

ngoing – Rückkehr ins tägliche Handeln

offer - Widmung

Alle Zitate aus: Herzensunterweisungen eines Mahamudrameisters, von Gedün Rinpoche

ngoing – Rückkehr ins alltägliche Handeln, rechtes Tun

(01) Nur wir selbst erfahren die Folgen unserer Handlungen und Sichtweisen. Und auch nur wir selbst können beeinflussen, welche Erfahrungen wir in der Zukunft machen werden.

(02) Um zu wissen, was man in früheren Leben getan hat, braucht man nur sein gegenwärtiges Leben anzuschauen. Und um zu wissen, wie die eigene Zukunft aussehen wird, braucht man nur seine gegenwärtigen Handlungen zu betrachten.

(03) Als natürliche Folge unseres Tuns reifen unweigerlich die entsprechenden Früchte heran und das Reifwerden dieser Früchte können wir nicht verhindern. Deshalb gelingt es uns auch trotz aller Anstrengungen nicht, mit den Handlungen von heute unsere gegenwärtigen Erfahrungen zu kontrollieren. **Obwohl wir uns mit ganzer Kraft wünschen, Problemen zu entgehen, schaffen wir es nicht, unsere momentane Situation dementsprechend zu gestalten. Das zeigt, dass noch weitere Kräfte im Spiel sind. Diese Kräfte sind die Folge unserer früheren Handlungen, deren Auswirkungen wir nicht entkommen können.** Statt uns also darin zu erschöpfen, Umstände ändern zu wollen, die nicht mehr zu ändern sind, sollten wir uns jetzt um die Zukunft kümmern und gewahr werden, dass die Qualität unseres gegenwärtigen Tuns die Zukunft bestimmt. **Handeln wir positiv, so säen wir Samen des Glücks, die zu günstigen, glücklichen Umständen heranreifen werden.** Begehen wir aber nichtheilsame, schädliche Handlungen, dann können wir sicher sein, uns später in unangenehmen, leidvollen Daseinsformen wiederzufinden.

(04) Handlungen reifen unfehlbar zu Glück und Leid für denjenigen heran, der sie ausgeführt hat.

(05) Die Voraussetzung für eine freiere und glücklichere Zukunft ist, aus den Fehlern der Vergangenheit zu lernen und sie in Zukunft zu vermeiden. Dessen eingedenk sollten wir uns vornehmen, unter keinen Umständen – und sei es um den Preis des eigenen Lebens – negativ zu handeln. **Wir brauchen dafür nichts Besonderes zu unternehmen, weder dem Leben zu entfliehen noch den Körper unter Arrest zu setzen, sondern müssen einfach unseren Geist kontrollieren. Unsere Handlungsweise ändert sich, indem wir unsere Absicht ändern. Absichten sind der Motor aller Handlungen.** Dort müssen wir ansetzen und achtsam sein.

(06) Wenn unsere egoistische und missgünstige Geisteshaltung von einer altruistischen und wohlwollenden abgelöst wird, erscheinen Frieden, Glück und Wohlbefinden von selbst. Samsara oder Leid „aufzugeben“ bedeutet nicht, dass wir etwas Zusätzliches unternehmen müssten. Es geht darum, die Ursachen des Leidens zu erkennen und loszulassen. Wir müssen aufhören, uns in Emotionen zu verwickeln, denn diese sind die Quelle aller nichttheilsamen Handlungen und allen Leidens.

(07) Es geht nicht darum, andere oder die Welt zu ändern, sondern darum, den eigenen Geist zu meistern.

(08) Wenn wir darauf achten, eine uneigennützte Motivation zu entwickeln, wird sich ganz von selbst auch unser körperliches und sprachliches Verhalten ändern, denn alle Handlungen haben ihren Ursprung im Geist. (81-83)

(09) Wir sollten unsere Prioritäten gründlich untersuchen: „Warum ist mir dies oder jenes so wichtig? Woher kommen diese Wünsche? Welchen Nutzen bringt es mir tatsächlich, sie zu verwirklichen? Wohin werden sie mich führen?“ Analysieren wir sorgfältig in dieser Weise, werden wir sehen, dass das Verfolgen weltlicher Anliegen am Ende nichts als Leid bringt.

(10) Wenn wir durch die Kontemplation über Karma, Vergänglichkeit und Tod unsere wirkliche Lage verstehen, entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit. (86)

offer – Widmung

(11) Jegliche Dharmapraxis, ob von Anfängern oder fortgeschrittenen Praktizierenden, sollte die „drei Siegel“ beinhalten: Zufluchtnahme → **trust**, Entwickeln von Gewahrsein → **relax, open, non-doing** und Widmung → **offer**. Diese drei Siegel gewährleisten, dass die Praxis auch tatsächlich zur Erleuchtung führt.

(12) (..) Das dritte Siegel schließlich ist die Widmung: Am Ende der Praxis **teilen wir die positive Kraft, die spirituellen Verdienste, die durch die Praxis entstanden sind, mit allen anderen Lebewesen und wünschen, dass wir alle dadurch schnell zur letztendlichen Erleuchtung gelangen mögen.** (..) Die Kraft der heilsamen Handlung wird so aus dem Bereich der Ichbezogenheit befreit und wird zu einer Energie, die der Erleuchtung aller Wesen dient.

(13) (..) Wir können jedesmal zusätzlich auch die heilsamen Handlungen aller Wesen als Ganzes widmen: Dafür **verbinden wir das Heilsame, das durch unsere eigenen Handlungen entstanden ist, mit dem kraftvollen Strom alles Heilsamen, das bisher schon aus den Handlungen der Buddhas und Bodhisattvas und aller anderen Wesen entstanden ist** und noch in Zukunft entstehen wird. Indem wir die Kraft unserer Handlung, die vielleicht nur klein war, in den Strom aller positiven Handlungen hineingeben, **entsteht große Freude in unserem Geist**. Diese Freude hat eine verstärkende Wirkung auf unsere Widmung. (181-183)