

Auszüge aus Herzenunterweisungen eines Mahamudrameisters von Gendün Rinpoche

Fett : Seitenzahl

<p>75</p> <p>001</p> <p>002</p> <p>003</p>	<p><i>Das Hervorbringen der erleuchteten Geisteshaltung</i></p> <p><i>Die grundlegenden Gedanken</i></p> <p>Wenn wir einem spirituellen Weg folgen wollen, brauchen wir Klarheit darüber, warum und mit welcher Motivation wir ihn gehen, wohin er führen soll und mit welchen Mitteln wir dorthin gelangen. Das Ziel und die Frucht des buddhistischen Weges ist völlige Befreiung von allem Leid und die Verwirklichung der letztendlichen Erleuchtung – das Glück, das durch nichts beeinträchtigt oder zum Versiegen gebracht werden kann.</p> <p>Wir alle werden früher oder später mit dem Tod konfrontiert, das ist unausweichlich. Wer jedoch während seines Lebens die Unterweisungen Buddhas praktiziert, wird dem Tod ohne Angst und voller Zuversicht entgegensehen können. Er wird Gewissheit erlangt haben, was zu tun und was zu lassen ist und mit welcher Geisteshaltung er sterben sollte, damit der Tod als besondere Gelegenheit genutzt werden kann, um sich aus dem Zyklus der Wiedergeburten zu befreien. Der wahre Sinn unserer täglichen Praxis liegt in dieser Vorbereitung auf den Tod.</p> <p>Es ist von entscheidender Bedeutung, den spirituellen Weg mit der richtigen Motivation zu gehen. Wir sollten nicht mit dem Wunsch</p>
<p>76</p> <p>004</p> <p>005</p>	<p>praktizieren, aus der Praxis einen persönlichen Gewinn ziehen und bessere Bedingungen in diesem Leben erlangen zu wollen. Eine solche Motivation wäre dem Dharma entgegengesetzt und würde keinen dauerhaften Nutzen bringen. Auch das Ziel, in den nächsten Leben angenehme Bedingungen vorzufinden und zum Beispiel als reicher, angesehener Mensch oder in den Götterbereichen mit ihren illusorischen Genüssen wiedergeboren zu werden, ist kurzsichtig, denn unweigerlich finden diese angenehmen Zustände eines Tages ihr Ende. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass wir im Tod alles, was wir in dieser Welt geschätzt und angesammelt haben, zurücklassen müssen: unseren Besitz genauso wie unsere geliebten Freunde. Nichts von dem wird uns dann begleiten können. Von daher können alle weltlichen Freuden, Fähigkeiten und Güter uns im besten Fall vorübergehendes Glück bringen, aber kein langfristiges Ziel darstellen.</p> <p><i>Der Weg des Buddha hat einzig zum Ziel, das unwandelbare Glück vollkommenen Erwachens zu erreichen und allen Wesen zu demselben Glück zu verhelfen.</i></p> <p>Die meisten Menschen im Westen leben in großem Wohlstand. Wir besitzen viele</p>

	<p>materielle Güter und verfügen über eine relativ große Handlungsfreiheit. Dieser Reichtum ist ein Zeichen dafür, dass wir in der Vergangenheit zahlreiche gute Handlungen ausgeführt haben. Jedoch war unser Handeln nicht auf die Erleuchtung, sondern nur auf kurzfristiges Wohlergehen ausgerichtet. Jetzt sollten wir uns sinnvollerweise dem anderen Aspekt positiven Handelns zuwenden, der im Entwickeln spiritueller „Verdienste“ besteht, jener Kraft, die zur vollkommenen Erleuchtung führt. Ohne das Entwickeln dieser spirituellen Kraft werden wir keinen bleibenden Nutzen von unseren Anstrengungen haben. In Zeiten des Wohlergehens und der Freiheit wie jetzt sollten wir die Kraft von Liebe, Mitgefühl und Weisheit wei-</p>
77	<p>terentwickeln, um in schwierigeren Zeiten Hindernisse auf dem Weg zur Befreiung überwinden zu können.</p>
006	<p>Dass wir nicht nur so günstige Lebensbedingungen, sondern auch Zugang zur buddhistischen Lehre gefunden haben, ist nicht so sehr das Ergebnis unserer Handlungen in diesem Leben, sondern hauptsächlich die Folge heilsamen Handelns in früheren Leben. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir doch schon gewisse Anstrengungen unternommen haben, Verdienste anzusammeln und uns von schädlichen Gewohnheiten zu befreien. Wir haben Einsicht und Weisheit entwickelt und uns wiederholt gewünscht, mit den Lehren Buddhas in Kontakt zu bleiben. Die Kraft dieser früheren Handlungen hat dazu geführt, dass wir heute nicht nur über materiellen Wohlstand verfügen, sondern auch Zugang zum spirituellen Reichtum des Weges der Befreiung gefunden haben. Wir sollten diese Gelegenheit nutzen und von jetzt an unser gesamtes Leben der Praxis des Dharma widmen, um so schnell wie möglich Erleuchtung zu verwirklichen. Wir sollten all unsere Kraft daran setzen, unser Verstehen Tag für Tag zu vertiefen.</p>
007	<p>Viele Menschen halten ihre gegenwärtigen Lebensbedingungen für selbstverständlich und leben in dem Gefühl, dass dieses menschliche Leben nichts Besonderes sei. Doch dieser Eindruck täuscht. Die menschliche Geburt fliegt uns nicht von selbst zu, sondern ist die am schwierigsten zu erlangende unter all den Daseinsformen in unserem Universum. Zudem gibt es in unserer Welt nicht viele Länder, in denen der Dharma, die Lehre Buddhas, verbreitet ist. Und dort, wo der Dharma gelehrt wird, gibt es nur wenige Menschen, die sich für ihn interessieren. Von diesen wiederum gibt es nur wenige, die ihn auch tatsächlich in der Praxis anwenden. Und noch seltener sind jene, die ihn wirklich so praktizieren, wie er gelehrt wird. Menschen, die den Dharma auf authentische Weise praktizieren, sind so selten wie Sterne bei Tageslicht.</p>
008	<p>Uns wurde eine äußerst seltene und kostbare Gelegenheit geschenkt! Wir haben in diesem Leben das große Glück, den Unterweisungen be-</p>
78	<p>gegnet zu sein, spirituelle Freunde finden zu können und Zeit für den Dharma zu haben. Wir können ihn studieren, anwenden, unsere Erfahrungen mit anderen teilen und einander weiterhelfen. Wir haben eine erstaunliche, unglaubliche Freiheit, das zu tun, was wir wirklich wünschen! Diese kostbare, außergewöhnliche Situation, derer wir uns aufgrund unserer heilsamen Handlungen und der Güte von Buddha, Dharma und Sangha erfreuen, kann allerdings im Nu wieder vorbei sein, denn sie hängt von vielen Bedingungen ab, die sich schnell ändern können. Angesichts der Vergänglichkeit dieser kostbaren Situation sollte ein Gefühl der</p>

009	<p>Dringlichkeit entstehen, gepaart mit freudigem Enthusiasmus, wo wir uns sagen: „Was habe ich Wichtigeres in meinem Leben zu tun, als mein Verständnis des Dharma zu vertiefen und es mit allen Wesen zu teilen?“ Mit diesem freudigen Wunsch nutzen wir unsere kostbare menschliche Existenz unermüdlich für die Praxis.</p> <p>Nun gibt es viele Leute, die der Lehre Buddhas schon begegnet sind und sie auch für richtig halten, aber trotzdem nicht die Zeit finden, sie in die Praxis umzusetzen. Der Grund hierfür liegt in unserem Haften an weltlichen Werten, in der Einschätzung dessen, was im Leben wichtig ist. Wir lassen uns leicht von den attraktiven Wohlstandsgütern, die uns in vielerlei Formen und Farben umgeben, verführen und möchten sie nicht missen.</p>
010	<p>Manchmal halten wir unser gewöhnliches, leidvolles Leben im Daseinskreislauf sogar für recht angenehm. Wir widmen uns vor allem der materiellen Seite unseres Lebens und so sind unsere Anstrengungen von rein weltlicher Art. Auch wenn wir schon viele Unterweisungen gehört haben mögen, finden wir aufgrund unserer anders gesetzten Prioritäten weder die Zeit noch die Bedingungen, uns der Praxis zu widmen, und wenden uns schließlich ganz vom Dharma ab. Statt dem Beispiel verwirklichter Meister zu folgen, sind wir von Persönlichkeiten fasziniert, die in der Welt erfolgreich sind. Wir verschwenden viel Zeit und Energie darauf, sie nachzuahmen und nach ebensolchem Reichtum, Einfluss oder Ruhm zu streben wie sie. Diese Wünsche und Sehnsüchte werden zu einer Quelle großen Leides, da</p> <p>79 unser Geist ständig von Verlangen – der hauptsächlichen Ursache aller Unzufriedenheit – aufgewühlt wird.</p> <p>011 Wenn wir der Vergänglichkeit, der Wahrheit des Entstehens und Vergehens, nicht gewahr sind, bleiben wir in diesen weltlichen Wünschen und somit im Daseinskreislauf gefangen und laufen allen möglichen Dingen hinterher, ohne zu erkennen, wie vergänglich und unwirklich sie sind. Alles wandelt sich von Augenblick zu Augenblick und deshalb werden wir das Begehrte, selbst wenn wir es erreichen, nicht lange behalten können. Das Nichtgewahrsein der Vergänglichkeit endet stets in Enttäuschung, da es dazu führt, dass wir uns vergeblich abmühen, Sachen und Situationen vor dem unvermeidbaren Wandel zu bewahren.</p> <p>012 <i>Der Mensch verhält sich den Erfahrungen seines Lebens gegenüber wie ein Kind, das fasziniert versucht, einen Regenbogen zu erhaschen.</i></p> <p>013 Es wird diesen Regenbogen seiner Wünsche nie zu fassen bekommen, da er von Natur aus nicht fassbar ist. Genauso wenig können wir die Dinge der Welt, die ihrer Natur nach unbeständig und flüchtig sind, einfangen oder festhalten – auch wenn wir noch so viel Zeit und Energie darauf verwenden. Unser Wunschdenken steht im Widerspruch zur Unbeständigkeit aller Dinge. Aufgrund dieser Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit entstehen Unzufriedenheit und Leid.</p> <p>014 Träume sind ein gutes Beispiel für unser Haften an vermeintlicher Wirklichkeit. Weil wir die im Traum erlebten Situationen für wirklich halten, reagieren wir emotional und lassen uns von ihnen davontragen. Angenehme Traumerlebnisse machen uns froh und unangenehme möchten wir loswerden. So verstricken wir uns in Zu- und Abneigung. Wir erkennen nicht, dass der Traum nur eine Projektion</p>

	des Geistes ist und halten Geschehnisse für wirklich, die keine Wirklichkeit besitzen. Dies versetzt den Geist in Spannung und verursacht Leid. Genauso
80	haften wir auch im Wachzustand an den Dingen, da wir sie für wirklich und beständig halten, obwohl sie ihrem Wesen nach unwirklich und vergänglich sind. Durch das Bemühen, sie uns anzueignen und festzuhalten, entsteht zwangsläufig Enttäuschung und wir verschwenden nutzlos unsere Zeit.
015	<i>Sind wir gewahr, wie sich alles ununterbrochen wandelt und letztlich keinerlei Wirklichkeit besitzt, löst sich unser Haften auf und damit kommt auch das daraus entstehende Leid zur Ruhe.</i>
016	Wir verstehen dann, dass uns all unsere Anstrengungen kein bleibendes Glück bringen können, da die Dinge, nach denen wir trachten, nicht von Dauer und leer wie der Himmel sind. Wir werden der Flüchtigkeit des Daseins gewahr und die irrige Annahme, Dinge dauerhaft besitzen und vor der Vergänglichkeit bewahren zu können, löst sich auf.
017	Die alten Meister der <i>Kadampa</i> -Linie ¹⁴ meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit. Wenn sie ihren Tee tranken, sagten sie sich: „Es ist ein großes Glück, dass ich heute meine Schale Tee trinken kann, wer weiß, ob es mir morgen noch genauso vergönnt sein wird.“ Und jeden Abend vor dem Einschlafen stellten sie als Zeichen ihres möglichen, nächtlichen Todes die Teeschale umgekehrt neben sich hin. Wenn sie am nächsten Morgen aufwachten, stellten sie ihre Schale wieder auf und sagten sich: „Welch ein Glück, dass ich wieder einen neuen Tag erleben darf! Andere sind in dieser Nacht gestorben. Ich muss die Gelegenheit
	<small>¹⁴ Die <i>Kadampa</i>-Linie, aus der auch <i>Gampopa</i> ursprünglich stammte, war besonders berühmt für ihre sorgfältige Praxis der grundlegenden Kontemplationen wie zum Beispiel über Vergänglichkeit und Karma, für ihr intensives Geiststraining in Mitgefühl und die Praxis der grundlegenden Qualitäten des Bodhisattva-Weges. Alle heute noch existierenden Schulen des tibetischen Buddhismus sind stark von den Kadampa-Lehren, die von dem indischen Meister <i>Atisha</i> nach Tibet gebracht wurden, beeinflusst worden.</small>
81	nutzen und heute ausschließlich positiv handeln.“ So übten sie sich im Gewahrsein der Vergänglichkeit.
19	Die Welt, in der wir leben, ist die Projektion unserer karmischen Tendenzen, die natürliche Konsequenz vergangener Handlungen. Wenn wir diese Bedingtheit unserer Welt nicht verstehen, leben wir in der Illusion von Freiheit, in dem Gefühl, unser Leben nach Belieben gestalten zu können, als wären wir in der Lage, uns glückliche Umstände sichern und Leid vermeiden zu können. Ohne Berücksichtigung der karmischen Gesetzmäßigkeiten ist dies jedoch nicht möglich und bleibt reine Selbsttäuschung.
20	Unsere gegenwärtigen Lebensbedingungen sind das Ergebnis früherer Handlungen. Alle Freude, alle Erfolge und glücklichen Umstände, die wir erleben, entspringen heilsamen Handlungen von Körper, Rede und Geist, die wir in diesem oder in früheren Leben ausgeführt haben. Und alles Leid, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Umstände sind in gleicher Weise die Auswirkungen vergangener nicht-heilsamer Handlungen von Körper, Rede und Geist.

21	<p>Innerhalb dieses Zusammenspiels von Kräften, die uns in vielerlei Hinsicht beeinflussen, bleibt ein kleiner Entscheidungsspielraum. Den können wir nutzen, um eine bessere Wahl bei unseren gegenwärtigen Handlungen zu treffen und so eine freiere, glücklichere Zukunft vorzubereiten. Wir können uns allmählich aus unseren Konditionierungen befreien und Bedingungen für ein tieferes Verständnis der Wirklichkeit schaffen.</p>
22	<p>Die Vielfalt karmischer Mischungen von Glück und Leid ist ebenso groß wie die Zahl der Wesen. Was ein jeder von uns erlebt, ist sehr persönlich, denn jede individuelle Handlung hat ihre entsprechenden, individuellen Konsequenzen. Deshalb machen verschiedene Personen, obwohl sie in sehr ähnlichen äußeren Situationen leben mögen, doch stets sehr persönliche, einzigartige Erfahrungen. Jeder erfährt eine andere Welt. Nur wir selbst erfahren die Folgen unserer Handlungen</p>
82	<p>und Sichtweisen. Und auch nur wir selbst können beeinflussen, welche Erfahrungen wir in der Zukunft machen werden.</p>
22	<p><i>Um zu wissen, was man in früheren Leben (in der Vergangenheit) 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.</i></p>
23	<p>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</p>
24	<p>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.</p>
25	<p><i>Handlungen reifen unfehlbar zu Glück und Leid für denjenigen heran, der sie ausgeführt hat.</i></p>
26	<p>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</p>
83	<p>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</p>

	<p>Absicht ändern. Absichten sind der Motor aller Handlungen. Dort müssen wir ansetzen und achtsam sein. 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 nichtheilsamen Handlungen und allen Leidens.</p>
27	<p><i>Es geht nicht darum, andere oder die Welt zu ändern, sondern darum, den eigenen Geist zu meistern.</i></p>
28	<p>Wenn wir darauf achten, eine uneigennützig motivierte Motivation zu entwickeln, wird sich ganz von selbst auch unser körperliches und sprachliches Verhalten ändern, denn alle Handlungen haben ihren Ursprung im Geist. Er ist wie ein König, der anordnet, was seine Diener zu tun haben. Mit einer reinen, auf das Wohl anderer gerichteten Motivation werden alle unsere Handlungen natürlicherweise diese Haltung spiegeln und je mehr wir uns in diesen Handlungen üben, desto offener wird unser Geist. Es werden immer mehr Gelegenheiten entstehen, heilsam zu handeln, und der Erleuchtungsweg tut sich uns natürlich auf. Gleichzeitig wird diese reine Absicht auch bewirken, dass sich unsere Emotionen beruhigen, weil unser eigenes Glückseligkeit nicht mehr an erster Stelle steht.</p>
29	<p>Das Schwierige an unserer gegenwärtigen Situation ist unsere verwirrte, leidenschaftliche Beziehung zu der Welt, in der wir leben. Wir sind uns der leidvollen Aspekte dieser bedingten Welt nicht wirklich bewusst, haben uns mit der Situation arrangiert und finden sogar, dass</p>
84	<p>es uns eigentlich ganz gut geht. Wir projizieren unsere Hoffnungen und Wünsche auf die äußere Welt und verwenden unsere gesamte Energie auf den Versuch, diese Hoffnungen zu verwirklichen. Dabei übersehen wir, dass unsere Arbeitsgrundlage, unsere Sicht der Welt, voll verkehrter Annahmen ist. Solange wir die Welt aber nicht sehen, wie sie wirklich ist, bleiben wir Gefangene unserer Wünsche und landen immer wieder in Schmerz und Enttäuschung, da sich unsere Hoffnungen nicht erfüllen. Stabiles, dauerhaftes Glück und Wohlergehen in einer von Natur aus vergänglichen, leidvollen Struktur wie der bedingten Welt zu verwirklichen – das kann einfach nicht funktionieren. Unser Problem ist, dass uns dies nicht klar ist, und so hängen wir an unseren Hoffnungen und Wünschen und kreisen weiter in bedingter Existenz, <i>Samsara</i>.</p>
30	<p>Weise Menschen streben nach Erleuchtung und bemühen sich, die Muster, die ihre Existenz bestimmen, in allen ihren Aspekten zu durchschauen. Das ist, was auch <i>Buddha Shakyamuni</i> getan hat. Er sah deutlich, dass der Daseinskreislauf durch endloses Leid gekennzeichnet ist und dass es darin keine Möglichkeit für dauerhaftes Glück gibt. Seine äußerst klare Sicht der Dinge veranlasste ihn, sich von der Faszination zu lösen, die gewöhnliche Wesen an die Welt bindet, und einen Weg zu suchen, der allem Leid ein Ende setzt und aus dem Daseinskreislauf herausführt. Er fand den Weg und durch die Praxis dieses Weges erlangte er vollkommene Befreiung.</p>
31	<p>Im Unterschied zum Buddha haben wir gewöhnlichen Wesen noch nicht</p>

	<p>die Unzulänglichkeit des Daseinskreislaufes erkannt und streben immer noch nach weltlichem Glück, nach etwas mehr Freude und Wohlergehen im gewöhnlichen Leben. Natürlich strebt jeder nach Glück und daran ist auch nichts auszusetzen. Aber wir sollten erkennen, dass weltliches Glück oberflächlich und vergänglich ist und aufgrund unserer Ichbezogenheit mit den Mustern von Hoffnung und Furcht die Keime des Leidens bereits in sich trägt. Der Daseinskreislauf ist von Grund auf von Wandel und Leid geprägt – wo immer Anhaften an Vergänglichem und Ichbezogenheit sind, ist auch Leid. Dies zu er-</p>
85	<p>kennen und sich auf eine verlässliche Zuflucht auszurichten ist der erste Schritt auf dem Weg zur Befreiung von bedingter Existenz, dem Auflösen unserer Anhaftungen.</p>
32	<p><i>Laufen wir weiterhin vergänglichen Freuden hinterher und lassen uns von ihnen über die leidvolle Natur des Daseins hinwegtäuschen, werden wir endlos in Samsara kreisen.</i></p>
33	<p>Wir sind im Allgemeinen recht hartnäckig im Leugnen dieser von Buddha beschriebenen Wahrheit, doch so unbequem sie ist – sie ist wahr: Solange der Geist an weltlichen Interessen haftet, ist es nicht möglich, die Natur des Geistes zu verwirklichen und Freiheit zu finden. Wir möchten dieser Einsicht in die trügerische Natur unserer weltlichen Beschäftigungen ausweichen: Wir drücken uns vor der Konfrontation mit Vergänglichkeit und Tod, entziehen uns dem gegenwärtigen Augenblick und leben in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft.</p>
34	<p>Währenddessen verrinnt aber mit jedem Tag unsere Zeit. Mit jedem Atemzug rücken wir dem Tod näher. Intellektuell wissen wir das zwar, aber unser Haften an weltlichen Anliegen zeigt, dass wir der unaufhaltsamen Vergänglichkeit nicht wirklich gewahr sind. Wir verdrängen, dass uns der Tod jederzeit überraschen kann, und glauben lieber, wir hätten noch genug Zeit für dieses oder jenes. Wir projizieren unsere Hoffnungen ständig auf morgen und übermorgen und träumen von einem besseren Leben. Wir glauben an eine Aufwärtsentwicklung. Doch wir täuschen uns, denn wenn wir nichts Entscheidendes unternehmen, wird die Zukunft keineswegs besser werden.</p>
35	<p>Im Tod müssen wir alles zurücklassen – unseren Besitz, unser Ansehen, kurz: alles, was uns wichtig war und wofür wir uns angestrengt haben. Nur die edle Lehre wird uns dann eine Hilfe sein. Wir werden den Schutz einer authentischen Zuflucht nötig haben und viel positive spirituelle Kraft brauchen, um den Sterbeprozess auf erträgliche Art und Weise</p>
86	<p>zu durchlaufen. Deshalb ist die Praxis des Dharma¹ das einzig wirklich Sinnvolle in diesem Leben. Im Moment des Todes wird die Nutzlosigkeit weltlicher Aktivitäten klar. Das Einzige, das uns dann helfen wird, ist die Kraft unserer heilsamen Handlungen und inwieweit wir wirklich Vertrauen entwickelt und gelernt haben, aus der Tiefe unseres Herzens Zuflucht zu nehmen. Denn dann wird keine Zeit mehr sein, sich darin zu üben.</p>
36	
37	<p>Solange wir uns der Vergänglichkeit nicht bewusst sind, ist unser Geist unaufhörlich von Gedanken aufgewühlt, die um weltliche Anliegen kreisen – glücklich zu werden und Leid zu vermeiden – und die allesamt unserem Haften an der vermeintlichen</p>

38	<p>Beständigkeit dieses Lebens entspringen. Darum sollten wir aufmerksam hinschauen und erkennen, wie sinnlos unser Haften an der Welt ist. Wir sollten unsere Prioritäten gründlich untersuchen: „Warum ist mir dies oder jenes so wichtig? Woher kommen diese Wünsche?¹ 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.</p> <p><i>Wenn wir durch die Kontemplation über Karma, Vergänglichkeit und Tod unsere wirkliche Lage verstehen, entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit.</i></p>
39	<p>Unsere Furcht, unvorbereitet dem Tod ausgeliefert zu sein und möglicherweise in leidvollen Daseinsbereichen wiedergeboren zu werden, wird – zusammen mit dem Mitgefühl für alle Wesen – zu einem starken Antrieb, unser Leben zu ändern und nur noch positive Handlungen auszuführen. Wir fragen uns, was wir tun können, um in der Zukunft erneut auf so günstige Bedingungen für die Dharmapraxis zu treffen wie jetzt, und wie wir unser Karma reinigen können, so dass es möglich wird, zu tiefer Erkenntnis vorzudringen. Da wir dann nur noch den Dharma im Sinn haben, wird unser Geist ruhig und klar. Er</p> <p>¹ Kommentar T. Borghardt : Nicht Buddhismus, sondern einfach das, was zur Befreiung führt, das Heilsame. ² Kommentar T. Borghardt : Viele Wünsche dienen nur dazu, uns beschäftigt zu halten. Wunschlos scheint ein Alptraum zu sein. Könnten wir nicht jetzt schon Wunschlos glücklich sein ? Weniger könnte mehr sein.</p>
87 40	<p>ist nicht mehr von weltlichen Anliegen aufgewühlt und das Meditieren wird leicht. Setzen wir so die Unterweisungen Buddhas in die Praxis um, finden wir Schritt für Schritt aus dem Kreislauf des Leidens heraus. Wir begehen keine schädlichen Handlungen mehr, die zur Ursache weiteren Leidens werden könnten, und erlernen heilsames Handeln, das zu günstigen Umständen heranreifen wird. Im Dharma dürfen wir uns nicht auf ein intellektuelles Verständnis beschränken. Ernsthafte Praxis ist unerlässlich. Um Fortschritte zu machen, müssen wir beginnen, wirklich zu praktizieren.</p>
41	<p>Die großen Praktizierenden der Vergangenheit haben rasch Erleuchtung verwirklicht, weil sie sich vollständig von weltlichen Anliegen abwendeten. Dharmapraxis war das einzig Wichtige in ihrem Leben und sie waren von der völligen Nutzlosigkeit weltlicher Anliegen überzeugt. Deshalb verwirklichten einige von ihnen die Buddhaschaft sogar innerhalb eines einzigen Lebens. Sie praktizierten nie mit dem Ziel, lediglich ruhige, friedvolle Geisteszustände zu erlangen und sich in diesem Leben besser zu fühlen – es ging ihnen um etwas viel Grundlegenderes: Sie suchten die endgültige Befreiung vom Daseinskreislauf.</p>
42	<p>Nach eingehendem Nachdenken über den wahren Charakter aller Erfahrungen in dieser bedingten Welt waren sie zutiefst überzeugt, dass bedingte Existenz stets von Leid geprägt ist, und lösten sich ein für allemal von dem Streben nach weltlichem Glück. Das, was jenseits dieses Lebens liegt, wurde ihnen wichtiger als die Belange des gegenwärtigen Lebens. Die Bedingtheit und Vergänglichkeit weltlichen Glücks erkennend fassten sie den unwiderruflichen Entschluss, sich auf das zu konzentrieren, was jenseits allen Wandels liegt: die unvergängliche Natur des Geistes, die Quelle wahren Glückes.</p>
43	<p>Wenn sie zum Beispiel einen Knochen sahen, kontemplierten sie wie folgt: „Dieser</p>

	<p>Knochen stammt von einem vergänglichen Körper, mit dem sich ein Wesen identifiziert hat, das aus Unwissenheit und Haften in dieses Leben hineingeboren wurde. Und wer unwissend bleibt, wird nach dem Tod wieder nach einem Körper greifen, geboren werden und</p>
88	<p>sterben und so immer wieder aufs Neue in den Kreislauf des Leidens zurückkehren.“ Durch tiefes Nachdenken waren sie imstande, sich von Haften und Begierde zu lösen und in der Meditation einen echten Wandel zu vollziehen. Sie saßen nicht einfach da, um Ruhe und eine gute Zeit zu haben, sondern sahen wirklich, dass sie in der Falle von <i>Samsara</i>, in Unwissenheit und ständigem Haften, gefangen waren und entwickelten eine tiefe Sehnsucht nach Erleuchtung. Da sie die Natur des Leides¹ verstanden, entwickelten sie innere Gelöstheit, tiefe Entsagung, und erlangten so Befreiung von <i>Samsara</i>.</p>
44	<p>Wir hingegen sind weniger gründlich und unsere Herangehensweise an den Dharma zeugt oft von großer Unwissenheit. Wir stürzen uns auf die höchsten Lehren über die Natur des Geistes, <i>Mahamudra</i>, und irgendwann später begreifen wir vielleicht, dass wir zunächst die vorbereitenden Übungen praktizieren sollten. In dieser Hinsicht sind wir ein wenig wie Kinder, die einen schönen Gegenstand, sobald sie ihn sehen, gleich haben möchten. Wenn wir tatsächlich <i>Mahamudra</i> verwirklichen wollen, müssen wir uns zuallererst der seltenen Gelegenheit bewusst werden, die sich uns jetzt gerade bietet: Wir wurden als Menschen geboren, sind dem Dharma begegnet und erfreuen uns aller erforderlichen Voraussetzungen, um zur Erleuchtung zu gelangen. Wir sollten diese Gelegenheit nicht vergeuden, sondern uns klar machen, dass jedes weitere Verweilen im Daseinskreislauf reine Zeitverschwendung ist. Alle Daseinsformen in <i>Samsara</i> haben zahllose Nachteile und sind von Leid geprägt. Wir sollten uns unablässig der Vergänglichkeit und des Todes bewusst sein. Das wird uns anspornen und eine Ahnung von der Dringlichkeit ernsthafter Praxis entstehen lassen. Zudem müssen wir uns den unfehlbaren, direkten Zusammenhang zwischen Handlungen und ihren Folgen immer wieder klarmachen und unser Augenmerk allein auf heilsames, nutzbringendes Tun richten.</p>
45	
46	<p>Durch diese grundlegenden Kontemplationen vollziehen wir einen Erkenntnisprozess, der die Voraussetzung für alle folgenden Schritte auf dem Weg zur Erleuchtung ist. Wollen wir jedoch diese Stufen des</p> <p>¹ Kommentar T. Borghardt : 3 Arten von Leid : 1. Offenkundiges Leid (Verlust, Tod, unangenehme Erfahrung). 2. Anhaften an Angenehmem das vergänglich ist. Wir machen uns jetzt schon Sorgen, dass das Ende der Ferien, der guten Meditation etc. naht. 3. Leid der Bedingtheit, dualer Muster : Ich und die anderen, ich als zentraler Bezugspunkt. Dieses Muster wird oft übersehen, auch wenn wir ganz entspannt in Sammlung ruhen. Daher rührt im Tiefsten der Stress. Wenn es klar wird ist es wie das Haar im Auge und nicht mehr nur auf der Hand.</p>
89	<p>Weges überspringen und uns einzig mit dem Ziel selbst befassen, werden wir unweigerlich auf dem Weg zum Gipfel abstürzen.</p>
47	<p><i>Für Stabilität auf dem Weg ist es unerlässlich, mit den Grundlagen zu beginnen und dann eine Stufe nach der anderen zu erklimmen.</i></p>
48	<p>Manche Praktizierende haften so sehr an den äußeren Formen und den Methoden des Dharma, dass sie sich kaum mit seiner Essenz, seinem Herz,</p>

49	<p>befassen. Voreilig stürzen sie sich in verschiedenste Praktiken und sehen nichts anderes mehr. In ihrer Begeisterung über die „Verpackung“ des Dharma entgeht ihnen der eigentliche Sinn dessen, was gelehrt wird: die Bedeutung der Zuflucht, der Vergänglichkeit, des Karmas, der Notwendigkeit des Entwickelns der richtigen Geisteshaltung und der tiefere Sinn der Beziehung zum Lehrer. Sie bleiben an der Oberfläche und amüsieren sich mit ihrem faszinierenden spirituellen Projekt. Indem sie sich aus den Unterweisungen nur das herausuchen, was ihnen gefällt und angenehm zu sein verspricht, bleiben sie weiter in ihren Mustern gefangen. Ihre Praxis wird keine Früchte tragen, denn sie geht nicht in die Tiefe. Innen bleibt alles beim Alten, nur der Anstrich ändert sich.</p> <p>Wir sollten deshalb Acht geben, uns nicht von einer Faszination für die Methoden der Dharmapaxis davontragen zu lassen, sondern uns dem Herz der Unterweisungen, dem eigentlichen Geist des Dharma zuwenden. Wir dürfen nicht bei einem intellektuellen Wissen stehenbleiben. Der Dharma muss unser ganzes Wesen durchdringen und zu einer Veränderung unserer Sichtweise und inneren Haltung führen. Die korrekte Anwendung der Methoden in der formellen Praxis und täglichen Meditation wird sich daraus wie von selbst ergeben.</p>
----	--