solcher Erfahrungen, die möglich sind, die man machen kann, die einem zeigen: "oh, hoppla, das was ich für so solide halte, ist eigentlich nur ein Zusammentreffen von bestimmten energetischen Bedingungen, die sehr, sehr flexibel sind." Damit können erleuchtete Meister tatsächlich umgehen, da sie frei sind von diesen Bedingungen. Erwachen zu erreichen bedeutet, aus all diesen Daseinsbereichen auszusteigen. Wenn Meister wieder zurück kommen, dann um den Wesen zu helfen, sie lassen sich wieder auf den Daseinsbereich ein, weil es da noch Arbeit zu tun gibt.

Geschäftigkeit und Elend sind zwei Merkmale unserer menschlichen Existenz. Wir könnten sagen, salopp formuliert, dass der Mensch das Tier ist, das immer irgendetwas anderem hinterher jagt, ständig dabei ist, irgendwelchen Projekten nachzurrennen und sich selten mal wirklich ausruht, ohne schon wieder etwas Neues vorzubereiten. Das ist eine der größten Fallen im menschlichen Dasein: nicht zufrieden sein zu können, immer geschäftig zu sein, immer zu meinen, es noch verbessern zu müssen. Für den spirituellen Weg stellt diese Haltung ein ganz großes Hindernis dar.

Über das emotionale Elend brauche ich nicht viel zu sagen, damit ist all die Emotionalität gemeint, unter der wir normalerweise leiden. Machen wir also den Wunsch, dass all die Wesen aus diesem Elend befreit sein und das höchste selbstentstehende Gewahrsein verwirklichen mögen. Damit ist die Summe aller Gewahrseinsaspekte gemeint, die wir schon beschrieben haben. Deswegen ist es der Tschenresi des makellosen Dharmakaya. Dharmakaya ist der Wahrheitskörper, die ursprüngliche Leerheit oder wie die Dinge halt in der letztendlichen Dimension wirklich sind. Mögen alle Wesen diesen Zustand verwirklichen. Ich weiß nicht, welche Farbe dieser Tschenresi des makellosen Dharmakaya wohl haben würde, wir können ihn uns bestimmt in allen Farben des Regenbogens vorstellen, können ihn uns aber auch einfach als weiß vorstellen. Wir stellen uns also alle Menschen um uns herum vor, die gesamte Erdoberfläche mit all den Menschen, die es in all den Kontinenten gibt, atmen all ihr Leid all ihre Geschäftigkeit, ihr Elend in Form eines schwarzen Stromes ein und atmen das Mitgefühl, sowie all die Wurzeln des Guten, die wir seit anfangsloser Zeit angesammelt haben, aus, und machen den Wunsch, dass sie frei werden von all den Projektionen, die sie hier im Menschenbereich festhalten und tatsächlich zu Tschenresi werden.

(7) "Mögen die seit anfangsloser Zeit angesammelten Schleier und das Leid der Abfolge von Geburt, Alter, Krankheit und Tod, die Ursache des Leides mitsamt ihren Folgen, in mich verschmelzen. Ich schenke sämtliche von mir mit Körper, Rede und Geist seit anfangsloser Zeit angesammelten Wurzeln des Guten den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Möge der von Geschäftigkeit und Elend geprägte Bereich der Menschen leer werden und mögen alle den Tschenresi des makellosen Dharmakaya, das höchste selbstentstehende Gewahrsein, verwirklichen."

8

Im achten Vers wird von den "Verletzungen, Brüchen, Verfehlungen und dem Abfallen von den Gelübden auf den drei Ebenen" gesprochen. Diese drei Ebenen sind zunächst einmal die Ebene, wo wir die eigene Befreiung anstreben, weil wir die Nase voll haben von Samsara, weil wir es wirklich nicht mehr erwarten können, unbedingt sofort Befreiung zu erlangen. Die zweite Ebene ist, dass wir uns bewusst werden, dass die anderen ja genauso leiden wie wir und den Wunsch entwickeln, auch sie aus Samsara zu befreien. Die dritte Ebene ist eine Weiterentwicklung der zweiten, wo wir uns darüber hinaus noch einem Lama, einem spirituellen, erleuchteten Meister völlig ausliefern, unser Ich-Anhaften noch weiter aufgeben, um so ganz sicher zu sein, dass wir beim Bewirken des Wohles der anderen nicht unseren ich-bezogenen Tendenzen aufsitzen. Diese

drei Ebenen werden Hinayana, Mahayana und Vajrayana genannt, sind aber nicht die drei Fahrzeuge, von denen manchmal auch gesprochen wird. Es sind einfach hier Stufen, Ebenen des Verpflichtens.

Zunächst verpflichten wir uns auf der ersten Ebene, alle negativen Handlungen also, alles Handeln, was Leid mit sich bringt, aufzugeben und die Befreiung zu erlangen. Auf der zweiten Ebene verpflichten wir uns, nur noch heilsame Handlungen auszuführen, um zum Wohle aller Wesen das Erwachen zu verwirklichen und alle Wesen zu dieser Erleuchtung zu führen. Auf der dritten Ebene verpflichten wir uns, eine reine Sichtweise gegenüber dem Lama, den Praktiken, die er uns gibt und gegenüber all denen, mit denen wir zusammen die Praktiken empfangen, einzuhalten. Lama, Praxis und Mitschüler sind die drei wichtigsten Elemente dieser Vajrayana-Verpflichtung.

Wenn wir uns noch mal diese drei Ebenen anschauen, dann bedeutet die erste Ebene, dass wir die Gelübde der persönlichen Befreiung nehmen. Damit ist gemeint, dass wir zunächst erst mal Zuflucht nehmen und als Ausdruck dieses Zufluchtnehmens, dieses Einlassens auf den Weg des Dharma, uns dann bemühen, alle negativen Handlungen, die Leid auslösen, aufzugeben. Dazu gehören vor allen Dingen die fünf Gelübde der persönlichen Befreiung: nicht zu töten, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, kein sexuelles Fehlverhalten und keine Rauschmittel zu nehmen. Das ist die Basis. Darüber hinaus gibt es noch weitere Handlungen, die zu den zehn Nichtheilsamen gehören, worin wir uns auch üben, sie aufzugeben. Auf der zweiten Ebene, der Mahayana-Ebene, ist das Bodhisattva-Gelübde. Hier verpflichten wir uns, positive Handlungen auszuführen und uns darin zu üben, Heilsames zu tun bis wir selbst das Erwachen erlangen und nie ein einziges Wesen auf diesem Weg aus unseren positiven Gedanken auszuschließen. Wir sind bereit immer wieder zurückzukehren, bis alle Wesen befreit sind und Erwachen erlangt haben. Also ein völlig umfassendes Gelübde, das keine Grenzen kennt in Hinsicht auf Zeit oder Anzahl der Wesen. Um dieses Ziel alle Wesen zu befreien, möglichst schnell zu erreichen, gibt es als Fortsetzung, als eine der Blüten des Mahayana-Weges, das Vajrayana. Die Gelübde auf der Ebene des Vajrayana werden Samayas genannt. Samaya ist eine Beschreibung der Bedingungen, die es uns ermöglichen, so schnell wie möglich Erwachen zu erlangen. Wenn Samayas beschädigt werden, bedeutet das, dass wir diese Bedingungen beschränkt und beschädigt haben, die die Basis sind, auf der wir in einem Leben Erwachen erlangen können oder in ganz wenigen Leben. Das hat immense Folgen. Wenn wir uns auf diese Bedingungen einlassen, dann hat das zur Folge, dass wir eine andere Sichtweise der Welt einnehmen, eine radikal andere Sichtweise.

Wir gehen dann noch mal zurück, um uns die Funktion des Lehrers anzuschauen. Auf der Ebene des Hinayana ist der Lehrer ein Vorbild, dem wir folgen. Wir tun, was wir können. Auf der Ebene des Mahayana ist der Lehrer ein spiritueller Freund, ein spiritueller Meister, der unser Vorsitzender ist, unserer Meister im Bodhisattva-Gelübde. Er sagt uns genau, wie wir uns dem Bodhisattva-Gelübde gemäß in dieser Welt zu verhalten haben. Er hat schon einen großen Einfluss auf unser Leben, es ist nicht einfach nur ein Vorbild, er greift ein in unser Leben. Diese Funktion des Bodhisattva-Meisters geht im Vajrayana noch eine Stufe weiter, wo dieser Meister, Lama genannt, alles in unserem Leben wird, alles entscheiden kann, auf alle Bereiche unseres Lebens Einfluss nimmt. Wenn wir uns auf diese Beziehung einlassen, dann weil wir großes Vertrauen und den ganz aufrichtigen Wunsch haben, so schnell wie möglich zum Erwachen zu gelangen. Aber wir sollten aufpassen: Diese Beziehung verlangt von uns, dass wir alles loslassen. Der Lehrer wird schauen, dass wir in unserer Entwicklung schnellstmöglich all unsere Anhaftungen loslassen. Und das ist nicht immer angenehm... Deshalb sollten wir uns im Klaren sein, was wir wollen, wenn wir diese Beziehung eingehen. Um diese Beziehung zu schützen gibt es die Samayas, die Entwicklung der reinen Sichtweise gegenüber Lehrer, Praxis und Mitschülern.

Ich werde jetzt in den Erklärungen nicht so auf die fünf grundlegenden Gelübde, Zuflucht und das Bodhisattva-Gelübde eingehen, weil ich glaube, davon habt Ihr schon viel gehört. Ich möchte Euch stattdessen ein paar Worte zum Samaya sagen. Samaya bedeutet: Grundlage, die Basis unse-

rer Praxis für schnellstmögliche Erleuchtung, und dafür brauchen wir ein klares, reines Verhältnis zum Meister. Wenn Zweifel auftauchen, wenn das Vertrauen in die Beziehung zum Meister schwindet, dann sind wir blockiert in der Beziehung zu ihm, seine Ratschläge können uns nicht mehr richtig erreichen, der Segen der Linie kann uns nicht mehr erreichen. Darum ist es ganz wichtig, eine reine Sichtweise des Meisters aufrechtzuerhalten. Das gleiche gilt aber auch für die Praxis, die er uns gegeben hat. Im Rahmen von Ermächtigungen und ausführlichen Erklärungen gibt uns der Meister eine Praxis, wo er uns jedes Detail der Praxis genau erklärt und uns genau wissen lässt, wie er sich wünscht, dass wir diese Praxis ausführen, damit wir tatsächlich auch Fortschritte machen. Wir sollten die reine Sichtweise dessen, was wir als Praxis erhalten, bewahren, um tatsächlich diese Praxis nutzbringend anwenden zu können. Wenn wir sie plötzlich nicht mehr ausführen, das Vertrauen in sie verlieren, dann ist unsere Praxis unterbrochen, der Segensstrom unterbrochen. Aber nicht nur das: wir müssen auch eine reine Sichtweise aller Mitpraktizierenden aufrechterhalten. Denn wenn sich in der Gruppe der Praktizierenden Eifersucht breit macht, Stolz, Ellenbogenverhalten usw., all diese Verhaltensweisen, die aus Stolz und Ärger geboren sind, dann wird auch das unsere Praxis blockieren. Wir können nicht eine reine Sichtweise des Lamas und der Praxis aufrechterhalten, wenn wir unsere Mitpraktizierenden nicht akzeptieren können. Wir fallen sofort wieder in die alten Muster zurück. Um aus den Mustern auszusteigen brauchen wir die Stütze der reinen Sichtweise unserer Mitpraktizierenden. Hier sehen wir das Prinzip der Zuflucht gespiegelt auf der Vajrayana-Ebene. Was in der Zuflucht der Buddha ist, ist der Lama im Vajrayana. Was in der Zuflucht der Dharma ist, sind die Unterweisungen, die der Lama uns gibt, die Ermächtigungen, die er uns gibt zu bestimmten Yidams, den Meditationsaspekten, die wir praktizieren. Was die Sangha in der Zuflucht ist, ist jetzt die Sangha all der Mitpraktizierenden, als Konsequenz. Vajrayana ist also nicht etwas Neues, sondern nur die konsequente Fortsetzung der Zuflucht auf der Ebene des sich völligen Einlassens auf dem Buddha-Weg.

Samaya bedeutet nicht nur diese reine Sichtweise in Bezug auf Lama, Praxis und Mitpraktizierende, sondern auch, dass ich keine Zweifel daran hege, dass es mir möglich ist, Erwachen zu erlangen. Dann zweifle ich nicht daran, dass ich im Grunde genommen jetzt schon ein Buddha bin, Buddha bereits jetzt in mir ist. Das ist die Basis für alle Vajrayana-Praxis. Ich sollte tiefes Vertrauen haben, dass der Buddha nicht anderswo zu suchen ist, nicht ein weit entferntes Ziel ist. In dem Moment, wo ich das Mantra des Yidam rezitiere, bin ich der Yidam, bin ich dieser Buddha-Aspekt, bin ich diese Ausstrahlung der Buddhas zum Wohle aller Wesen. Es wird nur seine wirklich heilsame Katalysatorwirkung für unseren Weg haben, wenn ich Vertrauen darin habe, dass es fundamental so ist, dass mich nur einige Schleier von dem fundamentalen Gewahrsein trennen, was das Gewahrsein des Buddhas ist. Diese Schleier sind nichts solides, nichts festes, sie sind etwas momentanes, was sich in jedem Moment auflösen kann. Dieses grundlegende Vertrauen ist notwendig, um den Vajrayana-Weg zu gehen.

Wenn wir davon sprechen, Vertrauen in die eigene Buddhanatur zu haben, Vertrauen in die Tatsache, dass Buddhaschaft sich jederzeit in uns manifestieren kann, ist das eigentlich die Basis dafür, was ich vorher schon erklärt habe: nämlich den Buddha im Lama zu respektieren, Vertrauen in den Lama als Buddha zu haben, Vertrauen in die Praxis, als Ausdruck der Buddhaschaft zu haben und Vertrauen in die Mitpraktizierenden als Buddhas, Vertrauen in den Buddha in jedem Einzelnen zu haben. Dieses Band darf nie beschädigt werden. Wenn es beschädigt ist, müssen wir es wieder reparieren, müssen wir es wieder instand setzen, durch Bekennen, dadurch, dass wir uns wieder öffnen und wieder die reine Sichtweise entwickeln. Dann wird unsere Praxis sehr schnell Fortschritte machen.

Wir sehen also, dass dieser Samaya, Vertrauen in die Buddhanatur zu haben, alles andere umfasst und dass wir aber auch durchaus der Tatsache Rechnung tragen können, dass wir ja begrenzte Wesen mit Emotionen sind und deswegen einfach immer daran arbeiten, wieder zurückzufinden in dieses Vertrauen, wenn es angeknackst ist, wenn wir eine unreine Sichtweise entwickeln. Am Ende dieses Gebetes heißt es:

"Mögen wir den Vajra-Geist, die Einheit aller Familien, verwirklichen"

Vajra-Geist ist der diamantene, der unzerstörbare Geist, der das gleiche ist wie der Dharmakaya und die Einheit oder die Essenz aller Buddhafamilien darstellt. Wir lesen also jetzt die achte Strophe und erinnern uns dabei daran, was an verunreinigten Gelübden bereits in uns war und was sicherlich auch andere an Einschränkungen ihrer Gelübde bereits erfahren haben. Wir nehmen all das, den ganzen Strom der Hindernisse auf dem Weg zum Erwachen in uns auf und schenken die Reinheit der drei Ebenen von Gelübden, die Einheit von Entsagung, d.h. dem Aufgeben negativer Handlungen, der Bodhisattva-Motivation und der reinen Sichtweise. Wir stellen uns vor, dass durch diesen Austausch und durch die dadurch entstehende Reinheit dieser Gelübde alle Wesen in einem Augenblick zu Buddhas werden.

"Mögen Verletzungen, Brüche, Verfehlungen und Abfallen von den Gelübden persönlicher Befreiung, des Erleuchtungsgeistes und des Mantrayana in mich verschmelzen. Ich schenke alles Gute aus meinem Einhalten der drei Gelübde den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Mit völlig rein gewordenen drei Gelübden, wo nicht einmal der Hauch eines Vergehens auftaucht, mögen wir den Vajra-Geist, die Einheit aller Familien, verwirklichen."

9

Obwohl wir natürlich alle gern noch etwas länger meditiert hätten, erkläre ich Euch noch einen Vers, wo es heißt:

"Mögen alle als Folge von Töten oder Zerstören und Schänden der drei Stützen und dergleichen entstehenden lebensverkürzenden und karmischen Schleier in mich verschmelzen".

Die drei Stützen sind Stupas, Texte und Statuen. Stupas stehen für den Geist der Buddhas, Texte für die Rede der Buddhas und Statuen für den Körper der Buddhas. Aber es gibt auch viele andere Stützen der Praxis: Praxisräume und -stätten, unsere Altäre, Klöster usw., alles was irgendwie mit dem Dharma verbunden ist, ist eine Stütze für den Dharma. Auch eine Mala ist zum Beispiel eine solche Stütze.

Es ist klar, dass wenn wir jemanden umbringen, das unsere eigene Lebenserwartung letzten Endes verringert, nicht in diesem Leben unbedingt, aber in folgenden Leben. Für Buddhas ist das völlig offensichtlich. Aber auch das Beschädigen dessen, was Wesen Befreiung ermöglicht, das Schänden dessen, was Wesen den Dharmaweg ermöglicht, hat diese lebensverkürzende Wirkung. Wir nehmen all das, was das Leben verkürzt in uns auf und geben alles was lebensverlängernd ist: Das Schützen und Errichten solcher Stützen, das Pflegen von Praxisorten, aber auch ganz konkret ärztliche Pflege. All das geben wir anderen mit dem Wunsch, dass sie sich durch diese Gabe aus der Bedingtheit von Geburt und Tod befreien mögen und den Zustand von Amitayus, diesen Geisteszustand, erlangen mögen, in dem wir jenseits von Geburt und Tod sind. Das unbegrenzte Leben, die Todlosigkeit ist ein Zustand, wo unsere Praxis nie unterbrochen ist, wir machen den Wunsch, dass alle Wesen so ihren Prozess vollziehen können, dass ihre Praxis nicht durch Geburten in Bedingungen unterbrochen wird, wo sie eben nicht praktizieren können und dass sie durch diese ununterbrochene Praxis, diese unsterbliche Praxis in den eigentlichen Zustand der Unsterblichkeit hineinfließen, der identisch mit dem Dharmakaya ist. Wenn wir hier von Amitayus sprechen, dann ist die Verwirklichung des Dharmakaya, der Natur unseres Geistes gemeint und die ist jenseits von Geburt und Tod. Sie ist unberührt durch äußere Phänomene wie Sterben dieses Körpers. Ich glaube damit habe ich alles erklärt, was in diesem Vers steht und wir können ihn zusammen praktizieren. Wir stellen uns vor, dass der Strom all dessen, was lebensverkürzend ist, in uns eintritt und wir alles schenken, was lebensverlängernd wirkt und was Wesen hilft, in diesen Zustand, diese Dimension der Unsterblichkeit hineinzufinden.

(9) Mögen alle als Folge von Töten oder von Zerstören und Schänden der drei Stützen und dergleichen entstehenden lebensverkürzenden karmischen Schleier in mich verschmelzen. Ich schenke alles Gute aus dem Herstellen der drei Stützen und dem Schützen von Leben den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Mögen sie das unbegrenzte Leben von Vajra-Amitayus, der so etwas wie vorzeitigen Tod nicht kennt, verwirklichen.

10

Wir sind in unserem Wunschgebet beim zehnten Vers angekommen, in dem es um die Krankheiten aller Wesen geht, die wir auf uns nehmen, und zwar alle Krankheiten, die durch Wind, Galle, Schleim und ihre Kombination entstanden sind, durch eine Disharmonie in diesen drei grundlegenden Elementen, die die Grundlage der Sichtweise der tibetischen Medizin bilden. Diese Krankheiten, die wir annehmen, sind alle aufgrund von karmischen Ursache-Wirkungsbeziehungen entstanden, und das wird im nächsten Satz ausgedrückt:

"Ich schenke alle Wurzeln des Guten, der Gesundheit und des Glücks aus dem Unterlassen von Schlagen und Prügeln sowie dem Schenken von Arzneien und dergleichen den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen."

Schlagen und Prügeln beziehen sich auf alle Formen physischer Gewalt: andere zu töten, zu quälen, zu foltern, ihnen Leid zuzufügen. All das setzt die Ursachen, dass wir später, meist nicht in diesem, sondern in zukünftigen Leben, selber krank sein werden und eine kurze Lebenserwartung haben. Mit „Schenken von Arzneien und dergleichen“ sind alle Formen der Freigebigkeit gemeint, das bezieht sich nicht nur auf die Arzneien, sondern auch auf die Zeit, die wir anderen schenken, die hilfreichen Worte, all die Energie, die wir aufbringen, um anderen beizustehen. All das schafft die Ursachen, um in Zukunft Lebensspannen erfahren zu können, die voller Gesundheit sind. Wenn wir das Leid der Krankheiten auf uns genommen haben, dann bedeutet das alles Leid, das mit Krankheiten einhergeht. Wir waren ja alle schon mal krank, wir wissen ja, wie das ist, wenn man sich nicht mehr bewegen kann, wenn es immer zu heiß oder zu kalt ist, die Schmerzen, die damit einhergehen, das Fieber, die Verwirrung im Geist. All das nehmen wir auf uns und geben die entsprechenden Kräfte, die Gesundheit bewirken. Wir stellen uns dann vor, dass aufgrund des Austausches alle Wesen frei von Krankheit sind. Dieses Wunder vollzieht sich nicht nur, indem wir oberflächlich Krankheit auf uns nehmen, sondern wir müssen die Ursachen der Krankheit auf uns nehmen und daran denken, dass die Ursachen von Krankheit ja die drei Grundgeistesgifte sind: Unwissenheit als die Quelle aller Emotionen sowie Anhaftung und Ablehnung bzw. Begierde und Hass als die beiden wichtigsten Vertreter der Emotionen. Nur wenn wir auch alle Emotionen der Wesen auf uns nehmen, werden sie frei von Krankheit sein, bzw. wenn wir all unsere Emotionen auflösen, werden wir frei von Krankheit sein.

Wenn wir weiter lesen, dann wird dieser Austausch mit allen Wesen als das Erreichen des Zustandes des Medizin-Buddhas, Sangye Menla, beschrieben, der einen Körper aus Lapislazuli-Licht hat. Damit wird ausgedrückt, dass es eine blaue sehr leuchtende Farbe ist. Diese Farbe wurde bisher immer mit dem Stein Lapislazuli übersetzt und in Beziehung gebracht, auf tibetisch Bedurye, inzwischen wissen wir aber, dass damit gar nicht Lapislazuli gemeint ist, der nur ein Halbedelstein ist, sondern der Edelstein Beryll, der sehr selten ist und ebenfalls diese blaue Farbe hat. Diesen Zustand des Medizin-Buddhas zu erreichen, bedeutet, die Buddhaschaft verwirklicht zu haben. Sangye Menla ist der Medizin-Buddha und steht für das Aufgelöst haben aller Krankheitsursachen, also aller Emotionen, allen Ich-Anhaftens und deswegen auch für die Abwesenheit aller Krankheit. Wir stellen uns vor, dass wir während der Meditation, die jetzt folgen wird, alle Krankheiten aller Wesen auf uns nehmen, angefangen erst mal mit unseren eigenen Krankheiten die wir völlig annehmen und dann auch die Krankheiten der anderen. Wir beantworten das mit der Gabe von Freigebigkeit, Mitgefühl und Friedfertigkeit. Wir geben all das, was Gesundheit und

langes Leben bewirkt und stellen uns vor, dass sich dieser Austausch vollkommen vollzieht und alle Wesen um uns herum zu blauen Medizin-Buddhas werden. Der blaue Medizin-Buddha hat die linke Hand in der Meditationsgeste im Schoß und die rechte hält die Arzneipflanze, die symbolisch für das Heilen aller Krankheiten steht. Wir werden jetzt meditieren, nachdem wir den Vers gemeinsam gesprochen haben.

(10) Mögen alle durch Wind, Galle, Schleim und ihre Kombination entstehenden Krankheiten der Wesen in mich verschmelzen. Ich schenke alle Wurzeln des Guten, der Gesundheit und des Glücks aus dem Unterlassen von Schlägen und Prügeln sowie dem Schenken von Arzneien und dergleichen den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Mögen sie den Körper des Lapislazuli-Lichtes des Medizinbuddha, der die drei Geistesgifte und alle Krankheiten vertreibt, verwirklichen.

11

Im nächsten Vers geht es um Armut und Not. In diesem Zustand des Mangels, das nicht zu haben, was man zum Leben braucht, sind Hunger und Durst inbegriffen. Der Vers erklärt auch gleich, was die karmischen Zusammenhänge sind, die dazu führen, nämlich, dass wir uns Dinge angeeignet haben, die uns nicht zustehen, dass wir gestohlen haben und geraubt haben. Als Folge davon stellt sich in späteren Leben, manchmal sogar im selben schon, Armut und Mangel ein, vor allen Dingen auch auf der inneren Ebene herrscht ein Gefühl der Armut und Leere, ein Gefühl des ständigen Mangels, auch wenn äußerlich genug da sein mag. Wenn wir uns das anschauen: Menschen, die in diesem Gefühl von Mangel leben, neigen dazu, wieder sich etwas anzueignen, das ihnen nicht zusteht und damit wiederum weitere Ursachen zu erzeugen, die zu zukünftigen Mangelgefühlen und zu tatsächlicher Armut äußerlich führen. Ein Teufelskreis, aus dem man nur aussteigen kann, wenn man Freigebigkeit übt. Und das ist auch genau das, was wir als Antwort auf das Leid, das wir annehmen, geben: Wir geben vor allem materielle Freigebigkeit, aber auch die Freigebigkeit des Dharma, also den Dharma anderen zu geben. Diese Fähigkeit, anderen den Dharma mitzuteilen, erzeugt dieses Gefühl des Reichtums und des Überflusses. Dieses Gefühl des Überflusses, des Reichtums, das sich einstellt, ist genau das, was bei Menschen passiert, wenn sie dem Dharma begegnen, wenn sie sich von Sorgen befreien und entdecken, dass sie einen unglaublichen Reichtum innerlich haben, einen Schatz der Qualitäten, der bisher noch nicht entdeckt war. All die Bilder, die wir in den traditionellen Texten finden, von der Vase, die unermesslichen Reichtum gibt, ohne sich je zu erschöpfen, von der Kuh, die unermessliche Milch bringt, die alle Wünsche erfüllt, von dem Baum, der alle Früchte trägt, die man sich nur wünschen kann, von himmlischen Schätzen, die sich nie erschöpfen, all das sind nur Bilder für unseren eigenen Geist, genau wie das wunscherfüllende Juwel, das Tschenresi in seinen beiden vorderen Händen hält, die Natur unseres Geistes symbolisiert. Wer dieses Juwel hält, wer Zugang zu diesem Juwel gefunden hat, dessen sämtliche Wünsche sind erfüllt. Jedes Gefühl eines Mangels, welches es auch sein könnte, hat sich aufgelöst. Es gibt nichts mehr, nachdem man noch suchen würde, nachdem man noch Verlangen hätte, was man außerhalb finden möchte. Daher wird der Geist das wunscherfüllende Juwel genannt. Dieses wunscherfüllende Juwel halten wir dann vollständig, wenn wir Buddhas geworden sind. Dann sind alle Qualitäten dieses wunscherfüllenden Juwels voll zugänglich. Darum ist auch dieses Gebet, wo wir auf deutsch von dem himmlischen Schatz sprechen nur die Verkleidung des Wunsches "mögen alle Wesen Buddhaschaft erlangen". Bis wir Buddhaschaft erlangt haben, gibt es immer noch Schleier, die verhindern, dass wir Zugang zu sämtlichen Qualitäten des Geistes haben.

Wir stellen uns also vor, dass wir all das Leiden, die Armut auf uns nehmen, dass wir die Freigebigkeit schenken, alle Wurzeln eines Geistes, wo wir wirkliche Zufriedenheit entfalten, dass alle Wesen in diese Zufriedenheit hinein finden, sie immer tiefer wird und dass sie den Zustand der Buddhaschaft erreichen, wo all ihre Wünsche erfüllt sind. Selbst wenn sie noch drei weitere Wün-

sche offen hätten, die ihnen garantiert erfüllt würden, sie wüssten nicht, was sie noch für sich selbst zu Wünschen hätten. Dieser letzte Vers beinhaltet natürlich auch den Wunsch für das materielle Wohlergehen der Wesen, nicht nur, dass sie Erwachen erreichen, sondern, dass es ihnen tatsächlich auch auf äußerer Ebene gut geht.

(11) "Mögen als Folge von Diebstahl, Raub und Aneignung entstehender Hunger, Durst, Armut und Not in mich verschmelzen. Ich schenke sämtliche Früchte aus dem Schenken der edlen Lehre und materieller Güter den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Mögen sie sich des himmlischen Schatzes erfreuen, der alle Wünsche mühelos und spontan erfüllt."

12

Im nächsten Vers geht es um all die Schleier, um all das Karma, die Verdunklungen unseres Geistes, die ein Hindernis für das Erkennen unserer wahren Natur darstellen. Sämtliche Schleier, ohne Ausnahme, entstehen durch nichtheilsame Handlungen auf der Ebene von Körper, Rede und Geist. Diese nichtheilsamen Handlungen haben allesamt eine Ursache - und das ist das Ich-Anhaften. Sie haben allesamt dieselbe Folge: nämlich, dass wir uns immer weiter in der Dualität verstricken. Deswegen heißt es, dass wir in den unreinen Bereichen geboren werden. Unreine Bereiche sind Bereiche der Dualität. Wenn ihr irgendwo in den Dharmatexten das Wort „unrein“ findet, bedeutet das ganz einfach „dualistisch“, das könnt ihr euch direkt übersetzen. Rein ist das, was jenseits von Anhaften und Dualität ist und unrein ist das, was von Dualität gekennzeichnet ist.

Die entsprechenden Gaben, um diese Schleier aufzulösen, sind die zehn Arten, den Geist des Erwachens hervorzubringen. Das habe ich jetzt einfach mal so als Übersetzung dahin geschrieben, es steht ein Ausdruck im Tibetischen: zehn Arten den Geist zu wandeln, um Bodhicitta hervorzubringen. Wir wissen nicht genau, was damit gemeint ist. Wir haben alle Texte angeschaut, die uns zur Verfügung standen, wir haben mit verschiedenen Lamas darüber gesprochen, und wir nehmen an, dass es zehn Wege gibt, um Bodhicitta im Geist zu erzeugen, die wahrscheinlich auch irgendwo aufgeführt sind, aber wir haben diese Liste noch nicht gefunden und werden Khenpo Tschödrag das nächste Mal fragen, wenn er kommt, bis dahin bleibt das einfach offen.

Es ist klar, dass es bei der Gabe, die wir hier geben, um den Geist des Erwachens geht, das steht völlig außer Frage, entweder geht es um zehn Arten von Geist des Erwachens oder um zehn Arten den Geist des Erwachens hervorzubringen im Hinblick auf verschiedene Bezugspunkte. Zum Beispiel zehn Arten von Bezugspunkten für den Geist des Erwachens, oder zehn Arten von Ursachen für den Geist des Erwachens.

Als Folge von diesem Austausch stellen wir uns vor, dass alle Wesen in der Lage sind, aufgrund des entwickelten Bodhicittas in den reinen Gefilden, den reinen Buddhabereichen wiedergeboren zu werden, wie z.B. reines Glück, Gipfel der Freude oder Dewatschen. Es gibt ganz viele solcher Buddhabereiche, denn mit dem Erlangen der Buddhaschaft manifestiert sich aufgrund der Wunschgebete, die dieser nun zum Buddha gewordene im Laufe seiner Bodhisattva-Entwicklung gemacht hat, ein reiner Bereich um ihn herum, in dem andere Wesen ihre Entwicklung vollziehen und die zehn Bodhisattvastufen durchlaufen können. Es gibt Bereiche, in die es recht schwierig ist hineinzugelangen und es gibt Bereiche, wo es recht leicht ist. Der am leichtesten zugängliche Bereich ist Dewatschen. Um nach Dewatschen zu gelangen, brauchen wir „nur“ ein ganz festes Vertrauen in Tschenresi und Amitabha, bzw. in unseren Lama, und brauchen noch keine Verwirklichung des Geistes in diesem Leben erlangt zu haben. Aufgrund dieses Vertrauens wird sich der Übergang so vollziehen, dass wir im Sterbeprozess, im Tod und danach dieses Vertrauen entwickeln können. Aufgrund des Vertrauens wird sich im Sterbeprozess unser Geist öffnen und Dewatschen ist dann das Eintreten in die erste Verwirklichung der Natur des Geistes, von da an geht es dann jenseits des Leides von starker Dualität weiter und wir entwickeln uns durch die zehn Bodhisattva-Stufen hindurch. Wir können dann durch Emanationen zum Wohl der Wesen wirken.

Ab der achten Bodhisattva-Stufe ist es möglich, Ausstrahlungen zu senden, um Wesen in unreinen Bereichen zu helfen.

Dewatschen, der „Bereich der Freude“ von Amitabha, hat sich aufgrund einer unglaublichen Ansammlung von Verdienst manifestiert, die der Bodhisattva Amitabha während seiner Entwicklung vollbracht hat. Er hat sich bewusst immer länger in Samsara aufgehalten, bis die notwendige Kraft zusammen war, um dieses reine Land Dewatschen hervorzubringen. Kraft seiner Ausdauer und Aktivität ist es jetzt möglich, aufgrund von Vertrauen in diesen Bereich einzutreten, ohne selber schon diese Verwirklichung hervorgebracht zu haben. Das ist jedoch nicht nur ein oberflächliches Vertrauen, "oh, ich würd´das gern ´mal ausprobieren, hört sich gut an, da gehn wir mal hin und schauen, wie das so ist, Vertrauen in Tschenresi hab ich ja schon und in Amitabha auch", nein, es handelt sich um ein Vertrauen, das wir tagtäglich während unseres ganzen Lebens kultiviert haben, in dem wir ganz viel praktiziert haben, in dem wir unser ganzes Leben auf Tschenresi und die Dewatschen-Praxis ausgerichtet haben. Viel praktizieren heißt hier in der Größenordnung zwischen zehn Millionen und hundert Millionen Mantren, es ist nicht nur mal so jeden Tag eine Mala, das reicht nicht aus, unser ganzer Tag sollte durchdrungen sein von der Mantra-Rezitation.

Zwischenfrage: Wie ist das zu verstehen, einerseits sagt man der Geist des Erwachens würde schon verwirklicht und andererseits heißt es, man würde dann noch zehn weitere Stufen durchlaufen müssen.

Antwort: Um das zu verstehen, können wir das Beispiel des Mondes nehmen. Wenn wir die erste Mondsichel des anwachsenden Mondes sehen, sehen wir bereits den Mond, es ist aber noch nicht der volle Mond. Und genauso wie es einfach zwei Wochen braucht, bis wir den vollen Mond sehen können, so braucht es auch ein Durchlaufen von zunehmender Ausweitung dieses Erleuchtungsgeistes, um den gesamten Geist des Erwachens in allen seinen Qualitäten zur Verfügung zu haben. Geist des Erwachens bedeutet auch nicht, dass wir gleich die Natur des Geistes verwirklichen. Den Geist des Erwachens hervorzubringen ist erst einmal der Wunsch, zum Erwachen zu gelangen. Und dann wenden wir das in der Praxis an, das ist der angewandte Geist des Erwachens. In dem Moment, in dem wir die Natur des Geistes zum ersten Mal erkennen, entsteht erstmals der letztendliche, der absolute Geist des Erwachens in uns.

"Da sie nur nichtheilsame Handlungen ausführen, werden Wesen in unreinen Bereichen geboren - mögen ihr ganzes Karma und sämtliche Schleier in mich verschmelzen. Ich schenke die zehn Arten, den Geist des Erwachens hervorzubringen usw. den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Mögen sie alle ausschließlich in "Wahres Glück", "Gipfel der Freude" und anderen reinen Gefilden geboren werden."

Ihr seht bei der Ausführung des Tonglens, dass diese Praxis sehr auf der Ebene des Wünschens angesiedelt ist. Je mehr wir Tonglen praktizieren, desto stärker wird der Wunsch, wirklich nehmen zu können und wirklich geben zu können. Ganz unabhängig davon, ob wir schon in der Lage sind, wirklich zu nehmen und zu geben. Es geht darum, diese Bereitschaft in uns zu entwickeln und je stärker diese ehrliche Bereitschaft wird, desto größer wird unsere Fähigkeit tatsächlich geben zu können.

Wenn wir mit der Praxis des Verstärkens dieser Wünsche fortfahren, dann wird es eines Tages passieren, dass es sich plötzlich vollzieht, dass jemand durch unsere Praxis erleichtert ist, dass wir tatsächlich etwas geben können. Dann praktizieren wir weiter und es mag immer mal wieder passieren, dass es wirklich so ist, dass wir durch diese innere Praxis etwas beitragen können.

13

Wenn wir uns jetzt dem dreizehnten Vers zuwenden, dann geht es weiterhin um Karma und Schleier, hier aber insbesondere um Schleier, die durch falsche Anschauungen entstanden sind.

Mit falschen Anschauungen sind dogmatische Anschauungen, fixe Ideen und Vorstellungen gemeint, die keine Korrektur mehr zulassen, wo wir uns über jeden Zweifel hinwegsetzen und sagen "glaub ich nicht, kann nicht sein" oder "muss so sein" und jede Möglichkeit einer Infragestellung ausschließen. Wenn wir z.B. sagen "Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung von Handlungen seh ich nicht, gibt's für mich nicht, Karma gibt's nicht, Erleuchtung? Nie ´was davon gehört, nie einen Erleuchteten gesehen, gibt's nicht", diese Art kategorischen Abstreitens oder Bejahens von irgendwelchen Tatbeständen verhindert jegliche Entwicklung. Wir müssen die Türen offen lassen und sagen, "o.k., ich hab zwar niemand gesehen, ich kann zwar die Ursache und Wirkung nicht überblicken, aber es ist ja vielleicht so, kann aber auch anders sein, leuchtet mir nicht ganz ein, aber ich guck mir das mal an". Mit dieser Grundhaltung sind wir in der Lage, uns von unseren Erfahrungen eines Besseren belehren zu lassen und allmählich unsere Vorstellungen der Wirklichkeit anzupassen, bis unsere Vorstellungen in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit sind, dann haben wir den Dharma verwirklicht. Jegliche dogmatische Haltung, durch die wir nicht mehr zugänglich sind für andere Sichtweisen, schließt Erwachenaus.

Das gleiche gilt auch für Dharma-Dogmatiker, für solche die den Dharma bestens geschluckt haben und meinen, alles genau zu verstehen. Ihre Konzepte über das, was sie für die Wirklichkeit, die Leerheit oder das Erwachen halten, versperren ihnen den Weg, diese Wirklichkeit tatsächlich selbst entdecken zu können. Weil sie schon meinen, alles zu wissen, ist diese offene Geisteshaltung, die Dinge entdecken zu wollen, nicht mehr zu finden. Das, was wirklich ist, ist hinter den Worten. Worte können das nicht erfassen, was die Wirklichkeit tatsächlich ausmacht, sie sind nur Wegweiser. Wer sich an den Worten festhält, wird die eigentliche Wirklichkeit nicht entdecken.

Wenn wir den Weg tatsächlich gehen, die Türen offen lassen und versuchen herauszufinden, ob es etwas mit dem Dharma auf sich hat, dann entspricht das einer der drei Formen von Vertrauen und zwar dem sehnenenden, strebenden Vertrauen, das uns überhaupt auf den Weg bringt. Wir haben etwas von Erwachengehört und würden das gerne herauskriegen, wir würden gerne dort hinkommen. Aufgrund dieses ersten Vertrauens begeben wir uns auf den Weg, machen Erfahrungen und diese Erfahrungen führen zur zweiten Art des Vertrauens: Vertrauen, das in Gewissheit mündet. Das ist das glaubende Vertrauen. Wir glauben fest, wir sind überzeugt davon, dass Karma z.B. tatsächlich so abläuft, dass es Erwachen gibt, dass diese oder jene Meditationserfahrungen tatsächlich existieren. All das baut auf unserer eigenen Erfahrung auf und verdichtet sich im Laufe unseres Weges zu Gewissheit. Die dritte Art von Vertrauen hat gar nichts mit unseren Anstrengungen und Haltungen in diesem Leben zu tun, es ist das spontane, freudig offene Vertrauen, ein inspiriertes Vertrauen, das sich plötzlich einstellt. Wie es vielen von uns gegangen ist, als wir Lama Gendün begegnet sind, wo sich ein spontanes Vertrauen eingestellt hat: "was dieser Mensch sagt, ist wahr, dem kann ich vertrauen". Da ist etwas in uns wach geworden, was z.B. selbst hartnäckigste Verbeugungsgegner dazu gebracht hat, sich spontan zu verbeugen, ohne dass sie eigentlich etwas dagegen machen konnten, da war so eine spontane Hingabe, so eine Öffnung da... Dieses spontane Vertrauen ist die Folge der Praxis in früheren Leben, wo wir bereits diesen Werten gefolgt sind, wo wir Authentizität gepflegt haben, wo wir wahre Qualitäten von Offenheit, Mitgefühl und Weisheit wirklich angestrebt haben und nun diese Qualitäten vor uns wiederentdecken. Dieses spontane Vertrauen wird, wenn wir in diesem Leben wirklich praktizieren, im nächsten Leben zur Verfügung stehen. Schon als Kinder werden wir dort, wo sich diese Qualitäten manifestieren, spontan Vertrauen haben. So spontan ist es also nicht, weil es auch wieder nur das Ergebnis von früheren Handlungen ist.

Wir nehmen also all diese Schleier auf uns, geben die drei Arten von Vertrauen und stellen uns dann vor, dass aufgrund der Gabe des Vertrauens ein unerschütterliches Vertrauen in Ursache und Wirkung in allen Wesén entsteht. Das bezieht sich auf die relative Welt. In der relativen Welt gibt es dieses Vertrauen, um schädliche Handlungen auszuführen und heilsame Handlungen zu vermeiden. Wenn das Vertrauen in Karma vollkommen ist, dann werden wir alle negativen Handlungen

gen aufgeben und sämtliche positiven Handlungen ausführen. Dann wird es keinen Zweifel mehr geben und Buddhaschaft wird garantiert erlangt werden.

Wir werden also jetzt diesen weiteren Vers miteinander praktizieren und uns ein weiteres Mal vorstellen, dass zum Abschluss dieses Austausches alle Wesen Erwachen erlangen.

(13) "Durch das Hegen ausschließlich falscher Anschauungen haben wir die Juwelen nicht erfreut. Mögen alles diesbezügliche Karma und alle Schleier in mich verschmelzen. Ich schenke alle Wurzeln des Guten aus den drei Arten von Vertrauen den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Möge tiefe Überzeugung in das unfehlbare Gesetz von Handlungen und ihren Folgen entstehen, so dass wir Gutes tun und Schlechtes lassen."

14

Der vierzehnte Vers spricht über das Ichanhaften und über die Gabe der vier grenzenlosen Qualitäten, der vier Unermesslichen. Ichanhaften bewirkt, dass wir alles, was im Geist auftaucht, die Projektionen unseres Geistes, für getrennt von uns halten, dass wir aufteilen in ich und meine Gefühle, ich und die Erscheinungen, die in meinem Geist auftauchen. Und da viele dieser Erscheinungen für uns unangenehm sind, all die Emotionen über die wir nun schon viele Male gesprochen haben, nehmen wir eine Haltung ein, wo wir diese Emotionen weg haben wollen. Wir wissen, dass Projektionen nur Schwierigkeiten machen. Das haben wir jetzt oft genug gehört. Der Fehler des Meditierenden ist dann, diese Projektionen nicht mehr haben zu wollen. Stattdessen will er einen stillen, leeren Geist, wo möglichst nichts mehr auftaucht. Diese Haltung ist wieder nur Ursache für weiteres Leid. Einerseits ist es schon Leid überhaupt, eine Emotion nicht akzeptieren zu können, all das, was spontan im Geist auftaucht, für getrennt vom beobachtenden Subjekt zu halten. Andererseits ist es Leid, was sich noch verstärkt durch den Meditationsweg, wenn wir versuchen, diese Emotionen zu unterdrücken. Wir schließen uns wie in so einer Luftblase ein als Meditierender, wo wir versuchen den Geist leer zu bekommen und meinen, dass wir auf die Leerheit meditieren. Aber eigentlich ist es nur eine immense Anstrengung, um die Spontaneität des Geistes zu vermeiden. Es ist ein sehr wichtiger Punkt in der Mahamudra-Meditation, dass wir das spontan im Geist Erscheinende nicht mehr für getrennt von uns halten, dass wir nicht aufteilen in ich und meine Erscheinungen, sondern soweit loslassen, dass einfach nur noch spontanes Erscheinen ist. Und wo spontanes Erscheinen ist, ist auch spontanes sich wieder Auflösen. Es gibt da kein Problem mehr. Die Gedanken, die erscheinen, die sich manifestieren, mit denen brauchen wir gar nichts zu machen. Es ist erst in dem Moment, wo wir uns trennen, wo sich ein Ich abtrennt aus diesem spontanen Prozess und anfängt zu fixieren, festzuhalten und zu bewerten, dann entstehen alle Probleme Samsaras, dann entsteht Leid.

Frage: Aber wenn es dann heißt, dass wir zu Beginn der Meditation Gedanken und Geräusche und alles andere vorbeiziehen lassen, ohne an ihnen zu haften, wer ist denn diese Betrachterebene, wenn wir die Geräusche und Gedanken nicht selbst sind. Hier ist ja irgendetwas ein Betrachter und die Trennung.

Lama Lhundrup: Diese Instruktion ist eine Heranführung, ist nicht die eigentliche Mahamudra-Meditation. Eine Heranführung, wo es tatsächlich noch einen meditierenden Beobachter gibt, der sich aber schon entspannt, weil er nicht mehr so nach den Geräuschen und Formen die er sieht, greift. Das ist eine Zwischenstufe in der Shine-Meditation, in der es tatsächlich noch lange einen Beobachter hat. Die weiterführenden Instruktionen sind dann wirklich das spontane Spiel der Phänomene zuzulassen, ohne noch den Gedanken eines Meditierenden aufrecht zu erhalten. Wenn wir jetzt mit der Praxis im 14. Vers alles Ichanhaften auf uns nehmen, dann nehmen wir damit all dieses Festhalten an Projektionen auf uns. All die Emotionen, die daraus entstehen. Und wir geben genau das, was dieses Ichanhaften auflöst, nämlich die Vier Unermesslichen. Die sind unten auf-

geführt im letzten Satz. Mögen wir alle völlig von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut erfüllt sein. Das sind die vier grenzenlosen oder auch unermesslichen Qualitäten.

Liebe ist der Wunsch, dass alle Wesen glücklich sein mögen.

Mitgefühl ist der Wunsch, dass alle Wesen frei von Leid sein mögen.

Freude ist das sich Mitfreuen am Wohlergehen aller Wesen.

Gleichmut ist die völlig gleichmütige Haltung, wo wir kein Wesen dem anderen vorziehen oder es benachteiligen.

Diese vier gehören eigentlich zusammen. Wo Liebe ist, ist auch Mitgefühl. Wo Liebe und Mitgefühl sind, ist auch Freude, sich Mitfreuen am Wohlergehen anderer. Und wo wahre Liebe und Mitgefühl und Freude sind, ist auch kein unterscheiden mehr in angenehm und unangenehm, Freund und Feind.

Auf der höchsten Ebene sind diese vier unermesslichen Qualitäten dann tatsächlich grenzenlos, unermesslich, weil sie völlig frei sind von jeglichem Ichanhaften. Es handelt sich dann nicht mehr um eine Liebe, die mehr oder weniger vielen Wesen entgegengebracht wird, sondern um die völlige Offenheit des nicht haftenden Geistes, wo es kein Ichanhaften mehr gibt. Liebe und Mitgefühl sind das völlige Frei-Sein von anhaften bzw. ablehnen. Und Freude ist die große Freude des Frei-Seins von allem Leid, des Geisteszustands jenseits jeglicher Anspannung, jenseits allem Verhaftetsein. Es ist nicht jemand, der sich mit jemandem anderen freut, der sich an etwas freut. Es ist nicht mehr ein Zustand, wo ein Subjekt ein Objekt der Freude findet. Es ist der Zustand jenseits von Freude kann man sogar sagen, die letztendliche Freude des völligen frei Seins von allem Anhaften. Gleichmut bedeutet auf dieser Ebene das, was wir schon unter Einem-Geschmack kennengelernt haben. Der eine Geschmack aller Phänomene als ihre ursprüngliche Leerheit. Alle Phänomene, was auch immer im Geist auftaucht, sind eins mit dieser Dimension der Leerheit und in diesem Gewährsein. In dieser Offenheit zu verweilen, das ist letztendlicher Gleichmut.

Der Zwischenschritt zwischen den normalen vier Qualitäten, wie wir sie kennen und die bei uns bereits zu finden sind – Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut - und dieser Beschreibung davon wie diese vier Qualitäten auf der letztendlichen Ebene sind, ist diese Liebe, dieses Mitgefühl in die Bodhisattvahaltung hineinmünden zu lassen: in die grenzenlose Liebe, in das Mitgefühl eines Bodhisattvas, wo es keine Grenzen mehr gibt, die durch die Anzahl der Wesen gegeben werden, durch ihr Verhalten, durch die Zeit für die wir diese Liebe, das Mitgefühl empfinden. Wir befreien uns aus der begrenzten Liebe von Menschen, die ihre Eltern, ihre Kinder und Ihre Partner lieben, in die Liebe von Bodhisattvas hinein, die mehr und mehr Wesen mit dieser Liebe umfassen oder sie in diese hineinnehmen können. Das ist tatsächlich eine Praxis, sich mehr und mehr zu öffnen und die Liebe auf andere auszudehnen.

Es ist wichtig, dass wir uns klar machen, dass es überhaupt nicht darum geht, unsere Liebe und unser Mitgefühl zu nivellieren und zu sagen, also gut, ich kann halt nicht alle so intensiv lieben, wie ich meine Eltern oder meine Kinder oder meinen Partner liebe, ich werde also so eine Art mittelmäßige Liebe auf alle Wesen verteilen, denn nur so hab ich ja genug Liebe um alle erfassen zu können. Es geht darum, die Liebe zu unseren Nächsten als Startpunkt zu nehmen, diese Liebe von Anhaftung zu befreien, diese von Anhaftung befreite Liebe immer tiefer werden zu lassen und auf alle anderen auszudehnen, sodass also alle das Maximum an Liebe bekommen.

Wir können jetzt in diesem Sinn den 1. und 14. Vers gemeinsam sprechen und uns dabei vorstellen, dass diese vier Qualitäten in uns die anderen miteinfassen. Die Gabe dieser Qualitäten verteilen wir an alle Wesen.

(14) Weil wir uns nur in Ichanhaften üben, betrachten wir spontan Erscheinendes als Feind. Mögen hieraus entstehende Begierde und Hass restlos in mich verschmelzen. Ich schenke alle Wur-

zeln des Guten aus den vier Unermeßlichen den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Mögen wir alle völlig von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut erfüllt sein.

15

Für den fünfzehnten Vers gibt es eigentlich nichts zu erklären, weil alles bereits gesagt wurde. Wir lesen den Vers gemeinsam und meditieren ihn.

(15) Möge das Fürwirklichhalten illusorischer Erscheinungen im Geist, die Quelle allen Leides, in mich verschmelzen. Ich schenke die Erkenntnis von Leerheit und Ichlosigkeit den unzähligen Wesen, die den Himmelsraum füllen. Mögen sie die tiefgründige Leerheit in ihrem Wesen erfahren und die Ebene vollendeter Buddhaschaft erlangen.

16

Der nächste Vers spricht vom Annehmen allen Leides und speziell auch der Ängste, die allem Leid zu Grunde liegen. Er spricht davon, dass wir alle Tugend, alles Heilsame geben, alles was wir an positiven Faktoren haben. Ich möchte euch von diesen 16 Ängsten, von denen hier gesprochen wird, eine Aufzählung machen, weil sie schwer zu finden sind. Es handelt sich dabei um die sechzehn Ängste, die auch durch die sechzehn Taras symbolisiert werden, die Teil der 21 Tara-Emanationen sind, auf die wir uns in der Grünen-Tara-Praxis beziehen. Wir haben die zentrale Tara und die vier Taras in den vier Haupthimmelsrichtungen, und zwischen diesen Haupthimmelsrichtungen hat es jeweils vier andere Taras. Vier, vier, vier und nochmals vier sind zusammen 16 Taras, die für das Überwinden sämtlicher Ängste stehen. Sie sind Emanationen von Taras, die uns helfen, diesen Ängsten zu begegnen.

Die ersten fünf Ängste haben mit den fünf Elementen zu tun: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum.

1. Wenn wir von Erde sprechen meinen wir Erdbeben und Lawinen.
2. Angst vor dem Wasser ist Angst vor Überflutungen, Ertrinken und Unwetter.
3. Angst vor dem Feuer ist Angst vor Hitze, Feuersbrunst und Verbrennungen.
4. Das Luftelement drückt sich in Ängsten vor Stürmen und vor dem Abstürzen aus.
5. Das Raumelement ist die Angst vor dem Raum, vor der Weite, die Agoraphobie und die Angst vor Blitzen bei Unwetter, die mit dem Element Raum in der tibetischen Klassifikation in Verbindung gebracht werden.

Dann:

Angst vor Waffen, vor Kriegen und Feinden.

- Angst vor Machtmissbrauch, also Angst vor falsch ausgeübter Macht, Tyrannei, der Willkür von Autoritäten und staatlicher Verfolgung.
- Angst vor Dieben und Räubern, die Angst vor Kriminellen.
- Angst vor Geistern, dazu gehören alle Arten von Dämonen, unsichtbare Wesen und all die Krankheiten und das Leid, was sie bewirken. Dazu gehört auch die besondere Klasse der Kannibalen-Dämonen.
- Angst vor Elefanten, damit sind große Tiere gemeint, wie z.B. auch Stiere.
- Angst vor Raubtieren, wie z.B. Löwen, Tiger und Bären.
- Angst vor giftigen Tieren, wie Schlangen, Skorpione, giftige Spinnen. - Angst vor Krankheiten und Unfällen, wie auch vor Invalidität.

- Angst vor vorzeitigem Tod, überhaupt auch vor dem Tod, aber vor allen Dingen auch vor tödlichen Unfällen.
- Angst vor Armut, vor dem Mangel und der Entbehrung, nicht das zu haben, was man zum Leben braucht.
- Angst vor der Enttäuschung und dem Mißerfolg von unseren Plänen und Projekten.

Da ich schon mal mit Listen begonnen habe, kann ich nicht aufhören und gebe euch noch eine Liste von acht Ängsten, gegen die wir ebenfalls geschützt sind. Es sind acht Ängste auf Grund der Hauptverdunkelungen unseres Geistes, der Hauptschleier in unserem Geist. Dabei gibt es immer eine Angst, die verglichen wird mit einem Beispiel und deren emotionale Wurzel dann angesprochen wird.

1. Die löwengleiche Angst auf Grund von Stolz. Wenn jemand stolz ist, hat er Angst, noch jemandem stärkeren zu begegnen, oder ein Stolzer hat Angst, kritisiert zu werden, es gibt viele Ängste, die mit dem Stolz zusammenhängen.
 2. Die elefantengleiche Angst auf Grund von Unwissenheit. Das ist wie ein Elefant im Porzellanladen, man kennt sich nicht aus, man tappt überall rein, man schafft überall nur Chaos, weil man einfach unwissend ist.
 3. Die feurgleiche Angst auf Grund von Hass.
 4. Die schlangengleiche Angst auf Grund von Eifersucht. Den eifersüchtigen Zustand kennt ihr ja schon von der Angst, den Geliebten zu verlieren oder von der Angst nicht so gut zu sein wie andere. Wenn ihr euch das vorstellt, versteht ihr woher diese gewundenen, trickreichen Verhaltensweisen der Eifersüchtigen, der Ehrgeizigen herkommen, die bestimmte Dinge umgehen, da einen kleinen Pfeil reinschießen, dort ein bisschen in den Hintern treten. Sobald ihr in der jeweiligen Emotion seid oder sie euch versucht vorzustellen, versteht ihr diese Beispiele.
 5. Die diebähnliche Angst auf Grund von falschen Anschauungen. Falsche Anschauungen bewirken, ohne dass wir es merken, dass uns etwas vom Reichtum unseres Lebens gestohlen wird. Ohne dass wir es merken, behindern sie uns in der Entfaltung wahren Glückes. Wir haben Fixierungen, die verhindern, dass wir uns wirklich öffnen können, dass wir loslassen können. Wir denken z.B. das „Ich“ existiere wirklich. Wir denken wir bräuchten auf unsere Handlungen nicht zu achten. Diese Fixierung auf falsche Anschauungen bewirkt, dass sich unheimlich viel Leid in unserem Leben breit macht. Wenn ich z.B. die falsche Anschauung habe, dass ich existiere, dann habe ich die Angst nicht zu existieren, mit all den Folgeerscheinungen.
 6. Dann gibt es die, wie an Ketten gebundene Angst auf Grund von Habsucht und vor allen Dingen Geiz. Jemand der geizig ist, ist angekettet an seinen Besitz und hat Angst diesen Besitz zu verlieren.
 7. Angst wie ein reißen Fluss auf Grund von Begierde. In der Begierde werden wir fortgerissen von unseren Emotionen und schaffen es doch nicht an irgend etwas festzuhalten. Die Vergänglichkeit entzieht uns alles.
 8. Dann gibt es die kannibalenähnliche Angst auf Grund von Zweifel. Zweifel fressen alles auf. Zweifel fressen mich innerlich und äußerlich auf und entziehen mir die Lebensgrundlage. Alles wird in Frage gestellt und ich kann nicht mehr glücklich sein.
- Das waren die acht Ängste auf Grund der Hauptemotionen.

Das reicht noch nicht. Ich habe noch eine dritte Liste. Ich werde euch jetzt die Liste der fünf Ängste geben, die überwunden werden, wenn man den ersten Bhumi, die erste Bodhisattvastufe erreicht, die Gewissheit über die Natur des Geistes verwirklicht.

Die erste Angst, die sich auflöst, ist die Angst, nicht genug zum Leben zu haben. Das heißt, so jemand ist völlig sorglos, was das Essen, was die Nahrung angeht, die Kleidung und das Zuhause angeht, er macht sich keine Sorgen um seine Altersversorgung.

Die zweite Angst, die sich auflöst, ist die Angst, den Sinn des Dharmas nicht zu verstehen. Wenn man die Natur des Geistes versteht, versteht man den gesamten Dharma und es stellt sich nicht mehr die Angst ein, den Dharma nicht verstehen zu können.

Die dritte Angst die sich auflöst, ist die Angst vor dem Tod. Man hat keine Angst mehr zu sterben. Die Angst vor dem Tod baut auf dem Für-wirklich-halten des Todes auf. Wenn wir den Tod nicht mehr für wirklich halten, ihn als Illusion, als einfach einen weiteren Geisteszustand erkennen, gibt es auch keine Angst vor dem Tod mehr.

Die vierte Angst die sich auflöst, ist die Angst vor niederen Daseinsbereichen. Ganz einfach, weil man realisiert hat, dass alles Leid illusorisch ist, hat man deswegen auch keine Angst mehr vor niederen Daseinsbereichen.

Die fünfte Angst, die sich auflöst, ist die Angst in Samsara stecken zu bleiben. Diese Angst löst sich auf, weil man bereits erkannt hat, dass es das Ich nicht gibt und man jetzt nur noch diese Erkenntnis auf alle Erfahrungsbereiche ausdehnen muss. Man weiß, man braucht nur mit der Praxis weiter zu machen und wird völlige Befreiung aus Samsara erlangen. Das war jetzt das Ende all dieser Listen, aber eigentlich gibt es nur eine einzige Angst. Die Angst nicht zu existieren ist die Quelle aller Ängste. Das ist die zu Grunde liegende Unwissenheit, die das Haften an einem vermeintlichen Ich ausmacht.

Wenn wir den sechzehnten Vers weiter anschauen, dann ist da die Liste all der Leiden im Menschenbereich. Das sind normalerweise acht. Vier sind hier erwähnt, vier haben wir schon in früheren Versen erwähnt, das waren Geburt, Alter, Krankheit und Tod.

Jetzt haben wir das Leid, Unerwünschtem zu begegnen und von Geliebtem getrennt zu sein. Dann in der 5. Zeile, den Besitz, also das was wir haben, nicht genießen zu können und dann, zwei Zeilen weiter, das was wir nicht haben, trotz aller Anstrengung nicht erlangen zu können.

Also das Begegnen mit Unerwünschtem und getrennt sein von Erwünschtem. Uns an dem, was wir haben, nicht freuen zu können - und das was wir nicht haben, nicht erlangen zu können. Das sind die Grundleiden menschlicher Existenz.

Es gibt in dem Vers noch einen kleinen Hinweis auf alles wahrhaft Gute der drei Zeiten, damit sind die drei Zeiten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gemeint.

(16) Kurz gesagt: Die sechzehn Arten von Angst, die Begegnung mit Unerwünschtem und das Getrenntsein von Geliebtem wie Verwandten, Nahrung, Besitz, Heimat, Freunde usw., Feinde bekämpfen, Freunde schützen, ständiges Beschäftigtsein, Besitz nicht genießen zu können, weil er beschützt werden muss, Macht, Reichtum, Ansehen und dergleichen trotz aller Anstrengungen nicht erlangen zu können, Hindernisse, Unfälle und alle Arten geistiger Not, das Leid des Wandels und alles sonstige Leid, all dies lade ich auf mein eigenes Ichanhaften. Alles wahrhaft Gute der drei Zeiten sowie Wohlergehen, Stärke und Lebenskraft schenke ich den Wesen, ohne zu zögern. Mögen alle Lebewesen voller Glück und Freude sein und erleuchtetes Verhalten pflegen.

17

Der siebzehnte Vers ist eigentlich ein Wunschgebet für die Wiedergeburt aller Wesen in Dewatschen. Die Art, in der sich der Wunsch hier ausdrückt, ist, dass wir die Kraft karmischer Verbindungen einsetzen, um alle Wesen nach Dewatschen führen zu können. Wir machen den Wunsch, dass alle, egal welche Verbindung sie mit uns haben mögen, ob es ein negatives oder ein positives Band, ein Band durch eine heilsame oder durch eine nichtheilsame Handlung ist, nach Dewatschen kommen. All diese Verbindungen versuchen wir einzusetzen um Wesen nach Dewatschen zu führen. Mögen durch die einfache Tatsache, dass sie uns begegnet sind, all ihre Negativität, alle Schleier aufgelöst sein, sodass sie in der Lage sind, in Dewatschen Geburt anzunehmen und dann

ohne Hindernisse ihren Weg zum Erwachen zu gehen. Bei dem Bereich Dewatschen handelt es sich um einen Bereich, in den wir auf Grund unseres Vertrauens hineingeboren werden und wo wir im Augenblick der „Geburt“ direkt einen ausgewachsenen Lichtkörper annehmen, der dann auch so bleiben wird, es gibt also kein Wachstum mehr vom Kind zum Erwachsenen. Es ist der Lichtkörper eines Buddhas, eine Buddhagestalt und auf Grund dieses Lichtkörpers haben wir auch keinerlei materielle Schwierigkeiten und Bedürfnisse. Wir brauchen uns weder um Behausung, noch um Kleidung zu kümmern, wir brauchen uns nicht um Essen und Trinken zu kümmern. All diese äußeren Notwendigkeiten fallen weg. Es gibt keine Eltern und keine Kinder. Es gibt auch keine Frauen und Männer, es ist eingeschlechtlich, von daher fallen sehr viele Schwierigkeiten weg. Ich gebe zu, dass es ein bisschen langweiliger ist. Das ist auch der einzige Nachteil in Dewatschen, es gibt etwas weniger Herausforderung. Die Unterweisungen stehen ständig zur Verfügung, ihr könnt es euch so vorstellen: ihr könnt jederzeit in jeder Situation die Unterweisung Amitabhas hören. Das bedeutet in jeder Situation, wo auch immer man sich in Dewachen aufhält, ist der Dharma gegenwärtig. Aber wir arbeiten in einer Situation, wo um uns herum alles Wesen sind, die auf Grund ihres Vertrauens Zugang zu Dewatschen gefunden haben, die in diesem Übergang der Natur des Geistes begegnet sind und sie bereits verwirklicht haben. Das bedeutet, dass wir es mit Wesen zu tun haben, die nur noch ein ganz schwaches Anhaften haben. Es gibt noch Anhaften, das muss auch noch gereinigt werden und das ist auch der Weg über die zehn Bodhisattvastufen. Aber es gibt keine wirklich großen Schwierigkeiten. Und deswegen ist es natürlich für die spirituelle Praxis nicht eine so ganz super Gelegenheit wie die menschliche Geburt. In der menschlichen Existenz haben wir genau die richtige Mischung von Leid und Freiheit, um sehr, sehr schnell Fortschritte machen zu können. Der Vorteil von Dewatschen ist, dass wir nicht zurückfallen können. Wir sind bewahrt davor, auf Grund von Unwissenheit wieder Handlungen auszuführen, auf Grund von Schwierigkeiten uns wieder in starkes Anhaften zu verwickeln, das eine Kreisbewegung, einen Teufelskreis nach unten auslösen könnte, der wieder zur Wiedergeburt in Höllenbereichen und so weiter führt, wo wir uns über lange Sicht hinaus nicht an den Dharma erinnern werden. Diese Möglichkeit, diese Gefahr ist ausgeschlossen in Dewatschen. Von der Geburt in Dewatschen an geht es nur noch aufwärts. Deswegen ist es allen, die noch nicht die Natur des Geistes verwirklicht haben zu empfehlen, nach Dewatschen zu gehen, Stabilität zu erlangen und dann mit Ausstrahlungen anderen Wesen zu Hilfe zu kommen. Diejenigen, die in diesem Leben bereits die Natur des Geistes verwirklichen, können den Wunsch machen, direkt als Bodhisattvas hier wiedergeboren zu werden. Denn für sie bedeutet das Risiko in diese Welt einzutreten und mit all den Herausforderungen umzugehen nicht, dass sie sich in Samsara verlieren können. Spätestens im Moment des Todes werden sie die Natur des Geistes wieder erkennen, auch wenn zwischendurch vielleicht vorübergehende Schleier vorhanden waren. Sie werden deswegen den Weg sich vertiefender Verwirklichung weitergehen können.

Frage: Heißt „Natur des Geistes verwirklichen“, dass man sie erkannt hat und alle Zweifel beseitigt hat, oder reicht auch das Erkennen?

Lama Lhundrup: Das bedeutet, dass man Gewissheit erlangt hat. Man muss ganz gewiss sein über die illusorische Natur der Erscheinungen. Es reicht nicht, so eine Ahnung zu haben, das ist es.

Frage: Nein, ich meine, um die Erfahrung zu haben, muss man es auch jederzeit abrufbar haben?

Lama Lhundrup: Ja, da beschreibst du einen Zwischenzustand. Wenn man wirklich auf der ersten Bodhisattvastufe ankommt, da hat man in dem Moment, wo eine starke Emotion auftaucht, entweder bei mir oder bei jemand anders, die Möglichkeit sofort Bezug zu nehmen auf die Erkenntnis, die man bereits gemacht hat. Und so wird sich die Emotion sofort auflösen.

Eigentlich braucht es diese Fähigkeit, um nicht in Samsara stecken zu bleiben. Aber auch, wenn man schon eine klare Erfahrung gemacht hat, die noch nicht so abrufbar ist, auch dann besteht keine wirkliche Gefahr. Aber dann passiert nämlich genau das, was ich beschrieben habe, man wird vielleicht vorübergehende Schleier haben, sich vorübergehend verwickeln, aber spätestens im

Moment des Todes wird man diese Erfahrung wieder kontaktieren.

Wichtig ist also eine Stabilität, eine stabile Verwirklichung erlangt zu haben, bevor man sich sagt, ich gehe nicht nach Dewatschen. Dewatschen ist die beste und sicherste Bedingung um sehr schnell anderen helfen zu können. Es geht nicht darum uns selber auf trockenes Land zu bekommen, sondern wirklich mit einer gewissen Verlässlichkeit sagen zu können, in relativ kurzer Zeit werde ich in der Lage sein, anderen wirklich zu helfen. Jemand der die Natur des Geistes erkannt hat, der braucht nicht im nächsten Leben wieder alles neu zu reinigen und neu durchzugehen, dieselben leidvollen Erfahrungen zu machen, er hat seine Lektion gelernt. Der Sinn davon, durch das Leid hindurchzugehen, ist, die Natur des Geistes zu verwirklichen. In jedem Moment in dem man die Natur des Geistes verwirklicht, ist man frei von Leid. Man braucht keine Sorge zu haben, dass so jemand dann nicht genug leidvolle Situationen hat, um fortschreiten zu können. Man kümmert sich dann einfach um das Anhaften, das noch im eigenen Geist vorhanden ist und um das Leid der anderen. Dadurch geht der Weg dann weiter, man braucht nicht immer wieder starkes Anhaften zu erzeugen, nur um dann loslassen zu können. Man kann auch gleich loslassen.

Die nächste Frage war, ob man denn in Dewatschen Wünsche machen könnte, um anderen zu helfen und dann zurückzukehren.

Natürlich, das ist genau das, was die Bodhisattvas in Dewatschen machen. Sie machen ständig Wünsche, anderen helfen zu können, und die, die etwas weiter fortgeschritten sind, können auch bereits mit Ausstrahlungen Wesen im Bardo z.B. helfen den Weg nach Dewatschen zu finden. Wir können aus Dewatschen das Leid anderer Daseinsbereiche wahrnehmen ohne aber selber darin gefangen zu sein. Man kann von Dewachen auch in andere reine Bereiche weitergehen und Unterweisungen von Buddhas in anderen Bereichen hören.

Frage: Hat man in Dewatschen noch dualistische Schleier aufzulösen?

Lama Lhundrup: Es ist so, dass der grundlegende Glaube an die Existenz des Ichs sich aufgelöst hat. Aber dass trotzdem vorübergehende Schleier immer noch zu reinigen sind. Und das ist der Weg des Reinigens aller dualistischer Schleier, bis hin zur Buddhaschaft, den wir in Dewatschen dann noch zu gehen haben.

Bei Dewatschen handelt es sich nicht um eine Blase irgendwo im Universum, wo es einen reinen Bereich gibt, der Dewatschen heißt und der auch irgendwann wieder einmal aufhören könnte zu existieren. Es handelt sich um einen reinen mentalen Bereich, einen Bewusstseinsbereich, der auf Grund der spirituellen Kraft von Amitabha entstanden ist. Buddha Amitabha hat während seines ganzen Weges Wünsche gemacht, dass bei seiner Erleuchtung ein Geistesraum entstehen möge, zu dem Wesen allein auf Grund von Vertrauen Zutritt haben würden. Dieser Geistesbereich ist der Bereich der ersten Bodhisattvastufe. Da wir die erste Bodhisattvastufe noch nicht verwirklicht haben, ist es für uns ein Bewusstseinsbereich, den wir noch nicht kennen, von dem wir aber hören, von dem uns die Lehrer erzählen und auf den wir uns im Laufe unseres Lebens mit Wunschgebeten und der Tschenresi-Praxis vorbereiten, um im Moment des Todes wirklich die Kraft gesammelt zu haben, die Überzeugung, wirklich dorthin gehen zu wollen. Das ist einfacher als die anderen reinen Bereiche, für die man bereits während dieses Lebens die Natur des Geistes verwirklicht haben muss. Es handelt sich also nicht um eine andere Welt, um etwas, was getrennt ist von hier, sondern um das Eintreten in die reine Sichtweise eines Buddhas, der es uns auf Grund seiner Qualitäten, auf Grund seiner Kraft des Geistes ermöglicht, da hinein zu finden. Er hat eine unglaublich starke Geisteskraft und von unserer Seite aus braucht es bloß den Haken des Vertrauens, um von seiner Geisteskraft in diesen Bereich hineingezogen zu werden. Aber dieser Haken muss stabil genug sein. Ein kleines bißchen Vertrauen reicht nicht aus, es muss ein Haken sein, der so stabil ist, dass wir bereit sind im Übergang des Todes loszulassen. Unser Vertrauen muss so stabil sein, dass wir uns wirklich der inneren Führung der Buddhanatur im Übergang anvertrauen können. Wenn das der Fall ist, dann werden wir Zugang zu dem Bereich bekommen, dann wird sich der Lotus unseres Geistes öffnen. Solang wir noch keine Verwirklichung haben, ist der Lotus unseres

Geistes wie geschlossen, wir hören zwar den Dharma, aber wir verstehen ihn noch nicht. Es kann uns auch so gehen, dass wir zwar in Dewatschen ankommen, symbolisch gesprochen der Lotus unseres Geistes sich aber noch nicht voll geöffnet hat. Wir müssen weiter den Dharma bedenken, meditieren und hören, und dann wird sich der Lotus unseres Geistes öffnen. Erst wenn er sich geöffnet hat, d.h. erst wenn er die Natur des Geistes verwirklicht hat, können wir sehen, was Dewatschen wirklich ist. Das ist in den Texten mit dem Öffnen des Lotus gemeint.

Die nächste Frage war, ob Dewatschen jenseits von Zeit ist.

Für Buddha Amitabha ist Dewatschen jenseits von Zeit. Für die, die in diesem Bereich leben, gibt es Zeit, in dem Moment, wo sie in der Dualität sind, und in dem Moment, wo sie nicht in der Dualität sind, gibt es für sie keine Zeit.

Frage: Was ist denn mit Christen, die so ganz stark an den Himmel glauben, also wirklich sehr stark Vertrauen dazu haben, wo landen die denn?

Lama Lhundrup: Sie finden vermutlich Zugang zu einem der Götterbereiche, weil in der Vorstellung ihres Himmels die Perspektive der illusorischen Natur der Dinge und das Verständnis der Leerheit fehlt. Sie glauben an ein solides Paradies, in dem es einem, dem Ich, gut geht. Wenn das der Glaube ist, kann man bestenfalls in den Götterbereichen landen. Wenn man als Christ an eine Dimension der Liebe glaubt, in der man aufgeht, kann das auch einfach in einem Götterbereich enden. Wenn man an einen Bereich der völlig selbstlosen Liebe glaubt, kann man vielleicht Zugang zu Dewatschen bekommen. Aber das ist dann wirklich völlig selbstlos, dann muss schon eine Ahnung von Leerheit, eine Ahnung von Nicht-Ich mit drin sein, weil die Art unserer Wünsche bestimmen wo wir hinkommen. Diese letzte Erklärung nehme ich auf meine eigene Kappe, die hab ich nicht erhalten, es ist das, wie ich den Geist verstehe. Es kommt nicht darauf an, ob man einen Bereich als Buddhabereich oder christlichen Bereich bezeichnet, sondern darauf, was man versteht, worum es dabei geht. Und wer versteht, dass es um das Auflösen der Ichbezogenheit geht, der Erkenntnis der Leerheit, der kann Zugang zu diesem Bereich finden, obwohl er einen anderen äußeren Weg in seinem Leben zurückgelegt hat.

Frage: Das starke Vertrauen, das du beschreibst, ist ja faktisch so etwas wie Glauben. Der Zugang zum Buddhismus war ja für mich jedenfalls, dass es zunächst nicht um Glauben geht, sondern um Erfahrung, die man selber Schritt für Schritt macht, wozu auch das Vertrauen gehört. Aber wo ist der Punkt, in dem an dieser Stelle wirklich aus Erfahrung gesprochen werden kann.

Lama Lhundrup: Hier kann eigentlich nicht von Erfahrung gesprochen werden, dieses Vertrauen, wovon wir jetzt sprechen, ist das Vertrauen in die Unterweisung des Lehrers. Den Bereich Dewatschen kannst du erst verifizieren, wenn du selbst die Natur des Geistes verwirklicht hast. Dann kannst du überprüfen, ob es wahr ist, oder nicht. Und dann bist du sicher, dann hast du Gewissheit, dann brauchst du nicht mal zu glauben. Aber da diese Unterweisung für all die gegeben wird, die noch nicht diese Natur des Geistes verwirklicht haben, handelt es sich tatsächlich darum, dass man auf Grund des Vertrauens, was man in die Lehre und die Leere ohnehin hat, auch das noch glaubt. Das ist tatsächlich ein Weg, wie es wirklich ist. Und für die, die diesen Glauben nicht aufbringen können, ist es auch o.k. Sie sollen einfach den Dharmaweg weiter gehen, bis sie selber diese Dimension verwirklichen. Es ist ein zusätzlicher Weg, den Buddha Amitabha uns eröffnet hat, auf Grund dieses glaubenden Vertrauens Zugang zu finden. Es ist ein zusätzlicher Weg für die, die jetzt in diesem Leben nicht die Möglichkeiten haben, die Natur des Geistes zu verwirklichen sowie für sehr einfache Menschen, die ihr ganzes Leben lang ständig Manis rezitieren ohne viel Unterweisung, ohne Retreats machen zu können. Der Wahrheit des Dewatschen entsprechend haben sich ganze große Amitabha Kulte im Rahmen des Buddhismus entwickelt, wo Menschen auf Grund ihres Glaubens diesen Weg praktizieren. Das ist dann nicht das Gleiche, wie der Dharma, den wir hier im Westen meist bevorzugen, der Dharma, der nur auf Erfahrung aufbaut. Da kommt dieses Element des wirklichen Glaubens, des Volksglaubens hinein, in etwas, was man

eigentlich gar nicht versteht oder im Moment erst mal nicht nachvollziehen kann.

Die nächste Frage war, ob man dann nach dem Tod nicht in den Bardo geht und ob man vielleicht direkt nach Dewatschen gehen könnte in diesem Geisteszustand des Vertrauens.

Lama Lhundrup: Es verhält sich so, dass wir auf Grund der Kraft der Gewöhnung in diesem Leben, wo wir viele, viele Wunschgebete gemacht haben, nach Dewatschen zu gehen und Vertrauen in Amitabha entwickelt haben, sich dieser Geisteszustand dann auch tatsächlich für uns auftut. Wir werden uns wie alle anderen auch im Bardo wiederfinden, werden aber den Gedanken an Amitabha haben, wir werden Zuflucht nehmen in Tschenresi, in Amitabha und das wird sofort dazu führen, dass wir der Hilfe dieser Zuflucht zuteil werden und nach Dewatschen geführt werden, dass sich dieser Geisteszustand auftut in uns. Das ist kein Führen irgendwo hin, es tut sich einfach dieser Geisteszustand auf.

Frage: Was hat es denn mit dieser paradiesischen Beschreibung von Dewatschen auf sich, mit all den Juwelen und den Palästen und all das, was da so ganz konkret ausgemalt wird? Davon habe ich eigentlich genug. Diese paradiesischen Beschreibungen habe ich eigentlich schon in der Kindheit hinter mir gelassen. Ist das wirklich so?

Lama Lhundrup: Es handelt sich tatsächlich nicht um einen Bereich, in dem es Steine, die wie Juwelen aussehen oder glitzernde Bäume oder Seen oder so etwas gibt, sondern um die Beschreibung der reinen Sichtweise von einem Lebewesen mit Verwirklichung. Diese reine Sichtweise nimmt alles rund herum in seiner reinen transparenten Natur wahr. Und deswegen heißt es, dass in Dewatschen alles leuchtend sei, alles transparent sei, weil da kein Anhaften ist. Es ist das Symbol für das nicht Anhaften an illusorischen Erscheinungen.

Etwas was wir wirklich in unserem Herz behalten sollten, ist, dass Dewatschen kein konkreter Bereich ist. Dewatschen ist eine Sichtweise, wie wir die Dinge wahrnehmen. Shamar Rinpoche hat das selbst so erklärt, ich erfinde das nicht, um euch schöne Antworten zu geben.

Frage: Einerseits wird von der augenblicklichen Erleuchtung gesprochen und andernseits von der Erleuchtung, die sich über zehn Stufen erstreckt. Wie ist das zu verstehen?

Lama Lhundrup: Erwachen ist immer nur augenblicklich. Es gibt keine Erleuchtung, die sich über Stufen vollzieht. Von Moment zu Moment sind wir entweder in der Natur des Geistes oder wir sind es nicht. Nun ist es aber so, dass wenn man einen solchen Geistesstrom betrachtet, es eben öfters oder weniger oft vorkommt, dass man in der Natur des Geistes landet. Jemand der auf dem ersten Bhumi ist, der ist in der Natur des Geistes, wenn er meditiert. In dem Moment, wo er den Denker, den Beobachter anschaut, verliert sich das Anhaften an den Denker und er ist in der Natur des Geistes. Wenn er aber nicht hinschaut und nicht wirklich voll entspannt ist, dann ist er wieder in der Verwirrung. So kann man sagen, dass er vielleicht ein Prozent seiner Zeit in der Natur des Geistes verweilt und den Rest der Zeit doch von leichten Schleiern verhüllt ist. Und die zehn Stufen der Bodhisattvas beschreiben nur den Prozeß des Öffnens des Lotus unseres Geistes. Oft, wenn er schon nur ein bisschen offen ist, ist es bereits die Natur des Geistes. Aber das sich völlige Öffnen ist dann das Ausweiten dieser Erkenntnis über immer mehr Lebensbereiche. In all den Aktivitäten, in denen wir sind, werden wir in der Lage sein, die Natur des Geistes zu halten oder darin aufzugehen und nicht von ihr getrennt zu sein. Ein Buddha ist jemand, der vierundzwanzig Stunden am Tag in der Natur des Geistes verweilt. Das ist der einzige Unterschied, seine augenblickliche Erleuchtung ist kontinuierlich in dem Sinn, dass einfach in jedem Augenblick diese Haltung präsent ist. Während bei einem Bodhisattva auf den verschiedenen Stufen es mehr oder weniger Momente gibt, wo er halt noch im Schleier ist.

(17) Mögen alle, denen ich die edle Lehre erläutere oder die ich zur Tugend angehalten habe, deren Fleisch ich gegessen und deren Joghurt ich getrunken habe oder auf denen ich geritten bin,

alle, die mir Vertrauen, Respekt, Nahrung und Besitz geschenkt haben oder aber mir misstraut, schlecht über mich gedacht und mich verleumdet haben, alle die mir übel gesonnen waren, mich beraubt, angegriffen, verprügelt oder geschlagen haben, alle, mit denen mich gutes oder schlechtes Karma verbindet, kurz: alle Wesen, die meinen Körper sehen, meinen Namen hören, über meine Fehler oder Qualitäten nachdenken oder auch nur vom selben Luftzug berührt werden -mögen sie alle von ihren Vergehen und Schleiern aus anfangsloser Zeit befreit sein. Mögen sie vom höchsten Edlen, dem Großen Mitfühlenden ins Land der Freude geführt werden.

18

Wenn wir uns den achtzehnten Vers anschauen gibt es eigentlich nur ein Wort zu erklären, das sind diese drei Tore. Das sind Körper, Rede und Geist mit denen wir mit der Welt in Beziehung treten und durch die wir Erwachen erlangen können. Der vorwiegende Wunsch hier ist, dass sämtliche Negativität, alles Karma, was bei anderen dadurch entsteht, dass sie sich uns gegenüber negativ verhalten, in mir heranreifen möge, dass die anderen davon befreit sein mögen und dass wir diese Geisteshaltung haben, sie selbst von den Konsequenzen ihrer negativen Handlungen uns gegenüber zu befreien.

(18) Möge ich mit der Aktivität meiner drei Tore und sogar mit körperlichen Makeln ausschließlich zum Nutzen der Wesen wirken können. Mögen jene, die mir nach dem Leben trachten, übelwollende Menschen und nichtmenschliche Wesen, die ersten sein, die Vervollkommnung erlangen. Möge auch nicht die geringste der mir gegenüber verübten negativen Handlungen Früchte tragen.

19

Wir kommen jetzt zur Erklärung über die letztendliche Natur der Dinge und dann über die relative Natur der Dinge. Dabei wird angesprochen, dass alle Phänomene eigentlich nur Täuschung sind, was auf Grund des Anhaftens an die vermeintliche Wirklichkeit der Dinge entsteht, so wie z.B. auch „der sich im Wasser spiegelnde Mond“. Damit ist das Beispiel einer Wasseroberfläche gemeint, einer großen oder kleinen Wasseroberfläche, die wir nachts betrachten und in der sich der Mond spiegelt. Wir können den Mond sehen. Wenn das Wasser still ist haben wir den Eindruck, das wäre der Mond. Genauso verhalten wir uns in Träumen, verhalten wir uns, wenn wir eine Fata Morgana sehen. Wir halten etwas, was keine echte Wirklichkeit hat, für das Ding selbst. So wie im Kino eigentlich nur ein Streifen mit bestimmten Farbmustern, der vor einer Lichtquelle vorbei läuft, Bilder auf eine Leinwand wirft. Wir lassen uns so von den Bildern einfangen, dass wir lachen, weinen, wütend werden, alle Emotionen durchmachen, weil wir an die Wirklichkeit dieses Filmes glauben. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieser Film ein Krimi ist oder eine Komödie, ob es sich um furchtbare oder angenehme Bilder handelt. Die Natur der Projektion ist immer dieselbe. Das Wesen des Filmes, nämlich unwirklich zu sein, ändert sich nicht von einem Film zum anderen, es ist immer dasselbe. Dies ist hier damit gemeint, dass alle Wesen, darunter auch der Mond, der Himmel, das sind nichtmenschliche Wesen, alle letztendlich gleich sind in der Leerheit. In der Leerheit bedeutet, sie haben letztendlich keine Substanz, keine abgetrennte Eigenständigkeit, kein Ich, da ist nichts Bleibendes zu finden. Es handelt sich um bloße Projektion.

(19) So wie Träume, Halluzinationen oder der sich im Wasser spiegelnde Mond bei genauer Prüfung nicht wirklich existieren, ist auch alles andere nur Täuschung durch Haften an einem Ich. Ich und all die den weiten Raum füllenden Wesen, Dämonen, Hindernisse, nichtmenschliche Wesen usw., sind letztendlich gleich in der Leerheit. Doch aufgrund von Verwirrung halten wir Leerheit für wirklich.

Wenn wir jetzt die relative Ebene anschauen, dann ist die wichtigste Überlegung, um mit übelwollenden Tendenzen, mit Hassgefühlen aufzuräumen, daran zu denken, welche starke Beziehungen wir bereits mit jedem einzelnen auf der Welt haben. Wir waren füreinander Vater und Mutter oder Kinder, hatten viele Beziehungen, für die wir dankbar sein können. Wenn wir jetzt sehen, dass sich zwei schlagen, ist es immer so, als ob sich Mutter und Kind schlagen würden. Oder wenn sich Franzosen und Deutsche bekriegen, dann sind das dieselben Familienangehörigen, wir töten unsere eigenen Nächsten. Wenn wir diese Vision kultivieren, dass wir mit anderen durch Bänder aus früheren Leben tief verbunden sind, in denen wir uns umeinander in voller Liebe gekümmert haben, kann das als Grundlage dienen, um anderen wirklich Vorteil und Sieg zu überlassen und selber ihnen zuliebe Nachteil und Niederlage auf uns zu nehmen.

(20) Auf relativer Ebene waren alle bereits meine Eltern – und wessen Güte in der ganzen Welt könnte größer sein als die von Mutter und Vater? Doch aufgrund von Verwirrung herrscht Zwietracht zwischen Müttern und Kindern. Mich an alle Wesen, meine Eltern, erinnernd mit einer Güte, die nicht bevorzugt oder benachteiligt, schenke ich ihnen Vorteil und Sieg und nehme Nachteil und Niederlage auf mich.

Der einundzwanzigste Vers beschließt die Praxis mit den Schlusswünschen, dass alles gereinigt sein möge für alle Wesen, dass alle Ansammlungen vervollständigt sein mögen, dass alle Bodhicitta entwickeln sowie Mitgefühl und Weisheit, Mitgefühl und Leerheit, verwirklichen mögen, um so mit Leichtigkeit Fortschritte machen zu können bis vollständige Buddhaschaft verwirklicht ist. Das beendet dieses Wunschgebet, mit dem wir die Praxis der Bodhisattvas, den vollkommenen Austausch mit anderen ausführen können. So ist also dieses Gebet wirklich, wie es im Titel heißt, ein Zugang zum Ozean des Erleuchtungsgeistes. Jeder einzelne Wunsch ist in sich grenzenlos, bezieht immer alle Wesen mit ein, sowie die relative und letztendliche Ebene, und ist so wirklich eine Grundlage für unsere Praxis, die uns den Zugang zum Erwachen ermöglicht.

(21) Mögen durch die Kraft solcher guter Wünsche all ihre Schleier gereinigt und die Ansammlungen vervollkommen sein. Mögen sie den höchsten, kostbaren Geist des Erwachens mit dem Herz von Leerheit und Mitgefühl, - den unfehlbaren Weg der Siegreichen mit Leichtigkeit in sich hervorbringen und schnell allwissende Buddhaschaft verwirklichen.

Dies sind die Herzenswünsche von Lodrö Thaye, die er in einer Bergeinsiedelei als Praxis der Hingabe an den Pfad des Geistestrainings verfasst hat. Tugend!

SARWA MANGALAM

Vorläufige Übersetzung des Wunschgebets, Karmapa Übersetzungskomitee (Lama Lhundrup), Kündröl Ling, 1999

Überarbeitung der mündlichen Erläuterungen durch L. Dordje Drölma und Mingyur-Roland, Kündröl Ling, 2002