

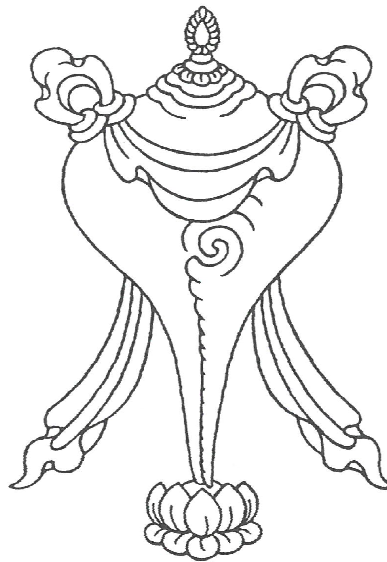
DAGYAB KYABGÖN RINPOCHE

Buddha Amitabha  
aus der Reihe:  
Die Fünf Buddha-Familien

Tibethaus Deutschland, Frankfurt

Freitag, 03. Oktober bis  
Sonntag, 05. Oktober 2014

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](mailto:transkription@tibethaus.com)

1. Auflage 2016

© S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche  
Alle Rechte vorbehalten

Transkription: Gerda und Wilhelm Müller  
Überarbeitung: Sabine Leuschner  
Tibetische Lautschrift: 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](http://www.tibethaus.com)

# Die fünf Buddhafamilien - Amitabha

S.E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

<b>Formelle und eigentliche buddhistische Praxis .....</b>	<b>2</b>
<b>Verinnerlichtes Wissen als Basis der Praxis .....</b>	<b>3</b>
<b>Erläuterung der sechsfachen vorbereitenden Praxis .....</b>	<b>5</b>
<b>Einführung fünf Buddha-Familien .....</b>	<b>8</b>
Körper und Geist .....	9
Geistige Gifte.....	9
Eigentliche Natur des Geistes.....	10
Korrektur des Geistes ist Reinigung .....	10
<b>Ikongrafische Bedeutung.....</b>	<b>11</b>
<b>Symbolik des Buddha Amitabha.....</b>	<b>13</b>
Liebe, Macht.....	13
Tiefere tantrische Bedeutung .....	14
Feuer, Wärme .....	15
Sprache, Klang.....	16
Lehre, Freude .....	16
<b>Samaya Verpflichtungen im Tantra .....</b>	<b>17</b>
<b>Verbreitung, Beliebtheit.....</b>	<b>18</b>
<b>Frage und Antwort .....</b>	<b>19</b>
<b>Kostbare Gaben anlässlich der Langlebenszeremonie für den Dalai Lama .....</b>	<b>25</b>
Tenrim Chenmo .....	26
<b>Das Sutra des Amithaba .....</b>	<b>28</b>
Sukhavati .....	31
<b>Allgemeine Praxis mit Amitabha .....</b>	<b>34</b>
<b>Vorbereitung zum Amithaba Jenang .....</b>	<b>34</b>
Meditation Lamrim-Überblick mit Schwerpunkt auf den geistigen Giften.....	34
Zuflucht .....	38

## **Vier Unermesslichkeiten**

Mein sehnlichster Wunsch ist, dass alle Lebewesen glücklich sind und im Besitz der Ursachen des Glücks. Mögen alle Lebewesen glücklich sein und im Besitz der Ursachen des Glücks. Ich selbst werde dafür sorgen, dass alle Lebewesen glücklich sind und im Besitz der Ursachen des Glücks.

Mein sehnlichster Wunsch ist, dass alle Lebewesen frei sind von Leiden und frei von allen Ursachen des Leidens. Mögen alle Lebewesen frei von Leiden sein und frei von den Ursachen des Leidens. Ich selbst werde dafür sorgen, dass alle Lebewesen frei von Leiden sind und frei von den Ursachen des Leidens.

Mein sehnlichster Wunsch ist, dass alle Lebewesen niemals getrennt sind vom Glück, das frei von Leiden ist. Mögen alle Lebewesen niemals getrennt sein vom Glück, das frei von Leiden ist. Ich selbst werde dafür sorgen, dass alle Lebewesen niemals getrennt sind vom Glück, das frei von Leiden ist.

Mein sehnlichster Wunsch ist, dass alle Lebewesen voller Gleichmut sind, ohne Gier und ohne Hass, nicht nah den einen und den anderen fern. Mögen alle Lebewesen voller Gleichmut sein, ohne Gier und ohne Hass, nicht nah den einen und den anderen fern. Ich selbst werde dafür sorgen, dass alle Lebewesen voller Gleichmut sind, ohne Gier und ohne Hass, nicht nah den einen und den anderen fern.

Mit diesem Verständnis sollen wir in unserer Praxis, sowohl der eigentlichen Praxis, als auch der formellen Praxis darauf eingehen. Damit einen wunderschönen Guten Morgen und herzlich willkommen auch an diejenigen, die gestern Abend nicht da waren. An diesem Wochenende sprechen wir im Rahmen der fünf Buddha-Familien über Buddha Amitabha.

Aber bevor ich damit anfangen möchte ich heute Vormittag zunächst über die allgemeine, formelle Praxis sprechen.

## **Formelle und eigentliche buddhistische Praxis**

Ich habe schon seit längerer Zeit den Eindruck, dass viele von unseren Schülern kontinuierlich gut praktizieren. Ich merke z. B. schon seit langem, dass viele von euch zahlreiche Rezitationen auswendig können. Vor allem das Herzsutra, aber auch vieles andere, was wir auch heute rezitiert haben. Das ist einfach ein gutes Zeichen für mich, dass ihr auch an dieser Art von formeller Praxis sehr interessiert seid. Ich freue mich sehr darüber und bedanke mich ganz herzlich, dass ihr auch so viel kontinuierliche formelle Praxis macht. Ich betone immer, „auch“ formelle Praxis zu sagen, da es sonst sehr leicht schief gehen kann. Ich lege ja immer sehr viel Wert darauf, zu betonen, dass die eigentliche buddhistische Praxis nicht nur aus Rezitation, Meditation, Niederwerfungen machen usw. usf. besteht, sondern im Alltag stattfindet. Im Alltag müssen wir zurechtkommen. Wenn wir im Alltag nicht zurechtkommen, kommen wir nicht viel weiter, selbst wenn wir die Hälfte des Tages

mit Meditation verbringen. Wenn wir in der restlichen Zeit immer falsch und schädlich denken, und zwar für uns selbst und vor allem schädlich für die anderen, dann handeln wir auch dementsprechend. Das ist überhaupt nicht der Sinn der Sache. Und mehr noch, wir kommen somit überhaupt nicht weiter.

Jeden Tag so viel zu rezitieren gleicht manchen älteren Tibetern, die täglich durch ein ganzes dickes Bündel Gebetstexte durchmarschieren, wie wenn man einfach eine Zeitung liest. Man hat zwar den Text komplett gelesen, aber die Frage ist, von welchen Gedanken man, sowohl während des Lesens als auch danach, begleitet ist. „Ah, der Buddha ist wunderbar“, das ist sicherlich schön, so etwas zwischendurch zu denken. Aber es geht nicht darum, dass wir die Buddhas bewundern, sondern darum, unsere eigenen Fähigkeiten zu entfalten und unsere Unfähigkeit zu beseitigen. Das ist der ganze Sinn unserer Praxis. Das müssen wir im Alltag selber kontinuierlich machen, sonst klappt das nicht. Daher ist es sehr, sehr wichtig, wie ich immer betone: wir müssen den Alltag in Ordnung bringen.

Natürlich habt ihr bestimmt den großen Lamrim von Phabonka gelesen. Wenn man diesen Lamrim Text liest, stellt man fest, dass er schon vom Autor her und auch entsprechend der damaligen Gegebenheiten hauptsächlich an Mönche gerichtet ist. Vielleicht sind irgendwo in einer Ecke möglicherweise auch Nonnen mit inbegriffen. Aber alle anderen Personengruppen sind sehr - ich sage nicht missachtet - aber sie sind nicht in Augenschein genommen, nicht mit einbezogen. „Ich bin ein Mönch, ihr seid ebenfalls Mönche“, damit ist die Welt beschränkt. So ungefähr kommt es mir vor. Angefangen mit den Beispielen, die in diesem Text vorkommen, da gibt es Formulierungen und auch spezielle Fachbegriffe, die nur für das Kloster zutreffend sind. Es werden lauter solche Termini benutzt und somit wendet es sich nicht so unmittelbar an die allgemeine Bevölkerung. Das ist sehr bedauerlich. Sicherlich, wenn man solche Unterweisungen nur an eine Mönchsgemeinde gibt, dann passt es schon. Aber die Mehrheit der Lebewesen sind ja keine Mönche oder Nonnen, weder die Mehrheit der buddhistischen Bevölkerung, noch die der tibetischen. Ich habe überhaupt nichts gegen Mönche und Nonnen, ganz bestimmt nicht. Mönch oder Nonne zu sein ist eine wunderbare Sache. Das ist richtig, aber es ist nicht das einzige, das meine ich.

## **Verinnerlichtes Wissen als Basis der Praxis**

Na ja, kurz und gut, um auf unseren Text zurück zu kommen, den viele von Euch auswendig können. Daher vermute ich, dass ihr diesen Text, den wir heute praktiziert haben, auch zu Hause als tägliche Praxis macht. In unserer tibetischen Kultur ist das Auswendiglernen das A und O. Als ich beispielsweise als Kind mit dem Lernen angefangen habe, habe ich tagsüber das Vorlesen geübt und morgens und abends musste ich mich dann auf das Auswendiglernen konzentrieren.

Vom siebten bis zum fünfzehnten, sechzehnten Lebensjahr, diese ganze Zeit war hauptsächlich auf das Auswendiglernen konzentriert. Alles in allem musste ich sicher einige Tausend Blätter auswendig lernen, sowohl Wurzeltex te als auch Kommentare, als auch Rezitationstexte.

Wenn wir uns damals in Tibet im Kloster versammelten, machte man Gebete, man rezitierte dies und das, und alles durfte man nur auswendig machen.

In der großen Versammlung durfte niemand einen Text in die Versammlungshalle mitbringen und ein Gebet daraus vorlesen. Nur in einer kleinen Versammlung, im kleinen Kreis machten wir spezifische Gebete natürlich anhand des Textes, aber sonst machte man immer alles auswendig. Und nicht nur das, sondern durch dieses Auswendiglernen hat man auch das Wissen immer dabei. Wo immer ich mich befinde, in der S-Bahn, in der Tram, im Bus oder zu Fuß, wo auch immer ich eine bestimmte Sache brauche, es ist alles in meinem Kopf. Der Kopf ist wie eine Bibliothek. Wenn man etwas braucht, wenn man zum Beispiel über die vier Arten des Gebens nachdenkt, dann weiß man, ach, darüber steht in dem Text so und so, man kann sich sofort an das ganze Zitat erinnern. Oder in einem anderen Text wird zu diesem Thema auch das und das gesagt, dann kann ich alles zusammenfügen und es ergänzt sich. Dadurch hat man die ganze Palette dieses Wissens immer in seiner Begleitung.

Das ist einfach ein Vorteil. Daher wurde gesagt, das Wissen ist die innere Beleuchtung, das Wissen ist der Schatz, der von Dieben niemals weggenommen werden kann. Mein Wissen kann mir niemand wegnehmen.

Zum Beispiel hatten wir damals einen bestimmten Beamten, einer unserer Mitarbeiter, der war sowohl an der formellen Praxis als auch an der Alltagspraxis sehr interessiert. Er war jahrzehntelang im chinesischen Gefängnis gesessen. Zum Glück war er in Einzelhaft gewesen. In seiner Zelle hat viele Male hunderttausend Niederwerfungen gemacht, weil es niemand sah und er allein war. Und er hat auch viele Meditationen gemacht.

Ich habe neulich einen Bericht gelesen, es war eigentlich kein Bericht, sondern eine Ankündigung. Ein großer Meister aus Amdo hat eine Kalachakra-Ermächtigung gegeben, kurze Zeit, nachdem der Dalai Lama in Ladakh eine Kalachakra-Ermächtigung gegeben hatte. Das war in Amdo, im äußersten Osten Tibets und es kamen mehrere Hunderttausend Tibeter und Chinesen. Im Internet wurde über sein Leben berichtet und geschrieben. Da steht, dass er auch über zwanzig Jahre lang im Gefängnis war. Das war die beste Zeit für ihn gewesen, für seine buddhistische Praxis. Wie viel er dort meditiert und Mantras gesammelt hat, das ist für uns im normalen Alltag eine undenkbare Sache. Wie viele hunderttausend von diesen Mantras und jenen Gebeten und vor allem Meditationen über den Lamrim hat er in diesen vielen Jahren gemacht! Das war wirklich enorm. Nach diesem Bericht kann man ihn, glaube ich, als 'Spitzenreiter', sowohl der formellen, als auch der eigentlichen Praxis betrachten. Ich habe ihn zum Glück damals in Amdo kennengelernt. Er war vielleicht so in meinem Alter. Er war ein sehr, sehr netter Rinpoche und ist das Oberhaupt vom Tsö - Kloster. Das Tsö-Kloster ist wieder aufgebaut. Dort gibt es ebenfalls, genau wie bei Milarepa, einen Tempel mit neun Etagen. Jede Etage hat einen anderen Tempel, sehr, sehr schön. Das Kloster ist umgeben von 108 gigantischen Stupas. Dort gibt es auch ein sehr gutes Studium.

Was ich damit sagen möchte, ist, das verinnerlichte Wissen hat eine besondere Qualität. Wenn das Wissen nur im Buch steht, dann ist es für uns alle ein Problem.



Wenn ich das Buch lese, verstehe ich alles, mehr oder weniger. Aber wenn ich das Buch zu klappe, ist meine Weisheit auch wieder zugemacht. Wenn ich etwas Bestimmtes wissen möchte und habe das Buch nicht, dann ist das Wissen im Regal. Das ist das Problem. Daher sollten wir als Basis einen kurzen und bündigen Text haben, den wir auswendig können. Aus diesem Grund habe ich damals, in unserer Anfangszeit als buddhistisches Zentrum Chödzung in Langenfeld, diesen speziellen Text zusammengestellt. Er ist nicht von mir verfasst worden sondern ich habe all diese Gebetstexte, die es überhaupt in der Regel gibt, komprimiert und zu einem kürzeren Text zusammengefügt, damit der gesamte Text nicht so lang wird. Wir hatten ja damals im Kloster so viel Zeit, einen halben Tag damit zu verbringen. Die Basis von diesem Text ist ein ganz gängiges Thema, nämlich die vorbereitende Praxis, Jorchö genannt. *Jor* kommt von *jor-wa*, das heißt Vorbereitung, *chö* heißt mehr oder weniger Dharma, also Vorbereitung im Dharma. Diesen Basistext Jorchö gibt es in mehreren Ausführungen. In Tsongkhas Lamrim Chenmo ist auch eine solche Art von Rezitation dargelegt. Darauf basierend wurde ein durchgängiger Text zur Rezitation hergestellt, der etwa dreimal so lang ist wie unserer. Dann gibt es einen sehr gängigen Jorchö-Text, den wir damals während der Sutra-Unterweisungen bei den unvergleichbar gütigen Meistern Kyabje Ling Rinpoche und Kyabje Dorje Chang jeden Tag rezitiert haben. Die Rezitation dauert etwa eineinhalb Stunden, natürlich immer begleitet von Gesang und Musik.

### **Erläuterung der sechsfachen vorbereitenden Praxis**

Jorchö heißt, wie gesagt, vorbereitender Teil d. h. Vorbereitung für die eigene innerliche Entwicklung. Dieser vorbereitende Teil ist quasi nichts anderes als Ngöndro. Die Bezeichnung Ngöndro ist sicherlich vielen von uns bekannt. Wenn wir Ngöndro sagen, zählen dazu vier oder fünf verschiedene Praktiken, je nach Aufzählung. Dazu gehören Niederwerfungen, Vajrasattva, Zuflucht, Guru Yoga und Mandala-Opfergabe, die teilweise sehr auf Tantra bezogen sind, vor allem, was Guruyoga und Vajrasattva betrifft. Ein solches Ngöndro ist natürlich auf die Fortgeschrittenen zugeschnitten. Denn um die Vajrasattva-Praxis zu machen, muss man die dementsprechende Fähigkeit haben, um sie zu meditieren. Das ist einfach eine tantrische Praxis. Ohne Ermächtigung bzw. Jenang mit Dorje Sempa, Vajrasattva, bringt das relativ wenig. Man muss daher schon eine Einweihung genommen haben, ganz allgemein gesagt. Somit ist es eine tantrische Praxis und das passt nicht für alle. Die Guru Yoga-Praxis ist dann speziell nur für robuste Menschen zugeschnitten. Das ist nicht für alle Leute geeignet. Den Leuten auf der Straße kann man Guru Yoga nicht empfehlen. Dann, die Mandala-Opfergabe darbringen, naja, man kann darüber viel reden. Niederwerfungen machen, das ist auch so eine Sache. Dafür muss man schon gewisse stabilere Gedanken besitzen.

Ein Beispiel: Als ich in unserer damaligen Gruppe mit buddhistischen Unterweisungen angefangen habe, war ich noch wie ein Laie, ich wusste nicht, was in den Menschen im Westen vor sich geht, welche Gedanken, welche Notwendigkeit sie haben. Deshalb habe ich einfach mal zu jemandem gesagt, du sollst Niederwerfungen machen, so wie zu vielen anderen, die direkt frisch aus Tibet

gekommen sind oder frisch aus der tibetischen Gesellschaft gekommen sind. Ein Mann, den Namen habe ich vergessen, er war einige Zeit bei mir gewesen. Er kam einmal zu mir und sagte: „Ich habe versucht, Niederwerfungen zu machen. Ich finde das überhaupt nicht gut, ich sehe gar keinen Sinn in der Sache, mich vor einem Metallstück, gemeint ist eine Buddha-Figur, oder einem Papierstück, gemeint ist ein Buddha-Bild, niederzuwerfen. Ich sehe gar keinen Grund darin.“ Das ist eine sehr nützliche Aussage für mich gewesen. Dadurch habe ich sehr viel gelernt.

Wenn man Niederwerfungen macht, muss man auch dementsprechend eine Vorstellung haben oder die Qualitäten der Buddhas verstehen, erkennen und bewundern, und wünschen, diese Qualitäten in sich entwickeln zu wollen. Wenn man mit diesem Verständnis Niederwerfungen macht, dann ist es sinnvoll. Dieses Bild oder diese Statue wird nicht als Papier bzw. Metallstück gesehen, sondern es hat eine tiefere Bedeutung. Ich hatte damals auch zu ihm gesagt, man besitzt gerne Fotos von der eigenen Geliebten und den eigenen Verwandten. Warum machen wir das? Das ist genau so ein Papierstück. Letztendlich aber denken wir an ihre guten Qualitäten. Das alles wird verinnerlicht und um das immer aufrecht zu erhalten, stellen wir Fotos auf unseren Schreibtisch, nicht wahr? Das ist letztendlich dieselbe Technik. Ohne das zu wissen, einfach so Niederwerfungen machen lassen, das ist so eine Sache.

Ich hatte auch hin und wieder mal ein Beispiel gegeben. Das ist ein witziges Beispiel, würde ich sagen: Im Pauenhof am Niederrhein gibt es ein Zentrum von der Sakyapa-Tradition. Wir hatten dort auch schon mehrere Male unsere Seminare abgehalten. Dort habe ich auch viele Unterweisungen von Ihrer Eminenz Jetsün Chimey Luding, der Schwester Seiner Heiligkeit Sakya Trizins bekommen. Das dortige Zentrum hat einen Abt eingeladen, der ganz frisch aus Tibet gekommen ist. Der war stark. Er war, wie soll ich sagen, ganz gerade heraus und ohne irgendwie an sonstige hiesige kulturelle Bedürfnisse angepasst zu sein. Er denkt, alle Lebewesen sind gleich. Deshalb kommen viele Leute zu ihm, auch weil er Behandlungen macht.

Ich sage nicht medizinisch, aber er praktizierte eine bestimmte Behandlungstechnik, die manchen Leuten half. Seine Behandlung bestand aus Drauftreten auf die Menschen oder zum Teil auch mit dem Fuß stoßen. Das ist eine relativ dynamische Behandlung gewesen (Lachen). Meine Mutter ist genauso neugierig wie ich und will von überall was haben, wissen und ausprobieren. Sie ist also auch zu ihm hin marschiert, weil sie immer einen Schmerz hier und einen Schmerz da hat. Als sie dann dort gewesen ist, hat er derart auf meine Mutter draufgetreten und sie gestoßen, dass es ihr hinterher viel schlechter ging. Das ist eigentlich noch harmlos.

Eine mir bekannte Tibeterin ist mit ihrem deutschen Mann und dem kleinen Sohn zu ihm gegangen, weil der Junge eine Hautkrankheit hatte. Die Tibeterin, naja wie bei allen Tibetern kann man nicht sagen, sie ist Buddhistin oder sie ist keine. Der Deutsche aber ist ein ganz bürgerlicher Mensch, der mit Buddhismus oder mit Spiritualität nichts zu tun haben will. Jedenfalls sind sie mit ihrem Sohn zu ihm gegangen und er hat gesagt, der Vater soll hunderttausend Vajrasattva-Mantras rezitieren. Das war sein Rezept gewesen. Nach etwa einem Jahr habe ich sie wieder getroffen und der Hautausschlag des Kindes war nach wie vor geblieben.

Weil er einen Spaß vertragen kann, habe ich zu ihm gesagt, du bist schuld daran, du hast keine Vajrasattva-Mantras rezitiert, wodurch kann dieser Hautausschlag deines Sohnes heilen?

Dies ist ein gutes Beispiel dafür, dass die Methode überhaupt nicht an die Menschen angepasst war, ob jemand ein Buddhist ist oder überhaupt daran interessiert ist. Ob jemand geeignet ist, solche Mantras oder Meditation oder so was auch immer zu machen. So etwas einfach als Rezept zu geben, ist total daneben. Es muss deshalb passend sein.

So nun zum Text: Wenn jemand wirklich gar keine Hingabe zu den Buddhas hat, dann ist es sinnlos, dann kann man gar nichts damit anfangen. Wenn man aber Hingabe hat, dann kann man das schon als neutrale Praxis machen. Wie gesagt, die vorbereitende Praxis besteht aus sechs verschiedenen Teilen.

1. Die Reinigungspraxis für die Räumlichkeit und das Herrichten des Altars.
2. Die Opfergaben herzurichten.
3. Geht es um die Sitzhaltung: wie soll man sitzen. Einfach so liegen und die Füße hoch, das ist nicht richtig. Man muss auch eine gewisse richtige Sitzhaltung haben.
4. Das Zufluchtobjekt aufbauen. Hier haben wir den Buddha als Zufluchtobjekt genommen. Ich finde, Buddha ist das allerwichtigste Zufluchtobjekt bei allen unseren buddhistischen Traditionen. Es gibt ja auch an die jeweilige Tradition spezifisch angepasste Zufluchtobjekte. Die Gelugpas haben als Hauptfigur Tsongkhapa, die Nyingmapas haben als Hauptfigur Padmasambhava, die Sakyapas und Kagyüpas haben auch dementsprechend ihre Präsentationen. Das kann sicherlich nur für spezifisch Praktizierende okay sein. Aber allgemein als Buddhist muss man schon den Buddha als Zentralfigur haben. Der Dalai Lama hat sehr starke Bedenken, wenn in einem Kloster Padmasambhava oder Tsongkhapa oder sonst jemand in der Mitte steht und irgendwo um die Ecke ist eine kleine Figur von Buddha. Das hat er überhaupt nicht gern und damit hat er sicherlich Recht. Aus diesem Grund haben wir jedenfalls den Buddha zur zentralen Form gemacht.
5. Verschiedene Bittgebete usw. Nachdem man sich diese vorgestellt hat, praktizieren oder sprechen wir die Zuflucht und die Vier Unermesslichen. Danach machen wir die siebenteilige Handlung, so steht es hier. Das machen wir auch als eine außerordentlich wichtige Praxis. Dann wird insbesondere als Opfergabe eine Mandala-Opfergabe dargebracht. Dazu haben wir hier einen in allen tibetisch-buddhistischen Traditionen sehr bekannten Text eingefügt. Wir wollen demnächst eine neue Fassung verlegen. Da wird als Alternative auch ein anderer Vers aufgenommen, den wir in Chöling in Hannover rezitieren. Der ist mehr oder weniger kulturneutral und dennoch ein sehr bekannter Text. Kulturneutral bedeutet, hier wird nicht über den Weltenberg Meru und die vier Kontinente usw. gesprochen. Die anderen Texte sind so ganz allgemein verbreitet, wie zum Beispiel das poetische Mandala aus der Sakyapa-Tradition, das wir auch rezitieren. Das ist auch kulturneutral, deshalb haben wir es aufgenommen und praktizieren das. Dann kommt die

Bitte an die Lamas der Überlieferungslinie. Zum Schluss kommen wir zur Meditation über die Stufen des Weges.

Abschließend kommen Buddhas Mantra und

6. die Widmung. Somit sind dann die sechs Teile der vorbereitenden Praxis vollständig. Das ist eine sehr gute Praxis, sowohl individuell für den Alltag als auch als gemeinsame Praxis. Dies alles wollte ich an dieser Stelle noch einmal wiederholen. Früher, in Langenfeld, habe ich dieses Thema schon ausführlicher vorgestellt und viele von Euch wissen schon Bescheid. Trotzdem wollte ich noch einmal die Bedeutung und Wichtigkeit dieser Praxis kurz betonen. Vielen Dank.

Wir wollen nun über Buddha Amitabha sprechen.

## **Einführung fünf Buddha-Familien**

Vielleicht ganz kurz eine Art von Rückblick und worum es sich handelt. Die letzten drei Wochenendseminare hatten wir angefangen, über die fünf Buddhas zu sprechen. Diese sind:

Buddha Akshobhya  
Buddha Vairocana  
Buddha Ratnasambhava  
Buddha Amitabha  
Buddha Amogasiddhi

Wir wollen uns über jeden einzelnen Buddha ein wenig unterhalten. Über drei Buddhas haben wir schon gesprochen. Wer sind sie eigentlich ursprünglich? Namentlich haben wir sie jetzt kennengelernt, was ist ihre ursprüngliche Bedeutung? Es handelt sich eigentlich nicht um total getrennte Wesenheiten oder Buddhas, die wir personifizieren können, sondern um fünf unterschiedliche Qualitäten, die als fünf Buddhas bezeichnet werden. Diese fünf unterschiedlichen Repräsentationen oder Symbolfiguren kann man zum einen von der Form her, zum anderen von den geistigen Bestandteilen der Buddhas her betrachten. Diese fünf geistigen Bestandteile sind die fünf ursprünglichen Weisheiten. So, jetzt haben wir Buddhas Körper und Buddhas Geist. Diese fünf verschiedenen Arten von Buddhas Geist, diese ursprünglichen Weisheiten und die fünf Buddha-Aspekte stellen die Reinheit der fünf unterschiedlichen geistigen Gifte und der fünf unterschiedlichen Skandhas oder Faktoren dar.

Diese fünf Faktoren wären der Skandha der Form, der Skandha des Gefühls, der Skandha der Wahrnehmung, der Skandha der Gestaltungsfaktoren und der Skandha des Bewusstseins. Das sind die sogenannten fünf Skandhas. Das nur als kurze Vorstellung.

## **Körper und Geist**

Wir als Menschen oder Lebewesen funktionieren in der Kombination von geistigen Bestandteilen und dem Bestandteil der Form. Ohne Geist kann die Form nicht als Wesen existieren. Deshalb ist diese Kombination außerordentlich wichtig, so funktionieren wir, aber wie? Das ist letztendlich der wichtige Punkt. Wir funktionieren, ganz grob gesagt, durch unsere geistigen Tätigkeiten, um auf der körperlichen Ebene, auf der Formebene etwas zu bewirken. Dadurch funktioniert eine solche Kombination aus geistigem Zustand und physikalischer Natur.

Ohne Geist ist unser Körper einfach eine Leiche. Eine Leiche kann nicht richtig als Mensch funktionieren. Deshalb ist diese Abhängigkeit sehr, sehr stark. Der Geist allein kann sich auf der offensichtlichen, konventionellen Ebene nicht so richtig entfalten. Es funktioniert, aber anderweitig, auf einer anderen Ebene. Von daher gesehen wird die volle Funktion erst durch diese Kombination möglich.

## **Geistige Gifte**

Wenn wir an unseren Alltag denken: ich denke etwas oder es kommt etwas in meine Gedanken. Darüber erzeuge ich weitere Konzepte, die ich in meinen Gedanken weiter verfolge. Dementsprechend reagiere ich dann auf der sprachlichen und körperlichen Ebene. So funktioniere ich. In der Regel, leider sehr häufig, tauchen in meinen Gedanken unterschiedliche geistige Gifte auf, indem ich nur für mich irgendeinen bestimmten Vorteil heranziehen möchte, indem ich zu wenig oder gar keine Rücksicht auf andere Menschen oder andere Lebewesen nehme. Das heißt letztendlich, ich will nur für mich etwas besonders Gutes erreichen oder einen Vorteil bekommen. Ich nehme keine Rücksicht auf die anderen Menschen. Welche Nebenwirkungen wird es geben, werde ich andere Menschen verletzen? Habe ich durch diese körperliche oder geistige Handlung auf körperlicher, sprachlicher und geistigen Ebene in der Zukunft Konsequenzen zu erwarten? Zu all dem ergeben sich sehr viele Fragen. Deshalb ist die ganze psychische oder geistige Aktivität zentral, aus der sich alle weiterführenden Aktivitäten ableiten. All diese Gedanken kann ich als geistige Gifte bezeichnen, die wiederum mit verschiedenen weiteren geistigen Giften vernetzt sind.

Angenommen, ich habe beispielsweise jetzt gerade ein Hassgefühl. Dieses Hassgefühl kann durch Anhaftung, Neid und aus Ignoranz sowieso, verursacht sein. Aber neben Ignoranz gibt es auch weiterführende, schwerwiegende geistige Gifte, die sehr ineinander verbunden, verankert und verzahnt sind, fast könnte man sagen, untrennbar, als ob das untrennbar wäre. Diese Verankerung ist jedenfalls sehr, sehr stark. Wenn wir normalerweise über Hass sprechen oder denken, so brauche ich ihn gar nicht weiter zu beschreiben. Hass beinhaltet jedenfalls einfach eine störende Haltung und hat eine sehr zornvolle, sehr dynamische Form. Aber im Grunde genommen ist es nicht nur das, sondern es geht um die Auswirkung. Die Ursache dafür kann auch eine Anhaftung sein, zum Beispiel das Töten des eigenen Feindes. Der Feind hat mich oder meine Reichtümer, mein Ansehen, meinen Zustand oder Situation gestört, deshalb verteidige ich aus Liebe oder Anhaftung meine Position. Dann reagiere ich so, dass ich sogar jemanden töte.

Das ist einfach ein klares Beispiel, wie Hass durch Anhaftung entstehen kann. Wenn wir selber genau analysieren, dann können wir schon sehen, dass es keinen tiefgründigen Aspekt hat. Man muss sich nur darüber Gedanken machen.

### **Eigentliche Natur des Geistes**

Diese ganzen Missstände, diese ganze Problematik in unseren Gedanken ist nicht die Natur des Geistes. Das ist einfach ein vorübergehender Aspekt, das sind vorübergehende Gedanken. Diese Gedanken sind von mir fälschlicherweise durch Unwissenheit, durch einen Mangel an Achtsamkeit entstanden. Wenn ich mich auf meine Gedanken mehr fokussieren würde, dann kann ich diesen Aspekt schon sichtlich reduzieren, schwächer machen und dann zum Schluss kann ich mich sogar davon trennen, und zwar nicht nur für eine vorübergehende Zeit, sondern absolut, für immer, weil dieser Zustand nicht die Natur des Geistes ist. Um wieder auf meine eigene These zurück zu kommen: Wenn diese Konzepte die Natur des Geistes wären, dann kann man nichts verändern und nichts korrigieren, denn Natur ist Natur.

### **Korrektur des Geistes ist Reinigung**

Diese Fehler, dieses falsche Verhalten ist ein geistiges Verhalten, das nur durch einen anderweitigen geistigen Zustand, ein anderes, nämlich korrektes geistiges Verhalten korrigiert und ersetzt werden kann. Zum Beispiel tritt Liebe an die Stelle des Hasses. Liebe und Hass gleichzeitig zu einem Objekt zu haben, ist nicht möglich. Entweder kann ich lieben oder hassen, aber beides gleichzeitig geht nicht. Ein traditionelles Beispiel wäre trocken und feucht, kalt und heiß, entweder ist etwas heiß oder kalt. Der Versuch, durch eine korrekte geistige Haltung die falschen geistigen Gifte zu ersetzen, bedeutet Praxis, auch beispielsweise buddhistische Praxis, deshalb gehe ich darauf ein. Unser Ziel ist eigentlich, uns selbst zu korrigieren. Korrigieren bedeutet, um es nochmal zu wiederholen, durch korrektes Verhalten falsches Verhalten zu widerlegen oder zu korrigieren. Zu dieser Korrektur wird in der Fachsprache Reinigung gesagt.

Durch diese Reinigung kann man als Resultat und als zukünftiges Ergebnis Reinheit erwarten. Das wäre dann Buddhas Geist mit den fünf ursprünglichen Weisheiten. Das ist die Reinheit der fünf geistigen Gifte, die wir jetzt haben. Jetzt haben wir nur fünf geistige Gifte, aber durch unsere Übung können wir in der Zukunft die fünf ursprünglichen Weisheiten erreichen. Wenn wir das erreichen, dann sind wir als Energie, als Ausdruck, als Fähigkeiten, als Qualitäten in der Form der fünf Buddhas zu erkennen.

Nun ein anderer Aspekt: Siddharta hat durch seine Übung Buddhaschaft erlangt. Als er die Erleuchtung erlangt hat, hat er damit die fünf Buddha-Familien und auch die fünf ursprünglichen Weisheiten erlangt. Wenn wir von Buddhas Körper und Buddhas Geist sprechen, das ist dann als die allgemeine Überschrift zu verstehen. Wenn wir von den fünf Buddha-Familien oder den fünf Buddhas und den fünf ursprünglichen Weisheiten sprechen, dann sprechen wir nur präziser von Buddhas Körper und Buddhas Geist, indem wir sie aus einer bestimmten Betrachtungsweise her identifizieren. Letztendlich ist es ein und dasselbe.

Man kann nicht sagen, mancher Buddha hat nur die ursprüngliche Weisheit der Wesensgleichheit und der andere hat die ursprüngliche Weisheit der vollendeten Aktivitäten. Man kann nicht sagen, entweder oder, sondern sowohl als auch. Somit haben wir insgesamt als Rückblick über die inhaltliche Bedeutung der fünf Buddha-Familien noch einmal kurz gesprochen.

## **Ikonografische Bedeutung**

Nun, vom ikonographischen Aspekt her gesehen, hat jeder Buddha seine eigene Präsentation, seine eigene Form. Fangen wir beispielsweise mit dem Buddha Akshobhya an. Buddha Akshobhya wird in der Regel, eigentlich fast immer, mit blauer Körperfarbe präsentiert. Er hat eine Haltung wie Buddha Shakyamuni, die rechte Hand auf dem Knie, mit dem Handteller nach unten, die linke Hand in Meditationsgeste im Schoß liegend. Seine symbolische Farbe bringt auch eine gewisse Qualität zum Ausdruck. Die Farbe blau steht für den Dharmadhatu. Dharmadhatu heißt auf Deutsch Soheit. Zu viele Fachbegriffe sind auch nicht sehr gut. Um den Begriff Soheit zu erklären greife ich auf das tibetische Wort zurück. Dharmadhatu heißt auf Tibetisch *chö ying* - chö heißt Dharma, Phänomene und ying heißt Sphäre, also Sphäre der Phänomene. Das wäre die wörtliche Übersetzung. Letztendlich ist das Wort ying wirklich phänomenal, denn es ist ein sehr tiefgründiges Wort. Es ist vielsagend, aber ohne Erklärung wird eine klare Vorstellung nicht offensichtlich. Ying heißt: von der Natur her, von der tieferen Ebene her, von einem wirklich durchdringenden Aspekt her. Das bedeutet, wenn man die Yingheit mit dem Dharma oder den Phänomenen verbindet, ist es die tiefere Bedeutung aller Phänomene. Das heißt, das Wort allein hat eine Aussagekraft.

## **Die Leerheit des Tisches**

Das, was wir sehen, also alle Phänomene, hat eine oberflächliche Gültigkeit. Ich sehe den Tisch, aber damit habe ich den Tisch nicht richtig dargelegt, um den Tisch richtig zu verstehen. Es genügt eigentlich nicht zu sagen, der Tisch hat eine längliche Oberfläche, vier Ecken, Stützen usw. und wenn ich etwas darauf lege, dann trägt er es. Das ist eigentlich keine richtige gültige Beschreibung des Tisches. Das kann auch ein anderer Gegenstand sein. Meinetwegen kann ich auf einem Stuhl genauso die ganze Sache hinstellen und sie fällt nicht runter. Aber das Tischsein bedeutet, dass der Tisch durch eine von unserer gemeinsamen Wahrnehmung her, eine von uns aus gesehene zweckgebundene Gültigkeit hat. Auf Grund dieser Gültigkeit nehmen wir das Phänomen Tisch als Tisch wahr, von nun an existiert dieses Phänomen als Tisch. Das ist die eigentliche Darlegung des Tisches selbst. Letztendlich wissen wir somit, um eine Sache darzulegen, benötigt man unbedingt eine Benennung. Die Benennung kann für einen Gegenstand auch nicht beliebig sein.

Wenn wir auf dem Berg Picknick machen, da gibt es keinen Tisch. Aber dann holen wir so einen flacheren Stein und benutzen ihn als Tisch. Wenn wir dann sagen, das ist ein Tisch, das geht nicht. Eine gewisse Gültigkeit muss damit verbunden sein. Dieses Charakteristikum, diese spezifische Gültigkeit als Tisch muss als Basis vorhanden sein und daraufhin nennt man es Tisch. Dann funktioniert das.

Somit ist auf einer bestimmten Ebene eine gewisse Benennung erforderlich, damit ein Phänomen existiert. Das ist quasi die letztendliche Beschreibung des Tisches aus seiner Leerheit, aus der Leerheit des Tisches. Wenn wir das verstehen, dann verstehen wir Tisch richtig, von der tieferen Ebene her.

Ich bin von der Symbolik der Farbe „blau“ ausgegangen. Die blaue Farbe symbolisiert den Dharmadhatu. Warum? Weil die Farbe Blau genau wie der Himmel ist. Der Himmel hat keinen Anfang, kein Ende. Wir sagen, es gibt keine Behinderungen, er ist ungehindert. Genau wie die Himmelsfarbe blau, so wird die blaue Körperfarbe für Akshobhya mit der Natur der Leerheit zusammengebracht. Letztendlich steht die blaue Farbe für die Leerheit.

Wenn ich kurz zusammenfasse, symbolisiert dieser Akshobhya die Leerheitserkenntnis, die ursprüngliche Weisheit des Dharmadhatu. Weil das so ist, deshalb hält er seine linke Hand in der Meditationsgeste im Schoß, genau wie Buddha Shakyamuni. Seine Erleuchtung durch die reale vollständige Erkenntnis über die Leerheit wird bezeugt durch die Erdgötter. Durch die Berufung auf die Erdgöttin wird gesagt, dass Siddharta, Buddha Shakyamuni, Erleuchtung erlangt hat. Dann hat er seine rechte Hand auf das Knie gelegt und mit den Fingerspitzen den Boden berührt und die Erdgöttin als Zeugin angerufen, so wird gesagt. Buddha Ashobhya hat genau dieselbe Position wie er.

Von der Rangfolge bzw. der Wichtigkeit her gesehen, steht Akshobhya innerhalb der fünf Buddhas im Zentrum. Akshobhya hat eine wichtige Funktion, alle anderen sind dann in der Regel mehr oder weniger in der zweiten Reihe, muss man sagen. Wenn wir die Darstellung, sowohl auf der Sutra-Ebene als auch auf der Tantra-Ebene der fünf Buddhas sehen, steht er in der Mitte. Wenn wir im Tantra von tantrischen Mandalas sprechen, sage ich immer, „in der Regel“, das werde ich später noch begründen. In der Regel steht Buddha Aksobhya also in der Mitte des Mandalas, im Osten befindet sich Buddha Vairocana, im Süden Ratnasambhava, im Westen Buddha Amitabha und im Norden Buddha Amogasiddhi. Das ist die allgemeine Anordnung.

Obwohl sie ihre jeweilige Eigenschaft repräsentieren, sind alle vier Buddhas aus dem Dharmadhatu heraus entstanden. Deshalb steht oder sitzt er in der Mitte. Im Sutra spielt das eigentlich so gut wie gar keine Rolle. Im Tantra aber spielt es eine große Rolle, von welchem Mandala wir gerade sprechen oder was wir praktizieren. Wenn ich zum Beispiel Avalokiteshvara-Mandala praktiziere - Avalokiteshvara gehört nicht zur Aksobhya-Familie, sondern zur Lotos-Familie mit deren Familienherrn Amitabha - deshalb wird Buddha Amitabha ins Zentrum gerückt und Amitabhas Platz im Westen nimmt dafür Akshobhya ein. Wenn wir Sarvavit praktizieren, er gehört zur Buddha-Familie, dann geht Buddha Vairocana in die Mitte und Akshobhya geht nach Osten.

Ratnasambhava im Zentrum, das ist relativ selten. Warum? Keine Ahnung, aber das gibt es hin und wieder schon mal. Dann Amogasiddhi, die Grüne Tara zum Beispiel gehört zur Amogasiddhi-Familie. Wenn wir davon ein Mandala hätten, das gibt es sicherlich ganz bestimmt, geht Amogasiddhi ins Zentrum und Aksobhya springt nach Norden. Dieser Platzwechsel findet regelmäßig statt.



So, das nur am Rand. Somit versuchte ich, den gesamten Überblick über die fünf Buddha-Familien nochmal darzulegen.

## Symbolik des Buddha Amitabha

Jetzt geht es um den Buddha Amitabha. Bei Buddha Amitabha ist sein geistiger Bestandteil die ursprüngliche Weisheit der Unterscheidung. Diese ursprüngliche Weisheit der Unterscheidung ist die Befreiung von der Anhaftung oder die Reinheit der Anhaftung. Buddha Amitabhas Form ist die Reinheit des Skandhas der Wahrnehmung. So funktioniert das.

### Liebe, Macht

Amitabha hat in der Regel eine rote Körperfarbe. Über die Farbe Rot habe ich hier in einem Text gelesen, das ist ein Sakyapa Lamdre-Text. Die Farbe Rot wird auf Sanskrit *ragda* genannt. Auf Tibetisch oder auf Deutsch heißt das normalerweise rote Farbe. Dieses Ragda besteht aus zwei Wörtern. Ein abgeleitetes Wort daraus ist Raga, das heißt Liebe, Anhaftung. Anhaftung heißt heranziehen. Diese Heranziehungsfähigkeiten hat man mit Macht in Zusammenhang gebracht.

Die rote Farbe symbolisiert auch im Deutschen irgendwie Liebe, sie ist die Farbe für Liebe. Ich weiß nicht, ob man in der deutschen Sprache Liebe mit Macht zusammen bringen kann. Jedenfalls ist es in der indo-tibetischen Kultur so richtig. Somit hat der Westen im Mandala eine besondere Verbindung oder besondere Bindung mit Liebe und auch Macht. Die Farbe Rot ist wie Feuer und Feuer ist für uns angenehm. Wir brauchen nicht sofort an den negativen Aspekt der Verbrennung zu denken. In der Regel ist es schön warm. In der Umgangssprache sagen wir, diese Person ist sehr kalt. Oder sie ist warmherzig, an ihr ist alles positiv. Warmherzigkeit bedeutet irgendwie eine Heranziehung. Zu sagen: „Er ist sehr warmherzig, ich will gar nichts mit ihm zu tun haben“, und sich irgendwie von ihm zu distanzieren, das geht nicht. Warmherzigkeit bindet immer weiter. Es ist eben eine angenehme Wärme, sie hat nichts Kaltes mehr an sich. In der Regel ist dadurch kein abstoßender Aspekt oder Eindruck bei mir entstanden. Durch diese Zusammenfügung oder Zusammenführen ergibt sich letztendlich die Bedeutung, dass Buddha Amitabha mit Liebe zu tun hat. Allerdings muss man es richtig verstehen: Buddha Amitabha steht für Liebe, aber nicht für unheilsame sondern für heilsame Liebe, weil er selber die *Reinheit* der unheilsamen geistigen Gifte, der unheilsamen Liebe ist. Unsere unheilsame Liebe bindet uns noch mehr an die Fesseln des Samsara und lässt uns überhaupt nicht frei werden von Samsara.

Jetzt steige ich auf einen anderen Text um - Wie ich damals gesagt habe, die fünf Buddha-Familien oder fünf Buddhas lassen sich am besten durch die tantrischen Darlegungen mit ihren geistigen Qualitäten zusammenbringen. Im Sutra tauchen diese Namen und die Präsentation der fünf Buddhas zwar auf, sie werden jedoch nur mal kurz erwähnt, aber nicht weiter vertieft.

### **Tiefere tantrische Bedeutung**

Das Tantra ist wirklich ganz, durch und durch nur auf die fünf Buddhas und nur auf ihre fünf ursprünglichen Weisheiten aufgebaut. Wenn wir eine große tantrische Ermächtigung nehmen, nehmen wir sie anhand dieser fünf Buddhas. Und anhand der Reinigungspraxis, die mit den fünf Buddhas verbunden ist, werden wir dabei, dadurch und damit auch von den fünf geistigen Giften gereinigt. Das Ganze passiert während der Erteilung der Ermächtigung. Innerhalb einer großen Ermächtigung gibt es beim ersten Teil die Ermächtigung durch die fünf Buddha-Familien. Während jeder Ermächtigung wird vorgestellt, was gerade passiert und was es gerade mit uns macht. Das wird als Reinheit bezeichnet.

Ich möchte gerne an dieser Stelle diese Formulierung spezifisch für Buddha Amitabha vorlesen:

*Auf diese Weise hast du von den neun Vasenermächtigungen die dritte, die Vajra-Ermächtigung des Amitabha erlangt. Dein Makel der Anhaftung wurde bereinigt. Der Skandha deiner Wahrnehmung ist transformiert. Du hast die ursprüngliche Erkenntnis der Unterscheidung erlangt. Du hast die Macht, die Vollkommenheit des Amitabha und seiner Familie zu erlangen,*

und zwar durch die gerade jetzt erteilte Ermächtigung von Buddha Amitabha anhand des symbolischen Gegenstandes, dem Vajra.

Bei jeder Ermächtigung, zumindest sagen wir mal so, werden Samen eingelegt, dass das und das passiert: die Makel der Anhaftung bereinigen, der Skandha meiner Wahrnehmung wird durch diese gerade durchgeführte Ermächtigung transformiert.

Dann habe ich die ursprüngliche Weisheit, die ursprüngliche Erkenntnis der Unterscheidung erlangt oder werde sie erlangen.

Dann habe ich die Macht, die Vollkommenheit des Buddha Amitabha und seiner Familie in der Zukunft zu erlangen. Deshalb besteht die Funktion der Ermächtigung darin, wie durch diese Handlung für die Zukunft Samen angelegt werden und welche Möglichkeit wir in der Zukunft erlangen können.

Für jede Ermächtigung in die fünf Buddha-Familien gibt es Segenssprüche auszusprechen und hier habe ich einen Segensspruch in Verbindung mit Buddha Amitabha:

*Aufgrund all seiner außerordentlichen Qualitäten zerstört der Halter der allumfassenden Lotosfamilie, Avalokiteshvara, das samsarische Netz und läutert die Lebewesen vollständig, die von Anhaftung überwältigt sind. Aufgrund dieser Glücksverheißung wird dir heute die höchste Ermächtigung erteilt.*

Hauptsächlich geht es um die Lebewesen, die von Anhaftung überwältigt sind. Das wird sehr stark betont.

Es gibt weitere Lobpreisungen. Dieses Zitat habe ich auswendig so aufgeschrieben. Es kommt aus Guhyasamaja, das ist eine bestimmte Meditationsgottheit, die sehr weit bekannt ist. Guhyasamaja hat mehrere Gottheiten, ist aber selber hauptsächlich die Natur des Buddha Akshobhya. In den vier Himmelsrichtungen ist er von weiteren vier der fünf Buddhas umgeben. Die Lobpreisung wird an alle fünf Buddhas gerichtet und es werden ihre Qualitäten erwähnt. Ich weiß nicht, ob ich das so auf Deutsch verständlich wiedergeben kann, dies ist der Abschnitt, der an Amitabha gerichtet ist:

*Du bist der unerschütterliche und unermesslich große König.*

Das ist eigentlich harmlos. Die noch tiefere Bedeutung wäre:

*Du bist der Vajra-Halter,*

auf Tibetisch mi-tok, (*mi-rtog*) das heißt ‚nicht wahrgenommen werden‘, nondualistische Konzepte, das alles heißt mi. Mi ist eine Verneinung, rtog heißt erkennen, zusammen also nicht erkennen, nicht darauf eingehen, nicht darauf aufmerksam sein und auf einer anderen Ebene zu verweilen. Genau wie der Himmel. Das ist sehr ähnlich wie die vorhergehende Erklärung. Amitabha befindet sich in der Meditation, die himmelsgleich ist, indem er nicht auf ein Konzept eingeht.

*Du bist über die Anhaftung hinübergelagt.*

Mit anderen Worten, du hast vollständig die Anhaftung überwunden. Damit kommt man wieder auf die Verbindung mit der Anhaftung zurück.

*Ich verneige mich vor dir, der die Natur der unerschütterlichen Sprache ist.*

## **Feuer, Wärme**

Bei solchen Erklärungen muss man verschiedene Betrachtungen mit einbeziehen. Über Farbsymbole haben wir schon gesprochen, auch über Anhaftung und Liebe. Aber das allein genügt noch nicht. Es hat weiter mit den Elementen zu tun, nicht mit den äußeren, sondern mit den inneren Elementen. Unser menschliches physikalisches Dasein kann nur mit der Unterstützung von allen vier bzw. fünf Elementen existieren. Unsere körperliche Wärme hat Feuernatur, hat also mit dem Feuerelement zu tun. Dieses Feuerelement gewährleistet die gesamte körperliche Funktion. Ohne Wärme kann das Blut nicht richtig fließen. Damit fließt das Bodhicitta nicht mehr, damit fließt die Bewegung der Energien nicht so richtig, alles liegt still. Das kommt alles vom Feuerelement.

Alle fünf bzw. vier Elemente haben einen gewissen Ursprung. Dies ist ein Fachbegriff: Ursprung bedeutet, wo sie sich meistens befinden. Das bedeutet, das Feuerelement umfasst den gesamten Körper, aber der eigentliche Ursprung des Feuerelements ist der Hals. Warum? Das kann ich nicht sagen. Es wird so gesagt. Es ist aber sehr interessant zu überlegen, warum das so ist. Aus diesem Grund ist die Kehle die Quelle des Feuerelements. Deshalb ist Buddha Amitabha die Natur der Sprache und hat mit dem Feuerelement und mit der Reinheit der Sprache zu tun. Wenn wir hier von Sprache sprechen, so meinen wir damit nicht unbedingt, wie wir normal, natürlich, sprechen, mit unserer Sprache oder nur den Lauten, die aus unserer Kehle herauskommen.

Aber es ist auch miteinbezogen, jedenfalls hat die Kehle irgendwie damit zu tun.

In der tibetischen Grammatik entsteht die Sprache aus der Zunge, dem Gaumen und den Zähnen. Das ist mehr in den Vordergrund gestellt. In der buddhistischen Philosophie zum Beispiel wäre die Definition der Sprache: ein Laut, der durch Zunge, Gaumen und Zähne entstanden ist, so heißt das. Deshalb hat es eine andere Bedeutung, aber das lassen wir beiseite.

### **Sprache, Klang**

Es hat jedenfalls mit Sprache zu tun, aber auf einer tieferen, tantrischen Ebene. Wir meinen den Eigenklang des Windes. Wind, Kanäle und Energie, diese drei sind wichtige Faktoren für die Existenz eines Wesens. Zumindest als Mensch ist es außerordentlich wichtig, dass diese drei richtig funktionieren. Wind muss richtig funktionieren. Kanäle müssen richtig funktionieren. Energie muss richtig funktionieren. Wenn nicht, dann wird man krank usw. Das Wort Eigenklang ist oder gilt als ein subtiler Zustand der Sprache oder der Laute. Sprache wäre vielleicht zu flach, besser ist Laut. Wir sprechen, jeder und jedes hat seinen eigenen Laut, seine eigenen Fähigkeiten kann man vielleicht nicht sagen, aber eine gewisse Art von Ausdruck.

Der Baum hat seinen eigenen Ausdruck, seinen eigenen Klang, man kann auch Schwingung oder Frequenz sagen, ebenso der Wind oder das Wasser. Alle haben irgendwie einen eigenen Klang. Der muss nicht unbedingt wohlklingend sein, aber es ist irgendwie eine Fähigkeit, einen Klang zu erzeugen. Wenn das nicht so wäre, würde etwas fehlen, als eine eigene Funktion oder Fähigkeit.

Auch von einem weiteren Aspekt her gesehen, ist Amitabha sehr eng mit der Sprache, der Stimme verbunden. Die Stimme ist, von einer anderen Betrachtung her gesprochen, die beste Tat, so wird gesagt. Beste Tat bedeutet, Buddha hat viele, viele verschiedene Aspekte von Taten, aber seine beste Tat ist seine Tat durch seine Stimme, die Unterweisung. Darüber hat Lama Tsongkhapa eine Lobpreisung über Buddha Shakyamuni aus der Sicht des Abhängigen Entstehens formuliert. In diesem Text steht:

*Die beste Tat ist die Tat durch die Stimme. Deshalb verneige ich mich vor dir, der du die besten Taten für uns verkündet hast.*

### **Lehre, Freude**

So ungefähr. Deshalb wird auch gesagt, um Buddhas Aktivität zu entfalten, benötigt man die Qualität aller fünf Buddhas. Aber eigentlich kann Buddha ohne die Aktivität des Buddha Amitabha überhaupt nicht wirken, kann er nichts bewirken. Ein Buddha ohne Unterweisung, ohne Lehre hat als Buddha nicht funktioniert. Es genügt uns nicht, wenn er nur als seine Form da wäre. Er muss uns etwas sagen und wir müssen danach folgen und uns dadurch selber befreien können. Deshalb ist seine Wortaktivität das Allerwichtigste. Das Wort oder die Stimme kann quasi als Bestandteil des Buddha Amitabha entstehen, daher ist es eine unerschütterliche Sprache.

Es wird ebenfalls gesagt, diese Sprache bringt uns große Freude und durch diese Sprache können

wir ein angemessenes Wissen erzeugen und heranziehen.

Er bringt uns große Freude die gleichbedeutend ist mit makelloser Freude. Diese makellose Freude ist das Gegenteil von Freude mit Makeln, d. h. einer fehlerhaften, irgendwie unheilsamen, anhaftenden Freude. Diese Makel werden alle durch seine Fähigkeiten beseitigt. Dann nochmals zurück zur Feuernatur. Feuernatur heißt einfach, sehr aktiv zu sein. Das bedeutet einfach, sich sehr interessieren, vermehren und sehr starke Hingabe haben und heranziehen. All diese ganzen Aktivitäten sind auch dabei.

## **Samaya Verpflichtungen im Tantra**

Zunächst sagen wir einmal so, wenn jemand eine Große Ermächtigung in die fünf Buddha-Familien genommen hat, dann sollte man diese sogenannten tantrischen Regeln achten. Innerhalb der neunzehn tantrischen Regeln, die mit den fünf Buddha-Familien verbunden sind, hat Amitabha drei verschiedene Regeln. Diese drei Regeln sind:

*Äußere und geheime Lehre und die drei Fahrzeuge halten.*

Das ist sozusagen sein Teil der Regeln, die wir achten sollen. Dazu gibt es zumindest zwei verschiedene Darlegungen. Äußere Lehre bedeutet Sutra, die geheime Lehre bedeutet Tantra, die drei Fahrzeuge wären: Sutrayana, Bodhisattvayana und Tantrayana. Diese drei verschiedenen Lehren zu betrachten, das ist eigentlich die am meisten bekannte Erklärung. Vielleicht bleiben wir dabei, sonst wird es etwas kompliziert. Man kann es auch mit Aspekten innerhalb des Tantra verbinden, aber das lassen wir so. Jedenfalls geht es letztendlich um die unterschiedlichen Stufen von Buddhas Lehre. Wie es in der traditionellen Darlegung heißt, geht es bei allen 84 000 buddhistischen Unterweisungen lediglich darum, unsere geistigen Gifte zu reinigen. Weil das so ist, wird in unserer Rezitation die Lotos-Familie als Große Erleuchtung bezeichnet, aber diese Bezeichnung gibt es nur bei der Lotos-Familie. Die Betonung auf große Erleuchtung kommt daher, weil Anhaftung neben Unwissenheit am schwierigsten zu bereinigen ist. Die sitzt ganz tief und es wird gesagt, die Anhaftung ist genauso wie Fett auf Papier. Es ist so, als ob es überhaupt nicht möglich wäre, dieses Fett vom Papier wegzubekommen. Es ist sehr mühsam zu reinigen. Aber wenn wir uns mit dieser Erkenntnis sehr auf die Reinigung der Anhaftung konzentrieren, dann gibt es die Möglichkeit, die Reinheit der ursprünglichen Weisheit der Unterscheidung zu erlangen. Aus diesem Grund wird Große Erleuchtung gesagt.

## **Verbreitung, Beliebtheit**

Ich möchte gar nicht die tantrische Praxis selbst vertiefen, aber zur Technik der Praxis das eine oder andere Wort dazu sagen. Wenn ich unser sogenanntes Pantheon buddhistischer meditativer Techniken in Verbindung mit den vielen Mandalas betrachte, so sind Mandalas mit der Akshobhya-Familie und der Padma (Lotos)-Familie am häufigsten. Es gibt sehr, sehr wenige, nur vereinzelt Mandalas, die mit Ratnasambhava verbunden sind.

Es gibt das eine oder andere, die mit Amogasiddhi verbunden sind. Ich kenne nur die Taras, aber darunter gibt es manche Taras, die mit anderen Familien verbunden sind. Amoghasiddhi ist jedenfalls seltener. Ganz selten ist Ratnasambhava. Es gibt auch relativ viel Vairocana, aber sehr, sehr viele gehören zur Lotos-Familie.

Fast alle Avalokiteshvara-Familien gehören zur Lotos-Familie. Wenn ich so allgemein schaue, sind unter den vielen Gottheiten die Taras, bzw. die Grüne Tara und Avalokiteshvara, diese beiden, sehr, sehr stark vertreten, sowohl im Sutra als auch auf der Tantra-Ebene. Bereits auf der Sutra-Ebene kommt die namentliche Erwähnung dieser beiden sehr häufig vor, insbesondere Avalokiteshvara, und bei der formellen, meditativen Praxis ist Avalokiteshvara natürlich noch viel bekannter. Dann gibt es natürlich relativ viel Dharmadathu-Familie bzw. Vajra-Familie, die mit Akshobhya verbunden ist. Statistisch gesehen weiß ich nicht, ob die Lotos-Familie oder die anderen mehr sind. Das kann ich im Moment nicht sagen.

Der Grund, warum das sozusagen so beliebt ist, das ist alles auf die Natur der Stimme oder auf die Natur der Sprache zurück zu führen, das hat viel damit zu tun. Wenn wir die buddhistische Szene außerhalb der indo-tibetischen Tradition betrachten, so kommt Avalokiteshvara auf seine Weise relativ häufig vor. Wenn wir z. B. die chinesischen buddhistischen Szenarien betrachten, ist Avalokiteshvara nach dem Buddha sehr, sehr bekannt und wird als Kuan Yin, als weibliche Göttin präsentiert. Buddha Amitabha ist im chinesischen Kulturkreis wie Japan, Korea und in anderen Gegenden auch sehr, sehr stark vertreten. Weil das so von Amitabha her, der Lotos-Familie und Avalokiteshvara abgeleitet ist, ist das der eine Strang.

Ein weiterer Strang wäre dann vom indo-tibetischen Buddhismus her gesehen, unter den zornvollen Meditationsgottheiten. Hier gehören sämtliche Hayagrivas zur Lotos-Familie. Dann gibt es noch andere verschiedene Meditationsgottheiten, die auch zur Lotos-Familie gehören und mit Amitabha verbunden sind. Wenn wir nochmal auf unseren indo-tibetischen buddhistischen Kreis zurückkommen, wird besonders in unserer Nyingmapa-Tradition gesagt, Buddha Amitabha ist als Dharmakaya, Avalokiteshvara als Samboghakaya und Padmasambhava oder Guru Rinpoche als Nirmanakaya zu betrachten. Somit gibt es zahlreiche solcher verschiedenen Verbindungen zu Mandala-Gottheiten bzw. tantrischer Praxis sehr stark zu sehen.

So, das wäre vielleicht ein kurzer Überblick über den Buddha Amitabha. Morgen werde ich versuchen, das Amitabha Sutra und einige weitere Amitabha Gebete ein bisschen zu erläutern. Danach machen wir einen kurzen Segen mit Buddha Amitabha. Somit haben wir dann die heutigen Erklärungen mit Buddha Amitabha beendet. Vielen Dank.

## Frage und Antwort

**Frage:** Rinpoche, Amitabha sehen wir hier auf unserem Thangka in rot, in Buddha-Form mit Mönchsgewändern dargestellt. Dann gibt es Amitayus in Samboghakaya-Form und königlichem Schmuck. Manchmal gibt es auch Amitabha mit königlichem Schmuck, rot, und er wird auch Amitabha genannt. Das ist manchmal sehr verwirrend für mich. Gibt es dazu Erklärungen oder hängt das von der Funktion ab oder was macht den großen Unterschied?

**Rinpoche:** Zunächst gibt es bei Amitayus zwei Aspekte: einmal in der sogenannten Nirmanakaya-Form ohne Schmuck, einmal in der Samboghakaya-Form mit Schmuck. Ich kenne Amitabha mit Schmuck nicht.

**Zwischenfrage:** Zum Beispiel gibt es im Kloster Shalu die fünf Buddha-Familien-Herren, die alle in Samboghakaya-Form sind.

**Rinpoche:** Das ist richtig. Ich vermute, die Nirmanakaya-Form ist eine in der Regel im Sutra vorkommende Darstellung, Samboghakaya-Form im Tantra, glaube ich. Ich kenne kein Mandala, wo die fünf Buddhas in Nirmanakaya-Form vorkommen. Dieses Thangka hier ist z. B. eigentlich mehr oder weniger sutramäßig dargestellt.

**Frage:** Wir hatten die Frage heute Vormittag schon bei der Zusammenfassung, mich würde trotzdem interessieren, was Sie dazu sagen. Und zwar hatten Sie heute Morgen gesagt, dass Leute, die Guruyoga praktizieren, robust sein müssen. Mich würde interessieren, was Sie damit meinten?

**Rinpoche:** Robust sein im Sinne der Betrachtung des Lehrers als Buddha, das macht den Unterschied. Das ist eine reine Behauptung, aber aus einem guten Grund. Wenn wir rein sutramäßig Lamrim praktizieren, dann sollte theoretisch bei der Lehrer-Schüler-Beziehung der eigene Lehrer als gewöhnlicher Mensch gesehen werden. Das ist der niedrigste Zustand. Der zweite Zustand ist, glaube ich, wenn er die erste Bhumi erreicht hat, d. h. quasi die Erlangung der Leerheit. Der dritte Zustand ist, ihn als höchst weiter entwickelten Bodhisattva zu sehen und der vierte Zustand ist, den Lehrer als Buddha zu sehen. Diese vier Kategorien werden dargelegt. Mein Beweis oder Quelle ist Gampopas Lamrim. Nur dort wird alles genau so erklärt, dass es diese vier Möglichkeiten gibt. Gampopa hat gesagt:

*„Ich als ganz gewöhnlicher Mensch habe von meinen Verdiensten oder sonstigen Fähigkeiten her gesehen, oder was auch immer, gar keine Möglichkeit, meinen eigenen Lehrer als Bodhisattva anzusehen und als Buddha schon gar nicht.“*

Das hat er deutlich gesagt. Jetzt komme ich zurück zum Guruyoga. Im Guruyoga kann man den Lehrer aus technischem Grund, vom Aufbau her, nicht als gewöhnlichen Menschen darstellen, vorstellen und so betrachten. Wie der Dalai Lama in seiner Unterweisung einmal betont hat, den Lehrer als gewöhnliche Form zu sehen heißt nicht allein, dass er oder sie so wie du und ich

aussieht, mit normaler Kleidung, usw., sondern „gewöhnlich“ bedeutet, mit Geistesgiften wie Anhaftung, Hass, usw., mit all den komplett vorhandenen geistigen Giften versehen zu sein. Das ist die gewöhnliche Form.

Im Guruyoga hat diese Art von Gestalt eigentlich keinen Platz, sondern dabei wird mein eigener Lehrer als realer Buddha angesehen. Von diesem Aspekt her betrachtet man sich selbst, den eigenen Vajra-Meister, also den eigenen Lehrer als Buddha, und die Meditationsgottheit, diese drei, als eins, als eine Einheit.

Deshalb ist es für jemanden nicht möglich, richtig hundertprozentig Guruyoga zu praktizieren, wenn er nicht wirklich die reine Betrachtung des eigenen Lehrers als höchst entwickelte Person hat. Das, was wir machen, ist einfach eine Art von vorbereitender Praxis. Wir wollen in der Zukunft dieses Stadium erreichen, erlangen. Damit ich in der Zukunft richtig maßgeblich Guruyoga praktizieren kann, brauche ich sozusagen sehr viel Anlauf.

**Frage:** Wir hatten die Frage auch schon in der Gruppe diskutiert. Mich würde trotzdem interessieren, was Du dazu sagst. Es geht um die Reinheit der Wahrnehmung und wie das im Zusammenhang steht mit der direkten Einsicht in die Leerheit, aber auch in Bezug auf Konzeptfreiheit. Das sind für mich alles Dinge, die mit dazugehören, aber doch ist es mir nicht wirklich klar, was es genau bedeutet.

**Rinpoche:** Ist deine Frage: Was heißt reine Betrachtung?

**Ergänzende Frage:** Ist „Reinheit der Wahrnehmung“ nur möglich, wenn ich die direkte Einsicht in die Leerheit gewonnen habe? Und wenn ich die habe, heißt es aber nicht automatisch, dass ich konzeptfrei bin. Wie ist es in diesem Zusammenhang zu sehen?

**Rinpoche:** Sowohl, als auch, würde ich sagen. Wenn jemand Leerheit realisiert hat und die Welt aus der Leerheitssicht betrachtet, so kann das nur reine Betrachtung sein. Dann aber gibt es die weitere Möglichkeit, aus der Sicht von Leerheit übend, ein Objekt aus der richtigen Richtung (tieferer Sichtweise) wahrzunehmen. Noch eine weitere Möglichkeit wäre, ohne diese Erlangung von Leerheit, nur die wirklich im wahrsten Sinne des Wortes reine Sicht mit Hingabe ohne Konzepte zu haben, indem man diese wirkliche Qualität in den Vordergrund stellt und sich nur darauf fokussiert. Das wäre auch eine reine Betrachtung, glaube ich. Was du mich gefragt hast und das was ich gesagt habe, kommt das zusammen oder nicht?

**Weitere Frage:** Das hieße aber, wenn ich jetzt ein Objekt wahrnehme oder ich setze es in Bezug zu mir und dadurch ruft es z. B. Geistesgifte hervor, selbst wenn ich jetzt die direkte Einsicht in die Leerheit habe, dann kann ich das Objekt auch konventionell wahrnehmen und sehe es sozusagen noch aus einer anderen Perspektive, beinhaltet es auch das?

**Rinpoche:** Ja.

**Weitere Frage:** Bin ich vollkommen frei in Bezug zu meinen Ego-erzeugenden Geistesfaktoren oder



nicht?

**Rinpoche:** Nicht ganz, aber es ist auch eine Art von reiner Betrachtung. Letztendlich würde ich behaupten, reine Betrachtung heißt jene Betrachtung, wodurch sich keine unreinen Konzepte weiter entwickeln oder entstehen können. Das wäre vielleicht eine Art der Beschreibung von reiner Betrachtung. Aber es bleibt noch die Frage: Gibt es einen Unterschied zwischen einer reinen Betrachtung und reiner Sicht oder Sichtweise? Ich stelle diese Frage nur als Diskussionsbasis. Jede reine Betrachtung ist aus der reinen Sicht entstanden. Nicht alles, was aus reiner Sicht entstanden ist, muss reine Betrachtung sein. Ich bin nicht in der Lage, aus meiner reinen Betrachtung her zu beschreiben, aber wenn ich aus reiner Sicht sprechen würde, kann ich das mehr oder weniger beschreiben. Wenn ich reine Betrachtung sage, dann bin ich vom Subjekt her gegangen. Wenn ich von reiner Sicht spreche, spreche ich mehr vom Objekt her. Wie gesagt, reine Betrachtung ist von meinen reinen Gedanken aus betrachtet. Wenn ich die reine Sicht erkläre, in dem Moment muss das nicht aus meiner reinen Betrachtung entstanden sein, sondern das ist mehr oder weniger von der Theorie her gegangen. Reine Betrachtung ist mehr die Praxisebene. Ich glaube, da gibt es diesen Unterschied.

**Frage:** Daran anschließend, ist denn dann die sogenannte reine Vision (*tib. dag snang*) noch etwas Drittes? Wo man aus der reinen Sicht heraus, dann wieder als Lehrer, nach außen geht oder ist das nur im Deutschen ein unterschiedlicher Begriff?

**Rinpoche:** Beides, das heißt reine Vision ist aus meiner reinen Betrachtung entstanden, die reine Sicht ist. Das ist einfach das richtige Beispiel für beide, reiner Zustand sowohl vom Objekt als auch vom Subjekt, glaube ich.

**Rinpoche:** Was ich jetzt gerade denke, ist eigentlich keine Hilfe für die Klarstellung, sondern verursacht möglicherweise noch mehr Konfusion. Als Beispiel: wenn ich einfach so eine Art von Vision von Buddha Amitabhas Form bekäme, in dem Moment habe ich diesen Buddha Amitabha als mit Konzepten verbundene Betrachtung angesehen, quasi richtig am Objekt anhaftend oder darauf basierend. Das ist meine Vision, die mehr oder weniger oberflächlich, von der konventionellen Betrachtung her gegangen ist. Dann sage oder denke ich, das ist eine reine Vision. Diese Vision ist eigentlich keine reine Betrachtung. In dem Moment war meine Betrachtung unrein. Das war nicht mit der Leerheit, sondern mit Konzepten verbunden. Die Vision kann wirklich eine reine Vision sein, durch meine starke Hingabe, durch meine früheren Verdienste oder was auch immer. Irgendwie hat es sich so ergeben, diese reine Vision zu bekommen. Die Vision selbst ist rein, wenn ich so sagen darf. Aus der Sicht von Amitabha ist sie rein. Er hat mir sein Gesicht gezeigt, wie wir sagen. Aber die Art und Weise, wie ich sie betrachte, das ist total unrein. Das kann auch passieren, glaube ich. Das betrifft uns möglicherweise relativ häufig.

Wenn wir irgendwie einen scheinbar guten Traum bekämen, erzeugen wir schnell große, fast sage

ich, Überheblichkeit und Stolz. „Ich muss was erreicht haben. Ich muss jemand sein, dass ich diese Vision bekommen kann. Mein Verdienst muss wirklich ganz toll gewesen sein.“ Es kann aus tausenden Gründen gekommen sein. Daher ist es dann ein bisschen ein Problem. Wie die Kadampas sagen: kein Zeichen ist der König der Zeichen.

**Frage:** Ich wollte nochmal etwas zu Amitabha fragen. Was ich so über Amitabha gehört habe, dass er der Buddha des grenzenlosen Lichts genannt wird und sehr oft in Verbindung mit Totenritualen ist. Ich denke auch an Sukhavati, seinen Reinen Bereich, dass er ein Versprechen gegeben hat, leicht erreichbar zu sein für Hilferufe, auch beim Sterben. Ist das alles Sutra oder Volksglauben oder wo kann man das einordnen?

**Rinpoche:** Ich glaube, du hast mit mir zusammen gerade Amitabhas Sutra gelesen. Ich bin dabei, ein bisschen für morgen zu lesen und wie die Sutras im Allgemeinen so sind, ist es überhaupt sehr kompliziert. Die Essenz muss man herausfiltern. Kurz und gut, wir werden morgen darüber sprechen. Du hast richtig gehört und gelesen. Buddha Amitabha ist ja eine der sehr bekannten buddhistischen Praktiken, und es wird im Zusammenhang damit praktiziert, insbesondere für den Todesmoment und darüber hinaus, all diese Gegebenheiten werden mit Buddha Amitabha verbunden. Daher gibt es auch diesen Aspekt der Reinen-Bereich-Darstellungen. Das ist eigentlich eine sehr schöne Sache. Wir werden morgen einen kurzen Geschmack davon bekommen. Jedenfalls ist Buddha Amitabha kein Buddha, der erst *nach* Buddha Shakyamunis Erleuchtung ein erleuchteter Buddha geworden ist, sondern er ist ein ganz, ganz früher Buddha gewesen. Shakyamuni hat ja seinem persönlichen Begleiter Ananda sozusagen darüber erzählt. Früher war es so und so und dadurch kam der gesamte Buddha-Amitabha-Kult heraus. Ich habe bis jetzt nichts in diesem Sutra darüber gefunden. Jedenfalls wird in der persönlichen Praxis gesagt, auf Grund seiner früheren zwölf verschiedenen wichtigen Wunschgebete wurde er erleuchtet. Darum hatte er diese Fähigkeit, uns Praktizierende zu unterstützen usw.

**Frage:** Es gibt ja, nachdem was du heute gesagt hast, einen Unterschied zwischen Anhaftung und Bindung. Bindung scheint etwas Positives zu sein. In der Familie muss es ja auch Bindung zwischen den Angehörigen geben. Wenn jetzt z. B. durch einen Unfall oder eine Krankheit ein Angehöriger verletzt wird oder stirbt, dann ist das ja mit großem Schmerz verbunden. Daraus kann man wahrscheinlich nicht schließen, dass da Anhaftung war. Was bedeutet Bindung? Wenn eine positive Bindung durch äußere Einflüsse zwangsweise gelöst wird, verursacht es wahrscheinlich auch Schmerz. Gibt es eine Möglichkeit, diese Grenzlinie zwischen Anhaftung, die als Geistesgift beschrieben wird, und Bindung zu erkennen? Dass man das selber klar erkennt, gibt es eine Checkliste, wie man das auseinander halten kann? Du hast ja heute Morgen von vier Arten von Bindungen gesprochen.

**Rinpoche:** Das Wort Bindung ist in unserem Kontext sehr neutral. Bindung kann heilsame Bindung,

aber auch eine unheilsame Bindung sein. Ich glaube, damit ist deine Frage beantwortet oder?

**Frage:** Noch nicht ganz, z. B. habe ich angenommen, der Schmerz ist ein Zeichen dafür, dass man Anhaftung hatte.

**Rinpoche:** Hast du mich gefragt, ob dieser Schmerz aus der Anhaftung kommt?

**Frage:** Dass aus der Anhaftung Schmerz kommt, habe ich verstanden. Aber ob man auch umgekehrt schließen kann, dass ein Trennungsschmerz eindeutig auch darauf hinweist, dass Anhaftung vorlag?

**Rinpoche:** Nein, das kann, muss aber nicht sein. Es heißt, Bodhisattvas können - sowohl je nach unterschiedlicher Persönlichkeit, als auch von unterschiedlicher Betrachtung her gesehen - die Schmerzen der fühlenden Wesen bei sich selbst sozusagen spüren. Das kann nicht aus Anhaftung entstanden sein, sondern aus großem Mitgefühl. Aber anders herum, wenn ich als hochentwickelter Bodhisattva leidende Lebewesen sehe, werde ich noch mehr ermutigt: jetzt habe ich eine große Chance, sie zu unterstützen. Es ist nicht unbedingt als Freude zu bezeichnen, aber es kann als sehr gute Chance angesehen werden. Ich werde keinen Schmerz erfahren, aber die Chance, eine ermutigende herausfordernde Einstellung zu entwickeln. Daher gibt es ein bisschen einen Unterschied.

**Frage:** Ich wollte nochmal auf die vorherige Frage zurückkommen. Da hat sich jetzt für mich noch eine zweite Frage aufgetan: was mir jetzt noch nicht ganz klar ist, wenn du sagst, ein Bodhisattva kann Schmerz haben ohne Anhaftung, aber er hat ja Leerheit verwirklicht oder?

**Rinpoche:** Das kann, muss aber nicht der Fall sein. Es gibt zwei Arten von Bodhisattvas: ein Bodhisattva, der Leerheit realisiert hat und ein anderer Bodhisattva, der es nicht hat. Es gibt also zwei, dies nur als Klarstellung, jetzt weiter.

**Frage:** Ist Schmerz dann immer ein Zeichen der Anwesenheit von noch vorhandenen Geistesgiften, egal welcher Art?

**Rinpoche:** Das kann man nicht sagen, aber dieser Schmerz *muss* jedenfalls nicht aus Anhaftung kommen.

**Frage:** Also Schmerz ist kein Zeichen, wo ich nach Geistesgiften suchen muss?

**Rinpoche:** Nein.

**Frage:** Sie haben letztes Mal über Leerheit und das Abhängige Entstehen gelehrt, seine Heiligkeit [der Dalai Lama] in Hamburg auch. Dabei haben Sie gesagt, wir sollen versuchen, was wir gelernt haben, im Alltag zu üben oder auf den Alltag zu übertragen. Das habe ich in den letzten Wochen versucht. Dabei habe ich eine Diskrepanz festgestellt. Ich beschreibe: In meinen Beziehungen, sei es zu meinem Hund oder sei es zu Gyalwa Rinpoche, Seiner Heiligkeit, ist eine Bindung entstanden. Ich bin mir ziemlich sicher, dass es keine Anhaftung ist. Ich freue mich, wenn ich an seine Heiligkeit denke und ich werde traurig sein, wenn er nicht mehr unter uns weilt. Dann dachte ich, aha, das ist ja vielleicht schon das Abhängige Entstehen. Die Abhängige Entstehung ist das dann gleich die Leerheit, habe ich gleich die Leerheit erlebt? Ist das wahr? Das kann doch nicht sein. Leben wir ständig in der Leerheit, ohne Anhaftung? Ist es wirklich wie es im Herzsutra heißt, Form ist leer, Leerheit ist Form? Also ist die Leerheit überhaupt erlebbar? Verstehen Sie, was ich sagen wollte?

**Rinpoche:** Da gibt es einige Punkte. Zunächst, Leerheit ist selbstverständlich zu erleben, zu erfahren. Klar, darüber gibt es keine Diskussion. Das andere, das Abhängige Entstehen in diesem Kontext - kann sein, muss nicht sein. Dann das nächste: Wenn wir quasi eine sehr starke Bindung zu einem Lehrer entwickeln, ist das ein sehr, sehr heikles Thema. Es kann gut möglich sein, dass wir durch unsere eigene Hingabe seine oder ihre reinen Qualitäten erkennen und dadurch diese Bindung fühlen. Das wäre eine gute Sache. Aber der andere Aspekt wäre, dass wir irgendwie eine anhaftende Einstellung zum eigenen Lehrer bekommen. Das kommt sehr, sehr leicht vor. Das schleicht sich einfach darunter und wir können das leider sehr schwer trennen.

Ich hatte ja das letzte Mal von diesem Beispiel gesprochen: jemand hat mich gefragt oder mir quasi berichtet, er möchte gerne ein richtiger guter Schüler vom Karmapa sein und zwar *nur* vom Karmapa. Die erste E-mail hatte einfach den Inhalt, dass er das sein will und es nicht schafft, da er nicht jedes Mal zu ihm gehen kann. Und dann fragt er mich, wie er das machen soll. Ich sagte dann, der Karmapa ist schön und gut, aber es gibt sicher noch andere Lehrer, die leichter zugänglich, und vielleicht nützlicher und vielleicht auch, von der inneren Entwicklung her gesehen, besser als der Karmapa als Lehrer zu nehmen wären. Das wäre vielleicht zu empfehlen. Wie wäre es damit? So habe ich geschrieben. Dann hat er zurückgeschrieben: „Nein, es muss der Karmapa sein.“ Dann habe ich gesagt, „Viel Glück.“ Das war meine Antwort. Was soll ich sonst sagen? Ich kann nicht an den Karmapa eine Empfehlung schreiben oder so. Das ist nicht meine Aufgabe. Man kann nur Gutes wünschen. Daher ist es einfach ein bisschen ein Problem.

**Frage:** Ich schließe nochmal an die Frage von Alfred und meiner Mutter an und zwar: diese Art von Schmerz, der nicht unbedingt auf Geistesgiften beruht, kann das im Prinzip nur wieder durch Leerheit oder die Erkenntnis der Leerheit überwunden werden?

**Rinpoche:** Ja, ja, durchaus. Ich meine, das ist leichter gesagt als getan. Theoretisch ist das das beste Mittel. Wenn wir uns irgendwie ein bisschen in einer anhaftenden Position befinden, so spielt sich das zwischen Subjekt und Objekt ab. Wenn wir die ganze Situation aus der Sicht der Leerheit und von der Unbeständigkeit her betrachten *würden*, und hierin liegt unser Problem, dann wäre das krankhaft daran Haften nicht mehr weiter so vorhanden. Das wäre eigentlich das beste Mittel. Aber zumindest können wir und sollen wir daran üben und nachahmungsmäßig immer praktizieren und probieren. Unser Problem ist jedenfalls, an einer Position, an einer Situation, an einer Person, an einer Sache irgendwie ganz festhalten zu wollen. Aber es gibt nichts festzuhalten. Das ist einfach die Situation oder Sachlage. Objekte sind zerbrechlich, aus jeder Betrachtung her gesehen. Wenn wir das verstehen oder erkennen, dann wird es ganz locker werden.

Vielen Dank für euer Interesse und eure Fragen.

Wir wollen heute weiter fortfahren. Als Fahrplan würde ich sagen, wir machen bis elf Uhr Buddha Amitabhas Schriften. Danach mache ich vorbereitende Praxis. Während dieser Zeit könnt ihr Pause machen. In der nächsten Sitzung möchte jemand auch Zuflucht nehmen. In diesem Zusammenhang können wir ein bisschen über die vorbereitenden Teile für den Segen des Buddha Amitabha sprechen. Zum Schluss machen wir diesen Segen, das ist eine sehr kurze und bündige Sache, und das verbinden wir mit der Meditation. Ich denke, wir können dann zwanzig Minuten vor eins zu Ende kommen.

### **Kostbare Gaben anlässlich der Langlebenszeremonie für den Dalai Lama**

Bevor ich anfangen möchte, möchte ich gerne nochmal eine freudige Angelegenheit ansprechen. Der Dalai Lama wird genau wie das letzte Jahr und das vorletzte Jahr diesen Dezember für viele Menschen Lamrim-Unterweisungen geben in Indien. Das erste Jahr war in Mundgod, das zweite Jahr in Bylakuppe, und in diesem dritten und letzten Jahr wird er seinen Lamrim-Unterweisungszyklus in Mundgod geben. Unsere Dharma-Schwester und Brüder nehmen auch daran teil. Es haben sich ungefähr fünfzehn gemeldet. Jedenfalls, diejenigen die daran teilnehmen möchten und können, es ist eine großartige Sache, die wir nochmal mit ihm erleben dürfen und können. Lehrer wie den Dalai Lama, kann man sagen, hat es bis jetzt kaum gegeben und wird es in Zukunft mit Sicherheit nicht geben. Weil das einfach so ist, Lehrer werden ist leicht, Lehrer sein ist schwer. Er verfügt ja nicht nur über Wissen, sondern hat dieses Wissen auch vertieft und dadurch eine großartige Erfahrung erzeugt. Alles, was er in der Unterweisung spricht, spricht er aus seiner Erfahrung, nicht vom intellektuellen Wissen her, sondern aus der Erfahrung. Daher ist es eine großartige Angelegenheit, von ihm nochmal hören zu dürfen, hören zu können.

## Tenrim Chenmo

Das Thema ist wie gesagt Lamrim. Wir brauchen ihn gar nicht weiter beschreiben weil wir ihn selber schon kennen. Jedenfalls basiert der ursprüngliche Lamrim selbstverständlich auf Buddhas kanonischen Texten und indischen Subkommentaren. Buddhas Werke oder Buddhas Worte und die indischen Kommentare befinden sich zusammen in 324 Bänden oder so etwa. Wenn ein Mensch das einfach nur durchlesen will, braucht das auch viel Zeit und das noch zu verstehen, ist noch schwieriger. Auf die Bitte vom tibetischen Priesterkönig hat der großartige indische Meister Atisha in Tibet die gesamten Gedanken Buddhas zusammengefasst und aus den Kommentaren indischer Meister zusammengestellt. Das ist der erste Lamrim Text, lam drön, „Lampe auf dem Weg des Erwachens“ (sansk. *Bodhipathapradipam*). Das ist quasi die Basis. Darauf dann gab es unterschiedliche Kommentare von Kadampa-Meistern. Einer der ersten und wichtigsten unter diesen Texten wäre Tenrim oder Tenrim Chenmo. Bei diesem Tenrim Chenmo handelt es sich um *den* Kommentar zu Atishas Text, er umfasst knapp tausend Seiten. Aber dieser Text steht irgendwie sehr selten zur Verfügung.

Manchmal haben wir die falsche oder schlechte Gewohnheit, offensichtlich mehr die spätere Literatur zu benutzen. Somit vergisst man die ältere Literatur, die auch wichtig ist. Deshalb werden solche wichtigen Texte mehr oder weniger zur Seite geschoben.

Aus Anlass des letzten Teils des Lehrzyklus des Dalai Lama hatten wir, die Menschen aus Dagyab – das ist eine Region in Tibet – wo ich auch dazugehöre, alle den Wunsch, für den Dalai Lama eine Langlebenszeremonie zu geben oder zu bitten. Das ist ein bestimmtes Ritual, wodurch die Bitte für das lange Leben des betreffenden Lamas zum Ausdruck gebracht wird. Das ist einfach eine Tradition. Wenn man für eine Langlebenszeremonie bittet, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Aber jedenfalls spricht man zusammen gewisse passende Rezitationen. In der Zelebration bringt man auch verschiedene Opfergaben dar, und zwar sowohl an den Lehrer als auch an die Schülerschaft, die gerade daran teilnimmt.

Weil es in der tibetischen Gesellschaft sehr häufig oder in der Regel der Fall ist, sowohl der Mönchs- und Nonnengemeinde als auch für die allgemeinen Teilnehmer an der Unterweisung, Tee zu servieren und Gaben zu verteilen usw., hat der Dalai Lama gesagt: „Wenn jemand wirklich solche Gaben verteilen möchte, dann wäre es schöner, anstelle von Geld einen seltenen und wichtigen Text zu veröffentlichen und zu verteilen. Für den Buddhismus sind nicht nur die Mönche zuständig. Mönche sind wunderbar Praktizierende. Aber der Buddhismus ist nicht nur ihre Aufgabe, sondern eine Aufgabe für alle Menschen, für alle Buddhisten. Deshalb brauchen wir alle, sowohl weibliche und männliche Laien, als auch Nonnen und Mönche, Literatur. Verteilt solche Texte.“ So hat er deshalb immer wieder mal betont. Das habe ich immer im Kopf behalten. Jetzt bot sich eine Gelegenheit, diese Gaben zu geben. Ich habe meinen Landsleuten vorgeschlagen, jetzt die Verteilung des seltenen Textes Tenrim Chenmo, der von Drolungpa verfasst wurde, durchzuführen. Tsongkhapa hat ja den Lamrim Chenmo verfaßt, das wissen wir alle.

Dieser Lamrim Chenmo basiert mehr oder weniger auf dem Tenrim Chenmo von Drolungpa, und Drolungpas Tenrim Chenmo basiert wiederum auf Atishas Text.

Daher ist es nicht irgendein Kommentar, sondern ein wichtiger Kommentar. Deshalb haben wir überlegt, einerseits von unserer Seite, vom Dagjab e. V., und andererseits von Seiten des Tibethauses, das Projekt zu unterstützen. Diese Publikation ist jetzt im Gang. Wir haben an die Druckerei den Auftrag gegeben, 17000 Exemplare zu veröffentlichen und dann für alle bei der Zeremonie für langes Leben zu verteilen.

Man bringt dem Lehrer als Gaben hauptsächlich Statue, Buch und Stupa als Symbol für unerschütterlichen Körper, Rede und Geist dar. So können wir den Tenrim am besten als Gabe des Buches präsentieren, sowohl für den Dalai Lama, als auch für uns alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Nur als Information, als Statue habe ich mir ebenfalls gewünscht, dass wir, im Sinne von Menschen aus Dagjab, Statuen der siebzehn indischen Gelehrten aus der Nalanda-Universität, den Meistern, die für die buddhistische Philosophie und überhaupt für den Buddhismus einen wesentlichen Beitrag geleistet haben, übergeben. Die Bedeutung davon ist, dass wir in Tibet den indischen Buddhismus übertragen bekommen haben und den Buddhismus studieren, der in Indien verbreitet worden ist. Aber diese Studienliteratur entstammt ausschließlich von den siebzehn indischen Gelehrten und Mahasiddhas.

Der Dalai Lama hat ja diese spezifischen siebzehn Meister sozusagen als Gattung oder als Gruppe vorgestellt. Wir wissen alle ihre Namen, aber nicht als diese Gruppierung der Siebzehn, das ist nicht so bekannt. Der Dalai Lama hat ja den Auftrag gegeben, von diesen siebzehn Panditas und Mahasiddhas Thangkas herzustellen und mittlerweile gibt es ein gemeinsames Thangka und auch relativ viele Einzelthangkas. Im Privattempel des Dalai Lama gibt es bis jetzt keine Statue, habe ich mir sagen lassen. Daher habe ich siebzehn Statuen in Tibet, genauer gesagt in China, bestellt. Sie sind etwa vierzig Zentimeter hoch. Ich finde, darin steckt eine gewisse Fügung, denn die Herstellung dieser Statuen macht nämlich ein Dagjab-Künstler.

Er hat eine wunderbare Kunstwerkstatt in Chengdu aufgebaut. Der Name der Kunstwerkstatt ist „Art of Tibetan Culture of Tsänpo“ Er ist sehr beeindruckend, Tsänpo (*btsan-po*) ist das tibetische Wort für Königreich. Damit ist einfach eine tibetische Identifikation zur Geltung gebracht. Somit kommt die tibetische Kunst aus Dagjab, die Künstler kommen aus Dagjab und wir gehören auch zu Dagjab. Von daher gesehen finde ich es gut. Dann ist ebenfalls diese Kunstwerkstatt in China. Möge dadurch in der Zukunft ein harmonisches Zusammenleben zwischen China und Tibet, Chinesen und Tibeter entstehen. All diese Dinge sind dabei zusammen verknüpft.

Man kann theoretisch vielleicht auch in Indien oder Nepal bestellen. Da gibt es auch viele Kunstwerkstätten, aber aus technischem Grund habe ich ein bisschen Probleme. Ich kann nicht direkt mit dem Künstler telefonieren und mit ihm besprechen, mach das so und nicht so usw. Dann weiß man nicht, wie es zum Schluss rauskommt. In China aber kann ich dem Künstler telefonisch Aufträge geben, jede einzelne Form nach meinen Anweisungen herzustellen. Das wird Ende des Monats wahrscheinlich fertig sein und wird dann nach Indien geliefert.

Was ich jetzt heute darüber sagen möchte, wäre, dass wir dieses Buchprojekt von uns, vom Tibethaus und ebenfalls vom Dagyab e. V. übernehmen wollen, aber die 17000 Exemplare kosten auch relativ viel. Außerdem wäre es gut, wenn wir Schülerinnen und Schüler bzw. Mitglieder das auch unterstützen wollen. Das wäre eine große und gute Gelegenheit sich einmal selber daran zu beteiligen, solche verdienstvollen Werke zu unterstützen.

Natürlich soll es später auch zumindest stellenweise eine Zusammenfassung von mir geben können. Damit werdet ihr wissen, was überhaupt in diesem Buch steht und wie damals der Lamrim präsentiert wurde. Das können wir dann in der Zukunft erfahren. Dann, natürlich auch finanziell gesehen, wäre das auch eine große Unterstützung für das Tibethaus. Ihr seid ja schon im September darüber informiert worden, doch ich wollte noch einmal kurz darauf aufmerksam machen. Es wäre gut, wenn ihr euch darüber Gedanken machen würdet. Neben den hier Anwesenden gibt es sicherlich weitere Organisationen, die solche Projekte unterstützen wollen oder in eurem Bekannten- oder Freundeskreis könntet ihr mal weiter vermitteln. Wenn ihr Unterlagen möchtet, kann man sie sicherlich im Büro holen. Das wollte ich nur mal kurz sagen.

## **Das Sutra des Amithaba**

So, nun geht es um das Sutra von Buddha Amitabha. Unter der Leitung eines großen Meisters aus der Nyingmapa-Tradition wurden in Tibet bzw. in China diese gesamten Sukhavati-Schriften zusammengestellt. Der erste Band besteht aus Sutren und Wunschgebeten. Der zweite Band ist der Kommentar dazu. Es gibt darin fünf verschiedene Kommentare. Ich möchte heute nicht mit den Kommentaren anfangen, sondern mit dem Wurzeltext.

Wie in der Inhaltsangabe aufgelistet ist, sind die ersten zehn Texte vom Kanon gekommen. Dann folgen weitere, insgesamt 62. Das bedeutet 52 verschiedene Wunschgebete zu dem Reinen Bereich Sukhavati bzw. Buddha Amitabha. Innerhalb dieser zehn kanonischen Texte sind die ersten drei wesentlicher. Daher möchte ich gerne einen allgemeinen kurzen Überblick geben.

Zu Buddhas Lebzeiten haben sich sehr viele über dieses und jenes Thema unterhalten und man hat ihm Fragen gestellt. Dazu hat er Stellung genommen. Daraus ist sehr viel entstanden. Oder es gibt die andere Möglichkeit, Buddha verweilt dort zusammen mit seiner Gemeinde, mit seiner Sangha und er hat dann durch seine gewisse Energie seine Schüler nonverbal beeinflusst, um über ein bestimmtes Thema von Schüler zu Schüler zu diskutieren. Daraus ist auch entsprechend ein Sutra entstanden wie das Herzsutra. Wie wir wissen, gibt es im Herzsutra kein einziges Wort von Buddha selbst, nur Frage und Antwort zwischen Avalokiteshvara und Shariputra. Buddha hat zum Schluss bestätigt: Genau so ist es richtig, aber mehr hat er nicht geäußert.

So gesehen, gibt es drei verschiedene Gattungen von Buddhas Worten. Die dritte ist, dass Buddhas Wort direkt aus seinem Mund gekommen ist. Also:

Buddhas Wort, das aus seinem Mund gekommen ist.

Buddhas Wort, das durch seinen Segen gekommen ist.

Buddhas Wort, das durch seine Erlaubnis gekommen ist



Das sind die drei Gattungen. Das Herzsutra gehört zur Erlaubnis. So, wie dem auch sei, ich will mal relativ schnell weitergehen, damit ich kurz den Sutratext vorstellen kann. Buddha verweilte einmal in Rajgir. Rajgir ist ein gewisser Berg in der Nähe von Bodhgaya, wo auch Vajrapani mit erklärt hat, unter anderem auch das Herzsutra. Wie der Dalai Lama sagt, Mahayanasutren sind nur für eine spezifische Schülerschaft oder spezifische Zuhörer zugelassen. Weil das so ist, deshalb kann man sie nicht so unbedingt wie eine gewöhnliche Form nehmen.

Das bedeutet, Amitabhas Sutra hat er vor zweiunddreißigtausend Mönchen verkündet, aber wenn jemand Rajgir besucht, wird er feststellen, dass da nicht einmal eintausend Personen Platz haben. Da oben ist nicht so viel Platz, deshalb ist es einfach in einer anderen Dimension zu verstehen. Dann sind, ich glaube auch wie im Herzsutra, Götter und Asuras usw. alle anwesend und vor dieser Versammlung fand diese Frage und Antwort statt.

Manche Sutren sind sehr, sehr knapp bemessen, andere sind für heutige Verhältnisse ganz ausführlich erklärt. Dann steht hier, alle die dort anwesend waren, sind Arhats, d. h. sie haben eine gewisse höhere Erlangung und besitzen so viele Qualitäten.

Arhat im Sinne von Erhabener, erhaben im Sinne von jemand, der den Feind besiegt hat, d. h. der Feind sind die geistigen Gifte. Wer die geistigen Gifte besiegt hat, wird als Dra-djom-pa, (*dgra-bcom-pa*) bezeichnet. Dann sä-pa (*zad-pa*), es bezieht sich ebenfalls auf geistiges Gift, sä-pa heißt erschöpft oder beendet, das bedeutet, sie besitzen kein geistiges Gift, sie haben Stabilität, sie wissen die gänzliche Befreiung des Geistes usw. Seitenweise wird über die Qualitäten der Teilnehmer vorgetragen.

Innerhalb dieser Teilnehmer sind sehr viele namentlich erwähnt, aber nicht alle. Ich würde so sagen, namentlich erwähnt sind schätzungsweise zwanzig bis dreißig. In dem Moment sind alle die dort versammelt Dajampas, außer einer Person. Diese Person ist sein persönlicher Assistent, Ananda. Der ist kein Arhat, sondern noch niedriger. Diese einzige Person, die noch keine Arhatschaft erreicht hat, ist aufgestanden und hat Niederwerfungen gemacht, ist zum Buddha gegangen und hat mit zusammengefalteten Händen eine Frage an den Buddha gerichtet:

„Heute siehst du wunderbar aus, deine Augen sind so leuchtend, deine Wahrnehmungen sind ganz klar, deine Haut ist ganz gelb“ (ob das ein gutes Zeichen ist oder nicht, ist eine andere Frage, Lachen) usw. Dann gibt es weitere Beschreibungen, wie dieses Gelb ist, mit vielen Vergleichen, das lassen wir lieber, es geht unendlich so weiter. Dann: „So etwas habe ich bis jetzt noch nie gesehen. Ich habe überlegt, ob du jetzt gerade über die Vergangenheit oder die Zukunft denkst oder über die Gegenwart, denn Buddhas denken ja immer über alles. Deshalb interessiert mich, was du jetzt gerade denkst.“

Dann hat der Buddha gesagt: „Ja richtig, das ist gut. Haben dir die Götter oder die Buddhas deine Frage erzählt oder hast du sie durch deine eigene Klugheit so erkannt?“ Er hat quasi drei Fragen gestellt und dann hat Gunggawo, Ananda gesagt: „Buddha oder die Götter haben es mir nicht erzählt, aber ich habe nachgedacht und deshalb wundere ich mich, warum das so sein kann?“

Ob die Vergangenheit oder die Zukunft oder die Gegenwart irgendwie verbunden sind“, alles wiederholt sich so, „das wollte ich nur mal wissen.“ Dann sagt Buddha: „Deine Gedanken sind sehr gut, dein Wissen ist tiefgründig, deine Analyse ist sehr fein und deine Gewissheit ist sehr gut. Durch deine Äußerung entstehen Nutzen und Glück für viele Menschen, Mitgefühl für alle Menschen“, usw., „deswegen hast du mich gefragt, genauso ist es richtig.“

Im Weiteren hat Buddhas viel über seine Hautfarbe erzählt, aber das können wir so lassen. Jedenfalls ein Buddha ist eine seltene Sache, so selten zu sehen wie eine Udmvarablume. Buddha denkt immer an den Nutzen für alle Lebewesen, ist immer voller Güte für die Lebewesen, immer mit Mitgefühl für die Lebewesen und ist immer mit heilsamen Gedanken begleitet. So etwas kommt sehr selten vor.

Dann sagt er: „Ananda: in ganz ganz früherer Zeit, so viele Äonen lang, vor so vielen Äonen gab es eine wunderbare Zeit. Diese Zeit war unermesslich, diese Zeit war sehr ausgedehnt. Diese Zeit kann man nicht mit unseren normalen Gedanken erfassen. Damals gab es einen wunderbaren Buddha mit Namen Dipamkara. Vor der Zeit dieses Dipamkara, viel, viel früher gab es den Buddha „Den mit dem Licht“ und noch viel früher gab es den Buddha mit dem Namen „der Lichtmacher“ usw. Dann ist er noch weiter zurückgegangen und zwar insgesamt ging er neunundsiebzig Buddhas zurück, um die jetzige Sache darzulegen. Der neunundsiebzigste Buddha nach meiner Aufzählung wäre Singä Lodrö, Löwenintelligenz. Viele Jahre vor diesem Löwenintelligenz-Buddha gab es Buddha Avalokiteshvara-König. Das ist der achtzigste Buddha.

Was hat Avalokiteshvara-König gemacht? Zur Zeit des Avalokiteshvara-König gab es einen Bhikshu mit Namen Dharmakara, Quelle des Dharma. Dieser Bhikshu „Quelle des Dharma“ war so intelligent, so gewissenhaft, so scharfsinnig, so bemüht und seine Gedanken waren unermesslich. Zu dieser Zeit ist der Mönch Dharmakara aufgestanden, ist zu seinem Buddha Avalokiteshvara-König gegangen und hat, genau wie nun Ananda, Niederwerfungen gemacht usw., seine Robe über eine Schulter gelegt, die andere Schulter war frei. Dann hat er mit einem Vers an den Buddha Avalokiteshvara-König ein Bittgebet ausgesprochen, in dem, wenn ich kurz zusammenfasse, das siebenteilige Gebet enthalten ist. Danach hat er ein Wunschgebet gemacht: Ich möchte in der Zukunft das machen, ich möchte in der Zukunft das werden, ich möchte in der Zukunft es so ausführen usw.

Ich weiß nicht, wie viel er heilig versprochen hat. Jedenfalls geht es seitenweise, jetzt bin ich gerade bei Seite siebzehn und springe jetzt auf Seite achtundvierzig. Bis dahin hat er alles heilig versprochen, was er in der Zukunft machen möchte, machen wird oder sein möchte. Man kann gar nicht alles durchgehen, dazu reicht meine Sprachkenntnis nicht aus. Naja, kurz und gut, weil dieser Bhikshu Dharmakara, Quelle des Dharma, so viel versprochen hat, dadurch wurde er erleuchtet.

Er ist nicht nur erleuchtet, er lebt noch und gibt auch Unterweisungen. Von hier aus, in so und so weiter Entfernung, gibt es eine Welt und diese Welt heißt Sukhavati. Dort gibt es einen Buddha mit dem Namen „Der mit dem Licht“, Amitabha.

Kurz und gut, Buddha Amitabha war der Bhikshu Quelle des Dharma, der vor seinem Buddha Avalokiteshvara-König diese ganze Erleuchtungs-widmung gemacht hat.

Das heißt, wie wir wissen, wenn wir Bodhicitta entwickeln, dann machen wir auch, zwar nicht seitenweise, aber jedenfalls sinngemäß, solche Versprechungen: Ich will für die Lebewesen da sein, ich will die Lebewesen aus Samsara retten, ich will das und das machen. Das ist einfach eine Art von ganz kurzer Zusammenfassung von seiner Aufzählung. Durch diese Absicht, durch diesen Wunsch wird dazu ein großer Beitrag geleistet, dass wir in Zukunft selber Buddha werden. Um Buddha zu werden, müssen wir Bodhicitta entwickeln. Um Bodhicitta zu entwickeln, muss man dafür eine Absicht haben. Ohne Absicht kann man diese ganz heilsame Handlung nicht in die Tat umsetzen.

Es gibt jedenfalls diesen Buddha Amitabha und seine Qualitäten gehen unendlich viel weiter. Eine sehr starke Betonung liegt auf dem Licht. Wenn ich so lese, ist dieses Licht nicht unbedingt nur nach unserem Verständnis, im wahrsten Sinne des Wortes als Licht zu verstehen, sondern als Glanz, Majestät und Energien, positive Energien. All das wird damit durch das Licht angedeutet. Dieses Licht ist nicht so wie das Licht aus einer Glühbirne zu verstehen. Wenn man Glanz sagt, dann hat man ein anderes Verständnis. Glanz muss leuchtend sein und auch eine Majestät und eine eigene Kraft haben.

All diese Dinge hat er wieder erzählt. Sein Licht und sein Glanz reicht nach Osten, nach Süden, nach Westen, nach Norden und nicht nur das, sondern auch nach oben und nach unten und in alle Zwischenhimmelsrichtungen und überall hin. Das wird dann auch von allen anderen sonstigen Buddhas zur Kenntnis genommen. Die Reichweite des Lichts kann von niemandem bemessen werden außer von Buddhas. Dieses Licht erfasst oder umfasst alles. Weil das so ist, deshalb heißt er Öpame, Amitabha. Ö heißt Licht, pa heißt messen, me heißt Verneinung, also unermessliches Licht, und das geht immer weiter.

Darüber hinaus, kennt Amitabhas Lebensspanne keine Grenze. Die ist auch unermesslich. Deshalb wird er auch als Zepame, Amitayus bezeichnet. Das ist ein- und dasselbe, von einer anderen Betrachtung her. Die Lebensspanne des Amitayus kennt auch keine Grenze usw., so wird gesprochen.

### **Sukhavati**

Dann sagt Buddha weiter: Ananda, Buddha Amitabhas reiner Bereich ist Sukhavati, Dewachen. Dewachen hat so viele Vorzüge und Reichtümer. Diese Beschreibungen sind einfach sehr für die Menschen angepasst und sehr attraktiv präsentiert. Der Dalai Lama hat ja öfters betont, man soll nicht oder man kann nicht denken, es gibt da tatsächlich einen wirklich geographisch festgelegten Platz. Wie wir in der westlichen Literatur lesen, da gibt es einen festen geographischen Platz.

So kann man nicht denken. Das ist einfach ein geistiger Zustand, wo man von den gesamten Hindernissen befreit ist.

Dennoch gibt es eine andere Möglichkeit, aber das lassen wir so. Trotzdem wollte man es damals gerne sehr, sehr attraktiv machen. Deshalb muss man auch sagen, dieser reine Bereich Sukhavati gibt ein gutes Ende. Man fühlt sich sehr wohl. Dort gibt es nur Götter und Menschen, keine Höllenwesen, keine Tiere und keine Pretas, keine Asuras usw. Alles ist jedenfalls gut. Wie die Bäume und Blumen aussehen, wie die Gewässer aussehen und wie die Wasservögel ertönen, nämlich nur im Dharma-Klang. Dadurch werden alle dortigen Bewohner sehr angeregt, sich heilsame Gedanken zu machen.

Wie sieht der Boden aus? Der Boden ist wie gepolstert, wenn man darauf drückt, gibt er nach und wenn man loslässt, dann geht er wieder zurück. Wie sehen die Blätter und Zweige aus? Sie sind alle aus kostbaren Juwelen usw.

Durch solche Äußerungen sind dann, wie in unseren Thangkas dargestellt, diese ganzen paradiesischen Eigenschaften symbolisch präsentiert. Dann geht es mit der Beschreibung über diese reinen Bereiche seitenweise immer so weiter, wie gesagt von Seite 57 bis Seite 76, wie schön die sind und wie dort die Sonne scheint, wie die Temperatur ist und all diese Dinge sind sehr, sehr lebendig dargestellt.

Manchmal denke ich, es hat irgendwie mit dem psychologischen Aspekt zu tun. Wenn ich an meinen Freund, einen Psychologen der inzwischen verstorben ist, denke, der machte sogenannte Rückführungen. Bei der Rückführung macht man es auch so ähnlich.

Du liegst in einem Garten. In diesem Garten gibt es so schöne Bäume und so viele Blumen, die so gut riechen und duften so schön, die Sonne scheint, du fühlst dich besonders wohl, du liegst auf einem angenehmen Bett, du hast gar keine anderen Gedanken als einfach Zufriedenheit. Es ist ein sehr angenehmes Gefühl, so eine Beschreibung macht er. Danach sagte er zu mir, damals: jetzt kannst du langsam aufstehen und nach unten gehen. Da gibt es ein großes Tor, dann kannst du weitergehen. In dem Moment, das ist eine Art von Meditation, wie eine geleitete Meditation. Dann tatsächlich erscheint mir plötzlich ein Tor, das ich nicht öffnen kann. Ich sage dann, die Tür ist zu, die kann man nicht öffnen. Er sagt: das macht nichts, geh nach oben und rechts gibt es eine kleine Tür. Tatsächlich gibt es da eine kleine Tür, die habe ich gesehen, die war leicht offen und ich habe sie geöffnet. Dann sehe ich plötzlich ein tibetisches Dorf. Dort laufen Hühner und andere Vögel auf der Straße und jemand wäscht einen Topf. Ich bin einfach so wie im Film.

Ich bin weitergegangen und von da ab stellt er mir nur Fragen: Was gibt es? Bis dahin führt er. Dann sah ich da oben ein Dorf und aus diesem Dorf kommt sehr viel Rauch. Er sagt, dann geh mal hoch. Dann bin ich reingegangen. Es ist ein großes Haus mit drei Stockwerken usw. Es kommen unendliche Szenarien. Ich bin nicht eingeschlafen, ich kommuniziere mit ihm und er stellt Fragen. Das höre ich auch, ich kann sagen, was ich sehe. Dann fragt er mich: wie alt bist du? Ich habe gesagt, ich bin etwa acht Jahre alt, ein kleiner Junge.

Ich fühle mich in dem Moment auch wie ein achtjähriger Junge, barfuss.

Das bedeutet, es muss irgendwie einen Zusammenhang geben, wenn wir meditieren. Ich sage nicht, dass wir hypnotisieren, aber es hat irgendwie auf einer bestimmten Ebene miteinander zu tun oder ist verbunden. Letztendlich bringt es uns auch Nutzen um unseren Geist zu vertiefen und um einen bestimmten Zustand erreichen zu können. Daher die vielen Beschreibungen über die Paradiese, sie sind auch ebenfalls so.

Naja, soweit über dieses Paradies. Der Gungawo, Ananda, war begeistert von dieser Erzählung. Dann hat Gungawo, Ananda auf Empfehlung von Buddha Shakyamuni in süd-, nord-, west- und östlicher Richtung Blumen gestreut, mit zusammengefalteten Händen Bitten an Buddha Amitabha ausgerichtet, entsprechend der Anweisung vom Buddha und sagt dann: Ich will das unbedingt einmal sehen. In dem Moment hat Buddha Shakyamuni aus seinem Handteller körperlange Strahlen gezeigt, den gesamten Bereich von Sukhavati. Ananda war total begeistert, Buddha Amitabha mit seinem gesamten Gefolge zu sehen.

In dem Gefolge gibt es dann auf der rechten Seite Avalokiteshvara, auf der linken Seite Vajrapani, aber mit anderem Namen. Buddha sagte, ihr sollt Wunschgebete machen, Wünsche äußern, in der Zukunft bei Buddha Amitabha in Sukhavati geboren zu werden. Wenn man in Sukhavati ist, dann hat man eine bessere Möglichkeit, die eigene geistige Entwicklung zu erlangen, weil es dort gar keine Hindernisse gibt, weil das gesamte Umfeld dort sehr, sehr unterstützend ist usw. So hat Buddha nochmal die gesamten Vorzüge von Sukhavati vorgetragen.

Wenn jemand Buddha Amitabhas Text aufbewahrt, allein dadurch werden Samen angelegt, in Zukunft dort geboren zu werden. Diese gesamten Vorzüge gehen ebenfalls über mehrere Seiten weiter. Wenn jemand dort geboren wird, einfach eine spontane Geburt annimmt, dann hat man so viele Möglichkeiten. Dadurch erreicht man die Erleuchtung sehr schnell. Man hat eine viel längere Lebensspanne usw. So wird es dargelegt.

Aus diesem Grund sind dann so viele weitere Wunschgebete zustande gekommen. In diesen Wunschgebeten sind mehr oder weniger die Vorzüge, die wir jetzt gerade kurz angeschaut haben, enthalten.

Zusammengefasst, ganz kurz gesagt: Möge ich in der nächsten Existenz in Sukhavati geboren werden und möge ich in mir eine weitere innere Entwicklung erreichen. Mögen mich sowohl Buddha Amitabha als auch andere mit ihrem Gefolge unterstützen usw. Das ist so zustande gekommen und das war der gesamte kurze Überblick über dieses Sutra.

## **Allgemeine Praxis mit Amitabha**

So, nun von den Arten der Praxis her gesehen, gibt es sehr viele Bittgebete und es gibt sehr viele Rituale mit Buddha Amitabha. Ich glaube, es gibt auch das Tausend-Butterlampen-Anzünden anhand des Amitabha-Rituals. Dann vor allem bei verstorbenen Personen macht man unter anderem auch gerne Buddha Amitabhas Rituale. Auch die Phowa-Praxis, die Transformation des Geistes, diese Bewusstseinspraxis wird gerne in Verbindung mit Buddha Amitabha praktiziert. Sie ist sehr stark verbreitet. Da gibt es so viele verschiedene Rituale.

Langer Rede kurzer Sinn, wie der Dalai Lama immer wieder mal betont oder angedeutet hat, ist die Annäherung an gewisse wunderbare Buddhas eine wunderbare Sache, aber man kann nicht alleine durch Wunschäußerungen dorthin gelangen wollen, das geht nicht. Kinder möchten gerne Bonbons. Aber ihnen, sobald sie diesen Wunsch äußern, sofort die Bonbons geben, das tun die Eltern oder die Verwandtschaft nicht. Das gibt es nicht. Man muss auch an die Gesundheit denken. Überhaupt muss diese und jene Voraussetzung erfüllt sein, um Bonbons zu bekommen. Das ist eine ganz geringfügige Ähnlichkeit.

Aber die Voraussetzung, dort geboren zu werden, diese besondere Möglichkeit zu erreichen, ist nicht so einfach zu erfüllen. Ich sage nicht unbedingt, dort geboren zu werden, sondern um einen gewissen geistigen Horizont oder die entsprechenden geistigen Bedingungen zu erlangen, muss eine entsprechende Voraussetzung erfüllt sein. Letztendlich ist es außerordentlich wichtig, unsere unheilsamen Handlungen, unser unheilbares Karma abzubauen, zu reinigen und dann muss natürlich der Wunsch vorhanden sein, einen gewissen Zustand zu erlangen. Diese Kombination wäre außerordentlich wichtig. Einfach so ruhig wie bis jetzt den geistigen Giften immer weiter zu folgen und dann irgendwie gute Ergebnisse zu erwarten, wäre unrealistisch. Das wollte ich in der Zusammenfassung auch noch einmal kurz erwähnen.

## **Vorbereitung zum Amithaba Jenang**

### **Meditation Lamrim-Überblick mit Schwerpunkt auf den geistigen Giften**

So, jetzt machen wir weiter und zwar zunächst mit einer geleiteten Meditation. Danach gehen wir damit weiter ins Ritual. Bei einer solchen geleiteten Meditation benütze ich natürlich aus technischem und sachlichem Grund gerne die erste Person, die Ich-Form. Das bedeutet, ihr sollt euch selbst angesprochen fühlen. Es soll nicht so sein, dass ihr einfach nur zuschaut und zuhört, während nur ich mir das vorstelle und es innerlich nachvollziehe. Sondern wir sollen uns gemeinsam folgende Gedanken machen, sagen wir mal so. Meditation ist manchmal zu viel gesagt. Wir machen uns Gedanken. Jedenfalls soll es einfach ein Vorschlag sein und wenn wir zu Hause meditieren, dann können und sollen wir es entsprechend unserem eigenen Bedarf, entsprechend unserer Fähigkeiten weiter ausbauen oder eine kürzere Fassung daraus machen.

Überhaupt, auch wenn wir Unterweisungen geben über Lamrim oder welches Thema auch immer, wie wir es seit längerer Zeit machen, ist es keine Belehrung, sondern einfach eine Unterweisung. Das Wort Belehrung ist einfach zu viel, man belehrt nicht. Buddha hat uns auch nicht belehrt. Er hat uns aus seiner Erfahrung Vorschläge gemacht. Entsprechend seinen Vorschlägen sollen wir folgen, wenn wir dieses und jenes erreichen möchten.

Daher ist es einfach so, ein freies Gefühl im Buddhismus zu bekommen und alles auf die eigene Fähigkeit zu beziehen, das ist sehr, sehr wichtig. Das ist die rote Richtlinie der buddhistischen Lehre. In meinem kleinen Heft, „Die Vierzig Verse“ habe ich das auch deutlich gemacht, denn das Wort Belehrung ist eine sehr unbuddhistische Sache. Das jedenfalls nur am Rand.

Wenn ich mir über meinen Zustand Gedanken mache, ist es nicht so, wie wenn ich mich irgendwie über meinen zukünftigen Wunsch Gedanken mache. Da gibt es einen sehr großen Unterschied. Diesmal habe ich die kostbare menschliche Existenz erlangt und ich habe die große Möglichkeit, mich mit Buddha Shakyamunis Lehre auseinander zu setzen. Sie kennen zu lernen, den Inhalt seiner Lehre in mir zu vertiefen, in mir zu verankern und mit meinem Geist wirklich zu verbinden. Das ist eine großartige Möglichkeit für mich. Das ist das Beste, was mir überhaupt passieren kann, und zwar nicht deshalb, weil Buddha oder ein großartiger Lehrer das so gesagt haben und dieser Meinung sind, sondern ich selbst finde das sehr nützlich für mich. Wenn ich diese guten befreienden Gedanken des Buddha nicht kennengelernt hätte, dann würden meine Gedanken nach wie vor immer in eine unheilsame Richtung laufen.

Sobald ich wach bin, kommen unterschiedliche Gedanken. Alle diese Gedanken drehen sich irgendwie um meinen eigenen Vorteil. Da gibt es relativ wenig oder zu wenig nützliche Gedanken, wie ich andere Menschen, andere Lebewesen unterstützen kann, auch einschließlich für mein Umfeld und für die Umwelt nützlich sein kann. Das ist sehr wenig, denn alles, alles dreht sich nur um mich selbst, um mein Glück, um meinen Vorteil und es mir selbst recht zu machen.

Es ist schon richtig und gar kein Fehler, über mich nachzudenken und es für mich recht zu machen. Ich muss mir schon darüber Gedanken machen, wie es Vorteile geben kann. Aber diese Vorteile sollen nicht so begrenzt sein, indem ich zu wenig oder gar keine Rücksicht auf die anderen Lebewesen nehme.

Schließlich weiß ich ja, dass ich mein Glück nicht allein herzaubern kann, denn es ist ja total abhängig von den anderen Menschen. Gerade, *weil* ich mir Gutes wünsche, wenn ich mir Glück wünsche, muss ich mich auf den Nutzen für die anderen Menschen konzentrieren. Das ist mein Anliegen, das ist die Aufgabe in meinem Leben. Das ist immer so wichtig im Alltag.

Wenn ich mir von morgens bis abends immer wieder mal, zumindest zwischendurch, darüber Gedanken mache, werde ich in der Zukunft sehr daran gewöhnt sein und dann bin ich sozusagen durch diese Gewohnheit geübt. Dadurch werde ich in der Lage sein, wenn es darauf ankommt, nicht so egoistisch zu sein. Stattdessen entstehen Respekt und Rücksichtnahme gegenüber den anderen in mir. Das Interesse am Glück der anderen wird dann automatisch kommen.

Weil es mich angeht, deshalb will ich das so machen. Denn, wenn ich das nicht machen würde, ist es nach wie vor einfach so, dass meine gesamten Gedanken in die falsche Richtung gehen und ich werde das niemals lernen, meine Gedanken in die richtige Richtung zu leiten.

Es ist schön und gut wenn ich während meiner Meditation oder Gebetsstunde so einigermaßen heilsame Gedanken erzeuge, indem ich Hingabe zu Buddha, Dharma und Sangha, insbesondere Hingabe zum Dharma übe. Aber diese Fähigkeit oder dieser Geschmack muss mich den ganzen Tag lang und die ganze Nacht, über den nächsten Tag, die nächsten Wochen und Monate hinaus begleiten.

Ohne diese kontinuierliche Praxis und Übung mit meinem Geist kann ich überhaupt nicht anfangen, ein gutes Ziel zu erreichen. Diese falsche Gewohnheit belastet mich so sehr und stört meine gesamte Entwicklung. Daher muss ich mehr auf mich aufpassen und achtsamer leben.

Wenn ich einen anderen Menschen treffe, begegne ich ihm mit Achtsamkeit. Wenn ich mit anderen Menschen spreche, spreche ich mit Achtsamkeit. Somit werde ich einfach achtsam leben und heilsam denken, heilsam sprechen und handeln. Das wird einfach ein Bestandteil meines Lebens werden. Das ist eine wunderbare Sache. Dadurch werde ich niemals eine Möglichkeit haben, irgendwie unheilsam zu reden, unheilsam zu kommunizieren und unheilsam zu handeln.

Das wird es nicht mehr so geben wie bisher. Das wäre eine großartige Sache. Das ist der eigentliche Wunsch von mir und dementsprechend als meine Lebensaufgabe zu betrachten. So gesehen, habe ich viel Zeit, ich habe alle Zeit der Welt für die Dharmapraxis, von morgens bis abends, nicht nur tagsüber, sondern auch über den Tag hinaus. Wenn ich tagsüber einen richtigen Lebensablauf aufbaue, dann werden dieser Geschmack oder diese Eindrücke mich bis in die Nacht hinein begleiten. Dadurch bekomme ich sogar heilsame Träume und werde nicht einmal im Traum unheilsame Handlungen sammeln. Dadurch habe ich dann den gesamten Tag und die gesamte Nacht einen guten Ansatz für die weitere geistige Entwicklung.

Wenn ich diese vernünftige Lebensweise nicht so richtig praktiziere, dann werde ich so oder so sterben. Es ist nur eine Frage der Zeit. Ich habe gar keine Gewissheit, wann ich sterben werde. Wie lange ich weiter leben darf und leben kann. Es gibt die Möglichkeit, dass ich quasi innerhalb von ein paar Minuten oder Sekunden sterben könnte.

Wie auch immer, solange ich lebe, lebe ich vernünftig, lebe ich heilsamer. Durch diese Gewohnheit, durch diese Absicht, durch diese Praxis, die ich umsetze, wird dann natürlich in mir ein heilsamer Same angelegt. Dadurch werde ich dann in der Zukunft, sobald die Voraussetzung erfüllt ist, eine gute Erfahrung sammeln können. Deshalb ist es wichtig, ohne zu zögern, ohne Zeit zu vergeuden, immer von vernünftigen Gedanken begleitet zu sein. Dadurch werde ich dann heilsamer sprechen und heilsamer handeln. Das wäre meine richtige Lebensaufgabe.

Ich werde so oder so mit anderen Menschen kommunizieren, ohne das kann ich nicht existieren. Denn ich kann ja nicht völlig isoliert leben, sondern immer mit anderen Wesen, unter den Menschen.



Da ich in der Gesellschaft lebe, gibt es einfach Abhängiges Entstehen, gegenseitige Unterstützung bzw. gegenseitige Störung, die kann es auch durchaus geben. Sich gegenseitig zu stören wäre natürlich weder für mich selbst noch für die anderen von Vorteil. Ich bin hier nicht geboren, um mich und die anderen Menschen zu stören.

Wenn ich aber eine störende Tätigkeit oder ein störendes Leben ausführe, ist es irgendwie nicht nützlich, das kann letztendlich keine Lebensaufgabe sein. Deshalb muss ich, solange ich lebe, vernünftig leben.

Abgesehen davon habe ich bereits früher, wie wir sagen, seit anfangsloser Zeit bis jetzt, immer wieder unheilsam gelebt. Dadurch habe ich natürlich dementsprechende Handlungen oder Karma angesammelt und sie sind zum Teil jetzt als unerträgliche Situationen zu erfahren. Daneben habe ich natürlich auch genügend gute, heilsame Handlungen gesammelt. Dadurch habe ich nun auch die positive und heilsame Möglichkeit dieser und auch früherer Existenzen bekommen.

Wenn das nicht so gewesen wäre, gäbe es gar keine Möglichkeit, in diesem kostbaren Leben als Mensch sehr viel Nutzen für andere Menschen durchführen zu können.

Eine großartige Intelligenz im Sinne einer guten Betrachtung, guten Erkenntnissen, guten Eindrücken, guten Erfahrungen z. B. im Buddhismus, sammeln zu können. Warmherzig und tolerant zu sein, Geduld üben zu können, all diese Eigenschaften sind die besten Qualitäten, die man als Mensch erwarten kann. Geduld und Toleranz, verständnisvoll zu sein, diese geistigen Eigenschaften haben gar keine Nachteile, sondern es gibt nur Vorteile dadurch. Eine gegenteilige Haltung hat nur Nachteile. Deshalb will ich das immer wieder in meine Gedanken hineinkommen lassen und mir vorstellen: ich darf nicht zulassen, dass alle diese guten Vorzüge der Menschheit in Vergessenheit geraten.

Ansonsten, wenn ich in niedrigen Bereichen geboren werden würde, so würde das natürlich bedeuten, dass viele unmögliche Situationen hervorgerufen werden. Weil wir uns für die Zukunft jetzt schon besser orientieren, organisieren und bessere Wege vorbereiten wollen, als irgendwie die Zeit zu vergeuden und einfach diese ganze Möglichkeit zu ignorieren und nicht mehr ernst zu nehmen. Aus diesem Grund haben wir jetzt eine einzige Aufgabe, nämlich meine fälschlichen Gedanken müssen durch gute Gedanken ersetzt werden.

Zuerst muss ich meine falschen Gedanken als falsche Gedanken analysieren und gute Gedanken als gute Gedanken erkennen. Dann quasi den Umtausch vollziehen, das wäre richtig. Das ist die korrekte Karma-Handlung. Karma, handeln umfasst den ganzen Tag und die ganze Nacht. Es gibt nicht irgendwie einen spezifischen Rahmen zu denken, jetzt sammle ich gutes Karma und zu einem anderen Zeitpunkt ist es bedeutungslos. So ist es nicht. Wir haben nicht mehr und nicht weniger als vierundzwanzig Stunden an einem Tag. In diesem Zeitraum will ich einfach richtig handeln, weil es mir Vorteile bringt und weil ich gute Erfahrungen sammeln werde, deshalb will ich das machen.

Letztendlich kann sich diese gesamte Erfahrung nicht durch Zufall, sondern durch Ursache und Wirkung entwickeln.

Wenn ich jetzt gute, heilsame Handlungen sammle und meine Gedanken richtig korrigiere, dann werde ich dementsprechend angenehme und passende gute Ergebnisse in der Zukunft erfahren, sobald die Voraussetzung erfüllt ist.

Aber diese Situation betrifft nicht nur mich, auch alle anderen Lebewesen, kann man vielleicht sagen, haben durch diese individuellen geistigen Gifte Probleme. Ich nehme einfach mich selbst als Beispiel, genau wie ich leiden alle anderen Lebewesen auch. Doch die vielen Menschen, die vielen Lebewesen wissen diesen Ausweg nicht, diese Möglichkeit, sich selbst davon trennen zu können. Im Vergleich zu den vielen anderen bin ich in der besseren Lage. Deshalb bin ich selber motiviert, alle anderen Lebewesen zu unterstützen.

Diese Unterstützung basiert zum einen auf der Tatkraft, auf der geistigen und moralischen Unterstützung, desweiteren auf Wunschgebeten und energetischem Austausch der negativen Energien in positive Energien, könnte man sagen. Dadurch kann ich auch andere Lebewesen unterstützen.

Mit diesem Gesamtverständnis über die Wichtigkeit, meinen geistigen Zustands und den der anderen genau zu erkennen und die Nutzbarkeit und Bedeutung, werde ich das Denken an andere Menschen richtig in den Vordergrund stellen. Es hat mich niemand gezwungen, so zu denken, aber ich sehe und erkenne, dass das der vernünftige Weg ist und dass es die Lösung ist.

## **Zuflucht**

So haben das bereits viele andere Menschen verstanden, erkannt, praktiziert und dementsprechend eine innere Entwicklung erreicht. Deshalb sind sie für mich Vorbild und werden von der fachlichen Bezeichnung her als Sangha bezeichnet. Um Sangha und Erhabener zu sein, benötigt man nicht irgendwie einen äußerlichen Titel oder Beförderung, sondern das ist nur durch die innerliche Entwicklung möglich. Diese innerliche Entwicklung ist nicht irgendeine innerliche Entwicklung, sondern basiert darauf, dass ich Leerheit realisiert habe, dadurch werde ich selber Sangha und Erhabener. Von nun an bin ich sozusagen total befreit vom Ansammeln unheilsamer Handlungen. Meine Erkenntnis der Leerheit ist das eigentliche Mittel gegen die geistigen Gifte bzw. deren Ursache, nämlich die Unwissenheit. Ich habe keine Unwissenheit mehr, wenn ich die Leerheit erreiche. Dann sammle ich nicht mehr weiter unheilsame Handlungen. Ich habe jetzt nur noch die unheilsamen Handlungen, die ich schon gesammelt habe, ihre Wirkung, ihre Eindrücke, ihre Ausdrücke und Latenzen zu bereinigen und zu beseitigen. Dazu benötige ich eine tiefgründige Leerheitsmeditation. Durch diese tiefgründige Leerheitsmeditation werde ich peu à peu die Eindrücke der geistigen Gifte abbauen und langsam aber sicher kann ich zum Schluss diese geistigen Eindrücke beseitigen. Als Resultat, als Ergebnis, erlange ich meine zukünftige Buddhaschaft.

Damit habe ich, wenn ich Zuflucht nehme, zwei Gruppen: einmal die Drei Juwelen in Bezug auf die Vergangenheit, in Bezug auf die Ursache und einmal die Drei Juwelen in Bezug auf mich selbst, für meine Zukunft, die Drei Juwelen in Verbindung mit dem Ergebnis, so heißt das.

Wenn ich Zuflucht nehme, muss ich die bisherige vorhandene Lehre, den Dharma als das eigentliche Zufluchtobjekt betrachten. Denn durch diesen Dharma, durch diese Unterweisung, durch diese Vorschläge des Buddha kann ich mich entwickeln und mich dadurch befreien.

Niemand anders kann meine Leiden oder meine Negativitäten oder unheilsamen Aspekte beseitigen, sondern anhand dieser Unterweisung muss ich mich selber darum bemühen, daran arbeiten, um mich zu befreien. Deshalb ist der Dharma meine eigentliche Zuflucht.

Der Buddha ist der Lehrer, die Sangha-Gemeinde ist für mich ein Beispiel, das Beweisstück. Somit werde ich auch in der Zukunft zunächst Dharma erlangen und werde dadurch automatisch selber Sangha. Damit erlange ich meine zukünftige Buddhaschaft. Auf diese Weise nimmt man Zuflucht. Der Grund, warum ich Zuflucht nehme, das Wort spricht für sich selbst. Ansonsten droht, dass ich mich immer weiter in den geistigen Gifte verwickle und dann bleibe ich im Samsara wie eh und je, endlos weiter. Von dieser Situation fühle ich mich sehr bedroht und jetzt habe ich diese Gefahr gesehen. Aus Angst vor diesem unendlich immer wiederkehrenden Samsara bzw. dem immer wieder Fortsetzen der geistigen Gifte, durch das ich zwangsläufig weiter schwierige Erfahrungen erleben werde. Deshalb praktiziere ich die Zuflucht.

Nachdem ich Zuflucht zum Dharma genommen habe, sind zwei Verpflichtungen einzuhalten: einmal soll ich Lebewesen, soweit es in meiner Kraft steht, unterstützen, und zumindest soll ich niemandem Schaden zufügen. Diese zwei Punkte sind die buddhistische Verpflichtung. Das habe ich verstanden und somit handle ich auch so. In welchem Umstand ich mich auch immer befinde, versuche ich auf diese Weise zu leben.

Wenn ich das tue, lebe ich richtig dharmamäßig. Dann ist natürlich auch eine zusätzliche weitere formelle Praxis erforderlich, um die innerliche Kraft zu entwickeln und das wird auch Nutzen bringen. Doch der wesentliche Bestandteil aber ist ja die eigentliche Dharmapraxis im Alltag.

Somit habe ich dann, wie gesagt und wie es im Lamrim steht, die Praxis für die Person mit begrenzter Motivation, mit mittlerer Motivation und mit höchster Motivation, diese drei Stufen kurz durchmeditiert.