

DAGYAB KYABGÖN RINPOCHE

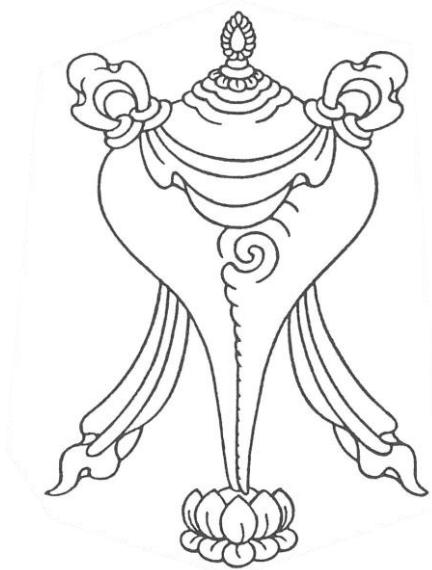
Die Drei Prinzipien des Weges

Tibethaus Deutschland, Frankfurt

Freitag, 10. August 2012

Samstag, 11. August 2012

Transkription



Beschreibung des Transkriptionsprojektes

Ziel des Transkriptionsprojektes ist es, die Unterweisungen von S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche zunächst in möglichst originalem Wortlaut in Schriftform niederzulegen und dadurch zu erhalten und zu sichern.

Nach weiteren Überarbeitungen werden die Texte allen Schülerinnen und Schülern Rinpoches sowie Besuchern des Tibethauses in der dortigen Bibliothek zur Verfügung stehen. Darüber hinaus sollen ausgewählte Unterweisungen auch auf dem Buchmarkt veröffentlicht werden.

Durch ein Online-Archiv auf der Website des Tibethauses sollen Rinpoches Unterweisungen für einen noch größeren Kreis von Interessierten zugänglich gemacht werden.

Zu unserem großen Glück gibt Rinpoche seit über dreißig Jahren Unterweisungen, sodass es sich um ein sehr umfangreiches Projekt handelt. Wir freuen uns sehr, dass es durch die großartige Arbeit seiner Schülerinnen und Schüler möglich wird.

Möglichkeit zur Mitarbeit

Für das Fortschreiten des Transkriptionsprojektes sind wir auf ehrenamtliche Hilfe angewiesen. Wer sich durch Erstellen von Transkriptionen oder andere Tätigkeiten engagieren möchte ist herzlich dazu eingeladen.

Bitte kontaktieren Sie uns unter: transkription@tibethaus.com

1. Auflage 2015

© S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche
Alle Rechte vorbehalten

Transkription: Barbara Gehrke
Sprachliche Bearbeitung: Sabine Leuschner
Tib. Begriffe: Dr. Cornelia Weishaar-Günter
Projektkoordination: Inge Jansen, Willi Maaßen

Umschlaggestaltung: Andreas Ansmann
Umschlagbild: Tibetan Symbols and Motifs, Robert Beer

Bezugsadresse:
Tibethaus Deutschland e.V.
Kaufunger Str. 4, 60486 Frankfurt
www.tibethaus.com

Die Drei Prinzipien des Weges

S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

Tibethaus Deutschland, Frankfurt

Freitag, 10. August 2012

Begrüßung

Einen wunderschönen guten Abend und herzlich willkommen allerseits, ich freue mich, Sie, euch alle wieder zu sehen.

Eigentliche und formelle Dharmapraxis

Diesmal haben wir uns vorgenommen, uns über den Text „Die drei Prinzipien des Pfades“ zu unterhalten, darüber ein bisschen zu vertiefen und zu versuchen, die Hauptbedeutungen zu erfassen, um damit für unsere Dharmapraxis eine besondere Unterstützung zu bekommen. Wie wir wissen, wie ich sehr oft betont habe, verstehen wir unter Dharmapraxis zweierlei: einmal die Haupt-Dharmapraxis, die aus unserem Alltag besteht, und dann die unterstützende, nämlich die formelle Dharmapraxis. Darunter versteht man Meditation, Rezitation, Durchführung verschiedener Rituale, Text vorlesen; all diese Dinge gehören zur formellen Praxis. Wie ich immer betone, wenn wir nicht richtig aufpassen, dann können wir es falsch verstehen, nämlich nur die formelle Praxis als ‚Dharmapraxis‘ zu begreifen und unser Handeln im Alltag als belanglos zu betrachten. Doch das ist überhaupt nicht der Fall. Die formelle Praxis ist, wie gesagt, unterstützend und fördernd für die Dharmapraxis. Wenn ich bisschen übertreibe: ohne formelle Dharmapraxis kann man gut leben, aber ohne *eigentliche* Dharmapraxis kann man nicht leben, weil wir selber gute Menschen sein möchten.

Niemand will ein schlechter Mensch sein. Wenn man ein guter Mensch sein will, dann muss man dementsprechend Dharma praktizieren. Das bedeutet überhaupt nicht, dass man sich irgendwie mit Religion befassen müsste oder dass es nötig wäre, sich mit buddhistischer Religion auseinander zu setzen, darum geht es nicht! Sondern wir sollen alles, was in Dharma oder Buddhas Lehre für unser Verhalten empfohlen wird, wirklich verstehen, das soll uns Nutzen bringen. Diese Aussage Buddhas, diese Empfehlung Buddhas, gilt nicht nur für Buddhisten, sondern für alle Lebewesen. Auch diejenigen, die keine Religion haben, oder die Muslime sind, die Christen sind oder wer auch immer, sie alle können durch Buddhas Aussagen einen großen Nutzen erfahren. So, letztendlich, wie wir denken sollen, wie wir mit anderen Menschen kommunizieren sollen, wie wir durch körperliche Ausdrücke etwas vermitteln sollen, das alles *ist* Dharmapraxis. Deshalb es ist außerordentlich wichtig, dies korrekt zu verstehen. Die meisten von euch haben es mehrmals gehört, aber dennoch ist es niemals genug, davon zu hören. Es gibt nicht immer wieder ganz neue Sachen zu erzählen, ich bin ja kein Nachrichtensprecher. Als Nachrichtensprecher muss ich irgendwie immer Neuigkeiten heraus bringen aber ich bin ja letztlich da, um das, was alle früheren Meister hundertmal, tausendmal gesprochen haben und zwar immer wieder, erneut zu erklären. Das ist die einzige Aufgabe als Dharma-Lehrer. Selbst der große indische Meister Shantideva hat

vor dem Bodhicharyavatara als allererstes Wort gesagt,

„Ich habe nichts zu sagen, was nicht früher schon gesagt worden ist oder was ich nicht früher gesagt habe. Das werde ich nochmal wiederholen.“

Das ist alles Wiederholung. Dass man die gleichen Dinge immer und immer wieder sagen muss, das ist kein gutes Zeichen. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir hartnäckig sind, dass wir Dummköpfe sind, dass wir nicht so richtig kapieren. Man muss immer wieder das Gleiche sagen in der Hoffnung, dass man irgendwann einen Bruchteil davon versteht. Deshalb braucht man diese Wiederholungen, nicht, weil wir irgendwie schlecht hören oder so. Darum geht's ja nicht, wir alle hören theoretisch wunderbar und wenn wir ein bisschen schwerhörig sind, gibt's ja heutzutage auch Hörgeräte und so weiter. Das ist kein Thema, aber das Aufnehmen in die Gedanken ist das Problem. Und, wie ich auch ab und zu sage, letztendlich ist es nicht so, dass wir nicht verstanden haben, sondern eigentlich wollen wir gar nicht richtig verstehen. Das ist ein Kapitel für sich. Man gibt an, dass man nach einem ‚exotischen‘ Ziel, der Befreiung, strebt, mit Hilfe der formellen Dharmapraxis, aber in Wirklichkeit wollen wir lieber weiter in Samsara bleiben. Wir denken, Samsara ist doch gar nicht so schlecht, da gibt es auch sehr viele schöne Sachen. Deshalb gibt es ein tibetisches Sprichwort: *„Die alten Dämonen sind viel besser als neue Götter“*, so sagt man. Ich glaube, eine ähnliche Redensart gibt es auch in Deutsch. Jedenfalls habt ihr wahrscheinlich was anderes, die Tibeter haben halt nur ihre Götter und Dämonen. So, soviel als Einleitung.

Der Verfasser Je Tsongkhapa

So, nun zur Sache. Diesen Text mit vierzehn Strophen oder Versen hat der große tibetische Meister *Tsongkhapa* verfasst. Der große Tsongkhapa wurde 1357 geboren und verstarb mit 62 Jahren, im Jahr 1419. Er hat leider nur 62 Jahre lang gelebt. Dieser große Meister wurde nicht als Meister geboren, sondern als ganz gewöhnlicher Mensch, doch nach der Geburt hatte er sicherlich verschiedene passende Rahmenbedingungen gefunden und sehr viel Unterstützung von Verwandten und sonstigen, anderen Menschen erfahren. Dadurch war er in der Lage, sich richtig für Dharma - sowohl für allgemeinen Dharma, als auch für formelle Dharmapraxis - zu interessieren.

[01-03] Das Interesse war geweckt, ernsthaftes Interesse, und dann wurde er in seiner Heimat, ganz weit im Osten Tibets, Mönch und dort studierte dort, bevor er in seinem sechzehnten Lebensjahr nach Zentraltibet ging. Auch dort erhielt er von verschiedenen Meistern, von den damaligen Meistern der Kagyü-Tradition, Sakyapa-Tradition und Nyingma-Tradition usw. zahlreiche Unterweisungen. Er stützte sich ganz inständig auf das Studium und so wurde er innerhalb kürzerer Zeit bekannt als wirklich großartiger Praktizierender und Gelehrter.

Mit 36 Jahren ging er dann auf die Reise, um Verdienste zu sammeln, Reinigungspraxis zu machen und Askese zu üben. Während dieser Zeit, in quasi relativ jungen Jahren, hatte er eine tiefe Einsicht über die Leerheit, also ein Verständnis über den absoluten Zustand aller Phänomene. Darüber hat er, durch seinen Meister Lama Omapa, Manjushri ständig konsultiert. Manjushri sagte: „Du hast noch lange keine Erkenntnis über die Leerheit erreicht, du musst noch viel mehr Reinigung machen und Verdienst ansammeln.“ Durch diese weitere Anstrengung in der Praxis hat er schließlich eine anderweitige Erkenntnis über die Leerheit realisiert, und dann konnte er mit Manjushri wie von Person zu Person direkt kommunizieren. Manjushri bestätigte, dass er jetzt doch endlich Leerheit realisiert hatte. Seitdem traf er alle

seine Entscheidungen, über alles was er tat - auch auf der Reise, welche Schülerschaft er mitnehmen soll, wohin er gehen soll, wie lange er gehen soll, was er machen soll – entsprechend der Anweisungen von Manjushri. Wie unsere Meister verkünden, sind alle seine Unterweisungen eigentlich die Unterweisungen von Manjushri. Auch nach jeder Unterweisung hat er Manjushri wieder konsultiert und diskutiert, ob alles, was er heute in den Dharma-teachings verkündet hatte, richtig oder fehlerhaft war und so weiter. Auf diese Weise hat er dann seine Praxis sehr, sehr stark vertieft.

Mit 54 Jahren hat er dann zum ersten Mal in Lhasa das Mönlam-Fest eingeführt. Mönlam ist ein großes Gebetsfest, das seitdem, bis 1959, regelmäßig ununterbrochen zum tibetischen Neujahr stattfand und immer 21 Tage lang dauerte. Das hat er eingeführt und dann gleich nach dem Mönlam-Fest, auf Bitten seiner Schülerschaft und seiner Gönner das Kloster Ganden gegründet. Nach dem Errichten des Kloster Ganden war er sesshafter geworden. Bis dahin verhielt es sich, wie früher bei anderen Lamas auch, die zwar auch kleine Klösterchen hatten, doch aufgrund ihrer großen, weit verstreuten Schülerschaft zahlreiche Reisen, von einem Ort zum anderen, unternahmen und jeweils mehrtägige oder sogar monatelange Unterweisungen hielten. Nun hat er seine Reisen ziemlich stark reduziert und alle Unterweisungen in Ganden gegeben, darüber hinaus hat er viele Kommentare geschrieben. All diese Aktivitäten haben ab diesem Zeitpunkt stattgefunden. Wie gesagt, mit 62 Jahren ist er leider verstorben.

Zu seinen Lebzeiten gab es natürlich sehr viele verschiedene Schüler in verschiedenen Regionen. Einer der wichtigen Schüler war der große Abt Ngawang Drakpa, der ebenfalls aus Amdo, weit im Osten Tibets, kam. Er ist wieder zurück in seine Heimat gegangen und hat dort verschiedene Klöster aufgebaut, Unterricht erteilt, sehr viele Dharma-Aktivitäten entfaltet. Irgendwann hat er dann Tsongkhapa nach Zentraltibet geschrieben und um eine essentielle Unterweisung gebeten. Auf diese Bitte hin hatte Tsongkhapa diese „Drei Prinzipien des Weges“ zusammengefasst und nach Osttibet geschickt. So, das war die Geschichte, wie dieser kurze Text zustande kam.

Zusammenfassung Inhalt

Der Inhalt, die Drei Prinzipien des Weges, ist außerordentlich wichtig. Das ist einfach eine Art von Zusammenfassung aller Lehren Buddhas. Alle Lehren Buddhas zielen darauf ab, dass wir unseren Geist zähmen. Dass wir wirklich die richtige Einstellung und korrekte Einsicht darüber, wie wir Samsara betrachten sollen, bekommen. Dann, darüber hinaus, wie wir am besten in einem größeren Horizont Nutzen bringen können, was für eine geistige Kraft wir entwickeln sollen und wie wir das entwickeln - nämlich Bodhicitta. Und schließlich: Wie kann ich wirklich die richtige Erkenntnis über alle Phänomene, deren absoluten Zustand, also die Leerheit, richtig erlangen. Diese drei Themen hat er zusammengefasst.

Verehrung den Lamas!

Verehrung zu Anfang

Wie sowohl in Tibet, als auch in Indien bei der Zusammenstellung eines Textes Tradition war, wurde zu Beginn eine Verehrung vorangestellt, zum Beispiel an Buddha, Bodhisattvas, die eigenen Lehrer, an jemanden oder etwas. [01-04] Es konnte sich auch um Verehrung zu einem bestimmten Thema handeln, z. B. ‚Verehrung dem großen Mitgefühl‘, das war auch Tradition. Denn, wenn man etwas über buddhistische Themen verfasst, kann man es nicht

mit gewöhnlichen Texten oder Geschichten vergleichen, etwa einer geschichtlichen Zusammenstellung, einer Erlebniserzählung, einem Märchen und dergleichen. Einen buddhistischen Text zusammenzustellen bedeutet vielmehr, einen Inhalt, der wirklich unserem Geist nutzt, zu Papier zu bringen. Deshalb ist es außerordentlich wichtig, bevor man das tut, irgendwie Verehrung zu dem eigenen Zufluchtobjekt auszusprechen und die eigenen Gedanken, die eigene Motivation zu korrigieren, diese beiden sind außerordentlich wichtig. Durch dieses Bittgebet bzw. Verehrung an bestimmte ehrenvolle Objekte oder Themen strebt man an, oder wünscht man sich, dass man das eigene Ziel reibungslos erreichen möge. Wie in unserem Rezitationsheft im Lamrim-Text steht: „Du bist die Wurzel, die Basis aller Qualitäten.“ Die Basis aller Qualitäten ist dreifach, z.B. die Drei Juwelen und insbesondere die eigenen Lehrer. Daher hatte Tsongkhapa an dieser Stelle zunächst Verehrung an die Lamas ausgesprochen.

Auf Tibetisch ist „Verehrung an Lamas aussprechen“, nicht ganz so einfach wie im Deutschen. „Verehrung den Lamas“, das ist sehr kurz formuliert, nur zwei, drei Worte, doch es steckt eine große Bedeutung dahinter. Es steckt viel, viel mehr dahinter. Auf Tibetisch wäre es:

Jetsün lama nam la tshag tsäl lo,

und jede einzelne Silbe hat eine tiefe Bedeutung, mit jeder einzelnen Silbe wird eine bestimmte, tiefe geistige Verbundenheit zum Ausdruck gebracht. Im Deutschen kann man dies gar nicht wiedergeben, daher hat die bloße Formulierung „Verehrung den Lamas“ bereits 70, 80 Prozent der eigentlichen tieferen Bedeutung verloren.

Je heißt unübertrefflicher Herr, *tsün* heißt außerordentlich, das heißt, dass einer zum Beispiel besonders die Ethische Disziplin aufrechterhält. Mit Ethischer Disziplin ist gemeint - ich weiß nicht, ob das im Deutschen deckungsgleich ist oder nicht, keine Ahnung - sowohl körperliche, als auch sprachliche, als auch geistige Korrektheit aufrecht zu erhalten, so ungefähr könnte es heißen. Der Lama ist Herr von all dieser Korrektheit, praktiziert oder verinnerlicht oder besitzt diese Qualität. Lama, was heißt Lama. Wenn wir denken: „Lama heißt irgendwie jemand, der Lehrer ist“, das ist zu wenig. *La* heißt oben, *ma* heißt besitzen. Wieder: oben besitzen, das bedeutet, seine geistige Qualität ist unübertrefflich, noch mehr nach oben gibt's nicht. Der höchste Qualität besitzt. Und dann *tshag tsäl lo*, *tshag* heißt wieder Qualität, alle die geistigen Qualitäten, *tsäl* heißt Wunsch.

Ich wünsche mir alle seine/ihre Qualitäten, ihre im Sinne von der oder die Personen, die unübertreffliche gute Qualitäten besitzen, der Herr oder die Herrin, der/die all diese Korrektheit verinnerlicht hat.

Ungefähr dies könnte man unter der Verehrung der Lamas verstehen.

Korrekte Lehrer-Schüler-Beziehung

Die Lamas, die eigenen Lehrer zu verehren, muss natürlich von Herzen kommen. Dafür benötigt man Gewissheit über die guten Qualitäten des Lehrers. Diese Verehrung kann nicht auf Befehl erzeugt werden. Die geistige Haltung kann man nicht erzwingen, sondern nur durch Überzeugung gewinnen. Überzeugung kann natürlich bedeuten, dann man aus blinder Überzeugung irgendwie daran festhält, das gibt es leider schon auch. Aber die beste Überzeugung ist, wenn man durch Erkenntnisse, über das Verständnis überzeugt wäre. Zum

Beispiel, nur auf Grund von Hörensagen einen Lehrer zu verehren, genügt nicht. Er oder sie soll ein großartiger Lehrer oder Lehrerin sein - das genügt nicht, man muss sich selber überzeugen. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser, das ist eine wahre Aussage.

Wenn man jemand als Lehrer annehmen möchte, da kann man nicht nach seinem allgemeinen Ruf, allgemeiner Bekanntheit, Reichtümern oder gutem Aussehen oder was auch immer gehen, das sind keine Vorzüge. [01-05] Es werden verschiedene Qualitäten vorgestellt oder dargelegt, die ein Lehrer haben soll und zwar jeweils aus der Sicht von Sutra, aus der Sicht von Bodhisattvayana, Bodhisattva-Tradition, aus der Sicht von Tantra. Innerhalb von Tantra gibt es auch Unterschiede. Wenn ich einen Lehrer habe, der wirklich ausgesprochen wunderbar die Buddha-Lehre darlegen kann und zwar auf der Sutra-Ebene, das ist phantastisch, das ist gut. Aber es ist nur gut genug für die Sutra-Lehre, nicht für die Bodhisattva-Lehre und Tantra-Lehre schon gar nicht. Deshalb muss die Zuständigkeit stimmen, das ist wichtig. In jeder, sozusagen, Abteilung ist die Schilderung der Vorzüge unterschiedlich, daher muss man das selber wissen. Es wird in unserem Sprachgebrauch gesagt, „Mit der Lehrer-Schüler-Beziehung kann man nicht umgehen wie ein Hund mit Pansen“. Wahrscheinlich mögen alle Hunde Pansen sehr gern, wenn man Pansen gibt, rennen sie zu dem Pansen und dann, ganz schnell in ein paar Sekunden, ist alles gegessen, alles verdaut. So geht das nicht. Heute, zu degenerierter Zeit, passiert es leider so ähnlich in manchen buddhistischen Zentren. Um das eigene Programm zu füllen lädt man irgendwelche - ich übertreibe etwas, das ist klar - irgendeinen Rinpoche, Geshe, Drugpön, Lama oder wen auch immer ein und lässt sie ein Wochenende füllen, aber danach wissen sie nicht einmal dessen Namen oder worüber gesprochen wurde. Das ist ein ziemlich schwaches Ding, das gibt es häufig. So soll es nicht sein. Wenn jemand als Referent einen Vortrag hält, kein Problem, aber nicht als Lehrer. Seine Heiligkeit der Dalai Lama betont sehr, sehr stark: Setzt euch mit diesem vortragenden Lama in einer Art von ‚Gespräch am runden Tisch‘, zusammen und lasst ihn für längere Zeit über Dharma erklären. Wenn man durch diese zahlreichen Erklärungen innere Überzeugung gewonnen hat, dann kann man ihn oder sie gerne als Lehrer oder Lehrerin annehmen, aber nicht sofort. Und ganz besonders, wenn man ein bestimmtes Gelübde oder insbesondere eine tantrische Ermächtigung oder Einweihung nehmen möchte, kann man dies nur im Rahmen einer Lehrer-Schüler-Beziehung tun. Das kann man nicht alles als „Dharma-Freund“ machen. Ich bekomme ja immer wieder solche Briefe, von Personen, die längere Zeit bei mir waren und etliche, viele Ermächtigungen genommen haben, die mich dann fragen, ob ich ihn oder sie als meine Schülerin oder Schüler annehmen möchte, annehmen kann. Diese Frage ist kein gutes Zeichen, denn theoretisch sollte sie oder er schon längst meine Schülerin oder Schüler sein, aber sie haben das selber nicht kapiert. Das ist bisschen schwach. Lange Rede, kurzer Sinn, Lama werden ist leicht, Lama sein ist schwer. So, schön, das muss man sehen.

Ebenfalls Schüler werden ist leicht, Schüler sein ist schwer. Es ist nicht so, dass viele Vorschriften nur dem Lama zugeordnet sind und die Schüler haben freie Bahn, können frei laufen, so ist es nicht. Für Schüler gibt es ebenfalls zehn Qualitäten, um ein guter Schüler zu sein. So deshalb, wenn ich selber der Schüler eines großen Meisters sein möchte, muss ich bei mir selber gucken, ob ich diese Vorzüge besitze. Nicht nur an ihn oder sie denken, ob er oder sie für mich ein passender Lehrer oder Lehrerin ist, sondern ich muss über mich selbst auch nachdenken, ob ich dessen Schüler sein kann, ob ich die benötigten Vorzüge habe oder nicht. Das muss man selber auch beobachten, das ist ebenfalls wichtig. Wenn wir so darüber sprechen möchte ich doch die eine oder andere Qualität einmal nennen: als allererster

Vorzug oder Qualität wird genannt, neutrale Gedanken zu haben. Neutrale Gedanken heißt, ich darf nicht meine eigenen Muster mitbringen. Wenn alle diese Aussagen von dem Lehrer in meinen Rahmen passen, dann akzeptiere ich sie, wenn nicht, dann lehne ich sie ab. So geht es nicht. Ich muss mit einem offenen Geist hingehen. Als nicht ganz passendes Beispiel dazu folgendes Erlebnis: Einer meiner großen Freunde, Kollegen, Geshe Tamding Gyatso, der verstorbene große Meister, der für mehrere Jahre in Spanien gelebt hat, hatte damals einen tibetischen Übersetzer, der etwas schwierig war. Denn als Geshe-la etwas erklärte, hat er sehr häufig gesagt: „so stimmt das doch gar nicht, Geshe-la“. Einfach weil das alles nicht in seinen Rahmen passte, deshalb wollte er gar nicht so direkt übersetzen, was Geshe-la gesagt hat. Daher ist es außerordentlich wichtig, mit einem offenen Geist zu kommen. Mit diesem offenen Geist zu kommen, in den teachings zu sitzen, ist nicht die einfachste Sache, das kann ich selber auch mal wirklich sagen, zu meiner Schande.

[01-06]

Anfang der sechziger Jahre hat der große Meister, Trehor Kyorpön Rinpoche, drei Monate lang eine große Tsongkhapa-Lamrim-Unterweisung gegeben. Ich hatte natürlich vorher bei mir zu Hause in Indien sehr viel Privatunterricht, sehr viele Unterweisungen bekommen. Das war wieder anders als in der Öffentlichkeit, wenn in der großen Öffentlichkeit teachings gegeben werden, der Stil ist ein bisschen anders. Ich hatte unzählige viele, großartige teachings von meinem unvergleichbaren großen Meister, meinem Hauptmeister Kyabje Dorje Chang, der hier zu meiner Linken zu sehen ist, und von Kyabje Ling Rinpoche zu meiner Rechten, den beiden Lehrern des Dalai Lama, bekommen, und ihre teachings waren unvergleichbar. Dadurch war ich verwöhnt, ich war nicht in der Lage vor jedem Lama irgendwie den Hut zu ziehen. Ich dachte, niemand außer den Beiden kann gute teachings geben. Mit dieser falschen Motivation bin ich zu Trehor Kyorpön Rinpoches Lamrim-Unterweisungen gegangen. Ich hatte schon verstanden, dass er ein großartiger Meister war, sowohl auf intellektueller Ebene als auch in punkto Verwirklichung, weil er jahrelang in einer Einsiedelei, einer richtigen Felsenhöhle praktiziert hatte, deshalb hatte ich gar keine Bedenken. Aber richtig großartige Unterweisungen darzulegen, das schafft er nicht wie die beiden Lehrer, so dachte ich mir. Doch nach ein paar Minuten, nachdem er das teaching angefangen hatte, war ich wirklich verblüfft. Es war so, als ob er sein ganzes Leben lang nur teachings gegeben hätte, so sehr geschult, ganz ohne Wiederholung, alles legte er tadellos dar. Durch diese eigene Überzeugung entstand in mir große Hingabe. Deshalb, die Hingabe zu dem Lehrer muss durch Überzeugung kommen, eigene Überzeugung, das ist außerordentlich wichtig. Kurz und gut, das wollte ich mal zunächst sagen.

1. *Den essentiellen Sinn aller Worte Buddhas,
den Weg, der von den ehrwürdigen Bodhisattvas gepriesen wird,
das Tor für alle karmisch Begünstigten, die Befreiung suchen,
will ich so gut ich kann erklären.*

Dies ist die Absichtserklärung Tsongkhas, diesen Text zu verfassen. Diese drei Zeilen, nämlich den essentiellen Sinn aller Worte Buddhas, den Weg, der von den ehrwürdigen Bodhisattvas gepriesen wird, das Tor für alle karmisch Begünstigten, die Befreiung suchen, diese drei sind als die Drei Prinzipien des Pfades zu verstehen.

Zum Beispiel: ‚den essentiellen Sinn aller Worte des Buddhas‘ versteht man als Überdruß von Samsara und dann ‚der Weg, der von den ehrwürdigen Bodhisattvas gepriesen wird‘, als

Bodhicitta und ‚das Tor für alle karmisch Begünstigten, die Befreiung suchen‘ wäre dann Leerheit. Oder - jede Zeile bedeutet oder beinhaltet alle diese drei -, man kann es so oder so verstehen. Essentieller Sinn aller Worte Buddhas, das bedeutet, Buddha hatte 84.000 Unterweisungen gegeben, doch die Anzahl ist letztendlich nicht besonders wichtig, wichtig ist die Bedeutung. Die Bedeutung sowohl von Sutra, als auch von Tantra, was auch immer, die Lehrreden, dienen einzig dem Zweck, unseren Geist zu zähmen, das ist die einzige Bedeutung. Es ist egal, ob der Buddha sehr lange geredet hat oder kurz geredet hat. Letztendliches Ziel ist, er will erreichen, dass wir unsere starren Gedanken elastisch, beweglich machen, das ist sein einziges Interesse. Es gibt nichts anderes als das für den Buddha.

Buddha soll erleuchtet sein, Buddha ist erleuchtet, aber wofür und wie? Wie hat er diese Erleuchtung erreicht? Er hatte die allgemeine Situation des Samsara, also den Zustand, in dem er sich befand, seinen eigenen Zustand als samsarischen Zustand erkannt. Wir haben schon oft darüber gesprochen, was ‚samsarischer Zustand‘ bedeutet, nämlich, dass man als Produkt, als Ergebnis von Karma, als Ergebnis der geistigen Gifte, einen gewissen belastenden Körper und Geist angenommen oder bekommen hat. Das ist die Last, der Lastenträger ist die Person, wie es in den Sutras steht, und um dies zu verstehen, um sich davon zu trennen, hat er aus unterschiedlicher Sicht, durch unterschiedliche Methoden unterschiedliche Bedeutungen dargelegt. Besser gesagt: um den Zustand der Erleuchtung zu erreichen hat er sehr viel mit seinem Geist verarbeitet, erarbeitet und seinen Geist gezähmt. Als Ergebnis hat er alle Fehler, die zu beseitigen sind, beseitigt, alle guten Qualitäten, die es überhaupt zu erlangen gibt, erlangt. Somit erreichte er Erleuchtung. Weil er selber diese Erfahrung durchgemacht hat, deshalb weiß er, dass alle Lebewesen genau gleich sind, wie er zuvor war. Diese Methoden, die aus seiner Erfahrung entstanden sind, hat er für uns als Vorbild oder als Weg gezeigt. Deshalb können wir letztendlich wie er sein, das ist die Essenz des Sinns aller Worte Buddhas.

Der Weg, der von den ehrwürdigen Bodhisattvas gepriesen wird, das ist Bodhicitta. Bodhicitta heißt guter Geist. Guter Geist heißt die gegenteilige Haltung zu Egoismus, ganz kurz gesagt. Diese ehrwürdigen Bodhisattvas, sie haben viel, viel durchgemacht, [01-07] viele Erfahrungen haben sie probiert, wie der geistige Zustand anders sein kann, warum er anders sein muss, wie er anders werden kann. All diese geistigen Zustände haben sie immer wieder wiederholt, geprüft und selber praktiziert.

Es gibt eine Aussage, was Dharma ist: es muss von Buddha gesagt worden sein, es muss von Panditas durch ihr intellektuelles Wissen diskutiert und geprüft worden sein. Und es muss durch Mahasiddhas, durch ihre Praxis in der Meditation, geprüft worden sein, ob dadurch wirklich innerliche Entwicklung erreicht werden kann oder nicht. Wenn ja, das ist Dharma, wenn nicht, das ist kein Dharma. Ein bestimmter Inhalt, wodurch keine innerliche Entwicklung erreicht werden kann, das taugt nicht. Und jeder Dharma, der keine Diskussion verträgt, ist auch kein Dharma. Das ist eigentlich auch eine außerordentlich wichtige Sache. Es gibt nichts, das man nicht diskutieren kann im Buddhismus. Alles muss diskutiert werden, alles muss geprüft werden. Nach dem Prüfen, nach der Überzeugung, dann kann man, soll man und muss man das annehmen und praktizieren. Eine andere Kategorie wäre Dharma, der nicht vom Buddha entstanden ist, das ist dann ein bisschen problematischer.

Alle Bodhisattvas haben sehr viel durchprobiert und durch diese Probe, durch diese

Erfahrung haben sie Bodhicitta als besten Weg verstanden und dann haben sie ihn gepriesen. Ob das Legende ist oder wie auch immer, es gibt solche Erzählungen. Wie das war, das steht auch zum Beispiel im Lamrim. Auch im Lamrim des großen Phabonka¹ steht, alle Bodhisattvas haben untereinander für längere Zeit darüber diskutiert, welches der richtige Weg wäre, um Erleuchtung zu erlangen. Zum Schluss haben sie einstimmig gesagt, Bodhicitta ist der beste Weg um Erleuchtung zu erlangen. Darüber werden wir morgen etwas ausführlicher sprechen, ebenso wie über den ersten Punkt, den Überdruß von Samsara. Darüber habe ich jetzt hier nur eine kurze Zusammenfassung dargelegt.

Das dritte Prinzip ist das Tor für alle karmisch Begünstigten, die Befreiung suchen, nämlich die Leerheit. Ohne Leerheit gibt es kein korrektes Verständnis über den absoluten Zustand aller Phänomene. Ohne korrektes Verständnis über den absoluten Zustand aller Phänomene gibt es keine Entwurzelung der Unwissenheit. Solange sich diese Unwissenheit in unserem Geist befindet, entstehen weitere geistige Gifte. Wenn wir oder wenn jemand geistige Gifte beseitigen oder beenden möchte, dann muss man an der Wurzel arbeiten, nämlich an der Unwissenheit. Diese Unwissenheit ist die gegenteilige Haltung von der Weisheit. Weisheit und Nichtwissen, bzw. Unwissenheit sind gegenteilige Zustände, wie heiß und kalt.

Über diese drei Themen will ich, Tsongkhapa, so gut ich kann, erklären.

Das ist auch eine gute Aussage: so gut ich kann. Auf der einen Seite mag es natürlich sein, dass er seine Bescheidenheit zeigt. Aber die andere Seite ist wirklich, dass man das höchste Niveau von Erfahrung nicht mit Worten erfassen kann, sondern nur durch Erkenntnisse. Deshalb, z.B. den höchsten Zustand der Leerheit kann man nur durch Erfahrung erfassen, nicht durch Worte.

- 2. Jene, die dem weltlichen Glück nicht zugeneigt sind
und sich bemühen, dem menschlichen Dasein einen Sinn zu geben,
die Vertrauen in den Weg haben, der die Buddhas erfreut,
diese karmisch Begünstigten mögen mit reinem Geist zuhören!*

Das ist die Aufforderung ihm zuzuhören, bzw. die Aufforderung, entsprechend seinen Unterweisungen zu praktizieren. Das ist in etwa ähnlich wie zuvor, man muss einen offenen Geist haben, wenn man sich mit solchen Themen auseinandersetzt und durch das genaue Kennenlernen eine innere Überzeugung entwickeln. Durch seine eigene Überzeugung kann man dann diese Bedeutung erfahren. Wenn man von Anfang an durch geistige Voreingenommenheit blockiert ist, dann kann man etwas zigmal lesen, es kann nicht reingehen und dadurch kann man gar keine Bedeutung verstehen.

Wir haben hier ein Wort in Zeile zwei: „und sich bemühen, dem menschlichen Dasein einen Sinn zu geben“. Wie der Dalai Lama öfter gesagt hat, sind wir als Menschen nicht dazu geboren worden, um die Gesellschaft zu zerstören, sondern wir sind geboren worden, um Nutzen zu bringen, um andere zu unterstützen. Diese Aussage finde ich sehr, sehr tiefgründig und sehr, sehr wichtig. Wie er auch gesagt hat, als Menschen haben wir alle große Verantwortung, wir sind nicht nur verantwortlich für uns selbst als einzelne Person, sondern ebenso für die Mitmenschen. Und es gibt ja heutzutage in der Gesellschaft sehr viele

¹ Liberation in the Palm of your Hand

Probleme. Diese Probleme sind letztendlich durch [01-08] Menschen gemacht worden, die gar kein richtiges Verständnis über die allgemeine Verantwortung haben, durch viel Ego, durch viel Machtgier. Menschen, die sich rücksichtslos verhalten und ihre eigenen Interessen durchsetzen wollen, letztendlich schadet das der Gesamtheit, der gesamten Menschheit. Das, wie der Dalai Lama öfter betont hat, passt auch hierzu und deshalb heißt es, dem menschlichen Dasein einen Sinn zu geben. Im Mensch sein gibt es besondere Qualitäten. Aus buddhistischer Sicht gibt es die Buddha-Natur, doch auch ganz allgemein gesehen hat man als Mensch so viele Fähigkeiten. Der Geist der Menschen ist wirklich unbegrenzt zu entwickeln und diese Möglichkeit sollen wir selber nicht kaputt machen.

Es müssen nicht unbedingt alle Leute Buddhismus praktizieren, das kann man gar nicht erwarten. Aber man kann wünschen, dass alle Menschen oder viele Menschen wirklich von Herzen einigermaßen korrekt als guter Mensch handeln. Das ist eigentlich nicht zu viel verlangt, weil es uns letztendlich um den individuellen Vorteil geht. Wenn man das so richtig versteht, dann hat man den Sinn des Lebens verstanden. Wenn ich in Berlin, wo ich wohne, in die Stadt gehe, in die öffentlichen Verkehrsmittel und Parks, treffe ich leider relativ häufig sehr junge Menschen, sowohl Frauen als auch Männer, die mit Bierflaschen in der Hand die Straßen entlang gehen. Selbstverständlich, die können gerne Bier trinken, aber das muss nicht überall sein. Und nachdem man das Bier getrunken hat, zerbricht man die Flasche und wirft sie auf die Straße. Hab ich ja selber gesehen, wie sie sie einfach auf die Straße schmeißen usw.. Das ist keine Art, wie man sich als Mensch verhalten sollte, finde ich jedenfalls. Vielleicht ist meine Erwartung an Menschen zu hoch, ich weiß nicht. Ich begrüße es, dass in Zukunft irgendein neues Gesetz kommen wird, dass in öffentlichen Verkehrsmitteln nicht mit Bier in der Hand gegangen werden darf, das wäre... (Schüler sagt was) ist schon da, ah ja gut, naja gut, dann kann ich mir selber ‚guten Morgen‘ sagen (lacht).

Wenn man nach der allgemeinen buddhistischen Literatur vom kostbaren Menschenleben spricht, gibt es verschiedene Vorzüge usw. Diese sind selbstverständlich auch richtig, aber es gibt noch mehr als das. Es gibt wie gesagt allgemeine Fähigkeiten als Mensch, was man machen kann, was man entwickeln kann, was man anbieten kann. Diese ganzen Potenziale, die wir als Menschen haben, das muss, das sollte man schon irgendwie ein bisschen mehr für sich selbst schätzen lernen. Ich bin ein Mensch, ich habe diese Qualität, dieses Potenzial und wenn ich das behutsam bewahre und damit behutsam umgehe, das wäre sicherlich der richtige Weg, finde ich. Und, natürlich, wenn jemand Vertrauen in den Weg hat, den die Buddhas uns gezeigt haben und ihm folgt, dann werden sich die Buddhas natürlich freuen. Darüber will Tsongkhapa sprechen und wir sollen mit gutem Geist zuhören. Damit können wir es heute hier belassen, vielen Dank für eure Aufmerksamkeit.

Samstag, 11. August 2012

DKR-12-08-11_01-02

Einen wunderschönen guten Morgen und nochmal herzlich willkommen allerseits, besonders diejenigen, die gestern nicht hier waren. Bevor ich anfangen möchte, möchte ich gerne kurz auf etwas aufmerksam machen: selbstverständlich sind unsere Räumlichkeiten sehr begrenzt und deshalb gibt es Probleme für euch mit verschiedenen Sachen. Beispielsweise das Benutzen der Toilette, Benutzen der Garderobe und Platz für die Schuhe zu finden, usw. Aber wir müssen auf absehbare Zeit versuchen, uns an die vorhandenen Rahmenbedingungen anzupassen und das Beste daraus zu machen. Das ist im Deutschen eine sehr gute Formulierung, man macht das Beste daraus. Deshalb möchte ich euch gerne bitten, entsprechend der Bedingungen das Beste daraus zu machen. Das bedeutet z.B., alle Schuhe müssen nicht direkt vor der Nase sein. Natürlich haben wir wenig Platz in der Garderobe, aber bitte zieht eure Schuhe nicht direkt an eurem Sitzplatz aus, sondern nutzt andere Möglichkeiten, wie den Eingang und das Treppenhaus. Wir wollen versuchen, uns kooperativ zu verhalten. Wir wollen ja hier gemütlich sitzen und wenn da unappetitliche Dinge liegen, das muss nicht sein, denke ich mal.

Ich gebe nur als extremes Beispiel, über Tibet soll man lieber nicht sprechen, aber ich spreche von Japan (Gelächter), das ist ein extremes Ende. In Japan, in den allgemeinen Hotels, muss man wenn man reinkommt sofort als allererstes die Schuhe ausziehen und dann bekommt man einen kleinen Schlüssel und tut die Schuhe in ein kleines Kästchen, das man abschließen kann. Das ganze Hotel läuft barfuß, das ist sehr ihre Tradition, finde ich sehr, sehr gut, nirgendwo wird ein Raum, sowohl privat, als auch in der Öffentlichkeit, mit Schuhen betreten und das finde ich auch schön. Meine Familie war zusammen zu einem Familienmitglied, das in Japan wohnt, zu einer Hochzeit gegangen und meine Tochter hatte nicht besonders beste Kleidung angehabt, aber alles was sie hatte waren sehr schöne Schuhe (Gelächter). Das Hochzeitsfest fand in einem großen Haus statt und beim Reinkommen musste sie ihre Schuhe ausziehen (Gelächter), die besten Schuhe (lacht) musste sie ausziehen und einfach abgeben, und die ganze Hochzeit fand barfuß statt (Gelächter). Naja, das nur so am Rand. Deshalb kann man die Schuhe auf verschiedene Weise zur Seite stellen, weil es schöner ist, ein bisschen auf Geruch und Ansehen usw. zu achten. Und außerdem müssen die Leute dann nicht so drübersteigen. Das ist das.

Nun wollen wir an diesem Wochenende, wie wir gestern bereits angefangen haben, über die Drei Prinzipien des Weges diskutieren und ich möchte gerne zunächst eine kurze Wiederholung machen. Mehrere Leute sind ja heute zum ersten Mal gekommen, deshalb sollte man schon die Informationen gesagt bekommen.

Innige Lehrer-Schüler-Beziehung

Der ehrwürdige Tsongkhapa hatte als erstes Verehrung zu seinen Lehrern gezeigt. Wie wir gerade auch in den Rezitationsgebeten rezitiert haben, du bist die Basis aller Qualitäten, nämlich der eigene Meister, der eigene Lehrer und dessen Lehrer, und dessen Lehrer, usw., die ganze Überlieferungslinie aller Lehrer ist außerordentlich wichtig, weil durch ihre geistige Qualität die gesamte eigene geistige Entwicklung entstanden ist. Dabei geht es nicht einfach nur um Wissensvermittlung oder Übermittlung, sondern das Kontinuum des Segens ist außerordentlich wichtig. Wenn wir irgendwie in eine Vorlesung gehen oder in die Schule, in

eine Abendschule oder wo auch immer, da wird nur Wissen vermittelt, aber eine irgendwie weitere, tiefergehende geistige Qualität ist nicht beinhaltet. Im Buddhismus ist die Übermittlung der Segenskraft eine gravierende Sache, das ist außerordentlich wichtig. Daher, wie wir gestern schon gesprochen haben, wird die gute Qualität des Lamas groß geschrieben. Nicht jeder, der über Dharma spricht, darf gleich ein Lama oder Lehrer sein, sondern dieser Sprecher muss wirklich in Ordnung sein. Seine oder ihre Qualität muss stimmen, das ist das Allerwichtigste.

In diesem Zusammenhang habe ich gestern gesagt, dass es bei Lehrern spezifische Qualität in Bezug auf Sutra, Qualität in Bezug auf Bodhisattvayana, Qualität in Bezug auf Tantra, Qualität im Sinne von Qualifikationen, gibt. Aber insbesondere wichtig ist, ein guter Mensch zu sein. Der Lehrer muss ein guter Mensch sein, der Lehrer muss wirklich warmherzig sein, warmherzig gegenüber seiner oder ihrer Schülerschaft und immer für sie da sein. Das bedeutet nicht, dass er immer irgendwie auf physischer Ebene präsent sein muss, das nicht. So gesehen sind z.B. Seine Heiligkeit der Dalai Lama oder die beiden verstorbenen Lehrer vom Dalai Lama für mich immer präsent. Die beiden Lehrer vom Dalai Lama sind konventionell gesehen leider nicht mehr in unserer Gegenwart, aber ihre Qualität, und somit sind sie in meinem Herz, sie sind immer präsent für mich. Der Dalai Lama lebt irgendwo in der Welt, sag ich mal so, weil er viel reist und wir können uns vielleicht einmal, höchstens zweimal im Jahr sehen. Das bedeutet überhaupt nicht, dass wir uns gar nicht nahe stehen oder so. Darum geht es nicht. Es wäre zu viel verlangt, dass man mit dem Dalai Lama als Lehrer immer zusammen sein kann, wie in der Schulzeit wöchentlich zusammen zu treffen oder monatlich oder jährlich. Dies ist zu sehr konventionelles Denken, es ist weltliches Denken, das sind keine spirituellen Gedanken.

[01-03] Selbstverständlich wäre es für uns sehr angenehm, sehr gut, wenn diese Möglichkeit für uns bestünde, den oder die Lamas öfter sehen zu können. Es ist gut, why not, das ist sehr, sehr gut. Aber, wenn man seine oder ihre Qualität nicht im Herzen hat, dann nützt es auch nichts, ihnen konventionell zu begegnen. Dann ist es kumpelmäßig sicherlich sehr nett und wunderbar, danach kann man sich auch sehnen. Sicherlich menschlich, als Mensch kann man sowas haben, aber das ist ein Kapitel für sich, das muss man trennen. „Wenn ich den Lama niemals sehen kann, dann ist er für mich so weit weg.“ Viele sagen, „ich bin so sehr verbunden mit dem Dalai Lama oder Tai Situpa oder Karmapa oder Seiner Heiligkeit Sakya Trizin oder so, aber leider sehe ich ihn zu wenig und was mach ich damit“, solche Fragen bekomme ich. Mit dieser Fragestellung stimmt etwas nicht. Darum muss man genau wissen, man darf nicht beide Ebenen zusammenmischen, die konventionelle Ebene und die Dharma-Ebene, sag ich mal so. Und wie gesagt, der Lehrer soll ein guter Mensch sein, der uns ohne Scheu unterstützt. Darüber hinaus sollen natürlich weitere Qualitäten so viel wie möglich vorhanden sein. Außerdem soll man natürlich auch auf die Qualität von sich selbst als Schüler achten. Wenn man selber diese Qualität nicht vollständig hat, dann muss man versuchen das zu erfüllen und diese Qualität zu bekommen, das wäre auch sehr wichtig. Wenn man auf diese beiden richtig achtet, dann funktioniert die Lehrer-Schüler-Beziehung gut.

Wie fängt die Lehrer-Schüler-Beziehung an, das wäre auch ein Punkt, glaube ich, für die allgemeinen Leute zu erwähnen. Die offizielle Aussage wäre, der Hörer möchte gerne von ihm/ihr hören und zwar als Lehrer oder Lehrerin. Der Lehrer möchte diesen Menschen oder diese Menschengruppe als Schüler annehmen. Diese Absicht muss von beiden Seiten

vorhanden sein. Man könnte ohne diese Absicht lebenslang in den teachings sitzen, da passiert nichts, diese Lehrer-Schüler-Beziehung wird nicht stattfinden. Früher habe ich das mal erwähnt, ein Bekannter von mir, ein älterer Mönch aus dem Privatkloster des Dalai Lama. Als Mönch, als Mitglied des Privatklosters des Dalai Lama musste er immer da sein, wo der Dalai Lama was macht, Unterweisungen gibt, zelebriert, große Ermächtigung erteilt oder so, er musste teilnehmen. Außerdem gehörte er zur Kerngruppe, die dafür sorgen muss, dass die Rezitation reibungslos läuft, deshalb musste er da sein. Leider ist er schon längst verstorben, er war ein außerordentlich guter Dharma praktizierender Mönch. Er sagte, gerade weil ich zu diesem Gremium oder dieser Mönchsgruppe gehöre, gibt es eine noch größere Gefahr, gegenüber dem Dalai Lama schlecht zu denken. Deshalb habe ich von Anfang an mit dem Dalai Lama keine Lehrer-Schüler-Beziehung angenommen. Er hat immer in den teachings gesessen, sämtliche Einweihungen durchgemacht, alles was er auf den Kopf bekommen hat, hat er genommen und alles, was es zu essen gab, alles hat er mitgemacht. Aber sein Herz hat nicht mitgemacht und deshalb war der Dalai Lama kein Lehrer für ihn, so hatte er keine Lehrer-Schüler-Beziehung. Das ist sehr, sehr beachtlich. Ich sage nicht, oh wunderbar, der hatte keine teachings vom Dalai Lama genommen. Nein, sondern er hatte den Dharma ernst genommen, die Lehrer-Schüler-Beziehung ernst genommen, das ist wunderbar.

Samaya zwischen Lehrer und Schüler

Das Samaya² in der Lehrer-Schüler-Beziehung ist außerordentlich wichtig. Es ist wichtig für uns selbst, für den Lehrer natürlich auch, aber hauptsächlich für uns als Schüler, sehr, sehr wichtig. Wenn man dieses Samaya nicht so richtig aufrechterhält, dann gibt es natürlich Konsequenzen. Warum? Es ist einfach Ursache und Wirkung, ich habe was angestellt, deshalb kann ich, muss ich ein gewisses Ergebnis erwarten. Es würde von niemand bestraft und niemand würde irgendwie zwangsläufig was machen, es ist selbstverständlich einfach Ursache und Wirkung, Karma.

Früher, als ich in Tibet war, hatte ich einen guten Dharma-Freund, der war auch Rinpoche. Er wollte zum ersten Mal Unterweisungen von einem bestimmten Lehrer hören, beziehungsweise Einweihung nehmen und er hatte bereits den ersten Tag, den vorbereitenden Teil mitgemacht und dabei ein bisschen Bedenken bekommen. Oh wie das ist überhaupt, berührt das mein Samaya mit meinem Lehrer, mit dem Lehrer meines Lehrers? Ob dieser Rinpoche, der auf dem Thron sitzt, der uns jetzt gerade den vorbereitenden Teil der Ermächtigung gibt, ob das korrekt ist oder nicht, das hat er sich gefragt. Dann ist er am Abend zu unserem Lehrer Kyabje Dorje Chang gegangen, hat gefragt, und Kyabje Dorje Chang hat geantwortet: warum bist du nicht vorher zu mir gekommen und hast die Frage gestellt. Denn die Bedenken waren berechtigt, da der betreffende Lehrer ein bisschen Probleme mit seiner Auffassung von dem großen Phabonka hatte und anscheinend schlecht über Phabonka geredet hatte. Mein Freund hat alles sehr bereit und am nächsten Tag nicht an der Einweihung teilgenommen, er hat den Lehrer nicht so richtig angenommen. Leider hat er einen Tag mitgemacht, sicherlich von Herzen, aber dann hat er es nicht fortgesetzt. Es gibt einen Meister aus Tibet, der theoretisch ein großartiger Meister war, bei uns in der Dagyab-Gegend. Er hat auch sicherlich großartige Dharma-Unterweisungen überliefert, aber leider hatte er eine andere Meinung zu Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama. Deshalb, was in meiner Macht steht ist einfach, eine Empfehlung zu geben, [01-04], davon abzuraten, bei ihm mitzumachen. Deshalb habe ich meinem gesamten Kloster empfohlen, die Einladung dieses

² Verpflichtende Bindung

Rinpoche zu unterbinden, weil ich Samaya ernst nehmen möchte. Wenn dessen Samaya mit dem Dalai Lamas nicht so richtig ist, dann kann es mit mir auch nicht so richtig sein. Mein Kloster steht unter meiner spirituellen Leitung, spirituellen Obhut, deshalb bin ich verantwortlich, deshalb habe ich das auch gemacht. Leider ist dieser große Meister in Ostt Tibet nicht mehr lange am Leben gewesen. So konnten unsere Klöster ihn nicht nochmal treffen oder Unterweisungen nehmen. Aber wenn sie ihn nochmal eingeladen hätten, wäre es mir nicht recht gewesen, weil ich das Samaya mit dem Dalai Lama sehr aufrechterhalten möchte. Weil ich das sehr wichtig finde und ernst nehme, sowohl für mich, als auch für meine Mönche, Nonnen und meine gesamte Bevölkerung in Dagyab.

Ich habe etwas ausführlicher über dieses Thema gesprochen, weil ich gerne für euch unsere allgemeine asiatische Mentalität, besonders die Dharma-Mentalität der Asiaten vorstellen möchte. Ich weiß, dass es für euch nicht leicht zu verdauen, zu verstehen ist, aber man muss es wissen, man muss diese Art von Information bekommen, das finde ich wichtig. Letztendlich, was man mit dieser Information machen möchte, das liegt in euren Händen. Wie wir gestern gesprochen haben, tragen wir eine Verantwortung, wir sind sowohl für uns als Einzelperson, als auch für die Gesellschaft verantwortlich. Man muss selber wissen, was man damit macht.

So, wie dem auch sei, wir tibetische Buddhisten achten sehr darauf, die Lehrer-Schüler-Beziehung aufrecht zu halten, verehren die Lehrer inständig, halten das Samaya im Herzen sehr ernst, schätzen ihre Qualitäten und bleiben immer in Verbindung, von Herzen, unabhängig von der physischen Ebene. Das macht es viel, viel leichter, den Lehrer zu verehren. Diese Verehrung, diese Hingabe ist nötig für uns als Schüler, unseretwegen, nicht, weil mein Lehrer die Notwendigkeit hat, von mir verehrt zu werden oder Hingabe benötigt, nein. Aber ich brauche das, weil ich Buddhaschaft erlangen möchte, weil ich meine geistige Einstellung verändern möchte, weil ich meine geistige Qualität besser machen möchte, weil ich so viel Segen haben möchte. Deshalb verehere ich meinen Lehrer und respektiere ihn so sehr von Herzen. Damit bekomme ich dann ihre Qualität in mir. Wenn ich diese Hingabe von Herzen ausübe, dann erfahre ich auch die Wirkung, obwohl meine eigene Erfahrung wirklich sehr begrenzt ist, dennoch spüre ich das. Ich betone ja hin und wieder mal: Beim Verkünden von Dharma-Inhalten, bevor ich das mache, mache ich inständige Bittgebete zu meinem eigenen Lehrer, mit Meditation. Dadurch bekomme ich besondere Kraft. Selbst zu meiner Universitätszeit, bevor ich eine Vorlesung gab, machte ich in meinem Zimmer diese Gebete, weil der Inhalt meiner Vorlesungen ja direkt oder indirekt mit dem Dharma verbunden war. Wenn ich es so machte, dann konnte ich auch leichter sprechen. Manchmal vergesse ich das. Wenn ich das vergesse, dann habe ich auch Probleme zu sprechen. Ich bin nicht die Person, die alles im Kopf so vorbereitet, erst sage ich das, als zweites sage ich das, als drittes sage ich das, immer richtig planen und dann sprechen. Das bin ich nicht. Ich bin ein spontaner Mensch und alles, was ich spreche, spreche ich von meinem Herzen, meiner Überzeugung und vor allem durch den Segen.

Ein gütiger Lehrer

Jeder hatte zumindest einige Lehrer, manche haben sehr viele Lehrer, wie Atisha und manche haben sehr wenige. Aber von diesen Lehrern sind einige herausragend für mich. Alle sind Wurzellehrer, das muss ich auch noch sagen. Manche Deutsche machen einen Unterschied, das ist falsch. Alle sind Wurzellehrer, aber insbesondere einige wenige davon wären dann besondere, wichtige Lehrer. Auch gütig sagt man dazu, gütige Lehrer. Wie kann man diese

Entscheidung treffen? Man entscheidet nicht durch die Anzahl, dem Volumen der teachings. Sondern von der Nutzbarkeit für den Geist. Durch wessen Unterweisung man eine wirklich unbeschreibbare Korrektur für den Geist bekommt, der oder die ist dann wirklich ein wichtige/r gütiger Meister für uns. Für mich wäre natürlich Kyabje Dorje Chang an der ersten Stelle, weil er mich - es gibt ein tibetisches Sprichwort: „Man hat das Schwein zur Jacke umgewandelt“, so sagt man. Theoretisch das ist ein Schwein, aber irgendwie wird aus diesem Schwein eine Jacke gemacht. Und Kyabje Dorje Chang hat aus mir einen richtigen Menschen gemacht, der sich von Dharma überzeugen lässt. Deshalb er ist ein sehr, sehr wichtiger Lehrer, gütiger Lehrer für mich. Und dann, an zweiter Stelle steht der Dalai Lama. Durch seine Aussagen über Bodhicitta, über die Leerheit, über Tantra, diese drei Dinge haben mich völlig überzeugt. Nicht weil er der Dalai Lama ist, sondern wegen seiner Aussage. Weil alles, was er sprach und [01-05] spricht über Bodhicitta, ich weiß 100%ig, dass es von Herzen kommt, dass es aus seiner Erfahrung kommt. Ich kann 100%ig etwas damit anfangen und dann verstehen, nicht auf intellektueller Ebene, sondern von meiner Überzeugung her. Das Gleiche gilt für die Leerheit. Wenn er über Leerheit spricht, was kann es sonst sein, es kann nur sein, wie er gesagt hat. Ebenso über Tantra, selbstverständlich, das ist sein zu Hause. Diese Überzeugung bringt mir auch großen, weiteren Nutzen. Seine Heiligkeit Sakya Trizin kommt für mich an dritter Stelle, und das, ganz offen gesagt, nicht aufgrund seiner Äußerungen. Er hat große Meisterschaft darin, wie er verkündet, das ist eine wunderbare Sache, aber nicht so wie der Dalai Lama, nicht so wie Kyabje Dorje Chang, aber seine *Präsenz* erzeugt in mir tiefgründige Hingabe. Ich hatte ja mehrere teachings von ihm bekommen und einmal vierwöchige Lamdre³ teachings in Washington genommen. Das war Lamdre für die Allgemeinheit und dann bekam ich einmal sechswöchige Lamdre teachings in Vancouver für spezielle Schüler. Angeblich sollte ich auch dazu gehören zu den speziellen Schülern, das ist eigentlich zum Lachen, aber trotzdem. Zum Glück hat er mich nicht rausgeschmissen (Gelächter) und so konnte ich jedenfalls sechs Wochen da sein. Dann, bei mehreren einzelnen auch privaten Gelegenheiten hat er mich jedes Mal zum Weinen gebracht, die Tränen sind einfach geflossen, das heißt, meine Hingabe ist wirklich vollständig und diese Lehrer-Schüler-Verbindung ist sehr unter Dach und Fach sozusagen. Deshalb, allein bei ihm zu sein, ihn zu treffen, bringt mir großartigen Nutzen. Das ist ein Zeichen für einen gütigen Meister. Alle anderen sind großartig, sie haben mir so viele Überlieferungen gegeben, aber nicht so, nicht so.

Von Kirti Tsenshab Rinpoche habe ich über hundert große Ermächtigungen bekommen, einmal 45, dann 65 große Ermächtigungen erhalten, großartig, aber diese Hingabe war nicht so intensiv, wie bei den anderen. Kyabje Ling Rinpoche, wir stehen uns auch privat sehr nah, ich verehere ihn maßlos, aber während der teachings ist es nicht so wirksam. Das ist einfach karmische Bedingtheit.

Das alles habe ich nur am Rand erzählt. Vielleicht könntet ihr dadurch ein bisschen etwas damit anfangen, wie die dickköpfigen Tibeter aus ihrer Tradition eine großartige oder große Sache machen. Wie ihr darüber denkt, das ist up to you selbstverständlich, niemand darf zwingen, soll nicht zwingen, wird nicht gezwungen, von Buddha nicht, von Tsongkhapa nicht und niemand, alle haben Freiheit.

Nun, nachdem man diese großartige Verehrung gesprochen hat, hatte Tsongkhapa für seinen

³ Lamrim-Überlieferung der Sakya Tradition

Schüler, den großen Meister Ngawang Drakpa, der zurück nach Hause nach Ostt Tibet ging und ihm aus der Ferne durch einen Brief gebeten hat, noch eine weitere Unterweisung zu geben. Darauf hat Tsongkhapa diese Drei Prinzipien des Pfades zusammengestellt.

Wenn wir über den Pfad sprechen, was heißt Pfad, Pfad ist Weg. Weg ist ein geistiger Zustand. Weg ist nicht irgendwie anderweitig zu verstehen, das ist ein geistiger Zustand. Der Dalai Lama hatte einmal teachings über die Drei Prinzipien des Weges gegeben. Dort habe ich selber Notizen gemacht und möchte davon einige Stellen rausnehmen, weil es ausgesprochen präzise und sehr gut ist. Ich bin sehr frech zu sagen, des Dalai Lamas Aussage ist gut. Es gibt keine seiner Äußerungen, die nicht gut sind. Aber dennoch, was ich gesagt habe ist schon gesagt, ist schon passiert (Gelächter). Jedenfalls, ich habe nicht verstanden, was er damit meint, aber ich will es nur wiedergeben, damit wir alle zusammen überlegen können.

Der Weg ist geistige Entwicklung

Der Weg aus der Sicht von Sutra ist Bewusstsein, steht hier. In Tantra ist es Form, hat er gesagt. Das ist ein Thema, das ich im Moment nicht verstehe. Was ich verstehe, auf der Sutra-Ebene ist der Weg Bewusstsein, das ist klar, die Entwicklung des geistigen Zustands ist der Weg. Und Tantra, ich würde meinen, sowohl als auch, der Weg ist Bewusstsein, sonst kann ich es nicht irgendwie zusammen unterbringen, die gesamte geistige Entwicklung ist ja der Weg. Innerhalb des Tantra gibt es mehrere Stufen, die wir durchlaufen können und müssen, und den letztendlichen Bewusstseinszustand, aber dieser Bewusstseinszustand wird als Form dargelegt. Wenn man Form sagt, ist das selbstverständlich als subtile Form zu verstehen, das ist ganz bestimmt so. Wir können heute nicht im Rahmen von Tantra sprechen, sonst könnte man darüber ein bisschen mehr diskutieren oder einige Möglichkeiten, die ich jetzt in meinen Gedanken habe, zusammenfügen, aber es ist eine falsche Rahmenbedingung im Moment, glaube ich.

Arten von Meditation

Dann hat er weiter gesagt, um diesen Weg zu erfahren benötigt man Meditation, das ist richtig. Meditation im Sinne von Konzentration über ein bestimmtes Thema. Diese Konzentration ist ja halt Meditation. Innerhalb der Meditation gibt es verschiedene Arten, zum Beispiel ein Meditationsobjekt als Objekt zu betrachten, wie z.B. Unbeständigkeit und Selbstlosigkeit. Worüber wir meditieren sollen ist einfach die [01-06] geistige Haltung auf ein Objekt. Beispielsweise unser Lebenszustand ist unbeständig oder unsere Situation ist unbeständig. Das bedeutet, mehr oder weniger in Anführungsstrichen, die ‚äußeren‘ Rahmenbedingungen oder Äußerlichkeiten als Objekt zu nehmen und über deren Unbeständigkeit und Selbstlosigkeit nachzudenken. Das ist eine bestimmte Art von Meditation.

Meditation über Mitgefühl und Liebe, das ist nicht als Objekt projiziert, sondern der Geist wird in Mitgefühl umgewandelt. Der Geist muss sich in Liebe umwandeln. Wir haben in der philosophischen Formulierung: Mitgefühl und Liebe werden als Natur des Geistes erzeugt, so heißt das. Als Natur des Geistes zu erzeugen und meditieren. Das bedeutet, in dem Moment ist dieser meditierende Geist ja Mitgefühl, der meditierende Geist ist ja Liebe. Wenn wir von Liebe sprechen, sollen wir sie immer, wie ich das nenne, als heilsame Liebe verstehen. Unsere anhaftende Liebe ist unheilsame Liebe, dadurch bringen wir uns nur durcheinander und vermehren Komplikationen. Deshalb heilsame Liebe und unheilsame Liebe, das ist

einfach mein Wort, kein richtiger Fachbegriff.

Und, hier steht, manche geistigen Entwicklungen sind in nachahmender Weise zu meditieren. Ich verstehe darunter zum Beispiel die Vorstellung des göttlichen Zustands. Ich bin selber in dem Moment im Tantra diese und jene Gottheit geworden, ich sehe so aus usw. Bei der Vorstellungsstufe würde das sehr stark betont, das wird es wahrscheinlich sein. Das heißt *je tün pa*⁴, Ähnlichkeit, ähnliche Form meditiert, so heißt es. Das heißt, selbst wenn ich so konzentriert meditieren kann, dennoch bin ich (noch) nicht so geworden, aber in Gedanken erfasse ich, als ob ich so geworden wäre. Das ist dann eine andere Art von Meditation. Wenn ich richtig verstehe.

Dann Meditation über Buddhas gute Qualitäten, das wäre dann ein sogenanntes Bewunderungsobjekt. „Es wäre wunderbar, wenn ich diese Qualität erlange.“ Deshalb meditiere ich über die verschiedenen geistigen Qualitäten der Buddhas. Ich habe diese Qualität noch nicht erlangt, nachahmen kann ich es auch nicht und meinen Geist in seine geistige Qualität umwandeln kann ich auch nicht. Fokussieren auf die Qualität und dann stille Meditation oder sowas mach ich auch nicht, sondern das ist einfach die Analyse über die guten Qualitäten der Buddhas, beispielsweise. Diese, mindestens vier, verschiedenen Meditationsarten werden erwähnt, doch es gibt noch viel mehr Meditationsformen.

Wie auch immer, man soll wissen, innerhalb unseres Geistes gibt es zwei Arten, ein Geist der uns Komplikationen macht, und einen anderen Geist, der diese Komplikationen bekämpft. Das finde ich wirklich eine außerordentlich klare Aussage, das ist richtig. Eine Art von Geist, der uns Komplikationen machen würde, nämlich die geistigen Gifte. Das Bekämpfen dieser Geisteshaltung wäre natürlich das Gegenteil, nämlich die Erkenntnisse über die geistigen Gifte – diese beiden sind auseinander zu halten. Es ist sehr wichtig. Warum? Alles was wir machen, alles was wir praktizieren im Dharma, praktizieren wir, um unseren eigenen Geist zu korrigieren, wie ich immer betone. Dharmapraxis heißt auf Tibetisch chö. Chö ist die Präsenzform von 'chos, 'chos heißt korrigieren. Gut, lassen wir die grammatikalischen Sachen weg. Jedenfalls, letztendlich, alles was wir machen, machen wir als Korrektur des Geistes.

Dharma ist Korrektur des Geistes

Jede Praxis, wodurch mein Geist korrigiert wird, ist chö, wenn nicht, ist es gar kein chö. Selbst wenn man den ganzen Tag, tagelang, wochenlang, monatelang irgendwie Dharmapraxis macht, aber dennoch keine Veränderung im Geist sieht, dann hat sein chö gewackelt, seine Dharmapraxis hat wirklich sehr gewackelt. Bei manchen Menschen kann man nach einiger Zeit, kurzer Zeit eigentlich, seitdem sie in den Buddhismus eingetreten sind oder buddhistische Praxis angewendet haben, beobachten, dass seine und ihre Haltung anders geworden ist, viel sanfter, viel verständnisvoller, viel liebevoller, zugänglicher usw. Das ist wirklich ein Zeichen des chö. Chö hatte bei diesen Menschen funktioniert. Bei anderen dagegen, selbst nach zwanzig Jahren, dreißig Jahren, selbst von Geburt an, als gebürtiger Buddhist kann man sagen, ist meine geistige Haltung noch immer ziemlich schräg, zäh oder unverändert, und so gesehen hat chö bei mir nicht funktioniert. Das heißt, ich habe dieses chö nicht richtig zur Eigenkorrektur genutzt. Chö ist nicht schuld, aber ich, das muss man trennen.

⁴Rjes-mthun-pa

Missbrauch der Religionen

Das ist wirklich der große Unterschied. Religion hat keine Fehler, aber religiöse Menschen. Wie die Religionen, Plural, angewendet werden, praktiziert werden, das ist das Problem. Die gesamten Probleme in den tibetischen Klöstern, gesamten Probleme in der Kirche, gesamten Probleme im islamischen Bereich sind nur Probleme der Praktizierenden. Nicht das Christentum, nicht der Islam, nicht der Buddhismus, sondern derjenige, der das als Waffe benutzt hat und dann falsch praktiziert. Wenn er von verschiedenen Ecken ergänzt und dann beispielsweise ein noch größerer Buddhismus daraus gemacht wird, viel Tradition angebunden, daran gehängt wird - dann ist irgendwie letztendlich [01-07] wirklich der eigentliche Buddhismus kaum noch wiederzuerkennen. Das ist ein Problem.

Analyse des Bewusstseins

Wie dem auch sei, die geistigen Zustände muss man genau erkennen. Daher z.B. die tibetische Überlieferung hatte 51 geistige Faktoren usw., aber nach der burmesischen Tradition sind über 200 geistige Faktoren definiert. Jedenfalls gibt es sehr viele Definitionen oder Unterschiede, wodurch wir wirklich genau analysieren sollen. Innerhalb des Bewusstseins gibt es ein konzeptuelles Bewusstsein (*tib. rtog-pa*) und nonkonzeptuelles Bewusstsein (*rtog-med*). Über diese beiden, welches gerade wirksam ist, kann man letztlich nur durch eigene Erfahrung entscheiden, so hat er gesagt. Das finde ich beachtlich. Welches Konzept ist, welches nicht Konzept ist, das können wir selber letztendlich wiederlegen oder als richtig erfahren. Weil, wie der Dalai Lama öfter betont, das ist auch ein sehr, sehr gutes Argument: alle Konzepte haben keine Rückendeckung durch Logik, durch logische Erkenntnisse, alle nonkonzeptuellen Gedanken haben Rückendeckung von Logik. Das heißt, wir haben so viele Konzepte. Wenn wir über ein Konzept nachdenken, recherchieren, weiterbohren, dann letztendlich zerbricht, zerfällt das. Die Fähigkeit des Widerstands ist nicht da, das würde einfach kaputtgehen, zerfallen. Die nonkonzeptuellen Gedanken sind, je mehr man weiterbohrt stabiler, das ist auch sehr, sehr gute Sache. Unsere Konzepte, wie beispielsweise die geistigen Gifte, sind im Moment sehr, sehr stark und vordergründig, meine Anhaftung, mein Hassgefühl, meine Überheblichkeit, mein Egoismus, die sind sehr, sehr stark, sehr vordergründig für mich. Wenn ich zunächst so denke, wirken sie wirklich bombensicher. Aber wenn ich mir mehr und immer mehr, weiter darüber Gedanken machen würde, dann kann ich diese Haltung nicht immer so aufrechterhalten.

(Einwendung einer Schülerin über konzepthafte und konzeptfreie Gedanken; siehe dazu auch Frage und Antwort)

Um über Überdruß von Samsara, Bodhicitta und Leerheit zu sprechen, muss man die Grundlage ein bisschen klarmachen. Wenn man darüber bessere Informationen, besseres Wissen hat, dann kann man leichter über Überdruß sprechen. Sonst, wenn man sagt, man soll Überdruß haben, das würde auch zu einem Dogma führen. Deshalb muss man einige Grundgedanken vortragen. Seine Heiligkeit hatte hier auch gesagt, es ist wichtig sich mit dem Unterschied zwischen der relative Ebene und der absoluten Ebene auseinander zu setzen, sich mit diesen beiden Ebenen auseinander zu setzen. Die Denkweise des Dalai Lama und seine Darlegung der Lehren basieren eigentlich ständig darauf, weil, wir befinden uns in unseren Rahmenbedingungen, das ist die relative Ebene. Diese relative Ebene darf man niemals verneinen, das muss einfach präsent sein. Über diese relative Ebene muss man erklären, dass sie eben nur die relative Ebene ist. Es gibt eine andere Ebene, die kein relativer Zustand ist, sondern absoluter Zustand. Über die beiden Zustände muss man sich klar sein.

Wie eine Medaille, jede Medaille hat zwei Seiten, aber die beiden Abbildungen befinden sich auf einer Medaille, so wie dieses. Jedes Phänomen hat zwei Zustände, das muss man richtig verstehen. Und aus diesen zwei Wahrheiten geht er auf die Vier Edlen Wahrheiten. Ohne sich über diese zwei Wahrheiten klar zu sein, kann man nicht über die Vier Edlen Wahrheiten sprechen. Deshalb kommen die Vier Edlen Wahrheiten als zweiter Schritt. Wenn man die Vier Edlen Wahrheiten genau darlegt, hat man eigentlich alles verstanden, was wir brauchen.

Deshalb hat er einfach einen Erscheinungszustand und einen eigentlichen Zustand benannt. Der Erscheinungszustand erscheint für uns als gut oder schlecht und was auch immer, verschiedene Formen, verschiedene Zustände. Jede Situation, jedes Phänomen hat ihren absoluten Zustand und wenn man sich damit auseinandersetzt, dann versteht man jedes einzelne. Genau wie Blumen, man kann auf zwei Arten und Weisen Blumen betrachten. Einmal ganz allgemein pauschal betrachten, ein bunter Blumenstrauß als Gesamtbild. In dem Moment erscheint mir ein bunter Blumenstrauß und dieses bunt existiert sozusagen gemeinsam. Wenn man dann genau betrachtet, dann ist jeder einzelne Zustand oder Bestandteil zu analysieren, um Blumen dieser Art und jener Art darzulegen. Das ist dann eine andere Betrachtungsweise. Diese zwei Möglichkeiten sind ebenfalls wichtig, hat er erklärt. Vielleicht können wir hier Pause machen, vielen Dank.

[DKR-12-08-11_03-01]

3. *Ohne reine Entsagung - nur das Glück von Samsara suchend –
gibt es keinen Weg zur Befreiung.
Schon allein durch das Verlangen nach weltlichem Dasein
werden die Wesen in jeder Hinsicht gefesselt.
Suche daher zuerst Entsagung!*

Definition Samsara

Es geht um den Grund, warum wir Entsagung benötigen. Entsagung ist Überdruß von Samsara und über Samsara haben wir gestern mal kurz gesprochen. Jedenfalls, Samsara ist kein geographischer Ort, auch keine allgemeine Situation oder was auch immer, wo sich alle zusammen befinden, sondern eine individuelle Sache, jeder hat sein eigenes Samsara. Ich weiß nicht, ob mehrere Leute in einem Samsara zusammenleben können, das glaube ich nicht. Es gibt zwar kollektives Karma und individuelles Karma, das ja, diese beiden. Natürlich erfahren wir kollektive Ursachen und Wirkungen. Letztendlich erfährt man diese Wirkung durch kollektives Karma zusammen, das gibt es, aber nicht gemeinsames Samsara. Das kann man, glaube ich, nicht sagen, denn jedes Samsara hat gewisse unterschiedliche Gewichtung. Manches Samsara ist wirklich ein sehr gravierender Zustand, manche sind etwas leichter, das könnte man schon sagen. Aber das eigentliche Prinzip des Samsara ist ja einfach unser individuelles Dasein, Dasein von Körper, Dasein von Geist, diese beiden. Jeder Körper und Geist ist durch früheres Karma entstanden, dadurch dass wir, wie wir sagen, in Samsara hineingeworfen wurden, jedenfalls letztendlich durch früheres Karma produziert. Das ist das eigentliche Samsara. Weil das so ist, deshalb ist Samsara zwanghaft. D.h. wir sind zwanghaft in diesem Zustand, nämlich in Samsara, geboren und wir werden altern in zwanghaftem Zustand. Wir erfahren verschiedene Krankheiten, dann sterben wir. Alle diese Situationen sind aus Zwang oder in zwanghaftem Zustand erfahren und quasi die meisten von uns haben gar keine Freiheit. Diese Situation, wie wir traditionell sagen: Geburt, Altern, Krankheit und Sterben, diese vier Situationen erleben wir nicht freiwillig sondern zwanghaft, das ist

Samsara. Wenn man die Frage stellt, was ist Samsara, dann sagt man, meine Komponenten. Nämlich solche fünf Komponenten, die durch früheres Karma und geistige Gifte verursacht sind, das ist die konkrete Antwort.

Dieser Zustand wird in einer Verkettung, von einer Erfahrung zur anderen Erfahrung, weiter, weiter, weiter fortgesetzt. Solange wir nicht selber eingreifen und es beenden wird es immer weiter fortgesetzt. Es wird nicht mehr nur das frühere Karma fortgesetzt, sondern wir produzieren, wir schaffen noch zusätzlich, großzügig gesagt, im Minutentakt, immer weiter neues Karma. Dadurch setzt es sich immer weiter in die Zukunft fort.

Vier Edle Wahrheiten

Wir haben alle unser eigenes Samsara und wir müssen uns über unser Samsara Gedanken machen. Wie ist das, ist das wirklich angenehm, soll man es weiter fortsetzen lassen oder nicht. Woher kommt das überhaupt, wie wird dieser Zustand einfach produziert oder hergestellt, wie kommt er zustande? Dieser Zustand wird durch niemand von außen verursacht, sondern durch uns selber. Ich selber war verantwortlich, bin verantwortlich für meine eigene zukünftige Erfahrung. Wenn ich über meine Erfahrungen, die jetzigen, vergangenen und zukünftigen Erfahrungen genau überlege dann werde ich wissen, was für eine Erfahrung ich sammle. Es gibt unterschiedliche Erfahrungen, glückliche Erfahrungen, leidvolle Erfahrungen, neutrale Erfahrungen. Glückliche Erfahrungen sind wirklich glückliche Erfahrungen. Wenn ich glückliche Erfahrungen sage, meine ich damit eine stabilere glückliche Erfahrung, das will ich sagen. Momentane, kurzfristige und kurzweilige glückliche Erfahrung ist ja kein Zustand wonach wir uns sehnen können. Zum Beispiel, wie wir traditionell sagen, zwischen vielen Wolken scheint hin und wieder mal die Sonne durch, aber sehr kurzzeitig. Auf diese Sonne können wir uns nicht sehr lange Hoffnung machen. Hoffnung machen können wir uns nur auf Sonnenschein, der völlig frei von Wolken ist, das ist dann dauerhafte Sonne, so sagt man [03-02] in den traditionellen indischen Texten, die tibetisch überliefert worden sind.

Genauso wie dieses, wir sollen, wir müssen, wir können uns nach einem dauerhaften Glück sehnen. Warum sehnen wir uns nicht danach? Wir sehnen uns schon danach, wir möchten gerne glücklich sein, aber wir können sehr schwer die vorhandene, sogenannte kurzweilige Dauer aufgeben. Dieses kurzweilige Glück ist als Nichtglück zu betrachten, kurzweiliges Glück ist als veränderliches Leiden zu betrachten. Denn so kommen wir überhaupt nicht viel weiter vorwärts. Immer wieder, wie wir sagen, leckt man Honig auf der Messerklinge. Auch das gibt es auf Deutsch, glaube ich, anscheinend dieselbe Idee. Wir denken so gut wie gar nicht daran, wie gefährlich die Messerklinge ist, wir denken nur an den Honig. Das ist einfach die Irritation für uns. Sich grundsätzliche Gedanken über unser Dasein zu machen ist daher außerordentlich wichtig. Wer bin ich, wie bin ich, was kann ich? Somit kommt man zum Anfang des Lamrim, die kostbare Existenz. Kostbare Existenz bedeutet eine Existenz, in der sich viele, viele Möglichkeiten bieten, man sehr viele Fähigkeiten hat, es sehr viel Potenzial gibt. Wenn es dort einen Samen für die wirklich große Bedeutung gibt, dann soll und darf man sich nicht mit einem kleinen, geringfügigen Glück beschäftigen und seine Zeit vergeuden, das wäre jammerschade.

Allerdings, nur, nur unterstrichen, nur nach großem Interesse für diese Existenz zu streben ist total sinnlos. Es muss natürlich auch Interesse für diese Existenz dabei sein, aber nicht nur, wie gesagt mit unterstrichen. Die Hardliner-Buddhisten wie die Kadampas betonen natürlich

noch stärker, an diese Existenz zu denken ist nutzlos, man soll überhaupt nicht daran denken, sondern nur über die nächste Existenz hinaus weiter in die Zukunft denken. Wenn das die eigene Meditation, das eigene Denkmodell unterstützt, dann kann man selbstverständlich so denken, dann soll man so denken, weil das für sich selbst Nutzen bringt. Aber für uns als eine beschränkt motivierte Person, eine Person, die an dieser Existenz sehr stark klebt, anklammert oder haftet, soll man schon eine Art von Überbrückung haben. Wir sollen sowohl an diese Existenz, als auch an die weiteren zukünftigen Existenzen denken, insbesondere für die Zukunft. Der Dalai Lama hat das nicht relativiert, sondern er hat deutlich gemacht, was Buddhas Gedanke war. Buddhas Gedanke ist auch eine sehr, sehr interessante These oder Überlegung. Nun gut, ich darf nicht zu sehr an dieser Stelle bleiben.

Wenn ich diesen zwanghaften Zustand genauer verstehe, dann irgendwann, wenn ich mich liebe, wenn ich für mein Glück wirklich ernsthaftes Interesse habe, dann will ich davon befreit werden. Aber dafür muss ich wirklich mein Leiden als Leiden erfahren, meine Situation als leidende Situation betrachten, das samsarische Leben, die samsarische Erfahrung als unglücklich betrachten, und wenn wir das traditionelle Wort benutzen, Leiden als Leiden zu erkennen, zu erfassen und zu verstehen, das ist außerordentlich wichtig. Letztendlich geht es darum den zwanghaften Zustand als zwanghaft zu erkennen.

Um diese Situation richtig zu verstehen, muss man davor verstehen, ob dieses Leiden wirklich ein vorübergehendes Problem ist oder ob das wirklich die Natur des Geistes ist. Wenn wir von Erfahrung, Glück, Leiden sprechen, sprechen wir letztendlich nur über die geistige Erfahrung, den geistigen Zustand, wir sprechen so gut wie nie über den körperlichen Zustand. Wir sprechen von dem geistigen Zustand und kommen somit zur Erfahrung. Wenn wir über diese Erfahrung sprechen, dann müssen und können wir überlegen, ob diese Art von Erfahrung vorübergehend ist oder immer so bleiben wird. Wenn es immer weiter so bleiben würde, dann gäbe es gar keine Möglichkeit, das Leiden zu entfernen oder eine Verbesserung der Situation zu erreichen.

Deshalb ist das buddhistische Zauberwort, Ursache und Wirkung, wirklich ein außerordentlich tiefgründiges, umfassendes und durchdringendes Wort. Die Formulierung ‚Ursache und Wirkung‘ findet man überall, sowohl im Sutra, als auch im Tantra, zu jeder Zeit in jedem Rahmen. Deshalb sollen wir anhand von Ursache und Wirkung nachdenken, woher dieses Leiden kommt. Die Leiden sind aus meinem Geist entstanden, sind mein Produkt, durch meine falsche Denkweise entstanden. Wenn ich diese falschen Gedanken nicht mache oder nicht gemacht hätte, würde ich diese unglückliche oder leidvolle Erfahrung nicht mehr zu sammeln brauchen. Letztendlich es geht darum. So gesehen, das ist alles Abhängiges Entstehen. Wenn wir das denken, dann sieht man eine Möglichkeit, sich von diesem Leiden zu trennen [03-03].

Weil Leiden Ursachen hat, haben Freiheit oder Glück ebenfalls Ursachen. Statt nach der Ursache des Leidens zu streben, streben wir nach der Ursache für Glück, diese Position einfach mal wechseln. Dieses Wechseln muss in unserem Geist stattfinden. Somit haben wir gerade über Leiden und die Freiheit von Leiden gesprochen. Wir haben auch über die Möglichkeit gesprochen uns vom Leiden zu trennen. Diese Möglichkeit ist unser Ziel. Die Methode um diese Möglichkeit zu ergreifen, zu erfahren, ist der Weg, durch diese Methode können wir Befreiung erlangen. So gesehen sind die völlige Befreiung und alle weiteren, sämtliche sonstigen Entwicklungen, total einleuchtend.

Es wäre überhaupt nicht richtig, wenn dieses ganze System oder der ganze Prozess als starres Modell zu betrachten und als vorgegebenes Modell zu verstehen wäre. Total falsch, dann hat man Buddhismus gar nicht verstanden. Man muss es realistisch, logisch, elastisch, lebendig verstehen. Wenn man das versteht, dann das ist ganz, ganz logisch, weil das Ursache und Wirkung ist. Dadurch verstehen wir dann wirklich auch die Vier Edlen Wahrheiten, Leiden, die Ursache der Leiden, völlige Befreiung vom Leiden, die Methode, die zu dieser Befreiung führt, richtig. Dies sind die Vier Edlen Wahrheiten. Wenn man das versteht, dann ist es ganz, ganz einleuchtend und logisch, dass man sich von diesem Samsara trennen kann. So gesehen, wenn jemand diese Möglichkeit versteht, wird man sicher großes Interesse haben, diesen Zustand zu erreichen. Das ist der Überdruß von Samsara, es ist möglich, es gibt die Möglichkeit, ich kann das ebenfalls auch erreichen, wenn ich das und das täte. Deshalb, die vorhandene Situation ist unerträglich, so sollte sie nicht weiter fortgesetzt werden, man muss anderweitige Situation erreichen, weil diese Möglichkeit sich bietet.

Natur des Geistes und Verblendung

Wie gibt es diese Möglichkeit, warum gibt es diese Möglichkeit, es geht um den geistigen Zustand. Es wird gesagt, die Natur des Geistes ist klar, ist Klarheit, die Makel oder Schleier sind eine vorübergehende Bedeckung. In dem Moment wenn wir über Klarheit sprechen, meinen wir damit zwei Sachen: einmal, der natürliche Zustand des Geistes ist ein klarer Zustand und Erkenntniszustand. Das ist eine Erklärung für das Wort Klarheit. Die zweite Erklärung zur Bedeutung der Klarheit wäre dann der absolute Zustand des Geistes, nämlich Leerheit. Diese beiden Erklärungen gibt es. Der Geist war niemals von Natur aus unklar und nicht erkennend, der Geist hat seit anfangsloser Zeit immer einen klaren Zustand, hatte immer erkennenden Zustand, das ist niemals anders geworden. Anders geworden ist nur, was für Strömungen auf dem Geist entstanden sind, letztendlich konzepthafte geistige Erregungen oder Strömungen. Mit diesen werden externe, verschiedene Möglichkeiten, Objekte, erfasst und durch diese äußerlichen Objekte wird der Geist überrumpelt oder verbindet sich sehr stark mit dem Konzept. Durch diese Kommunikation entsteht eine Verwirrung. Diese Verwirrung ist quasi nur in einer Art von Zwischenraum entstanden, dieses Durcheinandersein ist nicht auf dem subtilen geistigen Zustand entstanden, das muss man klarmachen. Der subtile geistige Zustand war immer ein klar und erkennender Zustand geblieben, aber der kommt nicht zur Geltung nach außen, weil die Kraft der Konzepte sehr stark ist.

Dadurch ist dann einfach die Sonne hinter oder über den Wolken verborgen. Eigentlich hat die Sonne natürlich dermaßen viel Kraft und Hitze und so fort, aber die vorübergehenden Probleme durch Wolken haben die Sonne nicht durchscheinen lassen, so dass wir die Wärme der Sonne nicht richtig erfahren können. Die Sonne ist immer so geblieben, da hat sich nichts verändert, aber die Störungen dazwischen haben es total verändert. So wie dieses. Wenn man das versteht, dann ist es klar, wie wir von Buddha-Natur sprechen. Weil wir Buddha-Natur haben, deshalb es ist möglich, dass wir zu Buddha werden, so sagen wir.

Buddha-Natur hin, Buddha-Natur her, letztendlich müssen wir selber [03-04] diese Kraft, diese Möglichkeit, die Buddha-Natur, erfassen können, zustande bringen können. Wenn wir uns nur immer weiter, nach wie vor, mit dem geistigen Durcheinandersein beschäftigen würden, dann würde es nie zu Ende gehen. Letztendlich, wie auch in der konventionellen Erfahrung, ist es einfach abhängig von unserer Überzeugung. Wir sind irrtümlicherweise so

überzeugt, dass wir diese Existenz so festhalten können, irgendwie ist diese Hoffnung zu groß. Deshalb denken wir zu wenig oder gar nicht über die Möglichkeit, uns von diesem Leiden zu trennen, nach. Man hört zwar etwas darüber, man liest etwas darüber und man denkt vielleicht zwischen Tür und Angel mal ein bisschen daran, aber nicht so ernsthaft. Mit dem Herzen sollen wir immer dabei bleiben, was auch immer wir machen, sonst ist man nicht dabei.

Durch diese Überlegung sollte man innerlich Überdross von Samsara entwickeln. Abhauen von Samsara können wir nicht, Samsara ist mehr als ein Rucksack sondern total mit unserem Geist und Körper verankert, wie Körper und Schatten, sagt man in der Literatur. Wo immer ich gehe, kommt mein Schatten mit. Natürlich, dafür muss die Sonne scheinen (lacht), ohne Sonne gibt's keinen Schatten. Vielleicht scheint in Tibet mehr Sonne als in Deutschland, das ist möglich, vor allem in Indien. Deshalb haben die damaligen Meister gedacht, dass überall in der Welt die Sonne scheint wie in Indien. Die konnten auch nicht soweit denken, glaub ich. Wie auch immer, natürlich Überzeugung macht alles. Dafür braucht man keine langen Reden, alles was wir in der Welt, in dieser Existenz erfahren oder machen, macht man irgendwie aus Überzeugung und Hoffnung. Diese beiden zusammen in Kombination machen dann den gesamten Antrieb für alle Aktivitäten. Dieser dritte Vers war der erste über Entsagung, warum man Überdross benötigt.

4. *Gewöhnt man sich an den Gedanken,
wie schwer das menschliche Leben zu erlangen ist
und wie schnell es vergeht,
verliert man das Haften an diesem Leben.
Denkt man immer wieder an das unumstößliche Karma-Gesetz
und an die weltlichen Leiden,
verliert man das Haften am nächsten Leben.*

Dieser Vers, diese Unterweisung sagt uns, wie wir Überdross meditieren sollen. Jedenfalls, es gibt leicht abweichende Darlegung zwischen dem allgemeinen Lamrim und den drei Prinzipien des Weges. Im allgemeinen Lamrim steht, durch die Überlegung oder Erkenntnis über die kostbare Existenz verliert man das Haften an diesem Leben. In diesem Text, in diesen drei Prinzipien des Weges, wird nicht nur die kostbare Existenz, sondern auch Unbeständigkeit mit einbezogen und durch Karma verliert man dann das Haften am nächsten Leben. Jedenfalls, über die kostbare Existenz nachzudenken ist außerordentlich wichtig. Je mehr wir verstehen, wie gut unsere Existenz ist, desto höher können wir sie wertschätzen. Das ist eine ziemlich klare Sache. Wenn man sehr unglücklich ist, denkt man, mein Leben hat keinen Wert, ich kann mit meinem Leben nichts anfangen und ich kann mit meinem Leben nichts erreichen. So denken sie. Wir aber sollen denken, weil unsere Existenz so gut ist, deshalb ist sie auch sehr schwer zu erlangen oder wieder zu bekommen. Weil das so wichtig ist, deshalb darf man nicht, soll man sich nicht mit Kleinigkeiten beschäftigen und Zeit vergeuden, sondern sein Leben stattdessen für die wichtige Sache, nicht nur vorübergehende Sache, sondern für endgültige Sache einsetzen und dies nicht nur für sich selbst, sondern für viele Menschen, viele Lebewesen und zum Schluss für alle Lebewesen tun, indem man alle miteinbezieht. So der nächste Vers bitte.

5. *.Wenn man an diese Gedanken gewöhnt ist,
dann entsteht für keine Sekunde Verlangen nach weltlichem Glück.
Wenn der Geist Tag und Nacht nach Befreiung sucht,
dann ist in diesem Augenblick Entsagung verwirklicht.*

Danke. Das ist dann der Maßstab, wann dieser Überdruß entstanden ist. Somit ist dies festgelegt. Letztendlich muss man von Herzen Überzeugung erlangen und sich bemühen wollen, um dieses Ziel zu erreichen.

Es gibt eine Äußerung, alles ist aus Leerheit entstanden und alles verschmilzt in die Leerheit. Das ist auch eine wirklich großartige, kürzere Formulierung. [03-05] Somit haben wir die heutigen, vorherigen Erklärungen über die zwei Wahrheiten, relative und absolute Wahrheit, zusammengebracht. Alle Phänomene sind ihrer Natur nach, ihrem absoluten Zustand nach Leerheit. Aus dieser Leerheit ist durch unsere falsche Betrachtung die relative Ebene entstanden, da es viel Trubel gibt und wir haben sehr viel daraus gemacht, sogar ein gesamtes Weltbild wirklich anders produziert, als es ist. Zum Schluss sind wir mit diesem Zustand überhaupt nicht zufrieden, weil uns das immer durcheinander gebracht hat. Wir haben analysiert und dadurch sind wir überzeugt und als Ergebnis von der Überzeugung sind wir wieder zurück in den Ursprung, nämlich Leerheit, gegangen. Wir haben den absoluten Zustand wieder erkannt. Sobald man diesen absoluten Zustand erkannt hat, zerbröckelt dieser ganze Trubel einfach und ist nicht mehr vorhanden, das ist dann einfach sozusagen an Ort und Stelle verschwunden. Das wird als ‚in die Leerheit verschwinden‘ bezeichnet. Das ist eine außerordentlich wichtige Sache.

6. *Ist jedoch Entsagung nicht von vollkommenem Bodhicitta durchdrungen, dann wird sie nicht zur Ursache für das
Glück der höchsten Erleuchtung.
Daher erzeugen die Weisen vollkommenes Bodhicitta.*

Entsagung und Bodhicitta

Ich würde dazu noch etwas ergänzen: Um Entsagung zu entwickeln benötigt man auch Bodhicitta, um Bodhicitta zu entwickeln benötigt man Entsagung. Dies verstehe ich als gegenseitige Hilfe. Entsagung heißt ja besonders aus der Sicht des Mahayana, das höchste Ziel erlangen zu wollen, nämlich die Buddhaschaft, die höchste Erleuchtung. Dieses Ziel möchte man zum Nutzen aller Lebewesen erlangen, und diese Einstellung ist Bodhicitta. Schon einfach um dieses Bodhicitta zu erzeugen, benötigt man Entsagung. Die sind sehr, sehr stark verbunden, ohne Entsagung kann man kein Bodhicitta entwickeln. Ohne Bodhicitta kann, aus Mahayana-Sicht gesehen, Entsagung nicht richtig entstehen. Denn das Ziel ist nicht das einfachere, individuelle Glück, sondern Nutzen für alle. So soll es sein aus der Sicht von Mahayana. Weil es so ist, deshalb benötigt man den Bodhicitta-Gedanken. Der Bodhicitta-Gedanke ist letztendlich ein großer Geist, in dem man alle Menschen, alle Lebewesen einbezieht, das ist letztendlich Bodhicitta.

Altruistisches Denken üben

Aber Bodhicitta kann nicht innerhalb kurzer Zeit plötzlich so entstehen, ohne große Vorbereitungen. Wie wir heute früh besprochen haben, wird zum Beispiel über großes Mitgefühl und heilsame Liebe meditiert, und zwar indem man den eigenen geistigen Zustand in den Mitgefühlzustand umwandelt und in heilsame Liebe umwandelt. In diesem Rahmen

oder Zustand wird dann über Mitgefühl meditiert. Weil das so ist, deshalb benötigt man wirklich Erfahrung über Mitgefühl. Mitgefühl kann nicht über sich selbst entstehen, sondern über andere. Um gegenüber anderen Mitgefühl zu erzeugen muss man in Bezug auf sich selbst vergleichbare Erfahrung sammeln, das heißt Überdross. Wenn ich von mir und über mich spreche oder denke, dann denke ich ‚Überdross‘. Wenn ich dasselbe Modell auf andere denke, das ist gar kein Überdross, sondern ‚Mitgefühl‘, dieselbe Geschichte, nur die Basis ist anders. Allein das ist auch ein Grund der Verkettung zwischen den beiden, Mitgefühl und Bodhicitta. Das heißt, letztendlich geht es um die geistige Umstellung. Bis jetzt denkt man so und so, aber damit kommt man nicht sehr viel weiter, man dreht sich immer weiter im Karussell herum. Deshalb muss man jetzt anders denken, um aus diesem Karussell raus zu kommen. Wie denkt man das? Was für eine Situation hatte und habe ich, was für eine Situation haben die anderen und vor allem, wie ist die Relation zwischen mir und anderen. Ist es wichtiger nur für mich zu denken als an die anderen oder ist es wichtiger, mehr an die anderen zu denken als nur für mich selbst? Diese ganzen Gedanken einfach auf eine Art wechselweise zu analysieren, was ist wirklich wichtig und richtig für mich.

Denn letztendlich muss ich eine eigene Überzeugung entwickeln, produzieren. Keine buddhistische Praxis kann man durch Befehl beibringen oder überzeugen lassen. Nein, natürlich muss man hören, lesen, nachdenken, darüber meditieren und als Ergebnis von dem Hören, Nachdenken, Meditieren kann in mir eine gewisse Überzeugung entstehen, das ist die geistige Entwicklung. Geistige Entwicklung ist letztendlich auch eine Art von Ursache und Wirkung, alles ist Ursache und Wirkung. Wenn ich das nicht täte, gäbe es keine Ursache, dann brauche ich nicht auf die Wirkung zu warten, weil es da keine Ursache gibt. Wenn ich nichts lerne, dann kann ich nicht erwarten, dass ich irgendwie Weisheit habe. Wenn ich keine Sprache lerne, dann kann ich nicht erwarten, dass ich sprechen kann.

[03-06] Es gibt ja auch zwischen Indien und Tibet solche Bevölkerung, die nicht mal viel sprechen können, sehr, sehr limitierte Worte und die leben fast nackt im Dschungel. Sie haben keine Sprache gelernt, deshalb können sie auch nicht sprechen. Manche Leute können wiederum 5, 6, 7 oder noch mehr Sprachen, die sie gelernt haben, sprechen. Das ist Ursache und Wirkung, das ist auch eine klare Sache. Deshalb es ist außerordentlich wichtig, an die Kommunikation zwischen mir und anderen zu denken, dies ist sehr, sehr wichtig. Zu meiner Freude hat seine Heiligkeit der Dalai Lama in teachings genau die Worte benutzt, die ich benutze. Ich bin sehr glücklich darüber, dass ich gelesen habe, diese ‚Kommunikation zwischen sich selbst und anderen oder zwischen mir und Objekt‘.

Gegenseitige Abhängigkeit

Ich sage ja immer, das Problem besteht zwischen Subjekt und Objekt. Unter uns Menschen gibt es ja diese komische, falsche Denkweise, besonders in der westlichen Gesellschaft. Die westliche Gesellschaft ist eine sehr stark auf das Individuum bezogene Gesellschaft. *Ich* habe das geschafft und jetzt lebe ich aus eigener Kraft, ich kann auf eigenen Füßen stehen und ich verdiene das Geld. Früher einmal, ich möchte nicht so sehr ins Detail gehen, jedenfalls war ich auf der Reise und habe einige Schülerschaft mehr oder weniger zufällig im Zug getroffen. Von ihnen hatten zwei Personen Probleme, einen Platz zu finden, weil es sehr, sehr voll war. Dann habe ich gesagt, wenn du Schwierigkeiten hast, geh doch in die erste Klasse und ich gebe dir das Geld, ich unterstütze dich gerne. Die Antwort lautete, das brauchst du nicht, schließlich verdiene ich mein Geld, ich kann mit meinem Geld zurechtfinden. Sicherlich, das ist einerseits korrekt, aber die Denkweise ist keine buddhistische Denkweise. Obwohl sie

angeblich Buddhisten waren, aber die Denkweise war nicht so ganz richtig.

Wir leben nur durch Abhängiges Entstehen, sind in der Weise ganz von anderen abhängig. Niemals können wir so selbstständig sein, wie wir denken. Man kann monatelang darüber denken, darüber sprechen, es geht nie zu Ende. Wir müssen über unsere detaillierte Lebenserfahrung sprechen und sie miteinbeziehen, um zu beweisen, dass wir nicht so leben können. Ich bin tief überzeugt, dass es so ist. Nicht weil das früher alle Lamas so gesagt haben, sondern meine eigene Überzeugung ist einfach auch so. Aber um diese Überzeugung zu erlangen, muss man ein bisschen lernen, ein bisschen nachdenken, sonst geht es nicht.

Bedeutung von Bodhicitta

Wenn man so denkt kommt man zu den Aussagen in der Lojong-Praxis der Kadampas, das geht wirklich sehr, sehr in die Substanz. Unter den Lebewesen sind nicht nur die Freunde oder neutralen Personen für mich gütige Personen, sondern vor allem meine Feinde sind gütige Person für mich. Das ist zunächst schwer zu verstehen, aber das ist wirklich eine tiefgründige Aussage. So zu denken ist, wenn ich buddhistische Praxis anfangen, wenn ich nachahmungsmäßig Bodhisattva-Handlungen übe, bereits wichtig, aber je tiefer ich in Bodhicitta-Gedanken hineingehe, wenn ich mich in diesen Zustand versetze, benötige ich umso mehr diese Gedanken. Je mehr ich auf diese Weise denke, umso stärker sammle ich Verdienst. Das ist eine ausgesprochen wichtige Aussage. Es heißt zum Beispiel, wenn ein gewöhnlicher Mensch eine Butterlampe anzündet und große Wünsche macht, gibt es eine gewisse gute Wirkung. Dieselbe Handlung, durch einen anfänglichen Bodhisattva ausgeführt, hat eine viel größere Wirkung. Die äußere Handlung ist dieselbe, er hat nur eine Butterlampe angezündet und diesen Wunsch gemacht. Wenn ein großer Bodhisattva ebenfalls dieselbe Handlung durchführt, ist die Wirkung tausendfach besser. Der Wunsch ist gleich, die Handlung ist gleich, aber die Kraft des Wunsches ist viel stärker, weil die Intensität, den Nutzen für alle Lebewesen unterstützen zu wollen, viel stärker ist. Deshalb dann bekommt man diese ganzen unterschiedlichen Ergebnisse.

Langer Rede kurzer Sinn: Man soll und man muss ein guter Mensch sein. Guter Mensch sein bedeutet Warmherzigkeit haben, freundlich zu anderen Menschen sein, gegenüber Tieren, gegenüber was auch immer, freundlich zu sein ist die Quelle aller guten Qualität. Unfreundlichkeit ist die Quelle aller schädlichen Dinge. Allein für unsere weltliche Existenz, für total durch und durch weltliche Zwecke, auch dafür, um einigermaßen kurzweiliges Glück erfahren zu können, benötigt man auch Warmherzigkeit. Warmherzigkeit bringt niemals einen negativen Aspekt, aber Unfreundlichkeit und ignorierende Einstellung, das bringt wirklich schwerwiegende Probleme.

[03-07] Es lohnt sich gar nicht. Wenn ich freundlich bin, wenn ich einen guten Geist habe, fühle ich mich viel wohler als wenn ich Hassgefühl habe. Wenn ich zornig bin gibt es in dem Moment gar keine Möglichkeit in mir, irgendwie glücklich zu sein. Ich sage ja immer, man kann niemals denken und sagen: „Oh, ich bin so froh, dass ich heute so wütend wurde, es war eine wunderschöne Erfahrung.“ Deshalb, allein egoistisch gesehen soll man wirklich freundlich sein. Freundlichkeit ist die Wurzel von Bodhicitta, wir müssen uns im Schneckentempo immer weiter entwickeln um letztendliches Bodhicitta, einen umfassenden guten Geist zu entwickeln, zu erlangen. Im Moment ist dieser Horizont sehr begrenzt und man muss immer weiter diesen Horizont erweitern und zum Schluss einen umfassenden guten Geist haben. Ohne Wenn und Aber, ohne Erwartung, ohne nichts, ohne Revanche, ohne Hoffnung, ohne Resultat, so heißt das. Als Bodhisattva sollte man so handeln. Allein

über Bodhicitta zu reden, fühlt man sich glücklich. Wenn man über Bodhicitta spricht, spricht man natürlich auch über Egoismus. Wenn man über Egoismus spricht, dann kann man eigentlich die Erfahrung bekommen: Wie kann man überhaupt egoistisch sein, wie ist das überhaupt möglich? Nur eine dämliche Person könnte so denken, aber wenn man fähig ist, etwas weiter und besser nachzudenken, dann kann man überhaupt nicht egoistisch sein. Ich will ja letztendlich glücklich leben. Selbst wenn ich nicht an andere Menschen denke, selbst wenn ich allein an mein Glück denke, kann ich gar keine solchen störenden Gedanken gebrauchen.

So nächster Vers, bitte.

7. *Davon getragen von der Strömung der vier gewaltigen Flüsse, gebunden durch die starke Fessel des schwer abwendbaren Karma, hineingeraten in das Innerste des einsamen Netzes der Ich-Anhaftung, eingehüllt in die nachtschwarze Finsternis der Unwissenheit,*
8. *.ununterbrochen gequält durch die drei Leiden in immer wiederkehrenden endlosen Existenzen, so ist der Zustand der Wesen, die alle deine Mütter waren. Bedenke dies und erzeuge höchstes Bodhicitta!*

Das habe ich bereits mehr oder weniger sinngemäß erklärt, obwohl ich nicht so einzeln wortwörtlich durchgehe, das haben wir schon besprochen. So nun kommt Vers 9:

9. *Hat man zwar Entsagung und Bodhicitta verwirklicht, jedoch nicht die Weisheit des Erkennens der Leerheit, ist es nicht möglich, die Wurzel der Existenzen zu durchschneiden. Daher bemühe dich, die Abhängigkeit der Phänomene zu ergründen!*

Das ist die Aufforderung, sich um das Verständnis des Abhängigen Entstehens zu bemühen. Die Abhängigkeit der Phänomene zu ergründen, steht hier und das ist richtig. Darüber haben wir gestern und auch heute schon zwischendurch, teilweise bereits gesprochen. Wie hier steht, ohne Weisheit, nur mit Überdruß und Bodhicitta kommt man nicht über Samsara hinaus und das müsste eigentlich auch klar sein, aber trotzdem nochmal kurz zur Wiederholung: die Wurzel des Samsara ist Unwissenheit. Unwissenheit, anders ausgedrückt, wäre, ganz salopp gesagt, falsches Verständnis oder Missverständnis, ein tieferes Missverständnis, so könnte man auch sagen. Die tieferen Missverständnisse verursachen oder produzieren weiterführende Konzepte oder Gedanken oder falsche Analyse, all die geistigen Gifte. Nun gehen wir zurück zu den Ursachen. Die Wurzel all dieser Konzepte, des falschen Verständnisses ist wirklich Unwissenheit. Unwissenheit bedeutet, den absoluten Zustand aller Phänomene nicht richtig zu verstehen. Eigentlich, der absolute Zustand aller Phänomene wäre Leerheit. Wenn jemand Leerheit versteht, dann hat man gleichzeitig Unwissenheit entwurzelt, die beiden sind Gegenpole, entweder, oder. Durch die Weisheit wird alle Dunkelheit erleuchtet oder beseitigt. Alles, was es zu wissen gibt, wird erhellt. Jedenfalls, weil das so ist, kann nur die Weisheit die Wurzel des Samsara abschneiden, entwurzeln, aber Bodhicitta und Überdruß nicht. Die Wurzel der Leerheit wäre das Verständnis über das Abhängige Entstehen. Nächster Vers, bitte:

10. Wer auch immer erkennt, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung aller Phänomene von Samsara und Nirvana unbeirrbar ist, und wessen Art der Wahrnehmung der Objekte sich auflöst, der befindet sich auf dem Weg, der die Buddhas erfreut!

Das ist eine wichtige Äußerung. Eigentlich sind Nummer 10, 11, 12, 13, diese vier, insbesondere 11, 12, 13, die drei sind das höchste oder der Kernpunkt dieses Textes. Nicht nur von diesem, sondern überhaupt von Lamrim, überhaupt über die Leerheit. Wenn man Leerheit richtig verstehen möchte, muss man die drei Sätze, drei Verse richtig verstehen. 11, 12, 13, das ist außerordentlich wichtig. Der Höhepunkt ist 13, dazu benötigt man auch die 12, dazu benötigt man dann vielleicht auch 11, so könnte man sagen.

[03-08] Der Dalai Lama hatte angefangen mit den zwei edlen Wahrheiten, der relativen und der absoluten Ebene. Um die absolute Ebene klar feststellen zu können, benötigt man die relative Ebene, die beiden sind wie zwei Seiten einer Medaille, das haben wir heute früh besprochen. Daher kommt man letztendlich wieder zu Ursache und Wirkung und man kommt auch zu dem Abhängigen Entstehen, das unterstützt sich gegenseitig.

Leerheit und Abhängiges Entstehen

Letztendlich könnte man sagen, alles dreht sich nur darum. Es ist irgendwie relativ simpel, aber gleichzeitig sehr, sehr schwer zu verstehen. Es ist zwar nicht so schwer, es nur gröber zu verstehen, aber es richtig zu kapiern und eine innere Überzeugung zu erlangen, das macht es dann schwieriger. Aber man kann üben, man kann lernen, man muss lernen.

Wir haben zunächst das Gesetz von Ursache und Wirkung etwas anders verstanden, eher oberflächlich, nicht so tiefgründig. Denn es geht um die gegenseitige Abhängigkeit zwischen Subjekt und Objekt. Wenn man das richtig versteht, dieses Abhängige Entstehen, dann gibt es gar keine Möglichkeit von sich selbst heraus, von Objekt her, inhärent zu existieren. Diese starre Haltung wird dadurch zerbröckelt. Letztendlich ist die Frage, entweder es existiert in der Weise von Abhängigem Entstehen oder als inhärente Existenz. Wenn es inhärente Existenz ist oder wäre, dann ist alles von sich, aus total hundertprozentig unabhängig von anderen, entstanden.

Erweiternd dazu sprechen wir zum Beispiel von Benennung und Wahrnehmung und dazu kommt auch noch ein passendes Objekt. Diese drei Faktoren sind auch erforderlich, um das alles richtig zu verstehen. Namensgebung ist außerordentlich wichtig zu identifizieren. Zum Beispiel wenn jemand eine Geschichte liest, da tauchen verschiedene Persönlichkeiten auf. Wie tauchen sie auf? Nur durch den Namen, man sieht nichts, es taucht nur der Name auf. Durch den Namen identifiziert man diese oder jene Person und dadurch dann machen wir uns sozusagen eine Illusion oder machen wir uns ein weiteres Bild. So, Benennung allein ist einfach ein Zeichen, dass es keine inhärente Existenz gibt. Wenn man den Namen nicht richtig verstanden hat, dann kann man diese Person auch nicht richtig verstehen oder man hat Schwierigkeiten, sie zuzuordnen, das ist einfach ein Zeichen wie wichtig die Namensgebung ist. Durch Namensgebung hat man ein Etikett gefunden und durch dieses Etikett kann man diese Person feststellen und dann darüber hinaus verschiedene Äußerungen oder verschiedene Betrachtungen über diesen Menschen anstellen. Eigentlich, wenn es da eine inhärente Existenz gibt, richtig von sich aus entstanden, in unabhängiger Weise, dann braucht man auch keinen Namen geben, weil das so zu verstehen ist. Und so

weiter und so fort, darüber kann man für längere Zeit verweilen und vertiefen. Nächste bitte:

11. Solange der Verstand

*die unabänderliche Abhängigkeit der Phänomene einerseits
und die unausdrückbare Leerheit andererseits als getrennt betrachtet, hat man die
Gedanken des Buddha immer noch nicht erfasst.*

*12. Irgendwann, wenn man - ohne nur das eine oder das andere zu sehen- die
unabänderliche Abhängigkeit der Phänomene erkennt,
und sich gleichzeitig die Art der Wahrnehmung der Objekte auflöst, dann ist in diesem
Augenblick die analytische Betrachtung der Sicht vollendet.*

*13. Erkennt man ferner, dass die Erscheinungsformen die
eternalistische Betrachtung beseitigen, die Leerheit die nihilistische Sicht
und Ursache und Wirkung in der Leerheit resultieren,
wird man nicht von extremer Sicht bedroht.*

*14. Wenn du den Sinn der drei Prinzipien genau erkennst,
suche die Einsamkeit
und aktiviere die Kraft des Fleißes.
Strebe schnell nach dem wahrhaftigen Ziel, mein Sohn!*

Somit werden, wie gesagt, essentielle Punkte für die Leerheit an dieser Stelle erklärt und letztendlich geht es um die Erscheinungsseite und die nicht vorhandene Seite, es gibt zwei Seiten zu betrachten. Nicht vorhanden im Sinne von frei von inhärenter Existenz. Dann Erscheinung ist Erscheinung, ist Abhängiges Entstehen. Je mehr man sich auf Abhängiges Entstehen fokussiert und darüber versteht, desto besser versteht man inhärente Existenz. Je mehr man über die inhärente Existenz fokussiert ist, umso verständlicher wird das Abhängige Entstehen. Das gewöhnliche, normale Verständnis wäre vielleicht: weil es inhärente Existenz nicht gibt, deshalb gibt es *nichts*, einfach beide Verneinungen zusammenpacken und beide vorhandenen Seiten zusammenpacken. Weil es Abhängiges Entstehen gibt, deshalb gibt es (inhärente Existenz), das wäre einfach, aber das ist genau verkehrt. Weil es Erscheinung gibt, deshalb ist es nicht von sich aus entstanden, ganz salopp gesagt.

[03-09] Es wird gesagt, weil es lediglich Erscheinung ist, deshalb ist es lediglich Abhängiges Entstehen. Weil es Abhängiges Entstehen ist, deshalb ist es frei von „aus sich selbst entstanden“, diese Kreuzung. Wie hier steht, in Nr. 13, *Erkennt man ferner, dass die Erscheinungsformen die eternalistische Betrachtung beseitigen, die Leerheit die nihilistische Sicht, und Ursache und Wirkung in der Leerheit resultieren, wird man nicht von extremer Sicht bedroht.*

Das ist die außerordentlich schwierige, aber sehr, sehr einleuchtende Sache. Wie hier steht, solange der Verstand die unabänderliche Abhängigkeit der Phänomene einerseits und die unausdrückbare Leerheit andererseits als getrennt betrachtet, hat man die Gedanken des Buddha immer noch nicht erfasst. Dies ist die sehr, sehr spezielle Betrachtung durch Nagarjuna, wie durch Nagarjunas Wort Buddhas Gedanken eigentlich ganz klar gemacht wurden. Das kommt hier dann richtig zur Geltung. Weil das nicht von sich selbst entstanden ist, deshalb ist das auch abhängig, das ist sehr, sehr logisch. Nur wenn es unabhängig wäre,

kann man sagen, es ist unabhängig, nämlich von sich selbst entstanden. Weil das aber abhängig ist von Ursache und Anlass, deshalb ist es frei davon ‚unabhängig von Ursache und Anlass‘ zu sein, so wird gesagt, das ist auch ganz logisch. Weil das so ist, deshalb ist die Bedeutung der Leerheit Abhängiges Entstehen. Die Bedeutung des Abhängigen Entstehens ist Leerheit. Wenn jemand ohne weitere Begründungen wirklich die tiefere Sicht über ‚frei von sich selbst entstanden‘ oder inhärente Existenz auf Grund des Abhängigen Entstehens versteht, dann hat er die analytisch betrachtete Sicht vollendet. So hat er hier gesagt. Das ist wirklich eine sehr, sehr tiefgründige Aussage.

Nachdem Tsongkhapa diesen Text verfasst hat, er hatte sozusagen großen Applaus von Manjushri bekommen. Manjushri hatte sehr, sehr stark betont, genau das, das ist zutreffende Aussage. Letztendlich diese letzten drei Verse Nr. 11, 12, 13, insbesondere 13, das ist der Kernpunkt, das muss man wirklich auswendig lernen und immer wieder darüber Gedanken machen. Dann versteht man oder könnte man Leerheit verstehen. Aber gleichzeitig muss ich sagen, Leerheit ist nicht richtig durch intellektuelles Wissen zu verstehen, sondern man braucht auch ebenfalls Rückendeckung von Verdienst und Segen. Tsongkhapa ist vorher dadurch gescheitert, er ist nicht durch seinen Mangel an Intelligenz und Studium gescheitert, sondern durch den Mangel an Verdienst. Deshalb musste er entsprechend der Anweisung von Manjushri noch viel mehr Askese üben oder Mandala-Opfergaben ansammeln und Niederwerfungen machen, und so weiter und so fort. Dadurch dann hat er seine Schleier von Unwissenheit verdünnt, kann man sagen und dadurch kommt dann Leerheitssicht zur Geltung.

Vielleicht können wir hier beenden, damit haben wir ganzen gröberen Überblick über diese Drei Prinzipien des Weges oder Pfades durchgeführt, vielen Dank.

Frage und Antwort

12-08-11_04-02-F-A

Vielen Dank Simone, wunderschön diese Meditation. Nun machen wir Frage und Antwort. Haben wir die Mikrophonträgerin?

Frage: Rinpoche, du hast heute Morgen am Anfang etwas gesagt zu den Samayas zwischen Lehrer und Schüler, also die Samayas, die der Schüler zu halten hat und Du hast davon gesprochen, dass es Konsequenzen hat, wenn man sie hält oder eben nicht aufrecht erhält, und dass es wohl nicht nur Konsequenzen für den Schüler, sondern auch für den Lehrer haben kann. Wenn ich das richtig verstanden habe, könntest du das nochmal etwas detaillierter erklären, in welcher Weise das Konsequenzen für den Lehrer haben kann wenn der Schüler seine Samayas bricht oder nicht aufrecht erhält, und wie funktioniert es, das verstehe ich glaube ich nicht ganz.

Rinpoche: Das ist eigentlich eine vielschichtige Sache. Der dreizehnte Dalai Lama hatte es in seiner letzten schriftlichen Anweisung zu seinen „Untertanen“ verkündet. Da steht, wenn ich kurz zusammenfasse, es ist ein etwa 10 bis 20 blättriger, kurzer Text:

„Nun werde ich 58 Jahre alt, die Situation generell ist sehr bedrohlich. Deshalb ist es außerordentlich wichtig, gesamte Samayas aufrecht zu erhalten. Wenn diese Samayas nicht aufrecht erhalten würden, dann natürlich könnte der gesamte Buddhismus in Tibet verloren gehen und die tibetische politische Situation würde verschlechtert. Unser Land könnte sogar unter der kommunistischen Herrschaft untergehen und mein Leben würde dadurch auch beendet.“

Das ist wiederum Abhängiges Entstehen. Dass ein Lama kommt, ist auch abhängig von dem Wunsch der Bevölkerung und seiner Absicht, seinem früheren Wunsch, karmischem Link zwischen ihm, ihr und der Bevölkerung, ist alles abhängig. Wenn da etwas nicht stimmt, dann wackelt alles zusammen, das ist logisch. Das war der eigentliche, allgemein gültige Zustand. Ich bin eine Person, die sich überhaupt nicht an den Aussagen der Orakel orientiert. Aber dennoch, was soll man machen, was soll man sagen, es gibt ja Orakel, es gibt staatliche Orakel von Tibet, die sich halbjährlich oder jährlich in einen Trancezustand versetzen. Kurz und gut, während dieser Trance wird immer wieder betont, die Samayas der Tibeter sind außerordentlich wichtig für das lange Leben seiner Heiligkeit. Das wird immer wieder betont, aber dazu braucht man gar keine Wahrsage zu machen, es ist logisch, es ist so, und das ist ein Aspekt.

Dann ein anderer Aspekt: Wenn einer ein Lehrer ist, der wirklich eine großartige geistige Entwicklung gemacht hat, dann hat er eine Freiheit über seine Zukunft. Weil das so ist, deshalb kann er frei wählen, ob und wann und wo und wie er wiedergeboren wird und wie lange er leben wird, das alles liegt in seinen oder ihren Händen. Wenn dieser Lehrer oder Lehrerin nicht mehr so viel Sinn sieht, wenn es mit der gesamten Situation der Schülerschaft oder Bevölkerung irgendwie Probleme gibt, dann gibt es auch gar keinen Nutzen mehr für diesen Lehrer oder Lehrerin, da zu sein. Seine Funktion ist irgendwie damit erfüllt oder *nicht* erfüllt und letztendlich ist die Zeit gekommen, diesen Zustand zu beenden. Daher ist es immer Abhängiges Entstehen und so weiter und so fort zu erklären.

Frage: Rinpoche, würdest du noch mehr über die Eigenschaften der Schüler sagen, bitte.

Rinpoche: Die erste Eigenschaft wie ich gestern oder vorgestern Abend gesagt habe, ist, eine offene Einstellung zu haben. Wenn man zu einem teaching geht, soll nicht sein wie ich damals war. Wie ich gestern auch gesagt habe, einfach Offenheit zu dem Lehrer zeigen und seiner Lehre, seiner Unterweisung zu haben und Interesse am Wissen haben. Nicht durch ein eigenes geistiges Muster zunächst einfach programmiert zu sein, das wäre falsch. Ohne dieses eigene Programm, offen zu sein, das wäre die Nr. 1. Nr. 2 ist „der oder die mit dem Geist“, so heißt das. Das heißt, man muss intelligent sein. Intelligent bedeutet nicht, hoch intellektuelle Fähigkeiten zu besitzen oder so. Darum geht es nicht. Ein bisschen schon, natürlich. Damit wird eigentlich gesagt, dieser Schüler muss in der Lage sein, zu erkennen, ob dieser Lehrer entsprechend dem Dharma spricht oder nicht. Das muss man bewerten können, diese Fähigkeit muss man schon besitzen. Ansonsten, ein falscher Lehrer, der spricht zunächst anscheinend wunderbar dharmamäßig, aber dann in Wirklichkeit doch unterschwellig nicht-dharmamäßig, um seine eigenen Interessen zu erreichen oder was auch immer. Da könnte man zig Ziele haben und wenn sowas passieren würde, [04-03-F-A] dann muss dieser Schüler in der Lage sein zu sagen: „so nicht“, da muss man irgendwie differenzieren können. Das ist Nr. 2, Nr. 3 ist, großes Interesse an den teachings zu haben. Diese drei stehen im Vordergrund, sind wichtig. Dann gibt es weitere, insgesamt 10 Qualitäten glaube ich, ich weiß nicht mehr so ganz hundertprozentig. Aber wahrscheinlich steht das auch in dem großen Lamrim-Text von Tsongkhapa oder bei dem großen Phabonka. Bei Tsongkhapa steht es da und das stammt nicht von ihm, sondern er hat aus einem Text von Maitreya zitiert, aus dem Sutra. Das wäre die Qualität der Schüler.

Frage: Rinpoche, ich würde gerne wissen, ob und wie die Verbindung von den Drei Prinzipien des Pfades und dem Migtsema-Gebet besteht. Wenn ich das Gebet rezitiere, repräsentieren dann Avalokiteshvara, Manjushri und Vajrapani die Vervollkommnung der drei Prinzipien, also kann ich mir das dadurch in Erinnerung rufen zum Beispiel? Oder ist es so, dass man dann bei der Rezitation auch was visualisiert und wenn ja, wie bitte?

Rinpoche: Sowohl als auch oder entweder oder, beides kannst du machen. Jedenfalls, deine Frage ist auch sehr, sehr gut, wenn man das sozusagen mit einer Art von formeller Praxis verbinden möchte. Dann natürlich kann man es *gerne*, so wie du jetzt gerade gesagt hast, machen. Ich glaube, du hast nicht aufgezählt, aber jedenfalls, für Entsagung benötigt man besonders Kraft, eine besondere Fähigkeit, den Durchbruch zu schaffen. Deshalb wäre auch Vajrapani geeignet. Danach kommt Bodhicitta, es ist natürlich mit Avalokiteshvara verbunden, aus Mitgefühl. Dann kommt Leerheit mit Erkenntnis, das kann man mit Manjushri zusammenbinden, das ist so richtig.

Jetzt, zu deiner konkreten Frage, wie man praktiziert und visualisiert: Zum einen kann man eine förmliche Vorstellung dieser drei Familienherren, so heißt das, also Manjushri, Avalokiteshvara und Vajrapani, machen und sie sich als symbolische Figuren vorstellen und meditieren, das ist eine Möglichkeit. Aber man kann sich auch einfach auf ihre *Kräfte* konzentrieren, und dann damit das Mantra sprechen oder Bittgebete machen, das wäre auch genauso gut.

Frage: Rinpoche, ich habe eine Frage zu der Formulierung in Vers 10 oder 12, die Art der

Wahrnehmung der Objekte. Das kommt in beiden vor, es geht nur um diese Formulierung, die Art der Wahrnehmung der Objekte, die sich auflösen sollen oder die sich auflösen. Das finde ich für mein Verständnis nicht so genau beschrieben. Heißt das jetzt, dass die Art der Wahrnehmung, so wie ich die Objekte wahrnehme, nämlich inhärent existent, dass ich das auflösen soll oder was verbirgt sich hinter diesem, was ich an Wahrnehmung auflösen soll? Das finde ich nicht so ganz verständlich für mich.

Rinpoche: Ich kann nicht beide im Moment zusammenbringen, ich versuche zunächst über 10 zu orientieren. Diese Wahrnehmung ist die bisherige, starre Haltung auf dem Objekt, das wäre die Wahrnehmung des Objekts.

Frage: Das heißt, dass ich denke, dass die unveränderlich sind, bezieht sich das auf die Vergänglichkeit?

Rinpoche: Nein, nein, dass man quasi die Situation von Ursache und Wirkung nicht so richtig versteht, sondern denkt, alle Phänomene existieren von sich aus.

Frage: Also als inhärentes Bestehen?

Rinpoche: Inhärentes Bestehen, okay, genau, das war 10, jetzt 12, es ist dasselbe. Eigentlich wäre es konkreter, wissenschaftlich gesehen, man soll nicht von der ‚Art der Wahrnehmung der Objekte‘ sprechen, sondern von der Art der *Haltung* (auf die) der Objekte. Das wäre korrekter übersetzt. Haltung heißt auf Tibetisch *dzin-tang*⁵, und vorher *mö-pä tä-so*⁶, *tä-so* heißt Ziel, Zielscheibe des Objekts, Zielscheibe der Fokussierung, das ist ein bisschen anders, danke.

Frage: Rinpoche, du hast vor einiger Zeit mal gesagt, man soll Mantras nicht einfach so singen. Das wäre sonst so, als würde ich immer Toni, Toni, Toni sagen (alles lacht). Was heißt das jetzt praktisch, wenn ich merke, ich habe ein Mantra im Kopf, muss ich das dann wegmachen oder schnell eine Bedeutung dazugeben?

Rinpoche: Hast du gehört Toni?? (alles lacht). Ich meine, optimal wäre es, es ist natürlich wichtig, sich darauf zu konzentrieren, wem man zuruft und wofür man zuruft, die beiden Absichten sind schon wichtig. Sonst, ohne besonderes Interesse, einfach leeres Wort zurufen, macht gar keinen Sinn. [04-04-F-A]

Dazu wird häufig Folgendes erklärt: man soll sich zu jeder Zeit, sobald es einen etwas freien Moment gibt, nach Möglichkeit über den Inhalt Gedanken machen. Aber, wenn man das nicht schafft, dann kann man zumindest rezitieren. Durch diese Rezitation werden falsche Gedanken verhindert, aber zumindest wird verhindert, einfach zu quatschen. Sowohl Mantra rezitieren, als auch sich unterhalten, beides geht nicht. Deshalb wenn man viele Mantras spricht, dann natürlich, das stoppt etwas, mit anderen Menschen zu reden, besonders sinnlos zu reden. Dafür ist es auch geeignet, so wurde gesagt. Daher, durch diese Gedanken ist es in unserer tibetischen Tradition auch zustande gekommen, dass sehr viel in der Freizeit, sozusagen pausenlos, rezitiert wird. So ist es ja.

⁵ dzin-stangs, Art der Wahrnehmung; stang heißt Haltung, engl. Posture, manner

⁶ mos-pa'i gtad-so

Frage: Rinpoche, ich habe den Vers 13 noch nicht so richtig verstanden, warum es da zu dieser Umkehrung kommt, dass die Erscheinungsform die eternalistische Betrachtung beseitigt, und die Leerheit die nihilistische Sicht. Du meintest, das sei ganz logisch und eigentlich auch ganz einfach. Aber ich habe das noch nicht so richtig begriffen. Könntest du das bitte noch ein bisschen näher erläutern?

Rinpoche: Weil es mir so erscheint, deshalb ist es ein Zeichen dafür, dass es nicht eternalistisch existiert. Weil das von Natur aus frei von inhärenter Existenz ist, deshalb wird die extreme Sicht, dass es gar nicht existiert, also Nihilismus, beendet. Wenn es das nicht gibt, wenn es *nicht* existiert, dann gibt es auch nichts darüber zu sprechen. Ob das existiert oder nicht, und von sich aus entstand oder nicht, darüber gibt's nichts zu verstehen, weil es da keine Basis gibt. Das andere ist, Erscheinung zeigt Nicht-(inhärent)-Vorhanden-Sein. Eine Erscheinung zeigt, dass es zerbrechlich ist, Erscheinung zeigt, dass es keine Konkretheit hat.

Ich werde versuchen, es anderweitig zu erklären: „erscheinen“, allein das Wort zeigt Subjekt, Objekt und Handlung, ohne diese drei kann keine Kommunikation zwischen Subjekt und Objekt stattfinden. Mir ist ein Tisch erschienen, das heißt mein Sehbewusstsein war offen und mein Sehbewusstsein ist diesem Objekt entgegen gekommen und dadurch ist eine Reflexion von dem Objekt in mein Sehbewusstsein eingetreten. Durch dieses Zusammentreffen ist dieses gewisse Objekt, dieser spezielle ‚Tisch‘ für mich entstanden, vorhanden. Dieses Vorhandensein ist nicht unabhängig von meiner Betrachtung entstanden, sondern total abhängig. Wenn ich jetzt die Augen zu mache und nach rechts oder nach links gucke, sehe ich keine Blume. Ich kann keine Blume wahrnehmen, weil ich sie vorher nicht gesehen habe und weil ich im Moment die Augen zu habe. Deshalb, selbst wenn da eine Blume wäre, existiert diese Blume für mich im Moment nicht. Deshalb es ist einfach eine Kombination, durch die *Kommunikation* wie ich es nenne, wird ihre Existenz erzeugt. Diese Existenz ist total abhängig von anderen Faktoren.

Frage: Nach dieser wunderbaren Meditation die du geleitet hast, fällt es natürlich schwer eine knallharte Frage zu stellen oder erst recht eine peinliche. Außerdem interessiert die folgende Frage wahrscheinlich außer mir möglicherweise niemand, aber ich stelle sie trotzdem. Da sind heute Morgen die Begriffe Konzepthaftigkeit, Konzeptlosigkeit und Formlosigkeit benutzt worden, und da ist mir jetzt nicht ganz klar, wie das zusammenhing in diesen Aussagen. Zum Beispiel sind ja Konzepte nicht formlos, das kann man wahrscheinlich schon sagen. Also nach meinem Verständnis sind Konzepte nicht formlos. Also kurz, wie überlappen sich Konzeptlosigkeit und Formlosigkeit, haben die gar nichts miteinander zu tun oder gibt es da eine Beziehung zwischen diesen beiden Begriffen?

Rinpoche: Greta, bitte gibst du das Mikrophon Corina. Zunächst, bevor du fortsetzt, möchte gerne folgendermaßen sagen. Ich habe keine Erinnerung mehr, dass ich über Formlosigkeit gesprochen habe, das ist eine Ergänzung von dir. Wir haben nur über Konzepte und Konzeptlosigkeit, davon gesprochen, aber nicht formlos

Corina: Genau, also damit hätte ich jetzt auch angefangen, dass du eigentlich nur das Wort ‚Form‘ gebraucht hast, als du angefangen hast damit, dass der Dalai Lama die Unterscheidung getroffen hat zwischen was der Pfad bedeutet und dass in dem

Zusammenhang von Form gesprochen wurde⁷, aber das war der einzige Moment jedenfalls, den ich erinnere

Rinpoche: Genau richtig.

Corina: Wo du Form gesagt hast und an späterer Stelle, kam die Unterscheidung zwischen konzeptionellem und nonkonzeptionellem Bewusstsein. Da hattest du eben gesagt, dass das eine auf Logik basiert oder durch logische Schlussfolgerungen untermauert wird, das andere eben nicht. Wobei wir vorhin auch darüber gesprochen hatten, dass ein konzeptioneller Geist immer konflikterzeugend sein muss. Ist es so? Konzeptioneller Geist oder Bewusstsein ist eigentlich immer konflikterzeugend, das stand da noch quasi intern im Raum. Aber das ist jetzt auch nicht konkret deine Frage.

[04-05-F-A]

Rinpoche: So, jetzt ist die philosophische Diskussion angesagt. Es gibt unterschiedliche Lehrmeinungen, wie weit diese Konzepte existieren. Ob es in der Buddhaschaft Konzepte gibt oder nicht, diese Diskussion gibt es auch. Aber die meisten sind der Meinung, die Konzepte würden vor der Erlangung der Buddhaschaft beseitigt. Ich bin nicht so hundertprozentig sicher, weil ich viel verlernt habe. Den geistigen Giften, den konflikterzeugenden Geistesfaktoren, wird am Ende der siebten Bhumi entsagt, aber die Latenz von den geistigen Giften wird (das Bewusstsein) bis zur Buddhaschaft begleiten. Dieses latente geistige Gift ist das einzige, was sie in diesen letzten drei Stufen, achte, neunte, zehnte Bhumi entsagen müssen. Das ist ihre Aufgabe sozusagen. Nun ist die Frage letztendlich, ob man das latent (vorhandene Spur der Geistesgifte) als Konzept verstehen soll oder nicht, das ist die Diskussion.

Definition der Konzepte ist „ein haftender Geist in den das Wort und die Bedeutung vermischbar zu erkennen sind, so heißt das. Das bedeutet, dieses ‚Vermischen zwischen Wort und Bedeutung‘ wird bis zur Buddhaschaft begleiten, weil in der Buddhaschaft gibt es diese Vermischung nicht, sondern Buddhaschaft ist alles Wahrheit ohne Vermischung, alles Klarheit. Deshalb, wenn ich über diese Definition nachdenke, dann passt so, dass diese Konzepte erwähnt werden, begleiten bis kurz vor der Buddhaschaft. So vermute ich, ich weiß aber nicht. Bitte:

Frage: Sind diese Konzepte notwendigerweise konflikterzeugend oder wäre es so, wenn die Bedeutung eine sehr positive wäre, also wenn das was sehr, sehr heilsames wäre und da entsteht eine Bedeutung und Vermischung, ist es dann auch konflikterzeugend?

Rinpoche: Das ist wieder eine gute Frage, man kann vielleicht so sagen wie die schlaue Formulierung der Philosophie, sie *kann* Konflikte erzeugen, aber sie *wird* nicht erzeugen. Sie erzeugen keinen Konflikt, aber sie können Konflikt erzeugen, das ist der Unterschied.

Frage: Ich habe auch manchmal den Eindruck, dass das Wort Konzept im Abendland, im Westen eine andere Bedeutung hat, als in Tibet und dass man das ganz genau nochmal trennen müsste was die grundlegende Bedeutung ist. Dass wir dann immer was Falsches verstehen hier.

⁷ Zitat davon: Der Weg im Tantra ist Form.

Rinpoche: Das ist genau der Punkt.

Frage: Das sollte vielleicht Cornelia oder irgendjemand von uns nochmal genau mit dir zusammen aufschlüsseln, weil wir immer wieder seit zwanzig Jahren in diese Falle tapen.

Rinpoche: Nicht Cornelia. Wir müssen zunächst gucken, was die Schriften aus Hamburg dort übersetzt haben, im philosophischen Text. Danach muss man gucken, was für ein Wort für dieses *togpa* verwendet wurde auf Deutsch. Es ganz deckungsgleich zu bekommen ist sehr, sehr schwer, das ist die Natur der Sprache. Das ist auch wiederum Abhängiges Entstehen. Auf Tibetisch gibt es zwei Arten von *togpa*, mit einem ‚s‘ am Ende oder ohne. Jedenfalls *togpa*-s irgendwie, man hatte diese Formulierung gefunden, man hatte den Sinn damit zusammengebracht und seitdem ist es immer so zusammen gemeinsam überliefert worden. Dann haben wir es so in die Hände bekommen und das war’s, nicht? Das ist eine sehr, sehr komplizierte Sache.

So nun, bitte

Frage: Wenn man versucht über die Leerheit nachzudenken, sich der Leerheit zu nähern, dann ist das ja zunächst einmal konzeptionell. Dass man versucht es begrifflich einzugrenzen, von verschiedenen Seiten zu beleuchten. Wäre das so ein Beispiel für Konzept, was nicht unbedingt konflikterzeugend ist, oder gibt es ein anderes Beispiel dafür?

Rinpoche: Nee, solange man keine Leerheit realisiert hat, bis zum Ende der siebten Bhumi muss man schon konflikterzeugenden Geist besitzen und *togpa*, Konzepte, sowieso. Aber wenn du meinst, während du in Meditation oder Vertiefung auf die Leerheit bist, in dem Moment, solange man in der Meditation ist, dann würde nicht offenbar werden. Es ist vorhanden, aber auf verborgene Weise vorhanden, so sagt man das.

Ich glaube hier müssen wir unsere Frage Antwort beenden. Vielen, vielen Dank und wünsche euch schönen Abend.